

Betty Bossi

Der einfachste Weg zum Genuss

Erdbeeren

Die perfekten
Kombinationen
ab Seite 26

Grillbutter

Das gewisse Etwas für die Grill-
saison: Gewürzte Butter bringt
intensiven Geschmack und Ab-
wechslung auf den Gartentisch,
ab Seite 20.

Spitzenrezepte mit Spargeln

Gerichte für Gäste ab Seite 4



Miele

Staub, entdecke unseren stärksten Staubsauger.

Der Akku-Staubsauger **Triflex HX2**.
Qualität, die ihrer Zeit voraus ist.

CHF **100.–**
Cashback

Triflex HX2 und HX1

01.05.–30.06.2022

www.miele.ch/cashback-triflex

Reinigungsleistung verglichen mit einem Miele Bodenstaubsauger Complete C3 (SGEF3) mit Turbobürste STB 305-3 (Staubaufnahme von Teppich und Hartboden mit Ritze, Faseraufnahme von Teppich). Nach IEC 62885-2.

**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!**

SPECIAL | Spargeln

4



Alle Jahre wieder kommt die Spargelzeit!

Ist das nicht langweilig, jedes Jahr Spargel- und Erdbeerrezepte? Das haben wir uns gefragt. Aber jedes Jahr sind das die beliebtesten Rezepte, und wenn wir die einmal auslassen, sind die Leserinnen und Leser enttäuscht. Frühling ohne Spargeln und Erdbeeren ist wie Weihnachten ohne Mailänderli und Zimtsterne – irgendwie traurig.

Nun gut, dann wollen wir Sie nicht enttäuschen. **Ab Seite 4** also neue Spargelgerichte, die wir beim Testen Spitze fanden. Und für die Erdbeeren haben wir die harmonischsten Begleiter gesucht. Das Aroma der Erdbeeren passt nämlich hervorragend zu ganz vielen andere Geschmäckern. Wollen Sie wissen, zu welchen? Dann blättern Sie rasch **auf Seite 26**.

Eine kleine Überraschung soll (wie an Weihnachten) auch nicht fehlen: **Ab Seite 20** finden Sie aromatische Butterkreationen und Grillrezepte dazu.

Eine herrliche Frühlingszeit, Ihre

Annette Grob

Leiterin Redaktion und Gestaltung

SCHNELL & EINFACH | im Mai

12

**Miele**

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

Miele. Immer Besser.



20

SPECIAL | Grillbutter



26

BACKEN & SÜSSES | Erdbeeren

Spitzenleistung

Sie belegen gleich in mehreren Disziplinen Podestplätze: Beliebtheit, Vielfalt, Gesundheit. Hier ein paar Spitzenrezepte mit Spargeln.



Spargel-Ravioli an Safransauce

🕒 50 MIN. 🌱 VEGETARISCH

Ergibt 16 Stück

500 g weisse Spargeln	Spargeln gut schälen, ca. 6 cm lange Spitzen abschneiden, längs halbieren, beiseite legen. Den Rest der Spargeln in Würfeli schneiden.
250 g Mascarpone 1 Bio-Zitrone ¾ TL Salz wenig Pfeffer	Mascarpone und Spargelwürfeli in einer Schüssel mischen. Von der Zitrone die Schale dazureiben, 1 EL Saft dazupressen, würzen, mischen.
2 Rollen Pastateig	Teige entrollen, Spargelmasse halbieren, je 8 baumnussgrosse Portionen mit gleichmässigem Abstand auf die untere Hälfte der Teigblätter verteilen. Zwischenräume und freie Teighälfte mit wenig Wasser bestreichen, über die Füllungen legen. Kanten gut andrücken, dabei eingeschlossene Luft herausdrücken, mit dem Teigrädli zu Ravioli schneiden.
Salzwasser, siedend	Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Beiseite gelegte Spargelspitzen im siedenden Salzwasser ca. 6 Min. knapp weich kochen. Herausnehmen, warm stellen, Hitze reduzieren. Ravioli portionenweise im knapp siedenden Spargelwasser ca. 5 Min. ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, warm stellen. 1 dl Spargelwasser für die Sauce beiseite stellen.
2½ dl Vollrahm 1 Briefchen Safran ¼ TL Salz wenig Pfeffer 250 g Cherry-Tomaten	Rahm mit dem beiseite gestellten Spargelwasser und dem Safran in einer kleinen Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln. Sauce würzen, mit einem Pürierstab aufschäumen. Cherry-Tomaten vierteln, mit den Ravioli und den Spargelspitzen anrichten, Sauce darauf verteilen.

Tipp: Einfacher geht die Zubereitung mit der Ravioliform mit Füllhilfe.

PORTION (¼): 706 kcal, F 53 g, Kh 41 g, E 14 g

Edle Vorspeise für sechs
oder vegetarischer
Hauptgang für vier
Personen.

Tipp

RAVIOLIFORM MIT FÜLLHILFE



Immer perfekt gefüllte Ravioli mit der neuen Ravioliform von Betty Bossi. Der Trick ist die Füllhilfe, die dafür sorgt, dass Sie die ideale Menge an Füllung auf die Ravioli verteilen können. Ausserdem hilft Ihnen die Form, die Ravioli mit dem Wallholz sauber zu verschliessen und voneinander zu trennen. Übrigens: Die Schablone ist beidseitig verwendbar für zwei Ravioliformen. Gratis dazu gibts ein Rezeptbüchlein mit vielen feinen Ravioli-Ideen. Jetzt bestellen auf [bettybossi.ch](https://www.bettybossi.ch).

Weisse Spargeln mit Rindsmedaillons

🕒 40 MIN. 🍷 SCHLANK 🥛 LAKTOSEFREI 🍷 GLUTENFREI 🥣 LOW CARB

4 Rindsmedaillons (je ca. 3 cm dick, ca. 160 g)	Fleisch ca. 30 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen.
1½ kg weisse Spargeln 2 l Wasser 1 EL Salz ½ EL Zucker 25 g Butter	Spargeln gut schälen. Wasser in einer weiten Pfanne aufkochen. Salz, Zucker und Butter mit den Spargeln begeben, aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen (siehe Tipp).
1 EL Olivenöl ½ TL Salz wenig Pfeffer	Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, beidseitig je ca. 1½ Min. anbraten. Hitze reduzieren, beidseitig je ca. 3 Min. fertig braten. Herausnehmen, ca. 5 Min. warm stellen.
¼ TL Fleur de Sel wenig Pfeffer wenig Portulak 1 EL Olivenöl wenig Crema di Balsamico	Spargeln mit den Medaillons auf den Tellern anrichten, würzen. Portulak darauf verteilen, Öl und Crema di Balsamico darüberträufeln.

Tipp: Durch diese Kochart werden die Spargeln perfekt auf den Punkt gegart. Sie können Sie sogar bis zu 1 Std. im Wasser warm halten.

Dazu passt: Baguette.

PORTION (¼): 301kcal, F 9 g, Kh 11 g, E 42 g

Tipp



DER PASSENDE WEIN

Coop Naturaplan Bio Cigalus
Blanc Aude Hauterive IGP
Gérard Bertrand

Herkunft: Frankreich,
Languedoc-Roussillon

Rebsorte: Chardonnay,
Sauvignon Blanc, Viognier

Charakter: Goldgelb, elegante
Exotik-Aromen von Banane und
Ananas, auch grüner Apfel und Holun-
derblüte, dezent nussige Aromen, komplex,
rassiger Wein mit schöner Würze, feine
Gaumenaromatik, frisch und fruchtig, sehr
aromabetont und ausgewogen, kraft-
voll, integrierte, zurückhaltende Holznoten,
toller Charakterwein mit sehr langem
Abgang.

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

Ein schlichtes
Rezept mit
vielschichtigem
Genuss.





Im eigenen Dampf
gegart, werden
Spargeln besonders
aromatisch.

Spargelpäckli mit Crevetten

🕒 30 MIN. + 20 MIN. BACKEN 🍷 SCHLANK 🍷 GLUTENFREI 🍷 LOW CARB

1 kg weisse Spargeln	Ofen auf 200 Grad vorheizen. Spargeln gut schälen, je nach Dicke evtl. längs halbieren, schräg dritteln. Backpapiere halbieren. Spargeln auf die Mitte der Backpapiere verteilen, würzen. Butter in Stücke schneiden, darauf verteilen. Passionsfrüchte halbieren, Fruchtfleisch herauslösen, auf den Spargeln verteilen. Backpapiere zu Päckli formen, evtl. die Enden mit einer Küchenschnur zusammenbinden, auf ein Backblech legen.
2 Backpapiere (je ca. 38 × 42 cm)	
¾ TL Salz	
wenig Pfeffer	
25 g Butter	
4 Passionsfrüchte	
Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens.	
1 EL Erdnussöl	Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Crevetten beidseitig je ca. 1 Min. braten, würzen. Limetten heiss abspülen, trocken tupfen, die Schalen dazureiben, ganzen Saft dazupressen. Spargelpäckli aus dem Ofen nehmen, auf Teller legen, öffnen, Crevetten darauf anrichten.
20 rohe, bis auf das Schwanzende geschälte Crevettenschwänze (ca. 300 g)	
½ TL Salz	
wenig Pfeffer	
2 Limetten	

Tipp: Statt Passionsfrüchte 4 EL Orangensaft verwenden. Je 1 EL Saft in die Päckli geben.
Dazu passt: Reis.

PORTION (¼): 209 kcal, F 8 g, Kh 11 g, E 18 g



Spargelsuppe mit einem
Twist: Das Basilikumöl passt
hervorragend.

Spargelschalen verwerten

Ein Berg an Schalen übrig?
Kochen Sie diese in 1 Liter Was-
ser ca. 10 Min. aus und ver-
wenden Sie den aromatischen



Sud für Suppen oder Risotto! Noch viel
mehr Tipps, wie Rüstabfälle und Resten zu
etwas Wertvollem werden, finden Sie auf:
bettybossi.ch/sustainability

Weisse Spargelsuppe mit Basilikumöl

🕒 35 MIN. 🌱 VEGETARISCH 🍷 SCHLANK 🚫 GLUTENFREI 🥗 LOW CARB

Ergibt ca. 1,4 Liter

500 g weisse Spargeln
4 Schalotten
2 Knoblauchzehen

Spargeln, Schalotten und Knoblauch schälen, alles in Stücke schneiden.

1 EL Olivenöl
1 TL Zucker
8 dl Wasser
1 TL Salz
2½ dl Vollrahm
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten und Knoblauch andämpfen. Spargeln und Zucker ca. 5 Min. mitdämpfen. Wasser dazugießen, aufkochen, salzen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln. 2 dl Rahm dazugießen, Suppe pürieren, würzen.

1 Bund Basilikum
3 EL Olivenöl
wenig Pfeffer

Basilikumblätter abzupfen, ¾ davon mit dem Öl pürieren. Restlichen Rahm flaumig schlagen. Suppe mit einem Mixstab aufschäumen, anrichten. Schlagrahm, Basilikumöl und die restlichen Basilikumblätter darauf verteilen, würzen.

PORTION (¼): 350 kcal, F 33 g, Kh 9 g, E 4 g

Spargel-Quiche mit Morcheln

🕒 40 MIN. + 30 MIN. KÜHL STELLEN + 50 MIN. BACKEN 🌱 VEGETARISCH

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

250 g Mehl
½ TL Salz
20 g geriebener Sbrinz AOP
50 g Butter, kalt
1½ dl Wasser

Mehl, Salz und Käse in einer Schüssel mischen. Butter in Stücke schneiden, begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Wasser dazugliessen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten, zuge- deckt ca. 30 Min. kühl stellen.

500 g weisse Spargeln
500 g grüne Spargeln
3 Bundzwiebeln mit dem Grün
80 g frische Morcheln
1 EL Olivenöl
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Weisse Spargeln gut schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Grüne Spargeln im unteren Drittel schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Bundzwiebeln mit dem Grün in Ringe schneiden. Morcheln evtl. halbieren, gut waschen, abtropfen. Öl in einer weiten be- schichteten Bratpfanne warm werden lassen. Spargeln, Bundzwiebeln und Morcheln ca. 5 Min. andämpfen, würzen.

2 EL Paniermehl
4 Eier
250 g Halbfettquark
60 g geriebener Sbrinz
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Teig auf wenig Mehl rund auswallen (ca. 30 cm Ø), in die vorbereitete Form legen, sodass ein Rand von ca. 5 cm ent- steht, gut andrücken. Boden mit einer Gabel dicht einste- chen, Paniermehl darauf verteilen. Eier mit dem Quark, Käse, Salz und Pfeffer verrühren. Spargeln, Bundzwiebeln und Morcheln daruntermischen, auf dem Teigboden verteilen.

Backen: ca. 50 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Formenrand entfernen.

Tipps

- Dill und Petersilie fein schneiden, mit Öl mischen, über die Quiche träufeln.
- Statt frische ca. 25 g getrocknete Morcheln verwenden. Diese vor dem Verwenden ca. 15 Min. in kaltem Wasser einweichen.

PORTION (¼): 638 kcal, F 30 g, Kh 57 g, E 32 g

ANZEIGE



Sbrinz AOP Reibkäse

Ob zu Pasta, Risotto oder in einem Gratin: die kulinarische Bandbreite von Sbrinz AOP Reibkäse lässt keine Wünsche offen. Sein würziges Bou- quet gibt jedem Gericht den richtigen Pfiff. Überzeugen Sie sich selbst von seinem un- verwechselbaren Geschmack – und das noch ganz «Made in Switzerland».

Jubiläums-Wettbewerb
 «20 Jahre AOP-Schutz!»:
 Jetzt mitmachen unter
aop.sbrinz.ch

Schneller: Verwenden
 Sie einen fertigen
 Dinkel-Kuchenteig.

... Genusstipps für

Spargeln

Spargeln sind ein vielfältiges, heimisches Superfood.

② Rohgenuss

Wenig Kalorien, viel Vitamine und Mineralstoffe: Spargeln sind ein heimisches Superfood. Sie können in kleinen Mengen auch roh gegessen werden, zum Beispiel längs gehobelt als Salat. Dann ist ihr Gehalt an Folsäure und Vitaminen besonders hoch. Grüne Spargeln haben übrigens mehr Vitamin C als weisse.

④ Gut kombiniert

Das harmoniert besonders gut mit Spargeln: Käse, Butter, Olivenöl, Eier, Poulet, Schinken, Fisch und Meeresfrüchte, Mandeln, Pinienkerne, Erdnüsse, Erdbeeren, Himbeeren, Dill und Estragon.

① Spitzen-Spargeln

Die zarten Spitzen sollten beim Kauf schön geschlossen sein, das ist ein Zeichen, dass die Spargeln frisch sind. Die Spitzen sind nicht nur delikat, sondern auch dekorativ. Dämpfen oder rührbraten Sie diese beispielsweise bei Suppen oder Risotto separat und dekorieren Sie das Gericht am Schluss damit.

③ Nicht sparen beim Schälen

Die Schale der Spargeln ist nicht nur faserig, darin stecken auch Bitterstoffe, die die Spargeln vor Frass schützen. Darum sollten weisse Spargeln grosszügig und auf der ganzen Länge, grüne Spargeln mindestens im unteren Drittel geschält werden. Die Schalen haben aber viel Aroma. Kochen Sie sie aus, und verwenden Sie den Sud als Bouillon für Ihre nächste Suppe oder Ihren Risotto.

⑤ Zeichen für Frische

Spargeln sollten frisch sein: Das erkennen Sie auch daran, dass die Stängel fest sind und leicht «quietschen», wenn sie aneinander reiben. Der Anschnitt unten darf nicht ausgetrocknet und rissig sein. In ein feuchtes Küchentuch gewickelt, bleiben sie im Kühlschrank ein bis zwei Tage frisch.

Spargeln kochen: Das klappt alles!

Spargeln lassen sich auf viele Arten zubereiten. Erst müssen sie aber immer geschält werden, die weissen ganz, die grünen im unteren Drittel.

1 Im Salzwasser: 2 Liter Wasser in einer weiten Pfanne aufkochen. 1 EL Salz, 1 TL Zucker, 10 g Butter und 1 kg weisse Spargeln begeben, aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt ca. 15 Min. ziehen lassen. So werden sie perfekt in der Bissfestigkeit. Das klappt auch mit grünen Spargeln, dann nur 10 Min. ziehen lassen.

2 Im Dämpfkörbchen: Ein Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen, weisse Spargeln evtl. halbieren, begeben, salzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. knapp weich garen. Grüne Spargeln ca. 10 Min. garen.

3 In der Mikrowelle: Diese Blitzmethode eignet sich für dünne bis mitteldicke grüne oder violette Spargeln. Je ca. 100 g Spargeln in vier Lagen feuchtes (nicht nasses) Küchenpapier einrollen, je nach Dicke 1–3 Min. bei 900 Watt dämpfen. Erst dann salzen.

4 Im Steamer/Dampfgarer: Weisse Spargeln schälen, in eine gelochte Schale legen, 10 g Butter und ½ TL Salz begeben. Weisse Spargeln im Dampfgarer ca. 12 Min., grüne Spargeln ca. 10 Min. bei 100 Grad knapp weich garen.

Garen/Dämpfen



Braten



1 In der Bratpfanne oder im Wok: 1 EL Öl in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. 500 g weisse Spargeln, evtl. in Stücken oder längs halbiert, ca. 10 Min., grüne Spargeln ca. 5 Min. rührbraten. Mit ½ TL Salz und Pfeffer würzen.

2 Im Ofen: Ofen auf 200 Grad vorheizen. 1 kg Spargeln mit 2 EL Öl, 1 TL Salz und Pfeffer mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Weisse Spargeln ca. 30 Min., grüne Spargeln ca. 20 Min. backen. **Tipp:** Spargeln vor dem Backen mit 1 Tranche Bratspeck umwickeln.

Grillieren



1 Auf Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Weisse Spargeln mit geschlossenem Deck über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 8 Min. grillieren. Grüne Spargeln ca. 6 Min. grillieren.

2 In der Grillpfanne: Pfanne heiss werden lassen. 500 g dünne Spargeln mit 1 EL Olivenöl, ½ TL Salz und wenig Pfeffer mischen, weisse Spargeln ca. 15 Min., grüne ca. 10 Min. grillieren.

Schnell & saisonal für jeden Tag

Erste Vorboten der reichen
Jahreszeiten sind da!
Jetzt treiben wirs bunter.

Tipp

JETZT SAISON:



Gemüse: Blumenkohl,
Bundrübli, Gurken,
Kohlrabi, Krautstiel, Mangold,
Mairüben, Rhabarber,
Spargeln, Spinat, Zwiebeln.



Früchte: Erdbeeren,
Melone, Wassermelone.

15
+ 20 Min.



ANZEIGE



Freitag ist Fajita-Tag

Die leckeren Tortillas von Old El Paso werden aus frischen Teigbällen hergestellt und im Ofen gebacken. Tortillas können mit Fleisch, Bohnen, Käse oder Gemüse gefüllt und anschliessend zu einer Fajita oder einem Burrito gerollt werden. Die weichen Weizentortillas sind besonders handlich und darum auch so vielseitig einsetzbar.

Honig-Pouletbrüstli aus dem Ofen

🕒 15 MIN. + 20 MIN. BACKEN

- 4 Pouletbrüstli (je ca. 160g)
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer
- ½ EL Öl
- 2 EL Senf
- 2 EL flüssiger Honig

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Pouletbrüstli würzen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Öl, Senf und Honig verrühren, Poulet damit bestreichen.

- 8 Weizen-Tortillas (z. B. Old El Paso)

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Pouletbrüstli tranchieren. Tortillas im ausgeschalteten Ofen warm werden lassen.

- 3 EL Essig
- 4 EL Öl
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 1 Dose Kidney-Bohnen (ca. 435 g)
- 2 Bund Radiesli mit wenig Grün
- 150 g Jungspinat
- 200 g Crème fraîche

Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren. Bohnen abspülen, abtropfen. Radiesli vierteln, mit dem Spinat und den Bohnen unter die Sauce mischen. Tortillas herausnehmen, Crème fraîche darauf verteilen. Salat mit den Pouletbrüstli darauf anrichten.

PORTION (¼): 930 kcal, F 37g, Kh 79g, E 63g



Abnehmen mit Genuss im Alltag



Erreichen Sie Ihr Wunschgewicht und halten Sie es dauerhaft. Betty Bossi unterstützt Sie dabei mit dem digitalen Ernährungscoach und personalisierten Rezeptvorschlägen.



-4 kg

-8 kg

NEU Ihren eigenen Wochenplan

direkt in der App
erstellen!

Ihre Abo-Vorteile

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

Wöchentliche Tipps von unseren
Ernährungsexpertinnen

Mehr Bewegung im Alltag mit
Schrittzähler und **Fitness-Videos**



Über **700 gesunde Rezepte**,
die satt machen

Jetzt 7 Tage
gratis testen!

Das Betty Bossi
Abnehmprogramm
«Gesund abnehmen»



Laden im
App Store

JETZT BEI
Google Play

←
App herunterladen!

Overnight Oats mit Rhabarber,
340 kcal, 15 Min.

25

Minuten

Ein echtes Plus für den
Klassiker: gebratene
Melonenschnitze mit Speck.

Caesar Salad mit Melone

🕒 25 MIN. 🍴 SCHLANK 🥗 LOW CARB

2 TL scharfer Senf
3 EL Essig
4 EL Olivenöl
100 g Joghurt nature
½ TL Worcestershire-Sauce
1 Knoblauchzehe
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Senf, Essig, Öl, Joghurt und Worcestershire-Sauce in einer Schüssel verrühren. Knoblauch dazupressen, Sauce würzen.

4 Mini-Lattiche
1 Bund Schnittlauch
60 g Sbrinz

Lattiche vierteln, auf einer Platte anrichten, Sauce darüberträufeln. Schnittlauch fein schneiden, vom Käse mit dem Sparschäler Späne abschälen, beides darüberstreuen.

1 Melone (z. B. Cavaillon)
6 Tranchen Bratspeck
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Melone schälen, halbieren, entkernen, in 12 Schnitze schneiden. Specktranchen halbieren, Melonen mit je einer Specktranche umwickeln. Eine Bratpfanne heiss werden lassen. Melonenschnitze portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. braten, würzen, auf dem Salat anrichten.

PORTION (¼): 282 kcal, F 23 g, Kh 9 g, E 9 g

Das Petersilienöl ist bei dieser Pizza die Basis. Schmeckt auch zum Apéro.

Frühlingsgemüse-Pizza

🕒 25 MIN. + 30 MIN. BACKEN 🌱 VEGAN 🚫 LAKTOSEFREI

800 g Pizzateig
2 Bund glattblättrige Petersilie
1 dl nicht kalt gepresstes Olivenöl
¼ TL Salz

Ofen auf 240 Grad vorheizen. Teig auf wenig Mehl rechteckig ca. 30 × 40 cm auswallen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Petersilie mit dem Öl pürieren, salzen, die Hälfte davon auf dem Teig verteilen.

6 Bundzwiebeln mit dem Grün
1 rote Zwiebel
250 g Cherry-Tomaten
100 g entsteinte schwarze Oliven
30 g Mandelstifte
1 EL Olivenöl
½ TL Salz

Bundzwiebeln längs halbieren, auf dem Teig verteilen. Zwiebel schälen, in feine Schnitze schneiden, mit den Tomaten, Oliven und Mandeln auf dem Teig verteilen. Öl darüberträufeln, salzen.

wenig Pfeffer

Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, restliches Petersilienöl darüberträufeln, würzen.

PORTION (¼): 889 kcal, F 45 g, Kh 99 g, E 18 g



Tipp: Mit Rucola garnieren. Das schmeckt toll und sieht erst noch gut aus.



Erbsli-Pasta

🕒 30 MIN. 🌱 VEGETARISCH

400 g Teigwaren
(z. B. Fusilli)

Salzwasser, siedend

Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, ca. 5 dl Kochwasser beiseite stellen. Teigwaren abtropfen.

1 EL Butter

700 g tiefgekühlte Erbsli,
aufgetaut

½ TL Salz

wenig Pfeffer

Butter in derselben Pfanne warm werden lassen. Erbsli kurz andämpfen. Beiseite gestelltes Kochwasser dazugießen, ca. 5 Min. köcheln, würzen. Die Hälfte der Erbsli mit einer Schaumkelle herausnehmen, beiseite stellen.

200 g Feta

Die Hälfte des Fetas in die Pfanne geben, mit den Erbsli pürieren. Teigwaren und beiseite gestellte Erbsli wieder begeben, mischen, nur noch heiss werden lassen. Teigwaren anrichten, restlichen Feta zerkrümeln, darüberstreuen.

Tipp: Statt Feta 200 g Mascarpone verwenden.

PORTION (¼): 657 kcal, F 15 g, Kh 93 g, E 31 g

20
+ 20 Min.

Keine Zeit zum Rüsten?
Kann auch mit zwei Beuteln
Betty Bossi Marktgemüse
oder mit tiefgekühltem Ge-
müse zubereitet werden.



Rüebl-Strudel-Pie

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

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

800 g Rüebl
2 Bund Bundzwiebeln
mit dem Grün
1 EL Öl
1 TL Salz
wenig Pfeffer
1 dl Wasser
2 dl Saucen-Halbrahm
1 Bio-Zitrone

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Rüebl schälen, in ca. 1½ cm grosse Würfel, Bundzwiebeln in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Rüebl und Bundzwiebeln andämpfen, würzen. Wasser dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 5 Min. köcheln. Saucen-Halbrahm dazugießen, von der Zitrone die Schale dazureiben, mischen, Gemüse in der vorbereiteten Form verteilen.

1 Päckli Strudelteig
(ca. 120 g)
1 EL Wasser
½ EL Sesam

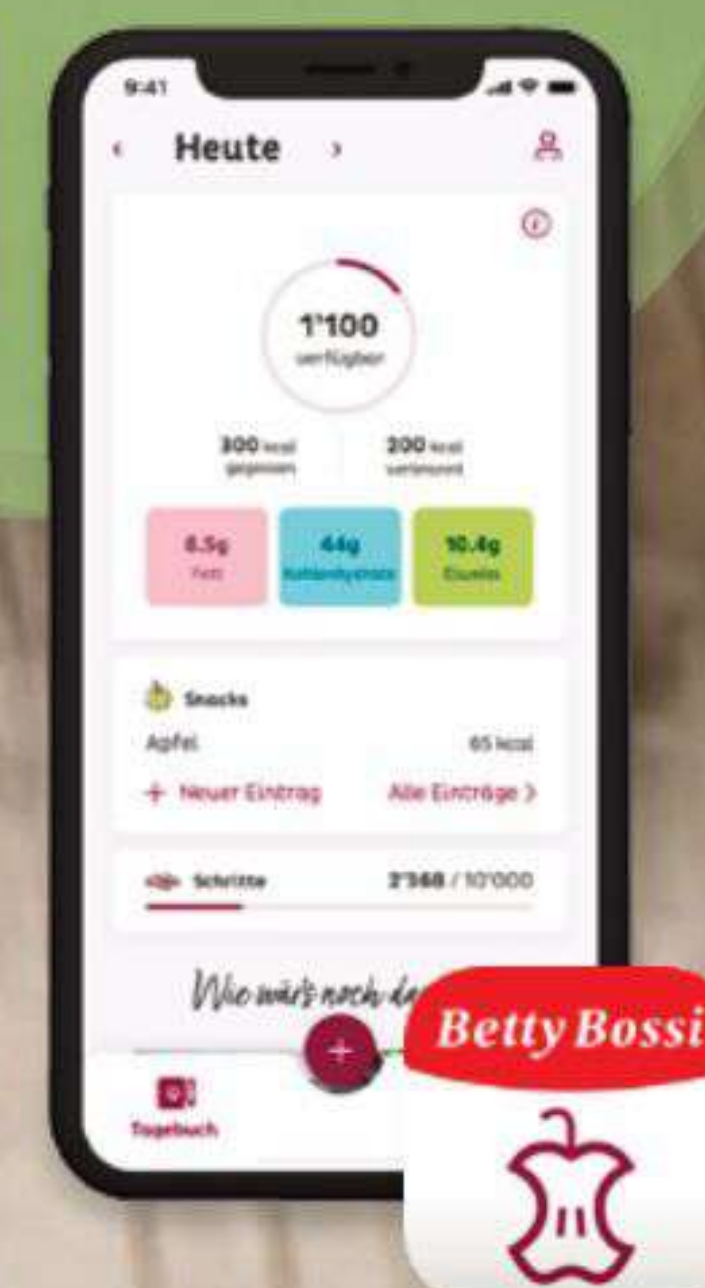
Teigblätter sorgfältig auseinanderfalten, mit wenig Wasser bestreichen. Jedes Teigblatt zusammenraffen, auf das Gemüse legen, Sesam darüberstreuen.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens.

PORTION (¼): 327kcal, F 18 g, Kh 32 g, E 6 g

So leicht!

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



Petersilie statt Koriander passt auch!

Mangold-Pfanne mit Rindfleisch

🕒 30 MIN. 🍴 SCHLANK 🚫 LAKTOSEFREI 🥣 LOW CARB

Öl zum Braten
600 g **geschnetzeltes Rindfleisch** (à la minute)
1 TL Salz
wenig Pfeffer
1 EL Maizena

Wenig Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, mit Maizena bestäuben, portionenweise je ca. 1 Min. braten. Herausnehmen, beiseite stellen.

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
600 g **Mangold oder Krautstiel**
2 dl **Gemüsebouillon**
2½ dl **Kokosmilch**
(z. B. Thai Kitchen)
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in Schnitze, Knoblauch in Scheibchen, Mangold in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Wenig Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Knoblauch ca. 5 Min. andämpfen, Mangold kurz mitdämpfen. Bouillon und Kokosmilch dazugiessen, zugedeckt ca. 5 Min. köcheln, würzen.

1 Bund **Koriander**

Fleisch wieder begeben, nur noch heiss werden lassen. Korianderblättchen abzupfen, darüberstreuen.

Dazu passt: Reis.

PORTION (¼): 356 kcal, F 17 g, Kh 12 g, E 38 g

Asiatisches Flair steht dem Mangold sehr gut.

Grillbutter zum Schmelzen

Das Gewisse Etwas für
die Grillsaison: tolle Butter
und heiße Rezepte dazu.



Das Rezept für dieses
tolle Knoblauchbrot
vom Grill finden Sie auf
Seite 25.

Café-de-Paris-Butter

🕒 15 MIN. + 30 MIN. KÜHL STELLEN 🌱 VEGETARISCH 🚫 GLUTENFREI

120 g weiche Butter mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. schaumig rühren. Von **1 Bio-Zitrone** die Schale dazu-reiben, 1 TL Saft dazupressen. **½ Bund Petersilie, 3 Zweiglein Majoran, 2 Zweiglein Estragon** und **2 Zweiglein Thymian** fein schneiden, daruntermischen. **½ EL Senf, 1 TL Worcestershire-Sauce, 1 TL milder Curry, 1 TL Edelsüß-Paprika, ¼ TL Salz** und **wenig Pfeffer** daruntermischen. Butter auf ein Stück Backpapier geben, zu einer Rolle formen, ca. 30 Min. kühl stellen.

Passt zu: Fleisch, Gemüse, Fisch.

PORTION (¼): 228 kcal, F 25 g, Kh 1 g, E 0 g

Cranberry-Butter

🕒 15 MIN. + 30 MIN. KÜHL STELLEN 🌱 VEGETARISCH 🚫 GLUTENFREI

100 g getrocknete Cranberrys im Cutter fein hacken, mit **120 g weicher Butter** in eine Schüssel geben, mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. schaumig rühren. **1 Limette** heiss abspülen, trocken tupfen, die ganze Schale dazureiben, **½ EL Saft** dazupressen, **½ TL Salz** und **wenig Pfeffer** daruntermischen. Butter auf ein Stück Backpapier geben, zu einer Rolle formen, ca. 30 Min. kühl stellen.

Passt zu: Fleisch, Gemüse, Fisch.

PORTION (¼): 299 kcal, F 25 g, Kh 18 g, E 0 g

Miso-Butter

🕒 15 MIN. + 30 MIN. KÜHL STELLEN 🌱 VEGETARISCH 🚫 GLUTENFREI

120 g weiche Butter mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. schaumig rühren. **2 cm Ingwer** schälen, fein dazu-reiben. **1½ EL Miso-Paste, 2 TL flüssiger Honig, ½ TL Salz** und **¼ TL Chiliflocken** daruntermischen. Butter auf ein Stück Backpapier geben, zu einer Rolle formen, ca. 30 Min. kühl stellen.

Passt zu: Gemüse, Fisch, Poulet.

PORTION (¼): 243 kcal, F 25 g, Kh 4 g, E 1 g

Knoblauchbutter

🕒 15 MIN. + 30 MIN. KÜHL STELLEN 🌱 VEGETARISCH 🚫 GLUTENFREI

120 g weiche Butter mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. schaumig rühren. **4 Knoblauchzehen** dazupressen. **½ Bund glattblättrige Petersilie** fein schneiden, mit **½ TL Salz** und **wenig Pfeffer** daruntermischen. Butter auf ein Stück Backpapier geben, zu einer Rolle formen, ca. 30 Min. kühl stellen.

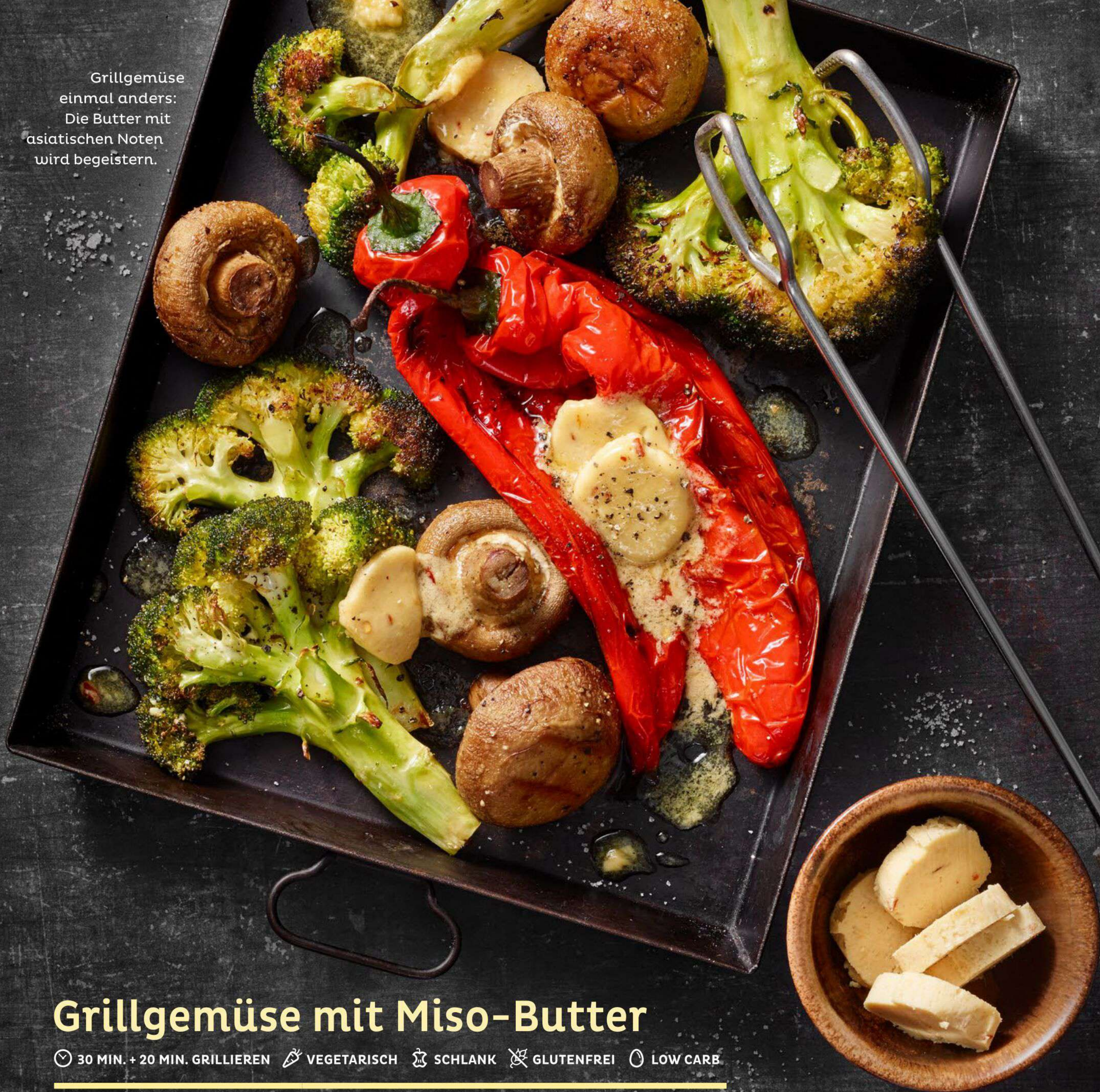
Tipp: Geräucherten Knoblauch (Fine Food) verwenden.

Passt zu: Fleisch, Brot, Gemüse.

PORTION (¼): 229 kcal, F 25 g, Kh 1 g, E 1 g



Grillgemüse
einmal anders:
Die Butter mit
asiatischen Noten
wird begeistern.



Grillgemüse mit Miso-Butter

🕒 30 MIN. + 20 MIN. GRILLIEREN 🌱 VEGETARISCH 🍷 SCHLANK ✂️ GLUTENFREI 🍷 LOW CARB

- 120 g Butter, *weich*
- 2 cm Ingwer
- 1½ EL Miso-Paste
- 2 TL flüssiger Honig
- ½ TL Salz
- ¼ TL Chiliflocken

Butter mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. schaumig rühren. Ingwer schälen, fein dazu-reiben. Miso-Paste, Honig, Salz und Chiliflocken dar-untermischen. Butter auf ein Stück Backpapier geben, zu einer Rolle formen, bis zum Servieren kühl stellen.

- 800 g Broccoli
- 6 grosse Champignons
- 4 rote Spitz-Peperoni
(ca. 500 g)
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- wenig Pfeffer

Broccoli mit dem Strunk in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, mit Champignons und Peperoni auf eine Grillschale legen. Öl, Salz und Pfeffer verrühren, Gemüse damit bestreichen.

Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Gemüse mit der Grillschale mit geschlossenem Deckel bei mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) ca. 20 Min. grillieren, dabei 2-3-mal wenden. Miso-Butter dazu servieren.

PORTION (¼): 449 kcal, F 37 g, Kh 15 g, E 9 g

Tessinerbraten mit Cranberry-Butter

🕒 30 MIN. + 1½ STD. GRILLIEREN 🌿 GLUTENFREI Für 6 Personen

1½ kg Tessinerbraten
100 g getrocknete Cranberrys
120 g Butter, *weich*
1 Limette
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Fleisch ca. 1 Std. vor dem Grillieren aus dem Kühlschrank nehmen. Cranberrys im Cutter fein hacken, mit der Butter in eine Schüssel geben, mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. schaumig rühren. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, die ganze Schale dazureiben, ½ EL Saft dazupressen, Salz und Pfeffer daruntermischen. Butter auf ein Stück Backpapier geben, zu einer Rolle formen, bis zum Servieren kühl stellen.

½ TL Kreuzkümmelpulver
2 TL Salz
wenig Pfeffer

Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer mischen, Braten damit würzen.

Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Fleisch bei geschlossenem Deckel über schwacher Glut oder auf niedriger Stufe (ca. 150 Grad) ca. 1½ Std. grillieren, von Zeit zu Zeit wenden, die Kerntemperatur soll ca. 70 Grad betragen. Fleisch herausnehmen, zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen. Bratenschnur entfernen, Fleisch tranchieren, mit der Cranberry-Butter anrichten.

PORTION (%): 637 kcal, F 42 g, Kh 15 g, E 50 g

Die Cranberry-Butter
passt auch zu
Schweinshalschnitzel
vom Grill.

Entrecôtes mit Café-de-Paris-Butter

🕒 15 MIN. + 5 MIN. GRILLIEREN

120 g Butter, weich
1 Bio-Zitrone
½ Bund Petersilie
3 Zweiglein Majoran
2 Zweiglein Estragon
2 Zweiglein Thymian
½ EL Senf
1 TL Worcestershire-Sauce
1 TL milder Curry
1 TL Edelsüss-Paprika
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Butter mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. schaumig rühren. Von der Zitrone die Schale dazureiben, 1 TL Saft dazupressen. Petersilie, Majoran, Estragon und Thymian fein schneiden, darunterühren. Senf, Worcestershire-Sauce, Curry, Paprika, Salz und Pfeffer daruntermischen. Butter auf ein Stück Backpapier geben, zu einer Rolle formen, bis zum Servieren kühl stellen.

4 Entrecôtes
(je ca. 180 g / 2 cm dick)
1½ EL Olivenöl
wenig Pfeffer

Fleisch ca. 30 Min. vor dem Braten aus dem Kühlschrank nehmen. Vor dem Grillieren mit dem Öl bestreichen, würzen.

1 TL Fleur de Sel

Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Entrecôtes über starker Glut oder auf höchster Stufe (ca. 240 Grad) beidseitig je ca. 2½ Min. grillieren. Zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen, salzen, mit der Café-de-Paris-Butter anrichten.

PORTION (¼): 513 kcal, F 39 g, Kh 1 g, E 41 g

Unsere
Rezept-App



Täglich saisonale
Rezepte, immer
griffbereit! **Jetzt**
herunterladen!

Mit Raucharomen
schmeckt der
französische Klassiker
gleich noch besser.

Knoblauchbrot vom Grill

🕒 20 MIN. + 15 MIN. GRILLIEREN 🌿 VEGETARISCH Für 6 Personen

120 g	Butter, weich	Butter mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. schaumig rühren. Knoblauch dazupressen.
4	Knoblauchzehen	
½ Bund	glattblättrige Petersilie	Petersilie fein schneiden, mit Salz und Pfeffer dazumischen.
½ TL	Salz	
wenig	Pfeffer	
400 g	Brot (z. B. Pagnolbrot oder Baguette)	Brot mehrmals ein- aber nicht durchschneiden, Knoblauchbutter in den Einschnitten verteilen. Brot in Alufolie einpacken.
½ Bund	glattblättrige Petersilie	Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Brot mit geschlossenem Deckel bei mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) ca. 15 Min. grillieren. Während der letzten 5 Min. Folie öffnen. Brot anrichten, Petersilienblätter abzupfen, darüberstreuen.

Tipp: Geräucherten Knoblauch (Fine Food) verwenden.

PORTION (¼): 328 kcal, F 17g, Kh 35g, E 7g

Auf dem Grill wird das Brot super knusprig.

Info

GERÄUCHERTER KNOBLAUCH

Der delicate Knoblauch von Fine Food aus Nordfrankreich besticht durch sein zartes Raucharoma. Er wird nach dem Trocknen während mehrerer Tage über offenem Feuer geräuchert. Er kann wie herkömmlicher Knoblauch verwendet werden: roh, gebraten oder zum Würzen von verschiedensten Gerichten. Erhältlich in grösseren Coop Verkaufsstellen.



Erdbeeren in guter Gesellschaft

Die perfekten Begleiter
für die Erdbeere:
Hier Partner-Vorschläge.

① Diverses

Ahornsirup, Honig,
Schokolade, Aceto
Balsamico, Champagner,
Rotwein

② Früchte und Gemüse

Apfel, **Orange**, Zitrone, **Limette**, Him-
beere, Heidelbeere, Ananas, Banane,
Kokosnuss, Mango, Rhabarber, Gurke,
Spinat, Spargeln

③ Milchprodukte

Joghurt, Sauermilch,
Rahm, Mozzarella,
Parmesan, Ziegenkäse

④ Nüsse und Samen

Haselnüsse, **Mandeln**, Pekannüsse,
Mohnsamen, Sesam, **Haferflocken**

⑤ Gewürze und Kräuter

Chili, Ingwer, Kardamom, schwarzer
Pfeffer, **Vanille**, Zimt, Basilikum,
Estragon, Pfefferminze, Rosmarin

Panna cotta mit Erdbeeren

🕒 30 MIN. + 4 STD. KÜHL STELLEN ✂️ GLUTENFREI

Für 4 Förmchen von ca. 1¼ dl, kalt ausgespült

Der italienische Klassiker vereint Erdbeeren mit Vanille und Rahm – eine perfekte Harmonie.

3 Blätter Gelatine	Gelatine ca. 5 Min. in kaltes Wasser einlegen. Rahm, Milch und Honig in eine Pfanne geben. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, beides begeben, mit dem Schwingbesen unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, auf ca. 4¼ dl einkochen. Pfanne von der Platte nehmen, Gelatine abtropfen, unter die heisse Flüssigkeit rühren. Masse durch ein Sieb in einen Messbecher giessen, in die vorbereiteten Förmchen giessen, auskühlen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Std. fest werden lassen.
3 dl Vollrahm	
2 dl Milch	
4 EL Akazienhonig	
1 Vanillestängel	
250 g Erdbeeren	Ca. 50 g Erdbeeren in Würfeli schneiden, beiseite stellen. Restliche Erdbeeren mit dem Akazienhonig pürieren.
1 EL Akazienhonig	
1 EL Akazienhonig	Panna cotta mit einer Messerspitze sorgfältig vom Förmchenrand lösen. Förmchen kurz in heisses Wasser tauchen, Panna cotta auf Teller stürzen, mit der Erdbeersauce und den beiseite gestellten Erdbeerwürfeli verzieren. Wenig Honig darüberträufeln.

Tipp: Für die Panna cotta statt Akazienhonig 3 EL Zucker, für die Erdbeersauce ¾ EL Zucker verwenden.

Lässt sich vorbereiten: Panna cotta und Erdbeersauce ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, separat zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Sauce ca. 1 Std. vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen.

PORTION (¼): 431kcal, F 28 g, Kh 39 g, E 5 g

Mit Honig gesüsst

Video-Tipp

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



Info

FOOD PAIRING

Was steckt eigentlich hinter dem sogenannten Food Pairing? Vereinfacht gesagt wird davon ausgegangen, dass Zutaten, die viele Aromakomponenten gemeinsam haben, besonders gut harmonieren.

Es gibt umfassende Datenbanken mit Aromazusammensetzungen von Lebensmitteln. Darauf basierend können perfekte Paare mit grossen Überschneidungen ermittelt werden. Die Erdbeere zum Beispiel trägt hauptsächlich fruchtige Aromen, einen grossen Teil Käsearomen, aber auch Gras-, Zitronen-, Mandel-, Rauch- und Gewürzaromen.

Erdbeer-Mandel-Kuchen

🕒 50 MIN. + 55 MIN. BACKEN

Für eine quadratische Springform von ca. 23 cm oder eine Springform von ca. 24 cm Ø, Boden mit Backpapier belegt, Rand gefettet

250 g Butter, weich	Ofen auf 180 Grad vorheizen. 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. Von der Zitrone die Schale dazureiben, 2 EL Saft dazupressen. 1 EL Zitronensaft beiseite stellen. Joghurt daruntermischen.
250 g grobkörniger Rohrzucker	
2 Prisen Salz	
4 Eier	
1 Bio-Zitrone	
180 g Joghurt nature	
300 g Mehl	Mehl, Mandeln und Backpulver mischen, unter die Masse mischen. Teig in die vorbereitete Form füllen. Erdbeeren halbieren, mit der Schnittfläche nach oben auf den Teig legen, leicht andrücken.
100 g gemahlene geschälte Mandeln	
1 TL Backpulver	
12 Erdbeeren (ca. 400 g)	
80 g Erdbeergelee	Backen: ca. 55 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen. Erdbeergelee mit dem beiseite gestellten Zitronensaft in einer Pfanne verrühren, warm werden lassen. Kuchen aus der Form nehmen, auf einer Platte anrichten, mit dem Erdbeergelee bestreichen.

STÜCK (1/6): 328 kcal, F 18 g, Kh 34 g, E 6 g

Mandeln und Erdbeeren – ein Traumpaar zum Verlieben!



Eine besonders gelungene Kombination mit Erdbeeren ergibt sich mit Haferflocken und Ahornsirup.

Erdbeeren mit Hafer-Crunch

🕒 15 MIN. 🌱 VEGAN 🚫 LAKTOSEFREI

750 g Erdbeeren
1 dl Ahornsirup
1 Bio-Zitrone

Erdbeeren vierteln. Ahornsirup in eine weite Pfanne geben. Von der Zitrone die Schale abreiben, beiseite stellen, ganzen Saft dazupressen, aufkochen. Erdbeeren mit der beiseite gestellten Zitronenschale begeben, mischen, Pfanne von der Platte nehmen, ca. 10 Min. ziehen lassen.

60 g Haferflocken
2 EL grobkörniger Rohzucker

Haferflocken in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 2 Min. ohne Fett rösten. Zucker daruntermischen, kurz weiterrösten, bis sich der Zucker auflöst und leicht caramelisiert. Haferflocken auf einem Backpapier verteilen, auskühlen. Die Erdbeeren in Schälchen verteilen, Hafer-Crunch darauf verteilen.

Dazu passt: Fior-di-Latte-Glace.

PORTION (%): 166 kcal, F 2 g, Kh 43 g, E 3 g

Erdbeersorbet

🕒 25 MIN. + 5 STD. GEFRIEREN 🌱 VEGAN 🚫 LAKTOSEFREI 🚫 GLUTENFREI

Ergibt ca. 6 dl

1½ dl Wasser
120 g Zucker

Wasser mit dem Zucker in einer kleinen Pfanne unter gelegentlichem Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 2 Min. köcheln, auskühlen.

500 g Erdbeeren
1 Limette
1 EL Puderzucker

Erdbeeren in Stücke schneiden. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, Schale abreiben, beiseite stellen, ganzen Saft auspressen. Erdbeeren mit dem Limettensaft, dem Puderzucker und dem Zuckersirup im Mixglas pürieren. Masse durch ein Sieb in eine Chromstahlschüssel streichen, beiseite gestellte Limettenschale daruntermischen.

Gefrieren: Masse zugedeckt ca. 4 Std. gefrieren, dabei 4-mal gut mit einem Schwingbesen durchrühren. Sorbet herausnehmen, mit den Schwingbesen des Handrührgeräts geschmeidig rühren, nochmals ca. 1 Std. gefrieren.

Schneller: Sorbet in einer Glacemaschine nach Anleitung zubereiten.

PORTION (¼): 177 kcal, F 1g, Kh 41g, E 1g

Die Frische der Limette unterstreicht das Aroma der Erdbeeren noch zusätzlich.

Freuen Sie sich im nächsten Heft auf Baguettes,
Himbeerdesserts und sommerliche Kartoffelgerichte!

Ab 7. Juni in Ihren Händen.



... übrigens:

Betty Bossi ist auch auf Social Media. Folgen Sie uns auf Instagram! Dort finden Sie fast täglich Rezept-Inspirationen zum Nachkochen, Verlosungen und hin und wieder einen spannenden Einblick hinter die Kulissen bei Betty Bossi. Wir freuen uns ausserdem sehr, wenn Sie Ihre Kreationen mit uns teilen, indem sie @bettybossi.ch verlinken oder den Hashtag #bettybossi benutzen.

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 mit Ihrem Betty Bossi Login 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!

Ravioli im Nu perfekt gefüllt

1 Schablone,
2 Ravioliformen!

Ihr Geschenk

Ravioliform mit Füllhilfe – Set

+ Rezeptbüchlein
Art.-Nr. 25785.687

CHF **29.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 35.95

Die Küchen- maschine für himmlische Teige

Kneten

Rühren

Schlagen

Rührmaschine, 4 l

+ Zubehör
Art.-Nr. 25853.687

Einführungs-Preis

nur
CHF **199.95**

statt CHF ~~249.95~~

Sie sparen CHF 50.–

2 in 1 Joghurt und Glace

Traumhaft
cremig

Ihre Geschenke

Joghurt- und Glace- maschine, anthrazit, 2 l

+ 2 Aufbewahrungsbehälter
+ Rezeptbüchlein
Art.-Nr. 40337.687

Super-Preis

nur
CHF **349.95**

statt CHF ~~399.95~~

Sie sparen CHF 50.–

Für Nicht-Abonnenten CHF 479.95

Bestellen Sie ganz
einfach und schnell auf



bettybossi.ch/onlineshop

Bezahlung online auch
mit Twint möglich!

