

Betty Bossi

Der einfachste Weg zum Genuss

Asia-Nudeln

Teigwaren genuss mit exotischer Note - ab Seite 4



Schnell & einfach

Keine Kochideen? Mit diesen Alltagsrezepten kommen Sie genussvoll durch den Februar. Ab Seite 10.

Direkt in den Schokoladehimmel

Nie genug von Schokolade? Dann bitte hier lang! Ab Seite 24

Miele



**SCHNELL AUF HÖCHSTLEISTUNG.
SCHNELL KONTROLLIERT.**

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

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.

Betty
BossiJETZT GRATIS
HERUNTERLADEN!

SCHNELL & EINFACH | im Februar

10

**Miele**

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.
Miele. Immer Besser.

18

SPECIAL | Rösti

SPECIAL | Asia-Nudeln

4

***Das Gute
noch besser!***

Eigentlich haben wir schon so oft Brownies gebacken, dass wir den Brownie in dieser Ausgabe auch einfach aus unserer gut bestückten Rezeptdatenbank hätten «wiederverwerten» können. Doch unsere Redaktoren wollten nochmals ganz neu an die Sache herangehen, unbeeinflusst von bereits bestehenden Vorstellungen. Ihr Ziel: den perfekten Brownie kreieren.

Die Backzeit, die Schokolade, die Art des Zuckers, die Mengenverhältnisse, die Schnitttechnik – all diese Faktoren haben einen Einfluss auf die Beschaffenheit von Brownies und ob sie eher krümelig oder feucht, luftig oder kompakt werden. Unsere Rezeptredaktoren haben viele Stunden in der Backstube verbracht, und nach einigen köstlichen Testessen sind wir gemeinsam zum Schluss gekommen: **Das ist es! Der Brownie, den alle lieben werden.** Mit knackiger Kruste, aber innen richtig feucht und schön kompakt. Sie müssen es probieren! Sie finden den ultimativen Brownie **auf Seite 27** zusammen mit einigen interessanten Aha-Erlebnissen aus unseren Experimenten.

Viel Spass, Ihre

Brigitte Angelone

Leiterin Redaktion und Gestaltung



24

BACKEN & SÜSSES | Schokolade

Asia-Nudeln

Die Welt der Teigwaren hat mehr zu bieten als Spaghetti und Penne, man braucht nur nach Asien zu blicken – oder in den Supermarkt! Das sind die gängigsten Nudelsorten mit den besten Gerichten.



Bami Goreng

⌚ 30 MIN. 🍗 SCHLANK 🥄 LAKTOSEFREI

125 g Chinesische Nudeln Nudeln im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. al dente kochen, abtropfen, kalt abspülen.
(z. B. Mei Yang Chinese Noodles)

Salzwasser, siedend

400 g Rübli Rübli schälen, in dünne, ca. 5 cm lange Streifen schneiden.
3 Bundzwiebeln mit dem Grün Bundzwiebeln schräg in Ringe schneiden, Bundzwiebelgrün beiseite stellen. Pak-Choi in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden.

300 g Pak-Choi

Erdnussöl zum Braten

400 g geschnetzeltes Pouletfleisch

3 EL Sojasauce oder Ketjap Manis (siehe Hinweis)

1 EL Sambal Oelek

1dl Gemüsebouillon

Öl im Wok oder in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Poulet portionenweise je ca. 2 Min. braten, herausnehmen. Wenig Öl in derselben Pfanne heiß werden lassen. Nudeln ca. 3 Min. rührbraten, herausnehmen. Wenig Öl in derselben Pfanne heiß werden lassen. Rübli ca. 3 Min. rührbraten, Bundzwiebeln und Pak-Choi ca. 2 Min. mitrührbraten. Sojasauce und Sambal Oelek beigeben, Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, Poulet und Nudeln wieder beigeben, nur noch heiß werden lassen. Beiseite gestelltes Bundzwiebelgrün darüberstreuen.

Hinweis: Ketjap Manis ist eine dickflüssige, süßliche Sojasauce aus Indonesien. Erhältlich ist sie in asiatischen Spezialitätenläden.

PORTION (1/4): 311kcal, F 6 g, Kh 32 g, E 31 g



ANZEIGE



Mei Yang – aus Liebe zur asiatischen Küche

Die Produkte von Mei Yang bringen das authentische Geschmackserlebnis der asiatischen Küche ganz bequem in Ihr Zuhause.

Mit den vielseitigen chinesischen Nudeln, dem herrlich pikanten Sambal Oelek und der milden Sojasauce von Mei Yang gelingt Ihnen dieses Bami Goreng genauso wie in Indonesien.

Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten.

Der Klassiker aus der indonesischen Küche. Übersetzt bedeutet Bami Goreng «gebratene Nudeln».

Pad Thai

🕒 35 MIN. 🍗 SCHLANK 🌱 LAKTOSEFREI

100 g Reisnudeln (z. B. *Mei Yang Rice Noodles*)
Wasser, siedend

400 g geräucherter Tofu
2 Knoblauchzehen
6 Bundzwiebel mit dem Grün
50 g geröstete, gesalzene Erdnüsse
Erdnussöl zum Braten
250 g Mungbohnen-Sprossen

1 Limette
2 EL gemahlener Rohzucker
1 TL Chiliflocken
2 EL Fischsauce
2 EL Tamarindenpaste
1dl Wasser

40 g geröstete, gesalzene Erdnüsse
1 Bund Koriander

Reisnudeln in eine Schüssel geben, mit dem siedenden Wasser übergießen, ca. 10 Min. ziehen lassen, abtropfen, kalt abspülen.

Tofu in ca. 3 cm dicke Stängel schneiden. Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden, Bundzwiebeln schräg in Ringe schneiden. Erdnüsse grob hacken. Wenig Öl im Wok oder in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Tofu portionenweise je ca. 2 Min. braten, herausnehmen. Wenig Öl in derselben Pfanne heiß werden lassen. Knoblauch, Bundzwiebeln, Erdnüsse und Mungbohnen-Sprossen ca. 5 Min. rührbraten.

Von der Limette den ganzen Saft dazupressen. Rohzucker, Chiliflocken, Fischsauce, Tamarindenpaste und Wasser beigeben, aufkochen. Hitze reduzieren, Tofu und Nudeln wieder beigeben, mischen, nur noch heiß werden lassen.

Erdnüsse grob hacken, Korianderblätter abzupfen, darüberstreuen.

PORTION (1/4): 444 kcal, F 19 g, Kh 40 g, E 26 g

Wie aus dem
Thai-Restaurant,
aber gemütlich
bei Ihnen zu Hause.



Soba-Nudeln mit Lachs

⌚ 35 MIN. + 30 MIN. MARINIEREN 🍷 LAKTOSEFREI

4 Lachsfilets ohne Haut
(je ca. 160 g)

4 EL Teriyaki-Sauce

2 EL flüssiger Honig

1 EL Sesam

150 g Soba-Nudeln
(z. B. Zenbu)

Salzwasser, siedend

300 g Lauch

300 g Rüebli

2 Zwiebeln

1 EL Erdnussöl

2 EL Teriyaki-Sauce

1dl Gemüsebouillon

Lachs in eine Form legen. Teriyaki-Sauce, Honig und Sesam mischen, über den Lachs giessen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. marinieren.

Nudeln im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. al dente kochen, abtropfen, kalt abspülen.

Lauch längs halbieren, waschen, in dünne, ca. 5 cm lange Streifen schneiden. Rüebli und Zwiebeln schälen, Rüebli in feine Scheiben, Zwiebeln in Schnitzchen schneiden.

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Teller vorwärmen. Öl im Wok oder in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Lauch, Rüebli und Zwiebeln ca. 5 Min. rührbraten. Teriyaki-Sauce und Bouillon mit den Nudeln daruntermischen, nur noch heiß werden lassen, zugedeckt warm stellen.

1 EL Erdnussöl

1TL schwarzer Sesam

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Hitze reduzieren, Marinade vom Lachs abstreifen, beiseite stellen. Lachs bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 Min. braten. Marinade wieder beigeben, ca. 1 Min. fertig braten, Lachs auf den Nudeln anrichten. Sesam darüberstreuen.

PORTION (1/4): 573 kcal, F 33 g, Kh 32 g, E 35 g

Tipp

DER PASSENDE WEIN

Côtes-du-Rhône AOC
E. Guigal
Herkunft: Frankreich,
Côtes du Rhône
Rebsorten: Grenache,
Syrah
Charakter: kräftiges
Purpurrot, konzentrierte
Fruchtaromen
mit würzigen Kom-
ponenten, im Gaumen satte Struk-
tur von reifen Tanninen, wieder
viel Frucht, ausgewogen und mit
guter Komplexität.
Bezugsquellen: in grösseren
Coop-Supermärkten und auf
mondovino.ch



Der zarte Lachs und die würzig-süsse Teriyaki-Sauce sind einfach ein Traum-Paar!

Ramen-Nudelsuppe

⌚ 25 MIN. 🌱 VEGAN 🍽 SCHLANK 🚫 LAKTOSEFREI

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
40 g Ingwer
250 g Champignons
2 rote Chilis

Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln in Streifen, Knoblauch und Ingwer in Scheiben schneiden. Champignons vierteln. Chilis entkernen, in Ringe schneiden.

2 EL Öl
1,2 l Wasser
4 EL Miso-Paste
 (z. B. Zenbu)
½ TL Salz

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer, Champignons und Chilis ca. 2 Min. andämpfen. Wasser dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, Miso-Paste beigeben, ca. 8 Min. köcheln, salzen.

150 g Ramen-Nudeln
 (z. B. Zenbu)
100 g tiefgekühlte aus-gelöste Edamame
200 g Jungspinat
1 Limette

Nudeln und Edamame beigeben, ca. 5 Min. mitköcheln, bis die Nudeln al dente sind. Spinat daruntermischen, nur noch heiß werden lassen. Von der Limette den ganzen Saft dazupressen.

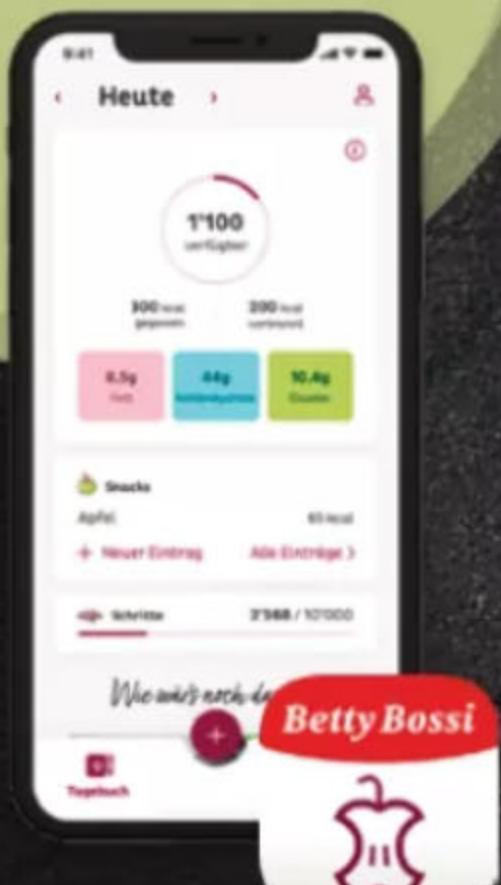
PORTION (¼): 283 kcal, F 8 g, Kh 37 g, E 13 g

Stärkt den Körper, wärmt das Herz und macht schön satt. Nudelsuppe mit Gemüse und Pilzen.



So leicht!

Einfaches Kalorienzählen mit persönlichen Rezeptvorschlägen und automatischem Aktivitäten-Tracking. Testen Sie die App «Gesund abnehmen» 7 Tage gratis!



Nudelsuppe to go



Nur noch
Wasser einfüllen

5 dl siedendes Wasser
dazugießen, ca. 25 Min.
ziehen lassen, fertig.

Schnell & saisonal

In Sachen Produktvielfalt macht es uns der Februar nicht einfach. Kreativität ist jetzt gefragt!

Tipp

JETZT SAISON:

Gemüse: Chicorée, Lauch, Nüsslisalat, Pastinaken, Randen, Rotkabis, Rüebli, Schwarzwurzeln, Sellerie, Topinambur, Weisskabis, Wirz.

Früchte: Äpfel, Birnen, Kiwis, Orangen.



30

+ 30 Min.

Sehen hübsch aus und sorgen für etwas mehr Biss: Lauchringe, die wie Türmchen auf den Teig gestellt werden.

Lauchwähre

⌚ 30 MIN. + 30 MIN. BACKEN 🥑 VEGETARISCH

Für ein Backblech von ca. 30 cm Ø

- 3** Lauch (ca. 1kg)
Salzwasser,
siedend

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Lauch in ca. 2cm breite Ringe schneiden, ca. 5 Min. im siedenden Salzwasser kochen. Lauch abtropfen, kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen, trocken tupfen.

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

Teig entrollen, mit dem Backpapier ins Blech legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Paniermehl darauf verteilen.

- 2 EL** Paniermehl

- 200 g** Crème fraîche
2 Eier
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
2 EL Reibkäse

Crème fraîche und Eier mit dem Schwingbesen verrühren, würzen. Guss auf den Teig giessen. Lauchringe nebeneinander in den Guss stellen. **Backen:** ca. 20 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, Käse darüberstreuen. **Fertig backen:** ca. 10 Min.

PORTION (¼): 570 kcal, F 39 g, Kh 37g, E 15 g

30

Minuten



Käse zum Schlürfen! Diese Suppe ist der perfekte Seelenwärmer für kalte Tage.

Käsesuppe mit Birnencroûtons

⌚ 30 MIN. 🥬 VEGETARISCH

2 Birnen (ca. 300g)

180 g Brot vom Vortag
(z. B. Bürl)

1EL Öl

4 Zweiglein Thymian
Salz, Pfeffer,
nach Bedarf

Birnen halbieren, Kerngehäuse entfernen, mit dem Brot in Würfeli schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Birnen und Brot rösten. Thymianblättchen abzupfen, kurz mitrösten, würzen.

2 Zwiebeln

1EL Öl

2 EL Maizena

2 dl Weisswein

8 dl Gemüsebouillon

2 dl Rahm

Zwiebeln schälen, fein hacken. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln ca. 5 Min. andämpfen. Maizena mit dem Wein anrühren, mit der Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Rahm dazugießen, Suppe pürieren.

250 g Freiburger Vacherin

Salz, Pfeffer,
nach Bedarf

Käse grob reiben, zur Suppe geben, unter Rühren schmelzen, würzen. Suppe mit den Birnencroûtons anrichten.

PORTION (1/4): 632 kcal, F 41g, Kh 40 g, E 21g



20

+ 35 Min.

Dazu passen Linsen



Pouletflügeli mit Rübli und Linsen

⌚ 20 MIN. + 35 MIN. BACKEN SCHLANK GLUTENFREI LAKTOSEFREI

700 g farbige Rübli

½ EL Öl

¾ TL Salz

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Rübli schälen, schräg in Scheibchen schneiden, in eine Schüssel geben. Öl und Salz daruntermischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

2 EL scharfer Senf

1 EL Öl

1 EL flüssiger Honig

½ EL milder Curry

2 Knoblauchzehen

1 TL Salz

wenig Pfeffer

800 g Pouletflügeli

Senf, Öl, Honig und Curry in derselben Schüssel verrühren. Knoblauch dazupressen, würzen. Pouletflügeli beigeben, gut mischen, auf den Rübli verteilen.

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

200 g rote Linsen

1 l Wasser, siedend

1 EL scharfer Senf

½ TL Salz

Linsen im knapp siedenden Wasser ca. 8 Min. köcheln, abtropfen. Senf daruntermischen, salzen. Linsen mit den Rübli und den Pouletflügeli anrichten.

PORTION (1/4): 493 kcal, F 21g, Kh 38g, E 32g



Kinder lieben Pouletflügeli –
die kann man richtig
toll mit den Händen essen.

35

Minuten

Mediterranes Feeling trotz
kaltem Winterwetter –
diese cremige Pasta schafft es!

Penne mit Tomaten und Artischocken

⌚ 35 MIN. 🌿 VEGETARISCH

400 g Teigwaren

(z.B. Penne)

Salzwasser, siedend

50 g Mandelstifte

**280 g getrocknete
Tomaten in Öl**

**1 Glas marinierte
Artischockenherzen**
(ca. 285 g)

2 Knoblauchzehen

2 dl Saucen-Halbrahm
wenig Pfeffer

100 g Rucola

Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen.

Ca. 4 dl Kochwasser beiseite stellen, Teigwaren abtropfen.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, beiseite stellen.

Tomaten abtropfen, dabei 1 EL Öl auffangen. Tomaten längs in Streifen schneiden, Artischocken abtropfen, vierteln. Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden.

Aufgefangenes Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Knoblauch kurz andämpfen, Tomaten und Artischocken ca. 5 Min. mitdämpfen. Rahm und beiseite gestelltes Kochwasser dazugießen, ca. 5 Min. köcheln, würzen. Teigwaren daruntermischen, warm werden lassen. Mit dem Rucola anrichten, Mandeln darüberstreuen.

PORTION (1/4): 809 kcal, F 32 g, Kh 98 g, E 26 g

30

+ 15 Min.

Tortillas, Hackfleisch, viel Käse und leichte Kruste – da kann am Familientisch nichts mehr schiefgehen.

Betty Family



Vegetarisch

Diese Tortillas haben wir auch mit 500 g Plant Based Gehacktem statt Hackfleisch getestet – so überzeugen sie genauso! Rezept auf bettybossi.ch

Gebackene Hackfleisch-Tortillas

⌚ 30 MIN. + 15 MIN. BACKEN

Für eine ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet

1 Zwiebel

1 Süßkartoffel (ca. 200 g)
Öl zum Braten

500 g Hackfleisch
(Rind und Schwein)

1 TL Salz
wenig Pfeffer

2 EL Tomatenpüree

1 Dose Cherry-Tomaten
(ca. 400 g)

8 Weizen-Tortillas
(Mini, ca. 220 g)

140 g geriebener Käse
(z.B. Cheddar)

200 g Crème fraîche

Zwiebel und Süßkartoffel schälen, beides an der Röstiraffel reiben. Wenig Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch portioneweise je ca. 5 Min. anbraten, herausnehmen, würzen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Öl beigeben.

Zwiebel und Süßkartoffel in derselben Pfanne andämpfen. Tomatenpüree kurz mitdämpfen, Tomaten und Hackfleisch beigeben, aufkochen, ca. 10 Min. köcheln. Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Tortillas in die vorbereitete Form stellen, Käse unter die Hackfleischsauce mischen, in den Tortillas verteilen.

Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Crème fraîche darauf verteilen.

Dazu passen: Limettenschnitte, Eisbergsalat oder Koriander.

PORTION (¼): 818 kcal, F 52 g, Kh 45 g, E 41 g



Von A wie Apfelmus bis Z wie Zopf – in unserem neuen Bereich Betty Family finden Familien nicht nur Rezepte für kinderfreundliche Alltagsmenüs, sondern auch saisonale Bastelideen, Tipps und Tricks für die nächste Party und informative Beiträge zur Ernährung. Viel Spass beim Stöbern!

Betty Family – bettybossi.ch/bettyfamily



Neu: Bio Ananas für den Vorratsschrank

Sind Ihnen Bio und Fairtrade wichtig? Und wollen Sie immer eine feine Ananas griffbereit im Vorratsschrank haben? Coop Naturaplan bietet Ihnen jetzt die einfache Lösung: Die erste Bio Ananas im Glas, welche die Knospe von Bio Suisse trägt. Sie haben die Wahl zwischen Ananasscheiben oder -würfel. Beide überzeugen durch den intensiven und fruchtigen Geschmack. Die Früchte stammen aus Sri Lanka und werden unter Einhaltung der Fairtrade-Standards angebaut.

Diese schweizweiten Neuheiten von Naturaplan sind jetzt in grösseren Coop-Supermärkten, in der Lebensmittelabteilung der Coop-City-Warenhäuser sowie auf coop.ch erhältlich.

Schlank ohne Heisshunger

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



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



Über 700 Rezepte



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 BE Google Play



35

Minuten

Super, um mal wieder den Vorrat zu entrümpeln

Alles-muss-raus-Risotto

🕒 35 MIN. 🌱 VEGETARISCH

1 Zwiebel**1 Dose Maiskörner (ca. 160 g)****1 Dose Kichererbsen (ca. 210 g)****1 EL Olivenöl****300 g Risottoreis**

(z. B. Carnaroli)

2½ dl Weisswein

oder Apfelsaft

9 dl Gemüsebouillon, heiß**300 g tiefgekühlte Erbsli,
angetaut**

Zwiebel schälen, in feine Streifen schneiden.

Maiskörner und Kichererbsen abspülen, abtropfen.

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Reis beigeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Die Hälfte des Weins dazugießen, vollständig einkochen, restlichen Wein dazugießen, vollständig einkochen. Mais und Kichererbsen daruntermischen. Heisse Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 10 Min. köcheln. Erbsli daruntermischen, ca. 10 Min. weiterköcheln, bis der Reis cremig und al dente ist.

40 g Butter**40 g geriebener Käse****Pfeffer, nach Bedarf**

Butter und Käse unter den Risotto mischen,

würzen, anrichten.

Tipp: 50 g Nüsslisalat unter den fertigen Risotto mischen.**PORTION (1/4):** 536 kcal, F 16 g, Kh 79 g, E 16 g

Bis auf Reis und Flüssigkeit sind die Mengen recht flexibel. Brauchen Sie ruhig auch andere Gemüseresten für diesen Risotto auf.

Rösti

Das Schweizer
Nationalgericht
4-mal anders.



3 HÄUFIGE RÖSTI-FEHLER:

1 Kartoffeln sind zu weich

Kochen Sie die Kartoffeln noch leicht bissfest, sonst zerfallen sie später beim Reiben.

2 Kartoffeln sind frisch

Kochen Sie die Kartoffeln unbedingt am Vortag. Ein Tag Ruhezeit macht sie fester und gibt ihnen die optimale Konsistenz.

3 Rösti wird zu oft gerührt

Rühren Sie die Kartoffeln nicht ständig durcheinander. Sobald die Rösti zum typischen «Kuchen» geformt ist, sollte sie nicht mehr bewegt werden.



Berner Rösti

🕒 40 MIN. GLUTENFREI LAKTOSEFREI

1kg Gschwellti (rote Linie)
vom Vortag

160 g Speckwürfeli
½ TL Salz
wenig Pfeffer

3 EL Bratbutter

Gschwellti schälen, an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben, Speckwürfeli daruntermischen, würzen.

Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Kartoffeln beigeben, unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. anbraten. Rösti mithilfe einer Bratschaufel zu einem Kuchen formen, nicht mehr bewegen. Rösti offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. goldbraun weiterbraten. Einen flachen Teller auf die Pfanne legen, Rösti auf den Teller stürzen. Wenig Bratbutter in die Pfanne geben, Rösti zurück in die Pfanne gleiten lassen, offen ca. 10 Min. fertig braten.

Tipps:

- Statt Speck Landjägerwürfeli verwenden.
- Geriebenen Käse unter die Rösti mischen.

PORTION (1/4): 334 kcal, F 18 g, Kh 31 g, E 10 g

Der Klassiker unter den Rösti, ein Must-have in jeder Rezeptsammlung.

Der Röstigraben

Roh oder gekocht – darüber scheiden sich die Geister. Das sind die Besonderheiten beider Varianten.

Kartoffeln müssen am Vortag gekocht werden ↴

Kann jederzeit spontan zubereitet werden ↴

Beim Schälen klebt nichts ↴ an den Händen

aus rohen Kartoffeln

aussen superknusprig,
innen eher glasige Konsistenz

aus Gschwellti

aussen knusprig,
innen typisch «kuchige» Konsistenz

WELCHE KARTOFFELSORTE?

Prinzipiell können Sie für Rösti (und auch andere Gerichte) jede Kartoffelsorte nehmen. Damit sie aber optimal gelingen, wählen Sie am besten die Sorte mit den entsprechenden Kocheigenschaften. Als Hilfe führen die Verpackungen die wichtigsten Anwendungen auf und sind mit Farben gekennzeichnet. Weitere Infos finden Sie auf www.kartoffel.ch.

Fest kochende
Kartoffeln (grün)

Speziell geeignet für
Salat, Salzkartoffeln,
Eintöpfe und Gschwellti.



Mehlig kochende
Kartoffeln (blau)

Speziell geeignet für
Kartoffelstock, Gnocchi,
Gratin und Suppe.



Hochtemperaturlinie (rot)

Speziell geeignet für
Pommes frites, Rösti und
Bratkartoffeln.

Diese Sorte enthält kaum
Zucker und bildet bei
hohen Temperaturen kein
Acrylamid.



TOP für Rösti ↴



Rösti-Blech

⌚ 25 MIN. + 35 MIN. BACKEN

VEGETARISCH SCHLANK LAKTOSEFREI GLUTENFREI

800 g Gschwellti (rote Linie) vom Vortag Ofen auf 220 Grad vorheizen. Gschwellti und Rüebli schälen. Beides an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Öl, Salz und Pfeffer daruntermischen. Alles auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

600 g Rüebli

2 EL Öl

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

200 g Gruyère **Backen:** ca. 25 Min. in der oberen Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Gruyère grob reiben, auf die Rösti verteilen.
Fertig backen: ca. 10 Min. in der Mitte des Ofens.

1 EL Öl Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Eier nacheinander aufschlagen, in die Pfanne gleiten lassen, bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten. Rösti aus dem Ofen nehmen, Petersilie grob schneiden, darüberstreuen. Spiegeleier darauf anrichten, würzen.

4 frische Eier

1 Bund Petersilie

2 Prisen Fleur de Sel

wenig Pfeffer

PORTION (¼): 518 kcal, F 30 g, Kh 34 g, E 24 g



ZEITLOS MODERN



Ein besonderer Genuss: Freunde empfangen, sie kulinarisch verwöhnen – und die elegante Küche neben dem Menü die Hauptrolle spielen lassen. Perfekt, wenn die Bereiche Kochen und Essen harmonisch ineinander übergehen und ein Ambiente kreieren, in dem man Gastfreundschaft mühelos zelebrieren kann.

Die exklusiven Fronten in Glasoptik in der Farbe Alpinweiss verleihen der Küche eine aussergewöhnliche Optik mit spannender Tiefenwirkung. Starker Kontrast dazu: Die matte, tiefschwarze Arbeitsplatte. Die Kombination aus Schwarz und Weiss erzeugt immer eine gewisse Weite und wirkt zeitlos modern.

AG: *Spreitenbach*, 056 418 14 20
 Suhr, 062 855 05 40
 Wohlen, 056 619 14 70
BE: *Biel*, 032 344 16 04
 Langnau i. E., 034 408 10 42
 Lyssach, 034 420 00 85
 Niederwangen, 031 980 13 32
 Thun, 033 225 14 44
BL: *Füllinsdorf*, 061 906 95 10
 Oberwil, 061 406 90 20

FR: *Villars-sur-Glâne*, 026 409 71 30
GR: *Chur*, 081 257 19 50
LU: *Emmenbrücke*, 041 268 64 30
SH: *Feuerthalen*, 052 647 20 90
SG: *St. Gallen*, 071 282 37 77
 Jona-Rapperswil, 055 225 37 10
 Mels, 081 720 41 30
 Oberbüren-Uzwil, 071 955 51 27
SO: *Egerkingen*, 062 389 00 66
 Zuchwil, 032 686 81 36
TG: *Frauenfeld*, 052 725 01 55
TI: *Giubiasco*, 091 850 10 24

Grancia, 091 960 53 90
VS: *Visp-Eyholz*, 027 948 12 50
ZG: *Steinhausen*, 041 252 23 60
ZH: *Feuerthalen*, 052 647 20 90
 Hinwil, 044 938 38 65
 Horgen, 044 718 17 67
 Volketswil, 044 908 31 51
 Wallisellen, 044 839 50 90
 Winterthur, 052 235 15 05
 Zürich, 044 296 66 90

Rösti-Sandwiches

⌚ 20 MIN. + 35 MIN. BACKEN  GLUTENFREI

Für zwei Backformen Mini-Rösti Ergibt 6 Stück

1kg Gschwellti (rote Linie)
vom Vortag

¾ TL Salz

50 g Butter

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Gschwellti schälen, an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben, salzen. Kartoffeln in die beiden Formen füllen oder in 12 Portionen auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, zu etwas flachen Küchlein formen. Butter in Stücke schneiden, auf den Kartoffeln verteilen.

Backen: ca. 30 Min. in der oberen Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Rösti aus den Formen stürzen.

180 g Hinterschinken
in Tranchen

180 g Raclettekäse
in Scheiben

30 g Kresse
oder Micro Greens

wenig Pfeffer

6 Rösti auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Je 1 Tranche Schinken und 1 Scheibe Käse darauflegen.

Fertig backen: ca. 5 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, restliche Rösti darauflegen. Kresse darauf verteilen, würzen.

Tipp: Mit Essiggurken und Tomaten in Öl garnieren.

STÜCK: 304 kcal, F 16 g, Kh 21g, E 17g

Dieses Blech
ist erhältlich auf
bettymossi.ch



Schokolade, was sonst?

Lust, sich mal wieder mit etwas
Süßem zu verwöhnen? Dann gibt es
nichts Besseres als Schokolade!

Saftiger Schokoladekuchen

⌚ 30 MIN. + 25 MIN. BACKEN ✅ GLUTENFREI

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

400 g dunkle Schokolade

(64 % Kakao)

150 g Butter

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Schokolade fein hacken, in eine dünnwandige Schüssel geben. Butter in Stücke schneiden, beigeben, die Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade und Butter schmelzen, glatt rühren.

6 frische Eiweiße

1 Prise Salz

60 g Zucker

1 Päckli Vanillezucker

Eiweiße mit dem Salz mit den Schwingbesen des Handrührgeräts steif schlagen. Zucker und Vanillezucker beigeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt.

6 frische Eigelbe

60 g Zucker

Eigelbe mit dem Zucker in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist. Schokolade daruntermischen. Eischnee sorgfältig unter die Masse ziehen. Teig in die vorbereitete Form füllen.

Puderzucker

zum Bestäuben

Backen: 25 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, in der Form auf einem Gitter auskühlen. Formenrand entfernen, Kuchen auf eine Tortenplatte schieben, mit Puderzucker bestäuben.

Haltbarkeit: in Folie eingepackt im Kühlschrank ca. 3 Tage.

STÜCK (1/12): 359 kcal, F 26 g, Kh 23 g, E 6 g



*Welch herrlich
feuchte Konsistenz!*

Weil kein Mehl drin steckt,
wird dieser Schokolade-
kuchen besonders saftig.

... Aha-Erlebnisse mit

Brownies

Beim Tüfteln für unseren allerbesten Brownie hatten wir einige Aha-Erlebnisse, die wir gern mit Ihnen teilen.



zu kurz gebacken

- Kern zu flüssig
- Fällt beim Schneiden auseinander
- Viel Teig an der Nadelprobe*
→ Wird im Kühlschrank nach ca. 6 Std. etwas fester



zu lang gebacken

- Zu trocken
- Kein Teig an der Nadelprobe*
- Lassen sich noch als Streusel über Desserts verwenden



+ 1/2 TL Backpulver

- Kuchig, grosse Brösmeli
- Masse fällt in der Mitte leicht zusammen
- Backpulver unterstützt das Aufgehen des Teigs bei Brownies mit vielen Nüssen oder Früchten.
- Beim Klassiker hat es keinen Nutzen.



+ 1/2 TL Natron + 3 EL Kakaopulver

- Innen dunkler
- Schokoladiger
- Masse fällt in der Mitte leicht zusammen



70 g Rohzucker 70 g Kristallzucker

- Glatte Oberfläche
- Leichte Caramellnote



zu heiß geschnitten

- Fällt beim Schneiden auseinander
- Keine schönen Ränder
- Brownies vor dem Schneiden immer auskühlen lassen

* Nadelprobe: Stecken Sie am Ende der Backzeit eine Stricknadel oder ein Holzspießchen in die Mitte des Teigs. Die Brownies sind dann optimal gebacken, wenn noch wenig Schokoladespuren daran kleben.

Der ultimative Brownie

⌚ 20 MIN. + 30 MIN. BACKEN

Für die Backform Brownie, Keramikboden, 20 × 20 cm, oder für eine quadratische Backform von ca. 20 cm Ø, mit Backpapier ausgelegt

Ergibt 20 Stück

100 g Butter Ofen auf 180 Grad vorheizen. Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Pfanne von der Platte nehmen. Schokolade fein hacken, beigeben, schmelzen, glatt rühren.

130 g Zucker
4 Eier
1 Päckli Vanillezucker
1 Prise Salz Zucker, Eier, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel mit dem Schwingbesen verrühren, Schokolademasse darunterrühren.

150 g Pekan-Nüsse Nüsse grob hacken, mit dem Mehl unter die Masse mischen, in die vorbereitete Form füllen.
100 g Mehl

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des Ofens, die Brownies müssen innen noch feucht sein. Herausnehmen, in der Form auskühlen, in Stücke schneiden.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 2 Tage.

STÜCK (1/20): 237 kcal, F 16 g, Kh 19 g, E 3 g

Tipp

PERFEKT IN FORM

Diese quadratische Backform ist exakt auf Brownies ausgerichtet. Der Keramikboden dient zugleich als Servierplatte, und die Haube schützt die Brownies vor dem Austrocknen.



DAS NEUE BUCH

Schon mal von Brookies gehört? Das ist die Kombi aus Brownies und Cookies. In unserem neuen Buch finden Sie die 10 besten Rezepte zu diesem süßen Trend, aber auch viele weitere Brownie-Variationen. **Buch und Form** sind erhältlich auf bettybossi.ch.



Aussen knackig,
innen feucht



Sehen Sie das
Video zum perfek-
ten Brownie.
bettybossi.ch/video

Bananen-Split-Cake

⌚ 30 MIN. + 50 MIN. BACKEN

Für eine Cakeform von ca. 25 cm, mit Backpapier ausgelegt

3 kleine reife Bananen (z.B. Jamadu, ca. 350 g)	Ofen auf 180 Grad vorheizen. Bananen schälen, mit einer Gabel zerdrücken.
200 g dunkle Schokolade (64 % Kakao)	Schokolade grob hacken.
125 g Butter, weich	Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz darunterrühren. Ein Ei nach dem andern mit den Schwingbesen des Handrührgeräts darunterrühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist.
150 g Zucker	
1 Prise Salz	
4 Eier	
200 g Mehl	Mehl, Mandeln, Kakaopulver, Backpulver, Natron und gehackte Schokolade mischen,
50 g gemahlene Mandeln	unter die Masse rühren. Bananenpüree daruntermischen, Masse in die vorbereitete Form verteilen. Banane schälen, längs halbieren, auf die Masse legen, leicht in den Teig drücken.
2 EL Kakaopulver	
1 TL Backpulver	
½ TL Natron	
1 kleine Banane (Jamadu)	
50 g dunkle Schokolade (64 % Kakao)	Backen: ca. 50 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Cake aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.
1dl Vollrahm	Schokolade fein hacken. Rahm in einer Pfanne warm werden lassen. Pfanne von der Platte nehmen. Schokolade beigeben, schmelzen, glatt rühren, kurz vor dem Servieren über den Cake gießen.

STÜCK (%): 309 kcal, F 18 g, Kh 31g, E 5g

Aufgepasst: Geben Sie die Bananen wirklich erst hier bei, sonst kann die Masse ausflocken!

Bananen und Schokolade – ein Traumpaar für immer und ewig.

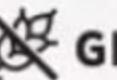


Alles Banane

Wählen Sie unbedingt
reife Bananen, dann
wird der Cake besonders
feucht.



Double-Chocolate-Creme

⌚ 30 MIN. + 1 STD. KÜHL STELLEN  GLUTENFREI

Für 4 Gläser von je ca. 2 dl

100 g dunkle Schokolade Schokolade fein hacken, in eine Schüssel geben.
(64 % Kakao)

3 dl Milch

2 dl Halbrahm

3 EL flüssiger Honig

1EL Maizena

3 frische Eier

Milch, Rahm, Honig, Maizena und Eier mit dem Schwingbesen in einer Pfanne verrühren, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze vors Kochen bringen. Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren. Creme durch ein Sieb zur Schokolade giessen, mit dem Schwingbesen rühren, bis die Schokolade geschmolzen ist. Creme in die Gläser verteilen, Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, auskühlen, ca. 1 Std. kühl stellen.

100 g dunkle Schokolade (64 % Kakao)
1 Päckli Himbeerstreusel (ca. 10 g)

Schokolade fein hacken, in einer dünnwandigen Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade schmelzen, glatt rühren, auf ein mit Backpapier belegtes Blech giessen, mit einem Spachtel ca. 2 mm dick ausstreichen. Himbeerstreusel auf der Schokolade verteilen, ca. 1 Std. kühl stellen.

1dl Halbrahm

Rahm flauzig schlagen, auf die Creme verteilen, Himbeerschokolade in Stücke brechen, in die Creme stecken.

PORTION (1/4): 664 kcal, F 47 g, Kh 42 g, E 13 g



Gleich die doppelte Ladung Schokolade:
in der Creme und
in der Dekoration



*Freuen Sie sich im nächsten Heft
auf cremige Vanille-Kreationen
und viele frische Frühlingsgerichte!
Ab 7. März in Ihren Händen.*



... übrigens:

Kennen Sie unseren Rezept-Newsletter?
Die Betty Bossi Redaktorinnen Erica
und Sarah beliefern Sie jeden Montag und
Freitag mit persönlich ausgewählten
Rezeptideen für die ganze Woche.
bettabossi.ch/newsletter

Info

IMPRESSUM: Herausgeberin Betty Bossi, Division der Coop Genossenschaft, Baslerstrasse 52, Postfach, 8021 Zürich | Copyright © Coop Genossenschaft |
Team Leiterin Redaktion und Gestaltung: Erica Angelone | Leiterin Rezeptredaktion: Sibylle Weber-Sager | Gestaltungskonzept: www.talla.hamburg |
Fotos: Patrick Zemp, Styling: Claudia Schilling | Werbung/Kooperationen Anina Bossi, media@bettabossi.ch, Infos unter: bettabossi.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!



gedruckt in der **schweiz**

Das neue Kombi zum Spar-Preis:



Jetzt bestellen und profitieren!



Kombi-Spar-Angebot

Brownies & Brookies,
Buch + Backform
Brownies – Kombi

Art.-Nr. 40335.682

nur CHF **39.90**
statt CHF ~~56.90~~

Sie sparen CHF 17.-

Viel Platz dank hohem Rand



2er-Set

Bratpfannen,
Aluguss, hoher Rand

Für alle Herdarten
1 x 24 cm, 1 x 28 cm

Art.-Nr. 40279.682

nur CHF **99.90**
statt CHF ~~129.90~~

Sie sparen CHF 30.-

Gesund und fettarm frittieren und grillieren



Tefal
Heissluft-Fritteuse,
Ofen und Grill

+ Pyrex Glasform 1,5 l

+ 7 Zubehörteile

Art.-Nr. 40316.682

CHF **249.95**



Rahmblitz, Glas

Art.-Nr. 25831.682

CHF **29.95**

Bestellen Sie ganz einfach und schnell auf



bettybossi.ch/onlineshop

Bezahlung online auch mit Twint möglich!

