

Betty Bossi

Der einfachste Weg zum Genuss

Es grünt!

Frühlingsbote:
die besten Spinat-
rezepte ab Seite 20



Versiert paniert

Kruste und Aroma: vielfältige
Ideen für Fleisch, Fisch und
Gemüse in feinen Panaden. Wir
zeigen ab Seite 5, wie das
sicher gelingt.

Vanilleduft liegt in der Luft

Gebäck mit einem Hauch Nostalgie 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

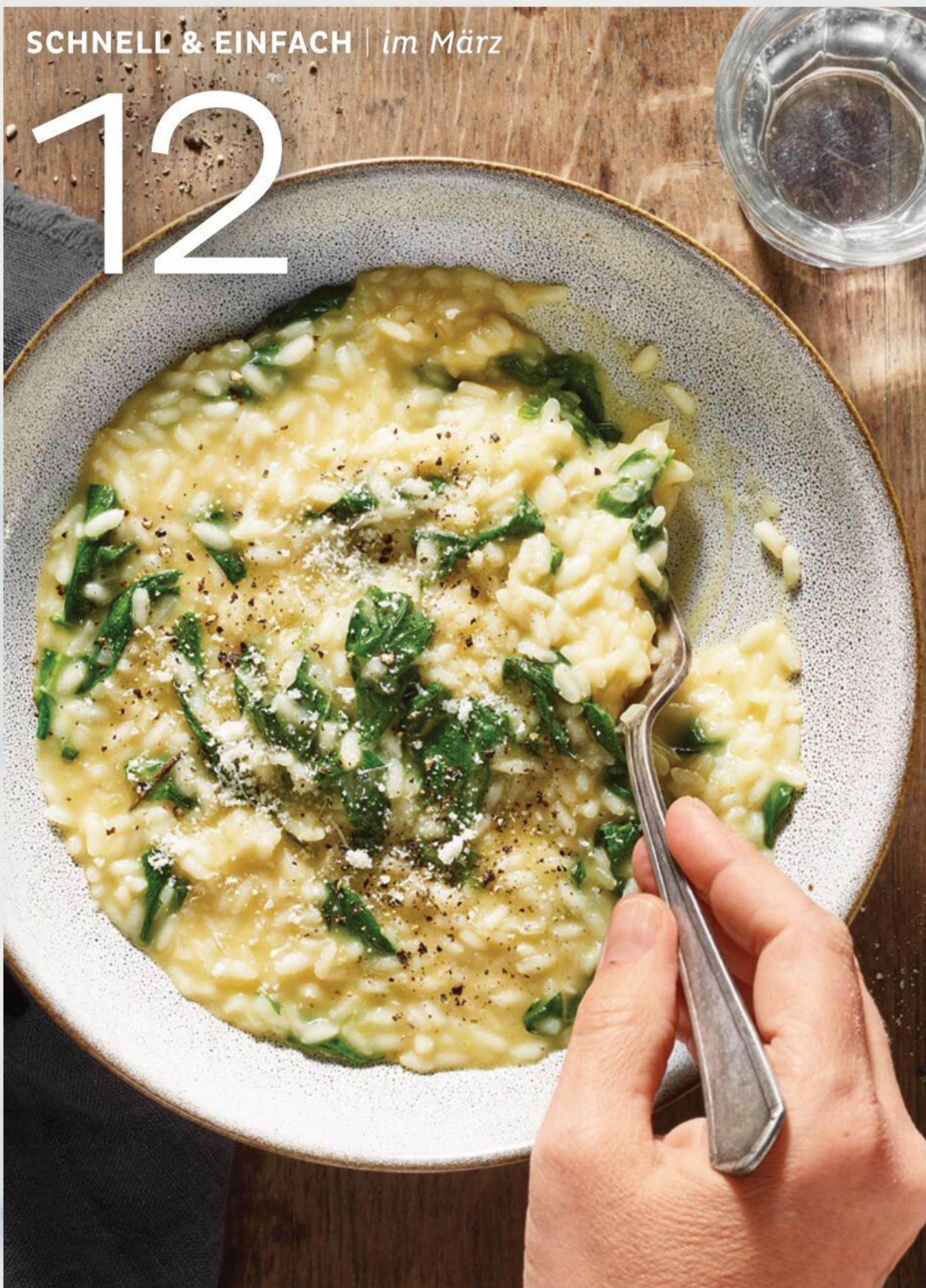
Laden Sie die **Betty Bossi Rezept-App** auf Ihr Smartphone, loggen Sie sich mit Ihrem Betty Bossi Login ein oder registrieren Sie sich. Schon haben Sie alle Rezepte sofort auch digital zur Verfügung und bekommen täglich weitere Rezeptuorschläge.



JETZT GRATIS
HERUNTERLADEN!

SCHNELL & EINFACH | im März

12



Miele

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

Miele. Immer Besser.

20

SPECIAL | Es grünt

SPECIAL | Paniert

5



Das lange Warten hat (k)ein Ende

Für mich ist die Zeit ohne grüne Blätter an den Bäumen immer viel zu lange. Nicht nur, weil ich gerne im Wald spaziere. Es gibt auch noch einen ganz praktischen Grund: In dieser Zeit ist es für uns viel schwieriger, tolle saisonale Rezepte zu kreieren. Die Auswahl an Gemüse ist eingeschränkt, und leider erfreuen sich die Wintersorten auch noch einer geringeren Beliebtheit. Vielen von Ihnen können wir Kohl und Randen einfach nicht schmackhaft machen.

Jetzt versuchen wir es mit Spinat. Das Testessen hat mich begeistert, wir liebten diese Spinatgerichte, die Sie **ab Seite 20** finden. Endlich Grün auf dem Teller, das hat meine Vorfreude auf den Frühling noch gesteigert.

Knusprige Panaden hingegen sind immer beliebt. Für diese Rezepte **ab Seite 5** muss wahrscheinlich wenig Überzeugungsarbeit geleistet werden. Und Vanille gilt sogar als beliebtestes Aroma weltweit. Also schnell **auf Seite 24** blättern, ausprobieren und geniessen!

Mit Vorfrühlingsgrüssen, Ihre

Annette Göhr

Leiterin Redaktion und Gestaltung



24

BACKEN & SÜSSES | Vanille

KIDS LIEBEN SPORT UND ESSEN

14-JÄHRIGE PARTNERSCHAFT MIT BSCHÜSSIG

MS Sports organisiert 377 Camps für Kinder und Jugendliche an 241 Standorten schweizweit. Dafür werden jährlich insgesamt etwa 83'000 Mittagessen gekocht. «Beat Grüter mit Pasta Premium und der Marke Bschüssig war einer der ersten Sponsoringpartner von MS Sports – wir sind sehr stolz auf die lange und tolle Partnerschaft», so Gründer und CEO Mario Sager.



ENERGIELIEFERANT FÜR KÖRPER UND GEHIRN

Bei rund 4 Stunden Sport pro Tag ist die Verpflegung in den Camps essenziell. Beat Grüter, CEO von Pasta Premium, erklärt: «Die Teigware ist ein anhaltender Energielieferant. Sportler/innen brauchen diese als Lieferant für Kohlenhydrate bzw. Glukose, welche der

Treibstoff für Muskel und Gehirn sind.» Doch Bschüssig sorgt für mehr als nur Power. Dank Papierverpackung und Freilandhaltung wird auch eine gerechte Tierhaltung unterstützt und Sorge zur Umwelt getragen.

REGIONAL UND ABWECHSLUNGSREICH

«Den Kindern soll auch am Mittag etwas geboten werden. Rezepte von Betty Bossi sorgen für die nötige Abwechslung», so Mario Sager weiter. Um regional verankert zu sein, sind die meisten der 200 Verpflegungspartner – meist Restaurants, Partyservices oder das Clubhaus – direkt aus dem Ort.

DYNAMISCH UND KREATIV

Beat Grüter ist auch nach über einem Jahrzehnt immer noch begeistert: «Das dynamische Umfeld hatte uns immer zugesagt und ist einzigartig. MS Sports Camps ist die kreative Organisation in der Schweiz, die mit Leib und Seele ein grosses Engagement für Kinder und Jugendliche aufzeigt. Bschüssig ist stolz, ein Teil dieser Organisation sein zu können. Wir glauben an die MS Sports Camps und wünschen dem Team weiterhin grossen Erfolg.»

TOP PREIS-
LEISTUNG
PROFESSIONELLE
BETREUUNG
IN DEN
SCHULFERIEN

17'000 KIDS
377 CAMPS
241 ORTE

BIKEN
SCHNEE-
SPORT
SCHACH
& SPORT
POLY-
SPORT
FUSSBALL
REITEN
TENNIS
TANZEN

MS SPORTS®
CAMPS
2022

Für alle
Kids mit den
Jahrgängen
von 2007
bis 2016

Sichere dir jetzt
mit dem Gutscheincode
bettybossi2022
CHF 15.- Rabatt auf
alle Camps!

Betty Bossi
Sponsor

www.mssports.ch

Krönende Krusten

Eine Panade bringt Röstaromen und Knusprigkeit. Wer kann da widerstehen?



Asatisches Schweinsschnitzel

🕒 35 MIN. 🍼 LAKTOSEFREI

1 EL flüssiger Honig

2 Limetten

1 Knoblauchzehe

1TL Sambal Oelek

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Honig in eine kleine Schüssel geben. Limetten heiß abspülen, trocken tupfen. Von einer Limette die Schale dazureiben, von beiden den Saft dazupressen. Knoblauch dazupressen, Sambal Oelek beigeben, verrühren, Sauce beiseite stellen.

2 EL Maizena

1 Ei

2 TL Sambal Oelek

80 g Panko oder Paniermehl

20 g Sesam

Maizena in einen flachen Teller geben. Ei mit Sambal Oelek in einem tiefen Teller verklopfen. Panko und Sesam in einem flachen Teller mischen.

4 Schweinsplätzli

(z. B. Stotzen, je ca. 120 g)

Plätzli würzen, portionenweise im Maizena wenden, überschüssiges Maizena abschütteln, im Ei, dann in der Panko-Sesam-Mischung wenden. Panade gut andrücken.

½ TL Salz

2 EL Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Hitze reduzieren, 2 Schnitzel bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Min. braten. Herausnehmen, warm stellen. 2 EL Bratbutter beigeben, restliche Schnitzel braten.

wenig Pfeffer

4 EL Bratbutter

wenig Micro Greens

wenig Micro Greens auf den Schnitzeln verteilen, beiseite gestellte Sauce dazu servieren.

PORTION (1/4): 424 kcal, F 21g, Kh 25g, E 32g



Knuspereffekt für
Gemüse: gelingt
auch mit Randen- oder
Selleriestängeln.

Bundrüebli und Spargeln aus dem Ofen

⌚ 25 MIN. + 15 MIN. BACKEN 🥑 VEGETARISCH 🍗 SCHLANK

500 g grüne Spargeln
300 g Bundrüebli

Ofen auf 200 Grad vorheizen (Heissluft). Spargeln waschen, unteren hölzernen Teil wegschneiden, dicke Spargeln längs halbieren. Rüebli waschen, je nach Dicke längs halbieren oder vierteln.

4 EL Mehl
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
2 Eier
80 g Panko
80 g gemahlene geschälte Mandeln

Mehl in einen flachen Teller geben, würzen. Eier in einem tiefen Teller verklopfen. Panko und Mandeln in einem flachen Teller mischen. Spargeln und Rüebli portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann in der Panko-Mandel-Mischung wenden. Spargeln und Rüebli auf zwei mit Backpapier belegten Blechen verteilen.

Backen: ca. 15 Min.

200 g Crème fraîche
1 EL milder Curry
1 EL Aprikosenkonfitüre
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Crème fraîche mit Curry und Konfitüre verrühren, würzen. Curry-Dip zu den Spargeln und den Rüebli servieren.

PORTION (¼): 495 kcal, F 32 g, Kh 32 g, E 16 g

Fischknusperli mit Schnittlauchsauce

⌚ 25 MIN. + 15 MIN. BACKEN

600 g Zanderfilets
4 EL Honigsenf
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
160 g Salzstängeli
2 EL Öl

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Fisch in ca. 12 gleich grosse Stücke schneiden, in eine Schüssel geben. Senf darauf verteilen, würzen, von Hand gut mischen. Salzstängeli grob zerstossen, in einen flachen Teller geben. Fisch darin wenden, Panade gut andrücken. Fischstücke auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, Öl darüberträufeln.

Backen: ca. 15 Min. in der oberen Hälfte des Ofens.

180 g Dessert extrafin
 (Sauermilch)
¼ TL Salz
wenig Pfeffer
1 Bund Schnittlauch
2 Bio-Zitronen

Sauermilch in eine Schüssel geben, würzen. Schnittlauch fein schneiden, daruntermischen. Von einer Zitrone die Schale dazureiben, die Zweite in Schnitze schneiden, mit der Sauce zu den Fischknusperli servieren.

PORTION (1/4): 415 kcal, F 15 g, Kh 34 g, E 36 g

Eine leichte Variante
 des Klassikers: Diese
 Fischknusperli kommen
 aus dem Ofen.



Tipp

DER PASSENDE WEIN

Pays d'Oc IGP Blanc H
 de l'Hospitalet Gérard Bertrand

Herkunft: Frankreich,
 Languedoc-Roussillon

Rebsorten: Chardonnay,
 Sauvignon Blanc, Viognier

Charakter: helles Strohgelb,
 intensive Blütennoten mit an-
 genehmen Honignuancen und

Noten von reifen Quitten, finessereich,
 aromareiches Bukett, im Gaumen an-
 genehm mild und ausgeglichen, fein struk-
 turiert im aromatischen Körper, delikat
 fruchtig im Abgang.

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



Süßkartoffel-Cordons-bleus

⌚ 25 MIN. + 30 MIN. BACKEN 🌱 VEGETARISCH 🚫 LAKTOSEFREI

800 g Süßkartoffeln (4 Stk.) Ofen auf 180 Grad (Heissluft) vorheizen. Süßkartoffeln waschen, mit der Schale längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, würzen.
1TL Salz
wenig Cayennepfeffer

300 g Kernen-Mix (z.B. Bio-Kernen-Samen-Mix) Kernen-Mix und Mehl in je einen flachen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verklopfen. Süßkartoffelscheiben portionenweise im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln. Süßkartoffelscheiben im Ei, dann im Kernen-Mix wenden, Panade gut andrücken, auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Öl darüberträufeln.
2 EL Mehl
2 Eier
2 EL Öl

300 g Luzerner Rahmkäse rustico in Scheiben **Backen:** ca. 25 Min. Herausnehmen, Käse auf die Hälfte der Süßkartoffelscheiben legen, restliche Süßkartoffelscheiben darauflegen.
Fertig backen: ca. 5 Min.

350 g tiefgekühlte Erbsli Salzwasser, siedend Erbsli im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. kochen. Kalt abspülen, abtropfen.

3 EL Apfelessig Essig, Öl und Honig in einer Schüssel verrühren, würzen. Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden, Pfefferminzblätter abzupfen, beides mit dem Jungsalat und den Erbsli kurz vor dem Servieren daruntermischen, zu den Süßkartoffeln servieren.
4 EL Öl
2 EL flüssiger Honig
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
1Bund Bundzwiebeln mit dem Grün
½ Bund Pfefferminze
100 g Jungsalat

PORTION (¼): 1195 kcal, F 81g, Kh 55g, E 52g



Cordon bleu geht auch
vegetarisch und ist
doch reich an Eiweiss.

Passt perfekt

Unerwartet, aber unbeschreiblich fein: Apfelmus mit Meerrettich. Das passt einfach perfekt zum Wiener Schnitzel.

Zweimal panieren ist das Geheimnis für den Erfolg.

Wiener Schnitzel

🕒 30 MIN. 🚫 LAKTOSEFREI

4 Kalbsplätzli

(z. B. Stotzen, je ca. 150 g)

1 TL Salz

wenig Pfeffer

3 EL Mehl

200 g Paniermehl

4 Eier

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Plätzli zwischen einem aufgeschnittenen Plastikbeutel mit einem Pfannenboden oder Fleischklopfer etwas flach klopfen, würzen.

Mehl und Paniermehl in je einen flachen Teller geben. Eier in einem tiefen Teller verklopfen. Plätzli portionenweise im Mehl, im Ei, dann im Paniermehl wenden, Panade nur ganz leicht andrücken (siehe Hinweis). Plätzli nochmals im Ei und im Paniermehl wenden.

Öl zum Frittieren

Brattopf bis $\frac{1}{3}$ Höhe mit Öl füllen, auf ca. 170 Grad erhitzen. Ein Plätzli mit einer Zange hineingeben, unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. goldbraun frittieren. Plätzli herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen, warm stellen, dabei Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spalt breit offen halten, damit die Panade knusprig bleibt. Restliche Plätzli gleich frittieren.

1 Bio-Zitrone

Zitrone in Schnitze schneiden, Saft über die angerichteten Schnitzelträufeln.

Hinweis: Panade nur ganz leicht andrücken, so entstehen beim Backen die typischen Blasen.

PORTION (1/4): 649 kcal, F 32 g, Kh 43 g, E 47 g

Versiert paniert

Viele Wege führen erfolgreich zu einer knusprigen Panade. Hier ein paar Richtungsweiser.

① Mehl & Co.

Wenden Sie das Paniergut als Erstes im Mehl. So wird es trocken, und das Ei, das folgt, haftet und rutscht nicht ab. Wer eine glutenfreie Alternative sucht, kann Maizena verwenden.



② Ei & Co.

Das Ei bewirkt, dass die Panade gut klebt. Es gibt aber auch Möglichkeiten, das Ei zu ersetzen: zum Beispiel durch Milch, Rahm, Joghurt, Kokosmilch oder Senf.



③ Paniermehl & Co.

Neben dem klassischen Paniermehl gibt es noch viele andere Möglichkeiten, eine knusprige, aromatische Kruste zu erzielen.



Paniermehl

Aus getrocknetem Brot, das fein gemahlen wird, entsteht das klassische Paniermehl. Die japanische Form heisst Panko. Es besteht aus krustenlosem Weissbrot und ist etwas luftiger, grossflächiger und heller als gängiges Paniermehl.

Nüsse, Kerne und Samen

Gehackte Nüsse, Kerne und Samen geben besonders feine Panaden, denn beim Backen entstehen delikate Röstaromen. Zudem sorgen sie für einen angenehmen Biss.

Chips & Co.

Salzstängeli, Chips, Apéro-Fischli – was immer Sie im Vorrat oder vom Apéro übrig haben, eignet sich. Einfach im Cutter grob bis fein mahlen oder in einen Plastikbeutel geben und mit dem Wallholz zerstossen.

Getreide

Auch Maisgriess sowie gepufftes Pseudogetreide wie Amaranth oder Quinoa ergeben eine knusprige Panade und sind erst noch glutenfrei.



④ Bratbutter & Co.

Paniergut wird am knusprigsten, wenn es in genügend Fett wie Bratbutter oder Erdnussöl halbschwimmend gebacken wird. Braten Sie nicht bei zu hoher Temperatur, damit die Panade nicht anbrennt. Achten Sie bei der Wahl des Öls darauf, dass es zum Braten geeignet ist. Manche schwören auch auf eine Mischung aus Öl und Bratbutter. Nach dem Braten das Bratgut gut auf Haushaltspapier abtropfen. Das restliche Öl in der Pfanne immer mit Haushaltspapier auftupfen und wegwerfen; keinesfalls in den Abguss gießen!

Tipp

BROTRESTEN VERWERTEN

Aus altem, trockenem Brot können Sie wunderbar Paniermehl selber herstellen. Es muss nur ganz ausgetrocknet sein, damit sich garantiert kein Schimmel bilden kann.

Wenn Sie etwas gebacken haben, nutzen Sie die Restwärme des Ofens, um das Brot vollständig zu trocknen. Brot in Stücke schneiden und auf dem Backblech verteilen, für ca. 1 Std. in den ausgeschalteten Ofen schieben. Ist das Brot ganz trocken, im Cutter fein mahlen oder an einer Raffel reiben. Die Trommelreibe eignet sich besonders gut. Paniermehl in einem Glas, gut verschlossen, trocken aufbewahren oder tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 3 Monate.



Schnell & saisonal für jeden Tag

Der Frühling steht vor der
Tür. Das erste zarte Grün
lassen wir schon mal rein.



25

Minuten



Bärlauchrisotto

⌚ 25 MIN. 🌿 VEGETARISCH

1 Zwiebel

1EL Öl

300g Risottoreis (z. B. Carnaroli)

Zwiebel schälen, fein hacken. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen. Reis beigeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist.

2½ dl Weisswein

9 dl Gemüsebouillon, heiß

Die Hälfte des Weins dazugießen, vollständig einkochen, restlichen Wein dazugießen, vollständig einkochen. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist.

1 Bund Bärlauch (ca. 20 g)

50 g Butter

50 g geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Bärlauch grob schneiden, mit Butter und Käse unter den Risotto mischen, würzen.

Statt Bärlauch können Sie auch Jungspinat verwenden.

PORTION (1/4): 452 kcal, F 18 g, Kh 59 g, E 13 g

Schlank ohne Heisshunger

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



Aktivitäts-Tracking

-3 kg

Über 700 Rezepte

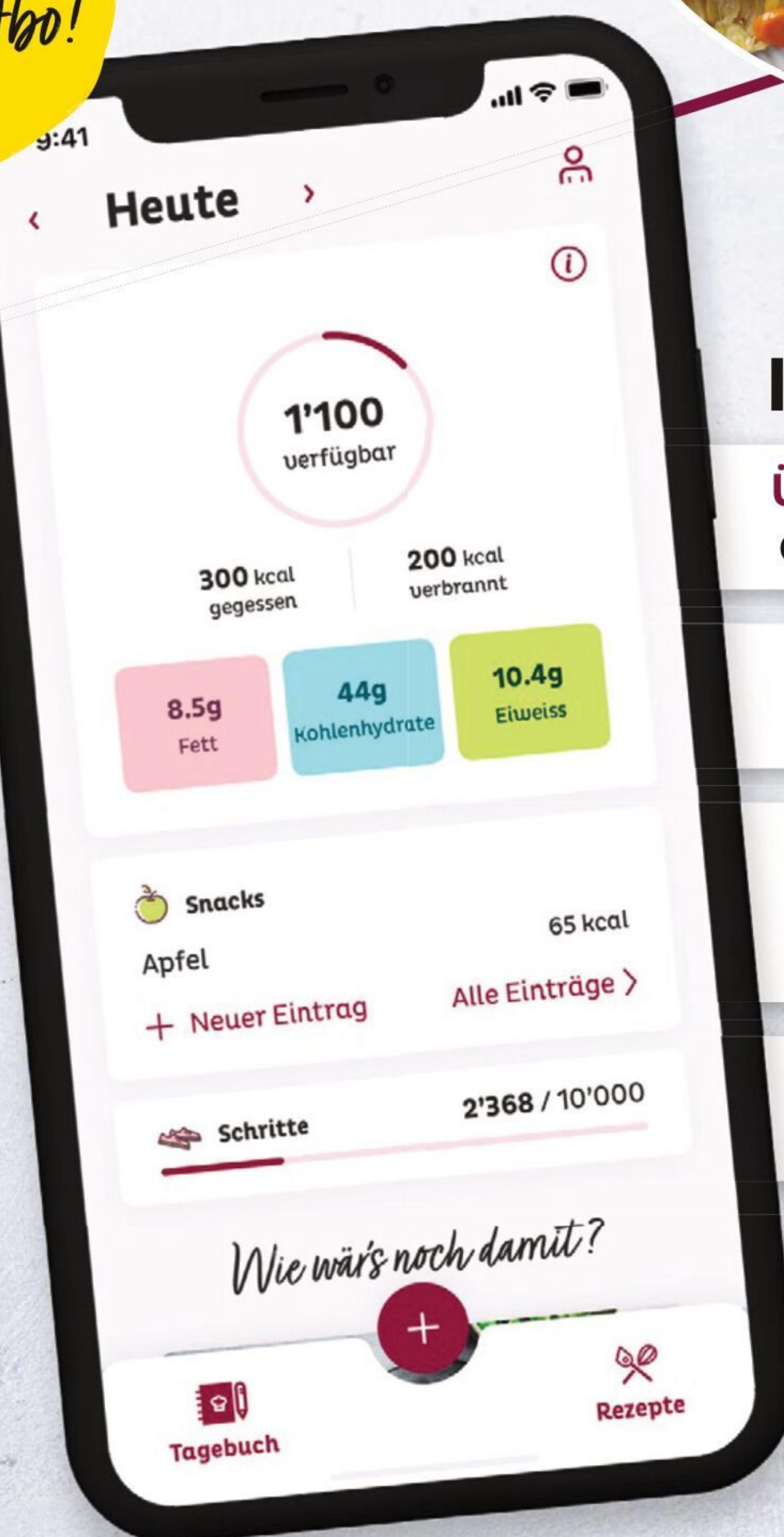


Starten Sie jetzt Ihr Abo!

Kalorien erfassen



-8 kg



Ihre Abo-Vorteile

Über 700 gesunde und exklusive Betty Bossi **Rezepte**



Automatisches **Tracking** Ihrer Aktivitäten



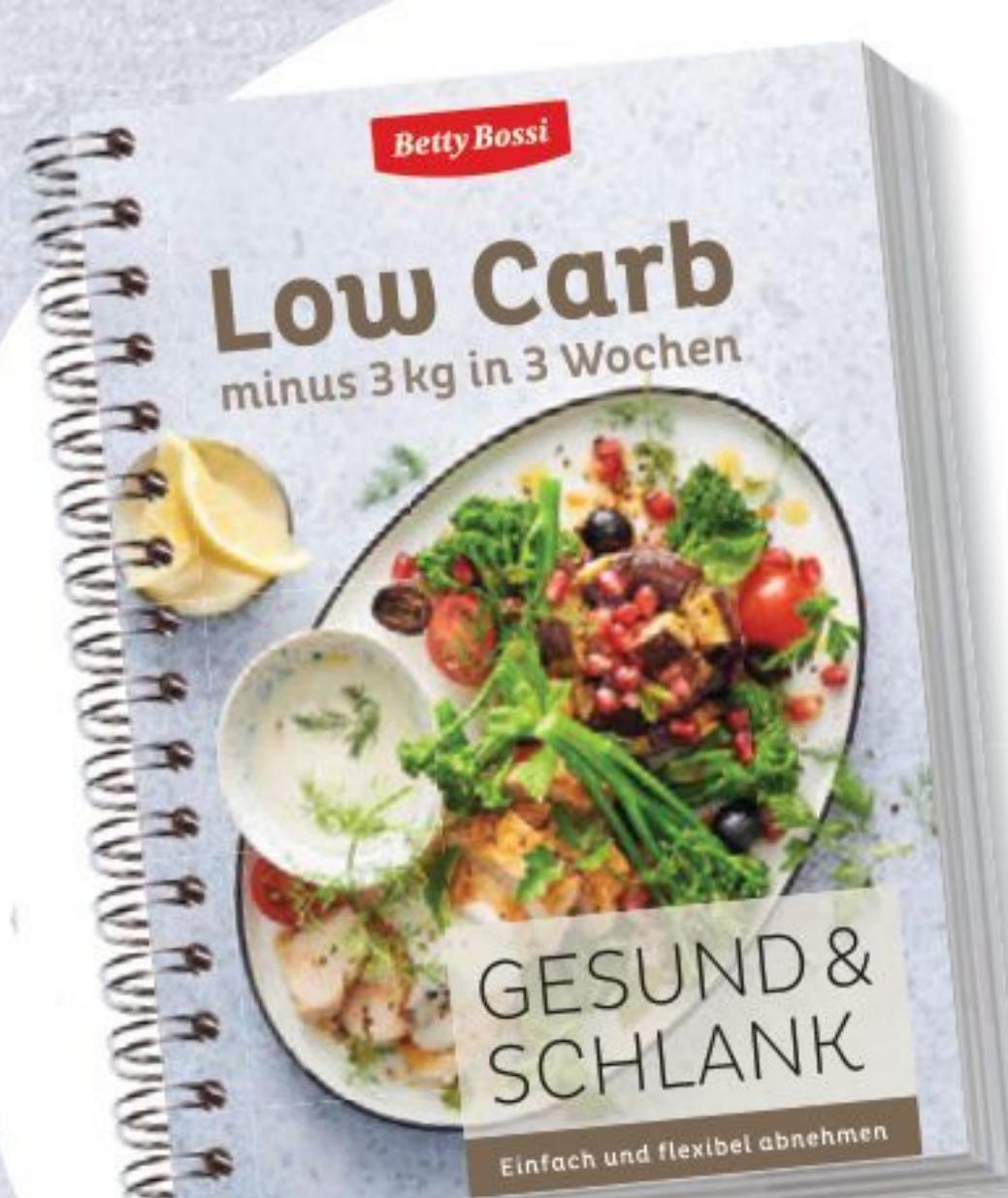
Mit dem **Barcode-Scanner** Schweizer Lebensmittel schnell erfassen



Fitness-Videos zum Mitmachen für zu Hause



Das Betty Bossi Abnehmprogramm «Gesund abnehmen»



Mit allen 100 Rezepten aus dem neuen Buch

Jetzt downloaden und 7 Tage gratis testen!

Laden im App Store

Jetzt bei Google Play



20

+ 15 Min.

Der Klassiker, der für alle etwas bereithält.

Tipp: Für etwas Schärfe wenig Chiliöl darüberträufeln.



Pizza quattro stagioni

🕒 20 MIN. + 15 MIN. BACKEN

2 ausgewählte Pizza-
teige (je ca. 28 cm Ø)
1 Dose Pizzasauce (ca. 190 g)

150 g Champignons
1 rote Peperoni
1 Zwiebel
100 g Hinterschinken
in Tranchen
50 g entsteinte schwarze
Oliven
1 Glas Artischockenherzen
im Öl (ca. 285 g)

150 g geriebener Mozzarella
1/4 TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 240 Grad vorheizen. Teige entrollen, mit dem Backpapier auf je ein Backblech ziehen. Tomatensauce auf die Teige verteilen.

Champignons in Scheiben schneiden, auf je einem Viertel der beiden Teige verteilen. Peperoni in Streifen schneiden, auf je einem Viertel der beiden Teige verteilen. Zwiebel schälen, in Streifen schneiden, mit dem Schinken auf je einem Viertel der beiden Teige verteilen. Oliven halbieren, Artischockenherzen abtropfen, halbieren, beides auf den restlichen Teigvierteln verteilen.

Mozzarella darüberstreuen, würzen. **Backen pro Blech:** je ca. 15 Min. auf der untersten Rille des Ofens.

PORTION (1/4): 729 kcal, F 26 g, Kh 91g, E 28 g



Fast vergessen,
aber so fein! Und erst
noch eine perfekte
Verwertung von altem
Brot.



Fotzelschnitten

⌚ 30 MIN. 🍴 VEGETARISCH

800 g rotschalige Äpfel

50 g getrocknete

Cranberrys

3 EL Wasser

2 EL Zitronensaft

1 EL Zucker

2 dl Milch

2 Eier

50 g Zucker

250 g Brot vom Vortag

4 EL Bratbutter

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte vorwärmen. Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Scheiben schneiden, in eine Pfanne geben. Cranberrys, Wasser, Zitronensaft und Zucker beigeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 5 Min. knapp weich köcheln.

Milch, Eier und Zucker in einem Messbecher gut verrühren, in eine weite Form gießen. Brot in 8 Scheiben schneiden, portionenweise im Guss wenden, beidseitig je ca. 2 Min. ziehen lassen. 2 EL Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Hitze reduzieren, Fotzelschnitten abtropfen, in 2 Portionen beidseitig je ca. 3 Min. backen. Herausnehmen, warm stellen.

80 g Zucker

1½ TL Zimt

Zucker und Zimt in einem tiefen Teller mischen.

Fotzelschnitten darin wenden, auf Tellern anrichten.

Apfelkompott dazu servieren.

PORTION (¼): 603 kcal, F 19 g, Kh 94 g, E 11 g

30
Minuten

Ein Rezept für alle
Fälle: Diese One-Pot-
Pasta klappt mit
allen Teigwaren.

Orecchiette-One-Pot

⌚ 30 MIN. 🌱 VEGETARISCH 🍗 SCHLANK

- 3 Zwiebeln**
1 Dose gehackte Tomaten
(800 g)
400 g Teigwaren
(z. B. Orecchiette)
4 dl Wasser
2 dl Saucen-Halbrahm
1½ TL Salz
wenig Pfeffer

2 Bund Schnittlauch

Dazu passt: Reibkäse.

Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden, mit den Tomaten in eine weite Pfanne geben. Orecchiette, Wasser und Saucen-Halbrahm beigeben, salzen, mischen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. köcheln, bis die Teigwaren al dente sind, würzen.

Schnittlauch fein schneiden, darüberstreuen.

PORTION (¼): 550 kcal, F 14 g, Kh 85 g, E 16 g

Betty
Family



20
+ 35 Min.



Rüebli-Wähe mit Quarkguss

⌚ 20 MIN. + 35 MIN. BACKEN 🌿 VEGETARISCH 🍗 SCHLANK

Für ein Wähenblech von ca. 30 cm Ø

800 g Rüebli
1/4 TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Rüebli schälen, in feine Scheibchen hobeln, würzen.

1 ausgewallter Blätterteig
 (ca. 32 cm Ø)
3 EL Senf
150 g Rahmquark
2 Eier
1/2 TL Salz
wenig Pfeffer

Teig entrollen, mit dem Backpapier in das Blech legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen, Senf darauf verteilen. Quark, Eier, Salz und Pfeffer verrühren, auf den Teig gießen. Rüebli auf dem Guss verteilen.

1/2 Bund Petersilie
3 EL Olivenöl
1 Prise Salz

Backen: ca. 35 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, Petersilie fein schneiden, mit dem Öl mischen, salzen. Petersilienöl über die Rüebli-Wähe träufeln, anrichten.

PORTION (1/4): 505 kcal, F 34 g, Kh 35 g, E 12 g

Besonders schön wird die Wähe mit verschiedenenfarbigen Rüebli.



35
Minuten

ANZEIGE



Eine für alles!

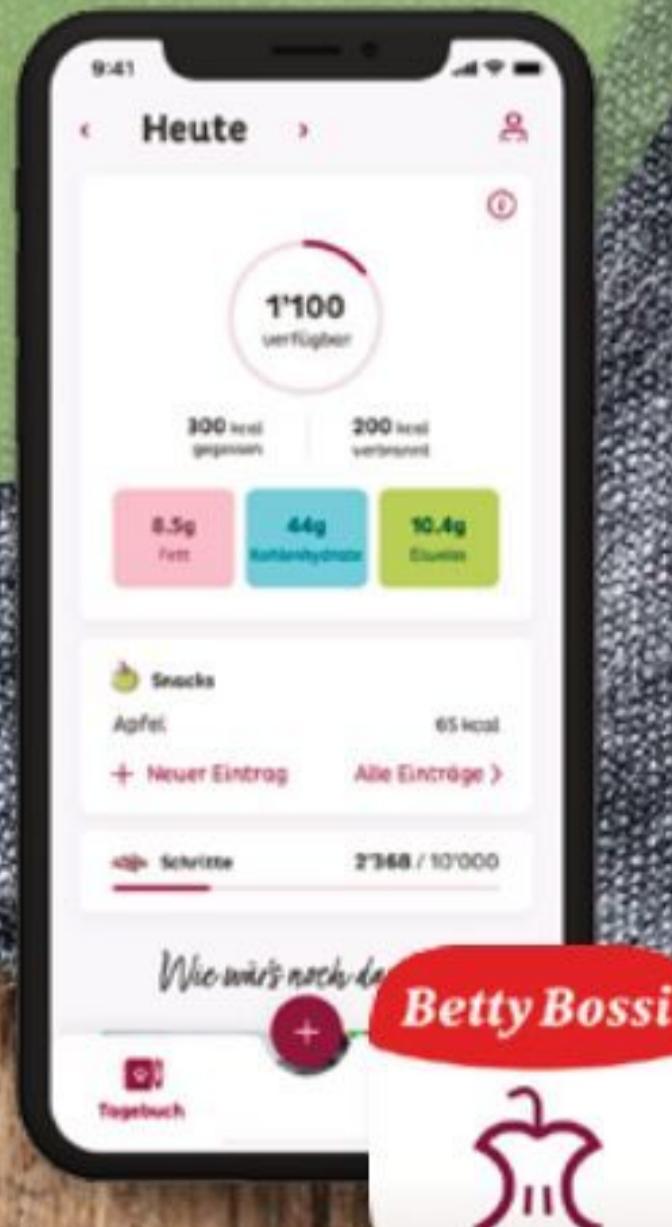
Die natürlich gebraute Sojasauce von Kikkoman ist immer die passende Würze, denn mit ihr schmeckt alles viel besser. Und das gilt nicht nur für asiatische Gerichte. Probieren Sie sie auch in Ihrem Lieblingsgericht, zu italienischer Pasta, amerikanischem Burger, im Salat oder gar im Zürcher Geschnetzelten.

Für Koriander-Fans:
Er passt hier perfekt.



So leicht!

Einfaches Kalorienzählen mit individuellen Rezepten und Aktivitäts-Tracking. Testen Sie gratis die App «Gesund abnehmen»!



Gemüsepfanne mit Rindfleisch

⌚ 35 MIN. 🍗 SCHLANK 🚫 LAKTOSEFREI 🍗 LOW CARB

480 g Rindshuft

1 EL Öl

½ TL Salz

wenig Pfeffer

1 EL flüssiger Honig

2 EL Sojasauce

40 g Kürbiskerne

Fleisch in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden. Öl in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen, würzen. Honig, Sojasauce und Kürbiskerne in dieselbe Pfanne geben, warm werden lassen, Fleisch mit dem entstandenen Saft daruntermischen, herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen.

300 g Sellerie

400 g Rüebli

300 g Pak-Choi

250 g Champignons

2 EL Öl

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

Sellerie und Rüebli schälen. Sellerie vierteln, Rüebli längs halbieren, beides in Scheibchen schneiden. Pak-Choi in ca. 1cm breite Streifen schneiden. Champignons halbieren. Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Sellerie, Rüebli und Champignons ca. 5 Min. rührbraten. Pak-Choi ca. 2 Min. mitrührbraten. Fleisch und Sauce wieder begeben, würzen, mischen, nur noch heiss werden lassen.

PORTION (1/4): 391kcal, F 19 g, Kh 17 g, E 36 g

Der Spinat kommt!

Gleichzeitig mit dem Sonnenstand steigt auch die Lust auf Grün. Da ist Spinat hochwillkommen.



Das Spinat-Pesto ist die Raffinesse, die aus dieser Lasagne etwas Besonderes macht.

Spinat-Lasagne mit grünem Pesto

⌚ 50 MIN. + 35 MIN. BACKEN

Für eine ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet Für 6 Personen

Öl zum Braten

600 g Hackfleisch (Poulet)

¾ TL Salz

wenig Cayennepfeffer

Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen.

Hackfleisch portionenweise je ca. 3 Min. anbraten, herausnehmen, würzen.

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 kg tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut

¾ TL Salz

wenig Cayennepfeffer

Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Wenig Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch ca. 3 Min. andämpfen. Spinat ca. 5 Min. mitdämpfen, würzen. Hackfleisch wieder beigeben.

40 g Butter

40 g Mehl

8 dl Milch

¼ TL Muskat

¾ TL Salz

wenig 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, würzen. Sauce unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln, bis sie sämig ist.

2 Rollen Pastateig

60 g geriebener Sbrinz

Pastateige entrollen, quer halbieren. $\frac{1}{2}$ der Spinat-Hackfleisch-Masse in der vorbereiteten Form verteilen. Teige, Spinatmasse und Béchamelsauce lagenweise in die Form schichten, mit Béchamelsauce abschließen. Käse darüberstreuen.

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

50 g Jungspinat

2 EL gemahlene geschälte Mandeln

1 dl Olivenöl

2 EL geriebener Sbrinz

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

Spinat in einen Messbecher geben, Mandeln beigeben. Die Hälfte des Öls dazugießen, nicht zu fein pürieren. Restliches Öl und Käse darunterrühren, würzen. Spinat-Pesto auf der Lasagne verteilen, anrichten.

PORTION (½): 671 kcal, F 40 g, Kh 37 g, E 39 g



SPINAT GEGEN FRÜHLINGSMÜDIGKEIT?

Der Winter bringt meist mit sich, dass wir weniger Sonnenlicht abbekommen und unsere Ernährung weniger vitalstoffreich ist. Unsere Speicher für Vitamine und Glückshormone sind langsam leer, und dadurch kann sich Frühlingsmüdigkeit bemerkbar machen. Noch immer ist das Gemüse- und Früchteangebot eingeschränkt. Aber eine Extrapolition Spinat ist ein guter Anfang. Er ist nämlich eine tolle Quelle für Betacarotin, Vitamin K, Vitamin C und Vitamine der B-Gruppe. Außerdem liefert er Eisen, Magnesium und Kalium. Auch im tiefgekühlten Spinat sind noch grosse Mengen an Vitalstoffen enthalten.

Die Morchelsauce
passt auch
zu Fleisch oder
Pasta.



Spinatbällchen mit Morchelsauce

55 MIN. VEGETARISCH

3 Schalotten
1EL Öl
1 Knoblauchzehe
250 g Jungspinat
2 Eier
130 g geriebener Gruyère
¾ TL Chiliflocken
1¼ TL Salz

500 g Toastbrot

50 g getrocknete Morcheln
Salzwasser, siedend

1EL Öl
2 EL trockener weißer Vermouth
2dl Saucen-Halbrahm
2dl Vollrahm
wenig Jungspinat

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Schalotten schälen, fein hacken. Öl in einer weiten Pfanne warm werden lassen. $\frac{3}{4}$ der Schalotten andämpfen, Knoblauch dazupressen, ca. 5 Min. mitdämpfen. Spinat kurz mitdämpfen. Masse etwas abkühlen, mit den Eiern und dem Käse pürieren, würzen.

Toastbrot in Würfeli schneiden, unter die Spinatmasse mischen, von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse mit nassen Händen zu 16 gleich grossen Bällchen formen.

Morcheln in eine Schüssel geben, mit kaltem Wasser bedecken, ca. 15 Min. einweichen. Bällchen in einer weiten Pfanne im leicht siedenden Salzwasser ca. 15 Min. ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, etwas abtropfen. 2 dl Kochwasser beiseite stellen. Bällchen warm stellen.

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Morcheln gut waschen, abtropfen und mit den restlichen Schalotten ca. 2 Min. andämpfen. Vermouth beigeben, etwas einköcheln. Saucen-Halbrahm, Rahm und beiseite gestelltes Kochwasser dazugießen, bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist. Morchelsauce mit den Spinatbällchen anrichten, Spinat darauf verteilen.

Lässt sich vorbereiten: Die Spinatbällchen lassen sich ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Das beiseite gestellte Kochwasser auch kühl stellen.

PORTION (1/4): 961kcal, F 62 g, Kh 66 g, E 31g

Spinat-Quiche mit Feta

🕒 40 MIN. + 50 MIN. BACKEN 🌿 VEGETARISCH

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

250 g helles Dinkelmehl

½ TL Salz

wenig Pfeffer

1 TL Trockenhefe

50 g Butter, kalt

1½ dl Wasser

2 TL Rapsöl

2 EL gemahlene Haselnüsse

Mehl, Salz, Pfeffer und Hefe in einer Schüssel mischen. Butter in Stücke schneiden, beigeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Wasser und Öl dazugießen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig auf wenig Mehl rund (ca. 30 cm Ø) auswallen, in die vorbereitete Form legen, sodass ein Rand von ca. 5 cm entsteht, gut andrücken. Boden mit einer Gabel dicht einstechen, Nüsse darauf verteilen, kühl stellen.

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1kg tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut

100 g entsteinte schwarze Oliven

½ TL Salz

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken, in eine Schüssel geben. Spinat gut ausdrücken, Oliven halbieren, beides daruntermischen, salzen, auf dem Teig verteilen.

2 dl Saucen-Halbrahm

3 Eier

¼ TL Muskat

½ TL Salz

wenig Pfeffer

Saucen-Halbrahm, Eier und Muskat verrühren, würzen, über den Spinat gießen.

100 g Feta

wenig Jungspinat

½ EL Öl

Backen: ca. 50 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, Formenrand entfernen. Feta zerbröckeln, mit dem Spinat auf der Quiche verteilen, Öl darüberträufeln.

Tipp: Statt helles Dinkelmehl Halbweissmehl oder Ruchmehl verwenden.

PORTION (1/4): 697 kcal, F 42 g, Kh 47 g, E 26 g



Voll gesund: Auf dem Dinkelteigboden hat richtig viel Spinat Platz.

Ich will Vanille

Das beliebteste Aroma
überhaupt! Mit Vanille liegen
Sie also immer richtig.



Unsere App



Täglich saisonale
Rezepte, immer
griffbereit! Jetzt
herunterladen!



Vanille-Zopfherz

⌚ 30 MIN. + 2 STD. AUFGEHEN LASSEN + 1 STD. KÜHL STELLEN + 35 MIN. BACKEN

Für die Backform Herz, 25 cm Ø, mit Kranzeinsatz, gefettet und bemehlt

2 Vanillestängel

250 g Zopfmehl

2 EL Zucker

¾ TL Salz

¼ Würfel Hefe (ca. 10 g)

30 g Butter

125 g Magerquark

¾ dl Milch

2 dl Milch

2 EL Zucker

2½ EL Maizena

2 frische Eier

1 Vanillestängel

Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen. Vanillesamen, Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, darunter mischen. Butter in Stücke schneiden, mit dem Quark und der Milch beigeben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Milch, Zucker, Maizena und Eier in einer Pfanne mit dem Schwingbesen verrühren. Vanillestängel aufschneiden, Samen auskratzen, beides beigeben, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet und dick wird, Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, auskühlen, ca. 1 Std. kühl stellen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ca. 20 x 60 cm auswalzen. Creme glatt rühren, auf dem Teig verteilen. Teig von der Längsseite her satt aufrollen. Teigrolle längs halbieren, Stränge zusammendrehen, in die vorbereitete Form legen. Zopf zugedeckt nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen.

**Puderzucker
zum Bestäuben**

Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herz eutl. mit Backpapier abdecken, ca. 10 Min. fertig backen. Herausnehmen, etwas abkühlen, Zopfherz aus der Form nehmen, auf einen Teller oder ein Gitter stürzen, wenden, auf einem Gitter auskühlen. Mit Puderzucker bestäuben.

STÜCK (¼): 223 kcal, F 6 g, Kh 32 g, E 8 g

Dieses Zopfherz mit Vanille passt auch zum Sonntagsbrunch.

Tipp

BACKEN MIT HERZ



2-in-1-Backform: Mit dieser tollen Form mit zwei Einsätzen können Sie ein volles Herz oder ein Herz in Kranzform auf den Tisch zaubern. Der Trick, dass nichts anklebt, beruht auf der hochwertigen Antihaft-Beschichtung. Backen Sie emotionale Herzbrote und Kuchen, oder überraschen Sie Ihre Lieben mit einem hübschen Zopf-Kranz in Herzform. Als Geschenk dazu gibt es ein Büchlein mit 5 tollen Rezepten. Die Backform Herz mit 2 Böden auf bettybossi.ch bestellen.

Wenden Sie die Cornets vor dem Backen im Zucker, dann werden sie noch knuspriger.

Cornet-Formen sind auf bettybossi.ch erhältlich.

Video-Tipp



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

Vanille-Cornets

⌚ 30 MIN. + 2 STD. KÜHL STELLEN + 30 MIN. BACKEN

Für 8 Cornet-Formen VEMMINA® (8er-Set), mit weicher Butter gefettet Ergibt 8 Stück

2 dl Milch

2 dl Vollrahm

4 EL Zucker

2½ EL Maizena

3 frische Eier

1 Msp. Kurkuma

2 Vanillestängel

Milch, Rahm, Zucker, Maizena, Eier und Kurkuma in einer Pfanne mit dem Schwingbesen verrühren. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, beides beigeben, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet und dick wird, Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, auskühlen, ca. 2 Std. kühl stellen.

1 ausgewallter Blätterteig
(ca. 25 × 42 cm)

1 Ei

50 g Zucker

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Teig entrollen, quer in 16 gleich breite Streifen schneiden. Die vorbereiteten Cornet-Formen von der Spitze her mit je zwei sich überlappenden Teigstreifen umwickeln, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ei verklopfen, Zucker auf einen flachen Teller geben. Cornets mit Ei bestreichen, im Zucker wenden, wieder auf das Backpapier legen.

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Cornets kurz auf einem Gitter abkühlen (nie auskühlen) und Form sorgfältig herausdrehen.

½ dl Vollrahm

Rahm steif schlagen, Creme glatt rühren, Schlagrahm darunterziehen, in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 1 cm Ø) füllen. Blätterteig-Cornets kurz vor dem Servieren mit der Vanillecreme füllen.

STÜCK: 366 kcal, F 24 g, Kh 30 g, E 7 g

Vanille-Apfel-Tarte

⌚ 40 MIN. + 30 MIN. KÜHL STELLEN + 30 MIN. BACKEN

Für ein Wählenblech von ca. 30 cm Ø

240 g Mehl

80 g Zucker

¼ TL Salz

100 g Butter, kalt

1 Ei

¼ dl Wasser

1 TL Vanillepaste

Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücke schneiden, beigeben, von Hand zu einer gleichmäßig krümeligen Masse verreiben. Ei verklopfen, mit dem Wasser und der Vanillepaste beigeben, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

250 g Mascarpone

2 Eier

50 g Zucker

2 TL Vanillepaste

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig zwischen zwei Backpapieren auswallen (ca. 32 cm Ø), in die Form legen, oberes Backpapier entfernen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Mascarpone, Eier, Zucker und Vanillepaste verrühren, auf dem Teig verteilen.

500 g rotschalige, säuerliche Äpfel (z. B. Braeburn)

4 TL Vanillepaste

1 EL Zitronensaft

1 EL Zucker

Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Schnitzchen schneiden, mit Vanillepaste, Zitronensaft und Zucker in einer Schüssel mischen. Äpfel auf die Creme verteilen, entstandenen Saft beiseite stellen.

Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Tarte aus dem Blech nehmen, auf einem Gitter auskühlen. Beiseite gestellten Saft darüberträufeln.

STÜCK (%): 476 kcal, F 28 g, Kh 48 g, E 8 g



Diese Tarte hat ein intensives, unwiderstehliches Vanillearoma.

... Recycling-Ideen für

Vanillestängel

Auch ohne Samen sind
die Schoten noch
voller Aroma. Schöpfen
Sie es aus!



① Vanilleessenz

So einfach lässt sich Vanilleessenz herstellen: Ca. 3 ausgekratzte Vanillestängel in eine kleine Flasche stellen, mit ca. 2 dl neutralem hochprozentigem Alkohol (z. B. Wodka) auffüllen, mindestens 2 Monate ziehen lassen, ab und zu schütteln. Perfekt zum Aromatisieren von Desserts, Kaffee, heißer Schokolade, Krustentieren usw. Ist auch ein tolles Mitbringsel.

② Vanillesalz

Ausgekratzte Vanillestängel in Stücke schneiden, in ein mit Fleur de Sel oder Meersalz gefülltes Glas stecken. Es gibt jedem Gebäck eine spezielle Note, passt aber auch super zu Fisch, Meeresfrüchten oder Poulet.

③ Vanillepaste

Ca. 8 ausgekratzte Vanillestängel in kleine Stücke schneiden, mit ca. 4 EL flüssigem Honig und evtl. 2 TL Rum im Cutter fein pürieren (ergibt ca. 100 g). Für Backwaren verwenden oder über Omeletten und Pancakes träufeln.

④ Vanillepulver

Die ausgekratzten Vanillestängel auf einem mit Backpapier belegten Blech im auf 80 Grad vorgeheizten Ofen ca. 1 Std. trocknen. Im Cutter fein mahlen. Wie Vanillesamen oder gemahlene Vanillestängel verwenden.

⑤ Vanillezucker

Ausgekratzte Vanillestängel in Stücke schneiden, in ein mit Zucker gefülltes Glas stecken. Das Aroma des Vanillezuckers wird mit der Zeit immer intensiver.

Vanilleglace

⌚ 25 MIN. + 3 STD. GEFRIEREN  GLUTENFREI

- 5 dl Halbrahm**
2 frische Eier
120 g Zucker
½ TL Johannisbrotkernmehl
 (siehe Hinweis)
2 Vanillestängel

Rahm, Eier, Zucker und Johannisbrotkernmehl mit dem Schwingbesen in einer Pfanne verrühren. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, beides beigeben, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze bis vors Kochen bringen. Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiter-rühren. Creme durch ein Sieb in eine weite Chromstahlschüssel gießen, auskühlen.

- 1 Vanillestängel**
1dl Wasser
100 g Zucker

Gefrieren: Masse zugedeckt ca. 3 Std. gefrieren, dabei 6-mal mit den Schwingbesen des Handrührgeräts durchrühren.

Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, beides mit dem Wasser und dem Zucker in einer Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln, auskühlen (ergibt ca. 170 g). Aus der Glace Kugeln formen, anrichten, Sirup darüberträufeln.

Hinweis: Johannisbrotkernmehl ist in Reformhäusern erhältlich.

Tipp: Restlichen Sirup mit dem Vanillestängel in ein sauberes, heiß ausgespültes Glas füllen, gut verschliessen. **Haltbarkeit:** ca. 4 Wochen im Kühlschrank.

PORTION (1/4): 600 kcal, F 38 g, Kh 59 g, E 6 g



Supercremig!

Johannisbrotkernmehl (E 410) wird als Stabilisator verwendet. Es verleiht der Glace eine schöne Cremigkeit und Stabilität; die geformten Glacekugeln verlaufen weniger rasch.



Diese Glace wird auch ohne Glacemaschine geschmeidig.



Heisse Vanille-Ananas

20 MIN. GLUTENFREI

- 1 Ananas (ca. 1,6 kg)
4 EL Zucker
2 TL gemahlene Vanillestängel
50 g Butter

Ananas schälen, in 8 Scheiben schneiden, Strunk mit einem kleinen runden Ausstecher ausschneiden. Zucker und Vanille mischen, auf einen flachen Teller geben, Ananasscheiben darin wenden. Die Hälfte der Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Ananasscheiben in zwei Portionen bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 2 Min. caramellieren. Herausnehmen, mit der entstandenen Vanillebutter auf Tellern anrichten.

Dazu passt: Vanilleglace.

PORTION (1/4): 227 kcal, F 11 g, Kh 31 g, E 1 g

Kulinarische Höhepunkte in Hamburg

Exklusiver
Abopreis!

990.- pro Person (DZ)
für AbonnentInnen
& eine Begleitperson

Betty Bossi Leserreise 30.06. - 03.07.2022

TAG 1

Kulinarische Overture

- Die neue HafenCity
- Ausblick von der Plaza der Elphilharmonie
- Entspanntes Ankommen im Hotel Hyperion****
- Abendessen beim Fernsehkoch Thomas Sampl

TAG 2

City, Mode & Kochkunst

- Stadtrundfahrt
- Besuch der Modesammlung im Museum für Kunst und Gewerbe
- Kontorhausviertel
- Zeit zum Bummeln
- Kochkurs und regionales 3-Gang-Menü in der Euentküche «Erlebniskochen»

TAG 3

Genuss für alle Sinne

- Speicherstadt mit Barkassenrundfahrt
- Erleben der Teekultur im historischen Wasserschloss
- Besuch des Gewürzmuseums
- Besuch im Kaffeemuseum mit Kaffee-Degustation
- Zeit zur freien Verfügung

TAG 4

Fischmarkt & Alsterrundfahrt

- Für Frühaufsteher Besuch des Fischmarkts
- Außenalster-Schifffahrt mit Lunch (fakultativ buchbar)
- Abends Rückreise nach Zürich

Abopreis: 990.- CHF pro Person im Doppelzimmer (AbonnentIn & eine Begleitperson) Preis ohne Abo: 1'090.- CHF pro Person im Doppelzimmer

Beratung und Buchung: Mondial Tours MT SA, Via Varennia 29, 6600 Locarno, Tel. 091 752 35 20, Fax 091 752 35 18, info@mondial-tours.ch

www.mondial-tours.ch/bettybossi

Freuen Sie sich im nächsten Heft
auf Brunch-Ideen mit Eiern,
Ostergesäß und vieles mehr!
Ab 4. April in Ihren Händen



... übrigens:

Jetzt gibts Betty Family!
Auf bettybossi.ch/bettyfamily finden Sie den neuen Familienbereich. 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 Familienwettbewerbe. 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 Bossi, 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.

Betty Bossi 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**

Betty Bossi zahlt sich aus: Jetzt bestellen!



Ihr Geschenk
Rezeptbüchlein



**Backform Herz,
mit 2 Böden, 25 cm**

Art.-Nr. 25828.683

CHF 29.95

Für Nicht-Abonnenten CHF 35.95



Ihr Geschenk
Rezeptbüchlein



**Vielseitig und
lecker!**

**Sandwich-Grill,
höhenverstellbar**

Art.-Nr. 25836.683

CHF 49.95

Für Nicht-Abonnenten CHF 59.95

Lebensmittel hygienisch aufbewahren



**Vorratsdose, Glas,
versch. Größen –
6er-Set**

Art.-Nr. 40313.683

CHF 69.85

~~statt CHF 82.85~~

Sie sparen CHF 13.–

Für Nicht-Abonnenten CHF 83.85

Bestellen Sie ganz
einfach und schnell auf



bettybossi.ch/onlineshop

Bezahlung online auch
mit Twint möglich!

