Nr. 1 | Januar 2022

Betty Bossi

Der einfachste Weg zum Genuss

Käseklassiker

Heisse Sache, wenn es Fäden zieht! Traditionelle Käsegerichte
ab Seite 20

Paprika

Nicht grundlos ist das Pulver aus der roten Schote das Lieblingsgewürz der Nation. *Ab Seite 4* finden Sie würzige Gerichte mit Paprika.

Gebäck mit Strudelteig

Knusprige Köstlichkeiten *ab Seite 26*

Betty Bossi bettybossi.ch

Miele

DIE NEUE GENERATION 7000

PERFEKTION NEU DEFINIERT

WWW.MIELE.CH/GENERATION7000

#LifeBeyondOrdinary

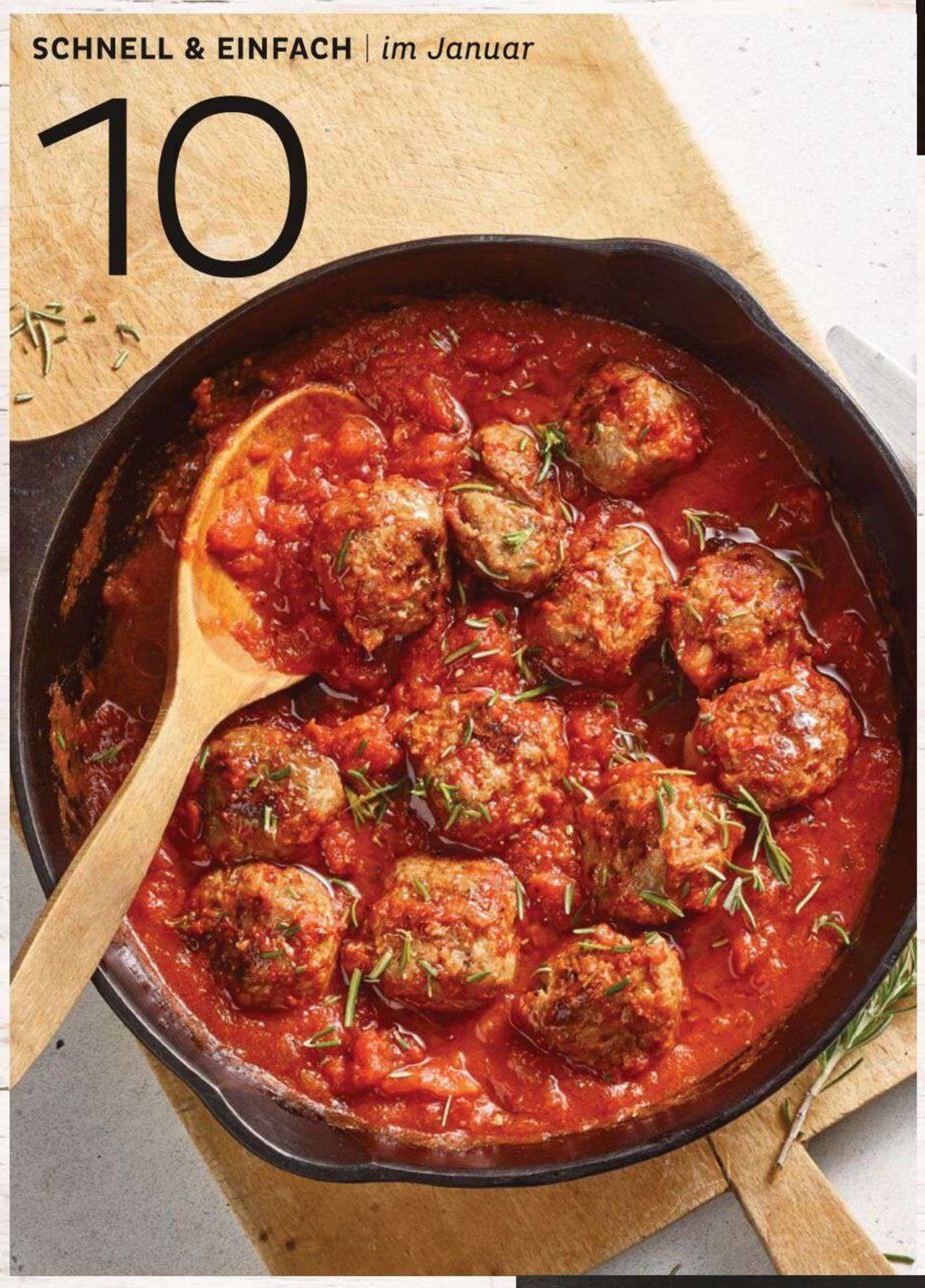


REZEPTE IMMER DABEI

Laden Sie die **Betty Bossi Rezept-App** auf Ihr Smartphone, loggen Sie sich mit Ihrem Betty Bossi Login ein oder registrieren Sie sich. Schon haben Sie alle Rezepte sofort auch digital zur Verfügung und bekommen täglich weitere Rezeptvorschläge.

JETZT GRATIS HERUNTERLADEN!







Soul Food auf Schweizerisch!

Kälte, wenig Tageslicht und ein emotionaler Hangover von den Festtagen, da geniessen wir gerne Gerichte, die Körper und Seele nähren.

Welche Gerichte können das am besten? Das haben wir uns bei der Zusammenstellung der Rezepte gefragt. Wir waren uns einig, dass es Köstlichkeiten sein müssen, die uns schon seit der Kindheit begleiten. Paprika-Chips sind uns in den Sinn gekommen, Käseküchlein oder Apfelstrudel mit Vanillesauce. Um diese spontanen Einfälle herum haben wir Rezepte kreiert, die beglücken, wie die wärmenden Gerichte mit Paprika ***(ab Seite 4)***.

Vielleicht verbinden Sie mit einem der Käseklassiker ***(ab Seite 20)*** eine schöne Erinnerung, oder ein Dessert mit Strudelteig ***(ab Seite 26)*** kann Sie in eine idyllische Vergangenheit entführen.

Mit nostalgischen Grüssen, Ihre

Annette Gobas

Leiterin Redaktion und Gestaltung

Miele

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

Miele. Immer Besser.



SPECIAL | *Käseklassiker*



BACKEN & SÜSSES | *Strudelteig*

Machen Sie mal Orange!

Süsslich und aromatisch,
kein Wunder, dass Paprika
so heiss begehrt ist.

Rindsgulasch mit Paprika

30 MIN. + 2¼ STD. SCHMOREN | LAKTOSEFREI

2	**Rüebli**	Ofen auf 200 Grad vorheizen. Rüebli, Zwiebeln und Knoblauch schälen, in gleich grosse Stücke schneiden. Peperoncini entkernen, in feine Streifen schneiden.
2	**Zwiebeln**	
2	**Knoblauchzehen**	
2	**rote Peperoncini**	
	Öl *zum Braten*	Wenig Öl im Brattopf heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 5 Min. anbraten. Herausnehmen, würzen, mit Mehl und Paprika bestäuben.
800 g	**Rindsvoressen** *(z. B. Schulter)*	
1½ TL	**Salz**	
wenig	**Pfeffer**	
1 EL	**Mehl**	
1½ EL	**Edelsüss-Paprika**	
1½ EL	**geräucherter Paprika**	
2 EL	**Tomatenpüree**	Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Öl beigeben. Rüebli, Zwiebeln, Knoblauch und Peperoncini ca. 5 Min. andämpfen. Tomatenpüree kurz mitdämpfen. Wein und Wasser dazugiessen, auf die Hälfte einkochen.
2½ dl	**Rotwein** *(z. B. Chianti)*	
1 dl	**Wasser**	
2	**Nelken**	Nelken und Lorbeerblätter beigeben, Bouillon dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, Fleisch mit dem entstandenen Saft wieder beigeben. **Schmoren:** zugedeckt ca. 2¼ Std. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Lorbeer und Nelken entfernen, Petersilie grob schneiden, darüberstreuen.
2	**Lorbeerblätter**	
6 dl	**Rindsbouillon**	
1 Bund	**glattblättrige Petersilie**	

Tipp: Bereiten Sie das Gulasch ruhig schon am Vortag zu, aufgewärmt schmeckt es noch besser.
Dazu passen: Kartoffelstock, Nudeln, Spätzli.

PORTION (¼): 282 kcal, F 6 g, Kh 9 g, E 45 g

Wenig geräucherter Paprika macht das Gulasch noch delikater.

Tipp

PAPRIKA-PASTA-CHIPS



Haben Sie Teigwarenresten? Dann bereiten Sie doch diese Chips zu. Sie sind ein toller Knabberspass für die ganze Familie!

100 g gekochte Teigwaren (z. B. Farfalle, Penne, Maccheroni) mit **1 EL ÖL, 2 TL Paprika** (z. B. Granulat), **2 EL** geriebenem **Sbrinz, 2 Prisen Salz** und **2 Zweiglein** feingeschnittenem **Rosmarin** mischen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen (Heissluft) ca. 20 Min. backen.

... heisse Facts zu

Paprika

Das rote Gewürz
gibts von feurig bis süss.

① Lieblingsgeschmack

Paprika-Chips sind die beliebteste Sorte in der Schweiz. Die Deutschen teilen unsere Vorliebe, aber in Frankreich zum Beispiel sind Chips mit dem Geschmack nach Poulet rôti (Grill-Poulet) der Verkaufsschlager, in Irland und England stehen Cheese and Onion (Käse und Zwiebeln) am höchsten im Kurs.

② Fein oder grob

Paprika ist gemahlen in Form von Pulver erhältlich, aber auch als Granulat. Beim Granulat werden die Schoten fein geschnitten statt gemahlen, so bleibt das Aroma besser erhalten.

③ Gewürzpaprika

Paprika ist das Pulver von luftgetrockneten Peperoni. Diese roten Schoten werden ausserhalb der Schweiz auch Paprika genannt. Es gibt unzählige Sorten und Formen, die teils auch scharf schmecken können.

④ Geräuchert

Schon probiert? Für geräucherten Paprika werden Peperoni traditionell über dem Rauch von Eichenholz langsam getrocknet und dann zu Pulver gemahlen. Er verleiht Gerichten ein wunderbar dezentes Raucharoma.

⑤ Schärfegrade

Immer verwirrt, welcher Schärfegrad ein Paprika hat? Delikatess = sehr mild, edelsüss = mild, Rosenpaprika = scharf.

Poulet mit Paprikarahmsauce

30 MIN.

1 EL	**Olivenöl**	Öl mit Paprika und Salz verrühren, Pouletbrüstli damit bestreichen, mit je 2 Specktranchen umwickeln.
1 TL	**Delikatess-Paprika**	
1 TL	**Salz**	
4	**Pouletbrüstli** *(je ca. 160 g)*	
8	**Tranchen Bratspeck**	
½ EL	**Olivenöl**	Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Pouletbrüstli beidseitig je ca. 1 Min. anbraten. Hitze reduzieren, beidseitig je ca. 4 Min. fertig braten. Herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen. Bratfett auftupfen.
2	**Zwiebeln**	Zwiebeln schälen, in feine Schnitze schneiden. Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln ca. 5 Min. andämpfen. Paprika und Tomatenpüree kurz mitdämpfen. Wein, Bouillon und 1½ dl Rahm dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, Sauce ca. 5 Min. einköcheln, salzen.
½ EL	**Olivenöl**	
2 EL	**Delikatess-Paprika**	
1 EL	**Tomatenpüree**	
1½ dl	**Weisswein**	
2 dl	**Hühnerbouillon**	
2½ dl	**Vollrahm**	
	Salz, *nach Bedarf*	
½ Bund	**Thymian**	Restlichen Rahm flaumig schlagen, unter die Sauce mischen. Pouletbrüstli beigeben, nur noch heiss werden lassen. Thymianblättchen abzupfen, darüberstreuen.

Dazu passen: Nudeln.

PORTION (¼): 535 kcal, F 37 g, Kh 6 g, E 42 g

Ein Lieblingsgericht, das garantiert der ganzen Familie schmeckt.

Betty Family

Paprika-Akkordeon-Kartoffeln

15 MIN. + 30 MIN. BACKEN · VEGETARISCH · GLUTENFREI

Ergibt 12 Stück

4	**grosse fest kochende Kartoffeln** *(je ca. 150 g)*	Ofen auf 200 Grad (Heissluft) vorheizen. Kartoffeln gut waschen, mit der Schale längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kartoffelscheiben zwischen zwei Teighölzli von 4 mm legen, quer in kleinen Abständen (ca. 3 mm) bis auf das Teighölzli einschneiden, die Kartoffeln dürfen nicht durchgeschnitten werden. Kartoffelscheiben wenden, im 45-Grad-Winkel nochmals bis auf die Teighölzli einschneiden. Kartoffelscheiben vorsichtig an die Spiesschen stecken, etwas auseinanderziehen.
16	**Metallspiesschen**	
4 EL	**Öl**	Öl mit Paprika und Salz in einer Schüssel verrühren. Knoblauch schälen, dazupressen. Kartoffelscheiben mit dem Paprikaöl bestreichen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. **Backen:** ca. 30 Min. Herausnehmen.
2 TL	**Paprika** *(z. B. Rosen)*	
1 TL	**Fleur de Sel**	
1	**Knoblauchzehe**	
250 g	**Halbfettquark**	Quark mit dem restlichen Paprikaöl verrühren, würzen, zu den Kartoffeln servieren.
	Salz, Pfeffer, *nach Bedarf*	

Dazu passt: Blattsalat.

PORTION (¼): 223 kcal, F 11 g, Kh 21 g, E 9 g





Kartoffeln sehen, so eingeschnitten, nicht nur spektakulär aus, sie werden auch super knusprig.

Toller Schnitt

Die Kartoffeln werden von beiden Seiten her ein-, aber nicht durchgeschnitten. So lassen sie sich wie ein Akkordeon auseinanderziehen.

Die Panade aus Paprika-Chips ist das gewisse Etwas.

Fisch und Chips

35 MIN.

750 g	**tiefgekühlte Erbsli** **Salzwasser,** *siedend* **25 g** **Butter** **1** **Bio-Zitrone** **Salz, Pfeffer,** *nach Bedarf*	Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Erbsli im siedenden Salzwasser ca. 10 Min. weich kochen. Ca. ½ dl Kochwasser beiseite stellen, restliches Wasser abgiessen, Erbsli mit einer Gabel grob zerdrücken. Butter in Stücke schneiden, mit dem beiseite gestellten Kochwasser daruntermischen, von der Zitrone wenig Schale dazureiben, würzen. Erbslistampf zugedeckt warm stellen.
1 Pack	**Paprika-Chips** *(175 g)*	Chips im Beutel mit dem Wallholz fein zerstossen, auf einen flachen Teller geben.
2 EL	**Mehl**	Mehl auf einen flachen Teller geben. Ei in einem tiefen Teller verklopfen, Fischfilets längs halbieren, würzen, im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Fisch im Ei, dann in den Chips wenden, Panade gut andrücken.
1	**frisches Ei**	
4	**Dorschfilets** *(MSC, je ca. 160 g)*	
¾ TL	**Salz**	
wenig	**Pfeffer**	
4 EL	**Bratbutter**	Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Fisch portionenweise bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 3 Min. braten. Herausnehmen, mit wenig Paprika bestäuben, warm stellen. Mit den restlichen Filets gleich verfahren, Fisch mit dem Erbslistampf anrichten.
	Paprika *zum Bestäuben*	

Dazu passen: Zitronenschnitze.

PORTION (¼): 701 kcal, F 35 g, Kh 50 g, E 40 g

Tipp

DER PASSENDE WEIN



Sancerre AOC
Fournier Père et Fils
Herkunft: Frankreich, Loire
Rebsorte: Sauvignon Blanc
Charakter: helles Zitronengelb, in der Nase sehr intensiv mit Zitrusfrüchten, auch tropisch mit Ananas, am Gaumen erfrischende Säure, mineralische Feuersteinnoten, wieder viel Zitrone und Stachelbeeraroma, frisch und fruchtbetont, sehr aromatisch und ausgewogen, mit langem Abgang.
Bezugsquellen: in grösseren Coop Supermärkten und auf **mondovino.ch**

Schnell & saisonal für jeden Tag

Kohl tut wohl! Auch der Winter hat tolles Gemüse auf Lager.



Tipp

JETZT SAISON:

Gemüse: Chicorée, Federkohl, Kardy/Karden, Kürbis, Pastinaken, Randen, Rotkabis, Rüebli, Schalotten, Schwarzwurzeln, Sellerie, Topinambur, Weisskabis, Wirz, Zwiebeln.

Früchte: Lageräpfel, Clementinen, Grapefruits, Kiwis, Mandarinen, Orangen.

30
+ 15 Min.

Ist gar nicht schwierig, diese Päckli zu formen, und die Couscous-Füllung ist blitzschnell zubereitet.

Wirz-Päckli mit Couscous

30 MIN. + 15 MIN. BACKEN VEGETARISCH

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

1	**Wirz** *(ca. 800 g)* **Salzwasser,** *siedend*	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Vom Wirz alle Blätter ablösen, portionenweise im siedenden Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen. Blattrippen flach schneiden. 8 grosse Wirzblätter auf einem Tuch auslegen, restliche Blätter fein schneiden.
2	**Zwiebeln**	Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden, mit dem geschnittenen Wirz in der vorbereiteten Form verteilen.
250 g	**Couscous**	Couscous und Salz in eine Schüssel geben, Äpfel fein dazureiben, von der Zitrone die Schale dazureiben, Saft dazupressen. Bouillon dazugiessen, mischen, zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Couscous mit einer Gabel lockern. Petersilie grob schneiden, mit dem Käse daruntermischen. Je ein Wirzblatt in eine Suppenkelle oder Tasse legen, mit Couscous füllen, zu Päckli formen, in die Form legen.
¾ TL	**Salz**	
2	**rotschalige Äpfel**	
1	**Bio-Zitrone**	
2½ dl	**Bouillon,** *heiss*	
1 Bund	**glattblättrige Petersilie**	
80 g	**geriebener Gruyère**	
1 dl	**Bouillon**	Bouillon und Saucen-Halbrahm in einer Pfanne aufkochen, würzen, über die Päckli giessen. Käse darüberstreuen. **Backen:** ca. 15 Min. in der oberen Hälfte des Ofens.
2 dl	**Saucen-Halbrahm**	
	Salz, Pfeffer, *nach Bedarf*	
50 g	**geriebener Gruyère**	

PORTION (¼)**:** 609 kcal, F 25 g, Kh 67 g, E 24 g

Schlank ohne Heisshunger

Einfaches Kalorienzählen mit personalisierten Rezeptvorschlägen. So erreichen Sie Ihr Wunschgewicht ohne Verzicht und mit Genuss.



NEU!

Aktivitäts-Tracking

-3 kg



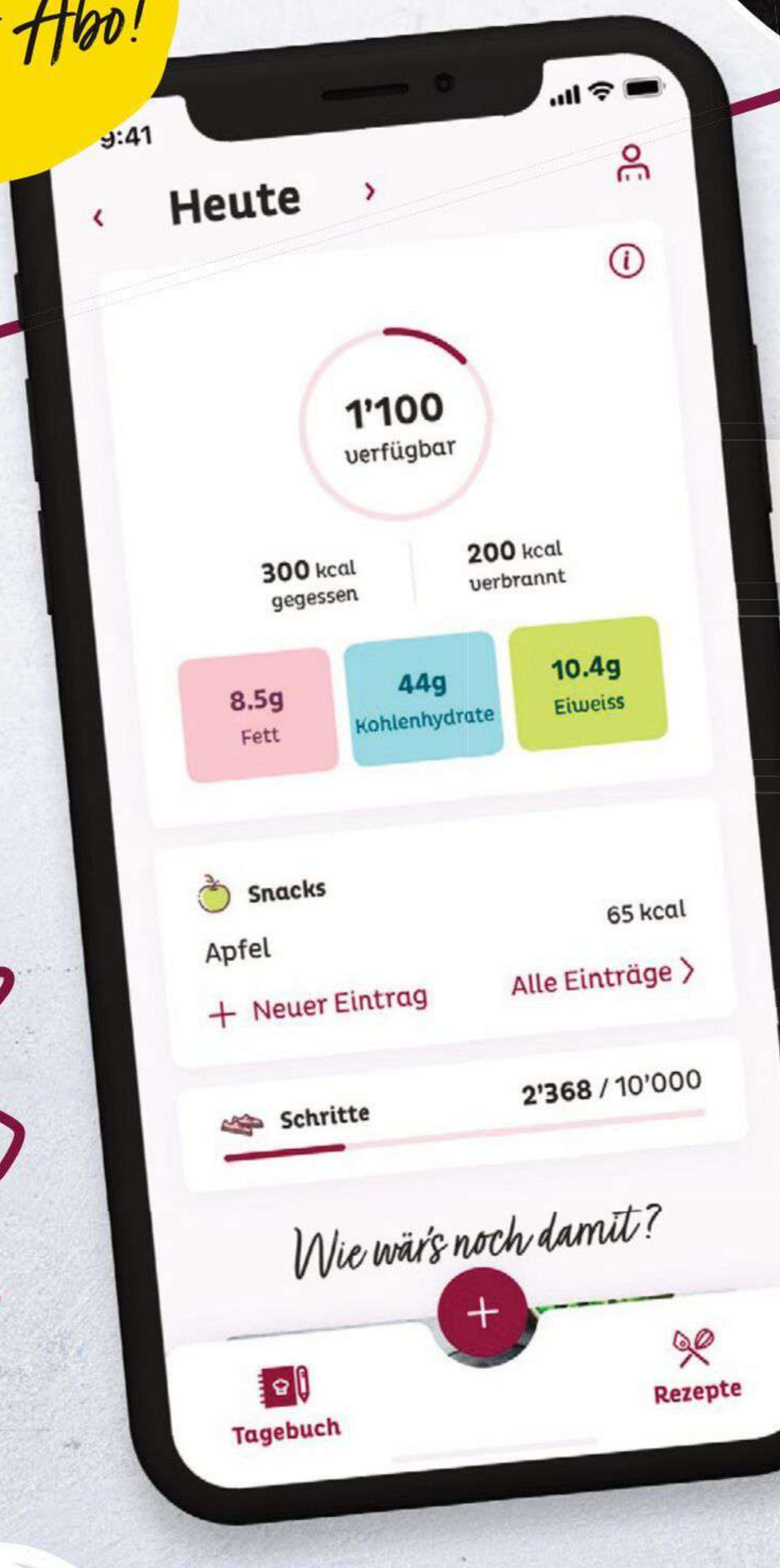
Über 700 Rezepte

Starten Sie jetzt Ihr Abo!

Kalorien erfassen



-8 kg



Ihre Abo-Vorteile

- **Über 700** gesunde und exklusive Betty Bossi **Rezepte**
- NEU: automatisches **Tracking** Ihrer Aktivitäten
- Mit dem **Barcode-Scanner** Schweizer Lebensmittel schnell erfassen
- **Fitness-Videos** zum Mitmachen für zu Hause



Mit allen 100 Rezepten aus dem neuen Buch

Das Betty Bossi Abnehmprogramm «Gesund abnehmen»

Jetzt downloaden und 7 Tage gratis testen!

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

Betty Bossi

35 Minuten

Tipp: Für Extraschärfe wenig Chiliöl darüberträufeln.



Die klassische Suppe aus der thailändischen Küche wärmt von innen.

Tom Kha Gai

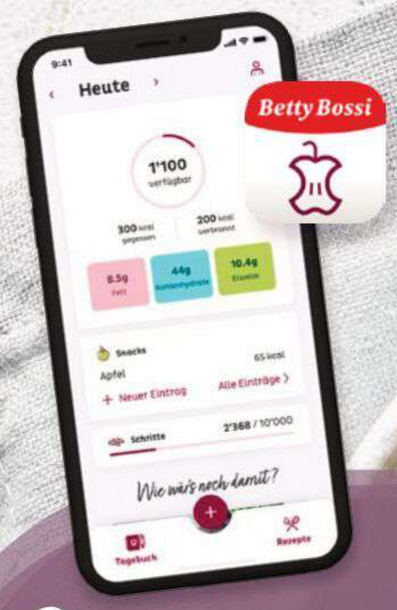
35 MIN. | LAKTOSEFREI | GLUTENFREI

1	**Thai-Kit** *(rote Chilis, Kaffirlimetten-Blätter, Zitronengras; siehe Hinweis)*	Chilis entkernen, in Ringe schneiden, Zitronengras quetschen, Ingwer schälen, fein reiben, alles in eine Pfanne geben.
20 g	**Ingwer**	
7½ dl	**Kokosmilch** *(Thai Kitchen)*	Kokosmilch und Wasser dazugiessen, aufkochen. Kaffirlimetten-Blätter und Fischsauce beigeben. Hitze reduzieren, Suppe zugedeckt ca. 15 Min. köcheln, würzen.
5 dl	**Wasser**	
4 EL	**Fischsauce**	
½ TL	**Salz**	
wenig	**Pfeffer**	
300 g	**Champignons**	Pilze in Scheiben schneiden, mit dem Poulet beigeben, zugedeckt ca. 10 Min. bei kleiner Hitze ziehen lassen. Poulet herausnehmen, zerzupfen, wieder beigeben. Von einer Limette ganzen Saft auspressen, zur Suppe geben, ca. 5 Min. fertig köcheln. Suppe anrichten, Korianderblättchen abzupfen, darauf verteilen. Restliche Limette heiss abspülen, trocken tupfen, in Schnitze schneiden, dazu servieren.
4	**Pouletbrüstli** *(je ca. 150 g)*	
2	**Limette**	
1 Bund	**Koriander**	

Hinweis: Das Thai-Kit ist in grösseren Coop Verkaufsstellen erhältlich.

PORTION (¼): 557 kcal, F 36 g, Kh 15 g, E 43 g

35 Minuten



Betty Bossi

So leicht!

Einfaches Kalorienzählen mit individuellen Rezeptvorschlägen und Aktivitäts-Tracking. Jetzt App «Gesund abnehmen» gratis testen!

Rotkabis von seiner besten Seite. Dieses schnelle Gericht ist auch ein toller Lunch zum Mitnehmen.

Rotkabis-Pfanne mit wachsweichem Ei

35 MIN. | VEGETARISCH | SCHLANK | LAKTOSEFREI | LOW CARB

800 g	**Rotkabis**	Kabis vierteln, Strunk entfernen, Zwiebel schälen, Apfel vierteln, entkernen, alles in ca. 2 mm dicke Streifen hobeln.
1	**Zwiebel**	
1	**Apfel**	
2 EL	**Olivenöl**	Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Kabis, Zwiebel, Apfel und Sultaninen ca. 5 Min. rührbraten. Bouillon dazugiessen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 25 Min. weich köcheln, Aceto daruntermischen. Petersilie grob schneiden, daruntermischen, würzen.
40 g	**dunkle Sultaninen**	
3 dl	**Bouillon**	
3 EL	**Aceto balsamico**	
1 Bund	**glattblättrige Petersilie**	
	Salz, Pfeffer, *nach Bedarf*	
8	**frische Eier**	Eier im siedenden Wasser ca. 8 Min. wachsweich kochen, kalt abspülen, schälen, halbieren, auf dem Kabis anrichten. Mandeln grob hacken, darüberstreuen.
	Wasser, *siedend*	
50 g	**gesalzene Mandeln**	

PORTION (¼): 405 kcal, F 24 g, Kh 23 g, E 19 g

35 Minuten

Der Gemüsestampf ist eine tolle Low-Carb-Beilage, die zu den meisten Gerichten mit Sauce passt.



Tipp

SCHLANK MIT LOW CARB

3 Kilo weniger in 3 Wochen mit 100 neuen Low-Carb-Rezepten. Die ausgewogenen, sättigenden Gerichte sind schnell und einfach in der Zubereitung und enthalten gut erhältliche Zutaten. Alle Rezepte im neuen Buch können Sie frei kombinieren, oder folgen Sie einfach dem komfortablen 3-Wochen-Menüplan – auch so erreichen Sie das Ziel!
Das neue Buch «**Low Carb, minus 3 kg in 3 Wochen**» gibts jetzt auf **bettybossi.ch**.

Pilzrahmschnitzel mit Gemüsestampf

35 MIN. SCHLANK LOW CARB

600 g	**Sellerie**	Sellerie und Rüebli schälen, in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden, offen im siedenden Salzwasser ca. 20 Min. sehr weich kochen. Wasser abgiessen, Restfeuchtigkeit des Gemüses unter Hin-und-her-Bewegen der Pfanne auf der ausgeschalteten Platte verdampfen lassen. Gemüse mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel fein zerdrücken, Muskat darunterrühren, salzen, zugedeckt warm halten.
400 g	**Rüebli**	
	Salzwasser, *siedend*	
2 Msp.	**Muskat**	
	Salz, *nach Bedarf*	
400 g	**Champignons**	Pilze halbieren. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Plätzli portionenweise beidseitig je ca. 30 Sek. braten, herausnehmen, würzen. Pilze ca. 3 Min. rührbraten. Zwiebeln schälen, fein dazureiben, kurz mitbraten. Bouillon dazugiessen, aufkochen, Maizena beigeben, ca. 5 Min. einköcheln.
2 EL	**Olivenöl**	
8	**Kalbsplätzli** *(je ca. 70 g)*	
½ TL	**Salz**	
wenig	**Pfeffer**	
2	**Zwiebeln**	
3 dl	**Bouillon**	
2 TL	**braunes Maizena express**	
2 dl	**Halbrahm**	Rahm knapp steif schlagen, mit dem Fleisch samt dem entstandenen Fleischsaft wieder beigeben, nur noch heiss werden lassen, mit dem Rüebli-Sellerie-Stampf anrichten. Schnittlauch fein schneiden, darüberstreuen.
1 Bund	**Schnittlauch**	

PORTION (¼): 451 kcal, F 23 g, Kh 17 g, E 39 g

25 Minuten

Auch Teigwaren können leicht sein, ein hoher Anteil an Gemüse ist der Trick.

Pasta mit Lauch und Spinat

25 MIN. VEGAN SCHLANK LAKTOSEFREI

160 g	**Teigwaren** *(z. B. Müscheli)* **Salzwasser,** *siedend*	Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, ca. 2 dl Kochwasser beiseite stellen, Teigwaren abtropfen, in die Pfanne zurückgeben.
1	**Bio-Zitrone**	Von der Zitrone die Schale dazureiben, den Saft dazupressen, mischen, zugedeckt beiseite stellen.
600 g	**Lauch**	Lauch längs halbieren, waschen, in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Öl in einer weiten, beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Lauch kurz andämpfen, das beiseite gestellte Kochwasser dazugiessen, ca. 8 Min. köcheln. Spinat beigeben, zusammenfallen lassen, würzen. Gemüse unter die Teigwaren mischen, auf Tellern anrichten.
2 EL	**Olivenöl**	
200 g	**Spinat**	
¾ TL	**Salz**	
wenig	**Pfeffer**	
4 EL	**Baumnusskerne**	Baumnusskerne grob hacken, darüberstreuen.

PORTION (¼): 321 kcal, F 14 g, Kh 34 g, E 10 g

35 Minuten

Ob sie Polpette, Meatballs oder Hackfleisch-bällchen genannt werden, ist einerlei. Sie sind für jede Nation Soul Food.



Polpette an Tomatensauce

35 MIN. SCHLANK LOW CARB

50 g	**Brot** *vom Vortag*	Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Brot in Stücke schneiden, in eine Schüssel geben, Milch dazugiessen, Brot ca. 10 Min. einweichen. Zwiebeln schälen, fein hacken, die Hälfte davon beiseite stellen. Restliche Zwiebeln, Hackfleisch, Salz und Pfeffer zum Brot geben, mischen. Von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse mit nassen Händen zu 20 Bällchen formen.
1 dl	**Milch**	
2	**Zwiebeln**	
450 g	**Hackfleisch** *(Rind und Schwein)*	
¾ TL	**Salz**	
wenig	**Pfeffer**	
	Öl *zum Braten*	Wenig Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Bällchen portionenweise bei mittlerer Hitze rundum je ca. 8 Min. braten. Herausnehmen, warm stellen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen.
2 EL	**Tomatenpüree**	Wenig Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Beiseite gestellte Zwiebeln ca. 2 Min. andämpfen, Tomatenpüree kurz mitdämpfen. Pelati beigeben, mischen, Sauce offen ca. 20 Min. köcheln, würzen. Hackbällchen wieder beigeben, nur noch heiss werden lassen. Rosmarin grob schneiden, darüberstreuen.
2 Dosen	**Pelati** *(je ca. 400 g)*	
1 TL	**Salz**	
wenig	**Pfeffer**	
4	**Zweiglein Rosmarin**	

Dazu passen: Kartoffelstock, Polenta oder Spaghetti.

PORTION (¼): 348 kcal, F 19 g, Kh 18 g, E 26 g

Veganuary

Lust auf Pflanzen?

Der Januar ist zum Monat der veganen Ernährung geworden. Haben auch Sie Lust, das auszuprobieren? Hier die wichtigsten Tipps und Infos für Experimentierfreudige.

5 Erfolgstipps für eine vegane Ernährung

1 A GRAIN, A GREEN AND A BEAN

(Engl. ein Korn, ein Gemüse, eine Bohne) – das ist die genial einfache Formel für ein ausgewogenes veganes Gericht. Ein idealer Teller enthält immer zur Hälfte Gemüse und Obst, ein Viertel Stärkebeilage und ein Viertel Protein. Das Gemüse soll möglichst bunt sein, aber täglich mindestens 1 Portion grünes Gemüse muss dabei sein, es enthält Alpha-Linolensäure (Omega 3) und Kalzium.

2 GESUNDE FETTE WÄHLEN

Da bei der veganen Ernährung wichtige Quellen wie Fisch für Omega-3-Fettsäuren wegfallen, ist es entscheidend, täglich 2 EL Öl mit viel Omega-3-Fettsäuren wie Rapsöl, Leinöl oder Baumnussöl zu verwenden. Ausserdem sollten auch ca. 2 EL Nüsse, Samen und Kerne genossen werden. Die liefern neben den gesunden Fetten auch Proteine, Nahrungsfasern und Mikronährstoffe.

3 ENERGIE DURCH KOHLENHYDRATE

Kohlenhydrate sind die Hauptenergieträger in der Ernährung. Das ganze Korn enthält alle Nährstoffe! Im Mehlkörper sind Stärke und Eiweiss, im Keimling Fett und Vitamin E, und in der Schale befinden sich Nahrungsfasern, Mikronährstoffe und Vitamin B. Also genügend Vollkornprodukte und naturbelassenes Pseudogetreide (Amarant, Buchweizen, Chia, Quinoa) geniessen.

4 GENÜGEND PROTEINE AUFNEHMEN

In der veganen Ernährung muss genügend pflanzliches Eiweiss in der richtigen Kombination aufgenommen werden. Die wichtigsten Proteinquellen sind Hülsenfrüchte, Getreide, Nüsse, aber auch Ersatzprodukte für Fleisch, Milch und Milchprodukte auf der Basis von Getreide, Soja oder Erbsen können sinnvoll sein.

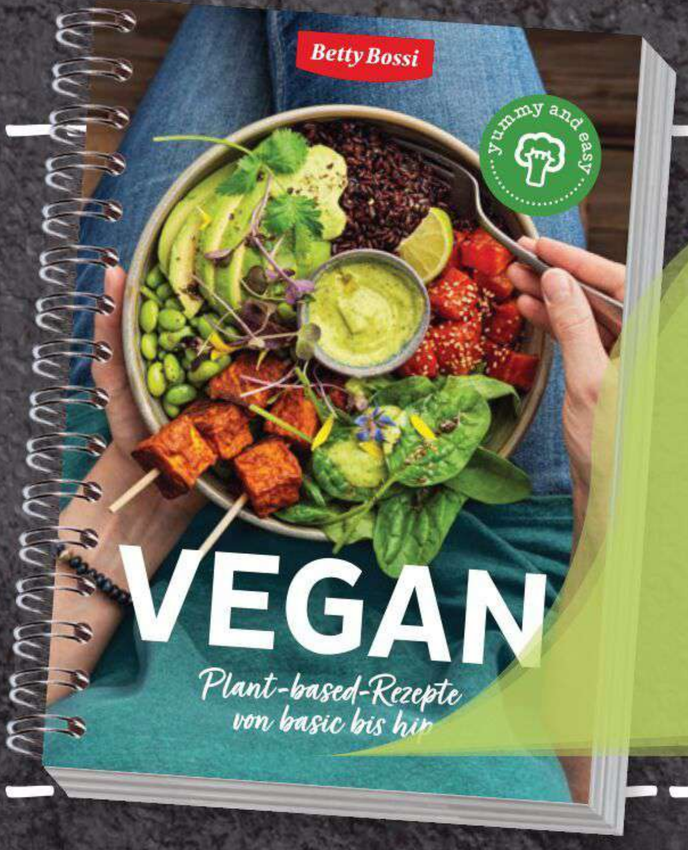
5 VITAMIN B12 SUPPLEMENTIEREN

Vitamin B12 ist in pflanzlichen Lebensmitteln nicht enthalten. Nur eine regelmässige Supplementierung kann den Bedarf decken!

Vegan kochen und leben

Noch detailliertere Informationen, wie Sie sich ausgewogen vegan ernähren, finden Sie im neuen Betty Bossi Buch. Vegan – Plant-based-Rezepte, von basic bis hip. Sie erfahren, dass gesund vegan auch ganz unkompliziert geht. Die Sammlung an einfachen, feinen Rezepten umfasst Klassiker genauso wie trendige Kreationen. Einfach und gelingsicher zubereitet!

Jetzt auf bettybossi.ch bestellen!



Video-Tipp

Zu diesem Buch gibt es viele Videos auf **bettybossi.ch/veganvideo**.

Der perfekte vegane Teller

Die Hälfte des Tellers ist Gemüse, viel davon ist grün.

Nur hier bei den Proteinen ändert sich etwas, die kommen aus pflanzlichen Quellen.

Ein Viertel des Tellers besteht aus Kohlenhydraten.

Info

WOHER KOMMT DER VEGANUARY?

- 31 Tage vegan essen, diese Challenge haben Jane Land und Matthew Glover aus Grossbritannien 2014 ins Leben gerufen und eine gemeinnützige Organisation gegründet. Sie wollten damit auf diese nachhaltige Ernährungsweise aufmerksam machen.
- 2021 haben sich weltweit 582 000 Menschen für die Challenge registriert, und insgesamt haben ca. 5 Millionen Menschen einen Monat vegan gegessen.
- Die Schweiz beteiligt sich dieses Jahr zum dritten Mal daran. Die Kampagne wird von der Veganen Gesellschaft Schweiz organisiert.

Klassiker mit Käse

Mit Käse fängt man nicht nur Mäuse.
Diesen traditionellen Käsegerichten
kann kaum jemand widerstehen.

Mac and Cheese

30 MIN. + 20 MIN. BACKEN VEGETARISCH

Für eine ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet

400 g	**Teigwaren** *(z. B. Maccheroni)* **Salzwasser,** *siedend*	Teigwaren im siedenden Salzwasser knapp al dente kochen. Teigwaren abtropfen, in die vorbereitete Form geben.
20 g **20 g** **6 dl** **200 g** **200 g** **½ TL** **1 Msp.** **wenig**	**Butter** **Mehl** **Milch** **Gouda** **rezenter Appenzeller** **Salz** **Muskat** **Pfeffer**	Ofen auf 200 Grad vorheizen. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Mehl beigeben, 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. Käse in Würfel schneiden, unter die Béchamelsauce rühren, würzen. Käsesauce zu den Teigwaren geben, gut mischen.
30 g **4 EL**	**Butter** **Paniermehl**	Butter in kleine Stücke schneiden, mit dem Paniermehl auf den Teigwaren verteilen.
		Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens.

PORTION (¼): 976 kcal, F 50 g, Kh 86 g, E 43 g

Soll es so richtig Fäden ziehen? Dann ist die Kombination von Gouda und Appenzeller Käse ideal.

Info

MAC AND CHEESE

Der Name ist eine Kurzform von Macaroni and Cheese (Maccheroni und Käse). Es ist eines der absoluten Lieblingsgerichte der Amerikaner und Engländer. Wer es erfunden hat, ist nicht mehr festzustellen, aber die Teigwaren kamen bestimmt von Italien in die USA. Mac and Cheese ist eine Art Kultgericht und wird in vielen Variationen aufgetischt. Schon 1937 soll die Firma Kraft Foods Macaroni and Cheese als Fertiggericht in den USA auf den Markt gebracht haben.

Käseküchlein

15 MIN. + 30 MIN. KÜHL STELLEN + 20 MIN. BACKEN **VEGETARISCH**

Für 6 Tartelettes-Förmchen von je ca. 10 cm Ø

150 g	**Mehl**	Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücke schneiden, beigeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Wasser dazugiessen, rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.
¼ TL	**Salz**	
50 g	**Butter,** *kalt*	
¾ dl	**Wasser**	
		Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig auf wenig Mehl ca. 4 mm dick auswallen, 6 Rondellen von je ca. 12 cm Ø ausstechen, in die Förmchen legen, gut andrücken. Böden mit einer Gabel dicht einstechen, kühl stellen.
100 g	**Freiburger Vacherin**	Käse grob in eine Schüssel reiben, Mehl daruntermischen. Milch, Rahm und Ei verrühren, daruntermischen, würzen. Masse auf die Teigböden verteilen. **Backen:** ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, aus den Förmchen nehmen, lauwarm servieren.
100 g	**rezenter Gruyère**	
1 EL	**Mehl**	
1 dl	**Milch**	
1 dl	**Rahm**	
1	**Ei**	
1 Msp.	**Muskat**	
¼ TL	**Salz**	
wenig	**Pfeffer**	

STÜCK: 362 kcal, F 25 g, Kh 20 g, E 14 g

Spezieller: Geben Sie 80 g Speckwürfeli und ½ Bund Petersilie, gehackt, in die Käsemasse.

Tipp

BACKFÖRMCHEN ZUM ABHEBEN:

Super clever! Mit diesen kleinen Backformen mit Hebeboden und Top-Antihaft-Beschichtung werden Ihre Käseküchlein einfach perfekt. Jetzt auf **bettybossi.ch** bestellen!

Käsekroketten, eine Spezialität, die vor allem in den nordischen Ländern Europas oft serviert wird.

Käse-Kroketten

50 MIN. VEGETARISCH *Ergibt ca. 36 Stück*

700 g	**mehlig kochende Kartoffeln** **Salzwasser,** *siedend*	Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, offen im siedenden Salzwasser ca. 20 Min. weich kochen. Wasser abgiessen, Restfeuchtigkeit der Kartoffeln unter Hin-und-her-Bewegen der Pfanne auf der ausgeschalteten Platte verdampfen lassen, bis die Kartoffeln weisslich und trocken sind. Kartoffeln portionenweise durchs Passe-vite in eine Schüssel treiben, etwas abkühlen.
120 g **20 g** **1** **60 g** **½ TL** **wenig**	**rezenter Appenzeller** **Butter** **Eigelb** **Mehl** **Salz** **Pfeffer**	Käse fein reiben, mit Butter und Eigelb unter die Kartoffelmasse rühren, Mehl daruntermischen, würzen. Die Masse sollte nur noch leicht feucht und gut formbar sein, sonst noch etwas Mehl beigeben.
2 **100 g**	**Eier** **Panko** *oder Paniermehl*	Eier in einem tiefen Teller verklopfen, Panko in einen flachen Teller geben. Kartoffelmasse auf der bemehlten Arbeitsfläche portionenweise zu fingerdicken Rollen formen, diese in je ca. 5 cm lange Stücke schneiden, zu Kroketten formen. Kroketten zuerst im Ei, dann im Panko wenden. Panade durch Rollen gut andrücken.
	Öl *zum Frittieren*	Ofen auf 60 Grad vorheizen. Platte und Teller vorwärmen. **Frittieren:** Brattopf bis ⅓ Höhe mit Öl füllen, auf ca. 170 Grad erhitzen. Die Temperatur mit dem Thermometer überprüfen. Kroketten portionenweise je ca. 3 Min. knusprig und goldgelb frittieren. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, auf einem mit Haushaltpapier belegten Gitter abtropfen, im leicht geöffneten Ofen warm stellen.

Dazu passt: Salat.

PORTION (¼): 767 kcal, F 54 g, Kh 50 g, E 19 g

Die kleinen, pikanten Windbeutel mit Käse krönen jeden Apéro. Sie können auch als kleine Mahlzeit mit Salat serviert werden.

Gougères

20 MIN. + 25 MIN. BACKEN + 15 MIN. TROCKNEN LASSEN · VEGETARISCH · *Ergibt ca. 24 Stück*

2 dl	**Wasser**	Ofen auf 180 Grad vorheizen. Wasser mit Butter, Salz, Cayennepfeffer und Muskat aufkochen, Hitze reduzieren. Mehl auf einmal beigeben, mit einer Kelle ca. 2 Min. rühren, bis sich ein geschmeidiger Teigkloss bildet, der sich vom Pfannenboden löst. Pfanne von der Platte nehmen.
50 g	**Butter**	
½ TL	**Salz**	
2 Msp.	**Cayennepfeffer**	
wenig	**Muskat**	
120 g	**Mehl**	
3	**frische Eier**	Eier verklopfen (ergibt ca. 140 g), nach und nach mit den Schwingbesen des Handrührgeräts darunterrühren, bis der Teig weich ist, aber nicht zerfliesst. Thymianblättchen abzupfen, mit dem Käse daruntermischen. Teig in einen Spritzsack mit glatter Tülle (ca. 14 mm Ø) geben, ca. 24 baumnussgrosse Häufchen mit genügend Abstand auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen, aufstehende Spitzen mit nassem Finger flach drücken.
4	**Zweiglein Thymian**	
100 g	**geriebener Gruyère**	
		Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens. Ofen nie öffnen! **Trocknen:** Anschliessend im ausgeschalteten, leicht geöffneten Ofen ca. 15 Min. trocknen. Herausnehmen, etwas abkühlen, lauwarm servieren.

Tipp: Schmecken frisch am besten.

STÜCK: 59 kcal, F 4 g, Kh 4 g, E 3 g

Gebackener Tomme im Brötchen

10 MIN. + 15 MIN. BACKEN VEGETARISCH

4	**Brötchen** *(z. B. Bürli)*	Ofen auf 180 Grad vorheizen. An der Oberseite der Brötchen je einen ca. 1 cm dicken Deckel abschneiden. Inneres der Brötchen etwas an die Aussenseiten drücken, sodass eine Vertiefung entsteht. Senf darin verteilen, je einen Tomme in ein Brötchen legen, leicht hineindrücken, auf ein mit Backpapier belegtes Blech stellen.
4 TL	**Senf**	
4	**Tommes** *(je ca. 100 g)*	
50 g	**Baumnusskerne**	**Backen:** ca. 10 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Baumnusskerne grob hacken, darüberstreuen. **Fertig backen:** ca. 5 Min.
1	**Zweiglein Rosmarin**	Rosmarinnadeln abzupfen, auf dem heissen Käse verteilen. Honig darüberträufeln, würzen, sofort servieren.
1 EL	**flüssiger Honig**	
1 Prise	**Fleur de Sel**	
wenig	**Pfeffer**	

Dazu passt: Blattsalat.

PORTION (¼): 590 kcal, F 31 g, Kh 46 g, E 31 g



Funktioniert auch in Gross: Ein rundes Brot und einen grossen Camembert (ca. 250 g) verwenden.

Restlos knusprig

Schneiden Sie die Brotdeckel in Würfel und backen Sie sie auf dem Blech gleich mit. Schon haben Sie knusprige Croûtons für einen Salat.

Voll im Strudel

Lassen Sie sich vom dünnen, knusprigen Teig einfach reinziehen. Sie finden sich in einer herrlichen Dessert-welt wieder.

Der hauchdünne, knusprige Teig mit der feinen Apfelfüllung lässt Kindheitserinnerungen aufkommen.

Apfelstrudel mit Vanillesauce

35 MIN. + 30 MIN. RUHEN LASSEN + 35 MIN. BACKEN

250 g	**Mehl** *oder Zopfmehl*	Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Ei, Öl und Wasser gut verrühren, beigeben, mit einer Kelle zusammenfügen, auf wenig Mehl zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zu einer Kugel formen, unter einer heiss ausgespülten Schüssel bei Raumtemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.
½ TL	**Salz**	
1	**frisches Ei**	
3 EL	**Rapsöl**	
5 EL	**lauwarmes Wasser**	
600 g	**Äpfel** *(z. B. Boskoop)*	Ofen auf 200 Grad vorheizen. Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, quer in feine Scheiben schneiden. Von der Zitrone die Hälfte der Schale dazureiben, 1 EL Saft dazupressen. Sultaninen, Nüsse, Zucker und Zimt daruntermischen.
1	**Bio-Zitrone**	
50 g	**dunkle Sultaninen**	
4 EL	**gemahlene Haselnüsse**	
4 EL	**Zucker**	
wenig	**Zimt**	
50 g	**Butter**	Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, etwas abkühlen. Teig auf ein mit wenig Mehl bestäubtes Tuch legen, rechteckig möglichst dünn auswallen. Mit bemehlten Händen von der Mitte her sorgfältig ausziehen, bis der Teig überall durchscheinend ist, mit wenig Butter bestreichen. Füllung auf dem unteren Teigdrittel verteilen, dabei seitlich einen Rand von ca. 2 cm frei lassen, seitliche Ränder einschlagen. Tuch anheben, Strudel locker aufrollen, mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit wenig Butter bestreichen.
		Backen: ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Strudel während des Backens mehrmals mit der restlichen Butter bestreichen, herausnehmen, etwas abkühlen, lauwarm servieren.
5 dl	**Milch**	Milch in eine Pfanne giessen. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen. Vanillesamen und -stängel mit dem Zucker, Maizena und Ei beigeben. Mit dem Schwingbesen verrühren, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren. Sauce durch ein Sieb in eine Sauciere giessen, warm zum Strudel servieren.
1	**Vanillestängel**	
2 EL	**Zucker**	
½ EL	**Maizena**	
1	**frisches Ei**	

Tipp: Der Strudel schmeckt frisch am besten. Er kann auch nochmals bei 200 Grad ca. 5 Min. aufgebacken werden.

STÜCK (⅛): 376 kcal, F 17 g, Kh 46 g, E 9 g



Den Teig direkt auf einem leicht bemehlten Küchentuch auswallen.



Den Teig mit bemehlten Händen von der Mitte her sorgfältig ausziehen.



Mithilfe des Küchentuchs den Strudel locker aufrollen.

Mango-Strudeltorte

20 MIN. + 35 MIN. BACKEN

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

1	**Mango** *(ca. 450 g)*	Ofen auf 200 Grad vorheizen. Mango schälen, Fruchtfleisch beidseits entlang dem flachen Stein abschneiden, quer in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden.
80 g	**Butter**	Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, etwas abkühlen. Zwei Teigblätter auseinanderfalten, mit wenig Butter bestreichen, wieder aufeinanderlegen, in die vorbereitete Form legen, überstehenden Teig an den Formenrand drücken. Mandeln und Zucker auf dem Teigboden verteilen. Restliche Teigblätter auseinanderfalten, mit wenig Butter bestreichen, in je 5 Streifen schneiden. Teigstreifen von aussen nach innen in die Form stellen. Mangoscheiben zwischen die Teigstreifen stecken, mit der restlichen Butter bestreichen.
2 Päckli	**Strudelteig** *(je ca. 120 g)*	
3 EL	**gemahlene geschälte Mandeln**	
2 EL	**Zucker**	
25 g	**Butterflöckli**	Butter darauf verteilen, Zucker darüberstreuen.
2 EL	**Zucker**	
		Backen: ca. 35 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Formenrand entfernen, auf eine Platte schieben, lauwarm servieren.

STÜCK (1/12): 175 kcal, F 9 g, Kh 19 g, E 3 g

So knusprig und fruchtig! Ein Kuchen, der bestimmt alle begeistert.

Video-Tipp

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

Zu einem Blitzrezept werden diese Ecken mit einem Päckli Fertig-Strudelteig (ca. 120 g).

Ohne Kristallzucker

Beeren-Strudelecken

20 MIN. + 30 MIN. RUHEN LASSEN + 20 MIN. BACKEN

Ergibt 6 Stück

250 g	**Mehl** *oder Zopfmehl*	Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Ei, Öl und Wasser gut verrühren, beigeben, mit einer Kelle zusammenfügen, auf wenig Mehl zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zu einer Kugel formen, unter einer heiss ausgespülten Schüssel ca. 30 Min. ruhen lassen.
½ TL	**Salz**	
1	**frisches Ei**	
3 EL	**Rapsöl** *oder Sonnenblumenöl*	
5 EL	**lauwarmes Wasser**	
150 g	**tiefgekühlte Beerenmischung,** *aufgetaut*	Ofen auf 200 Grad vorheizen. Beeren mit den Mandeln und Stevia in einer Schüssel mischen. Von der Zitrone die Schale dazureiben, 1 EL Saft dazupressen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, etwas abkühlen.
40 g	**gemahlene Mandeln**	
15 g	**Stevia-Pulver** *(Sweet Crystal, siehe Tipp)*	
1	**Bio-Zitrone**	
60 g	**Butter**	



Teig auf wenig Mehl rechteckig (ca. 25 × 60 cm) möglichst dünn auswallen, mit wenig Butter bestreichen, quer in 6 Streifen schneiden. Beerenmasse unten auf die Teigstreifen verteilen, zu Ecken falten, mit der Verschlussseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit wenig Butter bestreichen.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens. Strudelecken während des Backens mehrmals mit der restlichen Butter bestreichen, herausnehmen, etwas abkühlen, lauwarm servieren.

Tipp: Statt Stevia-Pulver 30 g Zucker verwenden.

STÜCK: 329 kcal, F 19 g, Kh 31 g, E 8 g

Schokolade-Mandel-Carrés

20 MIN. + 15 MIN. BACKEN

180 g	**Mandelstifte**	Ofen auf 200 Grad vorheizen. Mandeln ohne Fett in einer Pfanne ca. 5 Min. rösten, herausnehmen, auskühlen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, beiseite stellen. Schokolade grob hacken, in eine Schüssel geben. Mandelstifte und Zucker daruntermischen.
40 g	**Butter**	
200 g	**dunkle Schokolade** *(46 % Kakao)*	
50 g	**Zucker**	
½ Päckli	**Strudelteig** *(ca. 60 g)*	Teigblätter sorgfältig auseinanderfalten, vierteln, sodass 8 Quadrate entstehen. Ein Teigquadrat auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit wenig Butter bestreichen. ⅓ der Schokolade-Mandel-Masse darüberstreuen. Mit den restlichen Teigblättern und der restlichen Füllung gleich verfahren, mit einem Teigblatt abschliessen. Mit einem scharfen Messer 16 gleich grosse Stücke vorschneiden. Mandelstifte darauf verteilen.
20 g	**Mandelstifte**	
	Puderzucker *zum Bestäuben*	**Backen:** ca. 15 Min. auf der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, vorgeschnittene Stücke durchschneiden, mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Schmecken frisch am besten.

STÜCK (1/16): 189 kcal, F 13 g, Kh 13 g, E 4 g

Die Röstaromen der Mandeln paaren sich mit der Schokolade und dem knusprigen Strudelteig, einfach himmlisch!



Rezept-App

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

Freuen Sie sich im nächsten Heft auf neue Rösti-Rezepte, asiatische Nudeln, Schokoladegebäck und vieles mehr!

Ab 7. Februar in Ihren Händen.



... übrigens:

Jetzt gibts Betty Family!
Auf **bettybossi.ch/bettyfamily** finden Sie den neuen Familien-Bereich. Inspirierendes rund ums Kochen, Backen und die Ernährung wartet auf Sie: bewährte Rezepte, die Ihre Kinder nicht nur lieben werden, sondern bei denen sie auch mithelfen können, Tipps und Tricks für Ihren Haushalt und spannende Familien-wettbewerbe. Herzlich willkommen!

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.

Alle aktuellen Rezepte auch in der App Laden Sie die *Betty Bossi Rezept-App* auf Ihr Smartphone, loggen Sie sich ein oder registrieren Sie sich, und schon haben Sie alle Rezepte sofort auch digital zur Verfügung und immer dabei!

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C021036

gedruckt in der schweiz

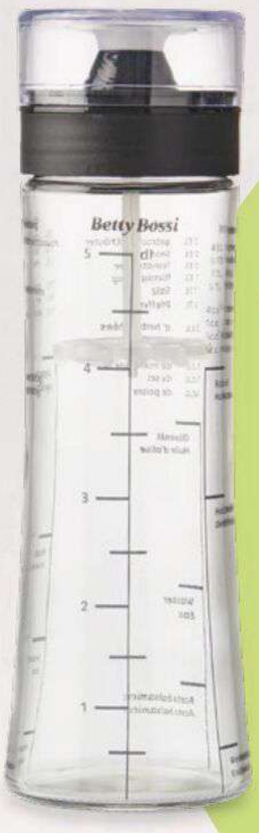
Betty Bossi zahlt sich aus: Jetzt bestellen!

Ihre Vorteile

- Buch mit **100 neuen Low-Carb-Rezepten**
- In nur **3 Wochen 3 kg** leichter
- Shaker mit drei aufgedruckten **Salatsaucenrezepten**



+



Kombi-Spar-Angebot

Gesund & Schlank, Buch + Dressing-Shaker – Kombi

Art.-Nr. 40302.680

nur CHF **39.90**

statt CHF ~~56.90~~

Sie sparen CHF 17.–

Für Nicht-Abonnenten CHF 47.90

Zwiebeln häckseln auf Knopfdruck

Akku-betrieben



Zwiebel-Schneider, Akku

Art.-Nr. 25823.680

CHF **39.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 49.95

Lieblingschüechli selbst gemacht



Spar-Angebot

Backform, rund, mit Hebeboden, 10 cm – 12 Stk.

+ Ausstecher
+ Rezeptflyer

Art.-Nr. 25889.680

nur CHF **29.90**

statt CHF ~~39.90~~





Ihr Geschenk

Sie sparen CHF 10.–

Für Nicht-Abonnenten CHF 35.90

Bestellen Sie ganz einfach und schnell auf bettybossi.ch/onlineshop

Bezahlung online auch mit Twint möglich! TWINT

BBZ 1/22 B