

Betty Bossi

Der einfachste Weg zum Genuss

Rhabarber

Süß-saure Desserts
ab Seite 30



Schnitzeljagd

Zart und saftig: So gelingen
Plätzli und tolle Saucen dazu
ab Seite 4

Grillbeilagen

Die besten Begleiter ab Seite 22

Miele

Staub, entdecke unseren stärksten Staubsauger.

Der Akku-Staubsauger **Triflex HX2**.

Qualität, die ihrer Zeit voraus ist.

**CHF 100.–
Cashback**

Triflex HX2 und HX1

01.04.–15.05.2023

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 Ritzte, Faseraufnahme von Teppich). Nach IEC 62885-2.

Inhalt

SCHNITZELJAGD | Zartes und saftiges Fleisch

4



12 Schnell & einfach

GRILLBEILAGEN | Ideen für die Gartenparty

22



RHABARBER | Süssaure Frühlings-Desserts

30



35 Impressum und Vorschau

Miele

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

Miele. Immer besser.



Sauer macht lustig und *Rhabarber* ganz besonders



Im Wort Rhabarber steckt das Wort Barbar, das fand ich lustig. Zugegeben: Dass ich als Kind die sauren Stängel direkt aus dem Garten genüsslich knabbern konnte, während meine Brüder sie immerhin zuerst in Zucker getaucht hatten, war vielleicht schon etwas barbarisch. Ursprünglich kam der Rhabarber übrigens als reine Heilpflanze von China nach Europa. Erst mit der Verbreitung von Zucker im 18. Jahrhundert wurde er zu einem geschätzten Nahrungsmittel. Heute weiss aber auch ich die herrliche Kombination von süß und sauer, wie bei unseren *Rhabarber-Desserts* ab Seite 30, sehr zu schätzen.

Die Jagd nach *zarten Schnitzeln* hat ein Ende; ab Seite 4 findest du tolle Rezepte, die immer gut ankommen. Außerdem klären wir die Frage, ob Plätzli und Schnitzel dasselbe sind, und geben Tipps, wie kurz gebratenes Fleisch sicher gelingt.

Beilagen zum Fleisch gesucht? Dann locken ab Seite 22 frische Ideen fürs Grillbuffet.

Einen tollen Start in die Outdoor-Saison!

Annette

Leiterin Redaktion
und Gestaltung



ZEITUNGSREZEPTE DIREKT AUF'S HANDY

Zu jedem Rezept findest du einen QR-Code. Durch das Scannen des Codes mit der Kamera des Smartphones gelangst du direkt zum digitalen Rezept. Wenn du unsere Rezept-App hast, kannst du gleich die vielen praktischen Funktionen nutzen!



JETZT APP GRATIS
HERUNTERLADEN!



Schnitzeljagd

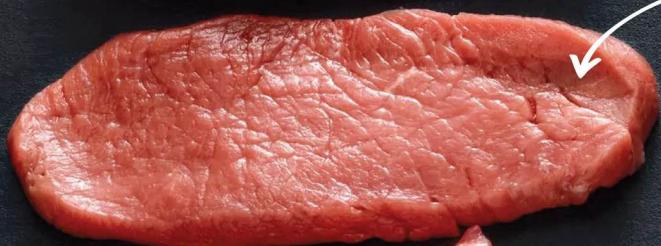
Nicht die Fleischsorte, sondern
die Schnittart macht es aus:
Hier zuerst eine kleine Übersicht.

Dann gehts zu den zarten
Fleischstücken mit feinen Saucen.



Steak

Ein Steak ist ein Stück Fleisch, das gleichmäßig ca. 2 cm dick geschnitten wird. Es kann vom Kalb, Schwein, Rind oder Lamm und vom Hals, Hohrrücken oder vom Bäggli stammen.



Plätzli oder Schnitzel

Plätzli ist das Schweizer Synonym für Schnitzel. Ein Plätzli ist ein ca. 1cm dick geschnittenes Stück Fleisch ohne Knochen. Oft ist es von der Huft, vom Stotzen oder vom Bäggli vom Schwein, es kann aber auch vom Kalb, Rind, Poulet oder Wild stammen.



Charbonnade

Mit Charbonnade wird ein ca. 5 mm dickes, kleines Stück Fleisch bezeichnet. Ursprünglich war mit dem Ausdruck eine Art Tischgrill mit Holzkohle (charbon) gemeint. Heute wird die Bezeichnung für dünne Plätzli vom Poulet, Rind oder Schwein (z. B. vom Stotzen) verwendet.



Paillard

Das Paillard ist ein hauchdünnes Stück Fleisch, das flach geklopft wurde. Es eignet sich perfekt für Wiener Schnitzel vom Kalb oder Schwein oder zum Kurzbraten oder Grillieren, am besten vom Rind.

Kalbsschnitzel mit Marselasauce

🕒 30 MIN.

300 g Teigwaren (z. B. Tagliatelle)

Salzwasser, siedend

9 Bundzwiebeln mit

dem Grün (ca. 350 g)

1 EL Olivenöl

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, Teigwaren abtropfen. Bundzwiebeln längs in Streifen scheiden. Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Bundzwiebeln ca. 5 Min. dämpfen, würzen, Teigwaren darunter mischen, warm stellen.

8 Kalbsplätzli

(z. B. Huft, je ca. 50 g)

Öl zum Braten

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

Plätzli etwas flach klopfen. Wenig Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Plätzli portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. braten. Herausnehmen, Plätzli würzen, warm stellen.

1dl Marsala oder roter Portwein

1dl Fleischbouillon

120 g Butter, kalt

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Marsala und Bouillon in dieselbe Pfanne gießen, aufkochen, Bratsatz lösen. Flüssigkeit auf die Hälfte einkochen, in eine kleine Pfanne absieben, nochmals aufkochen. Hitze reduzieren, Pfanne von der Platte nehmen. Butter in Stücke schneiden, portionenweise unter Rühren mit dem Schwingbesen beigeben. Dabei die Pfanne hin und wieder kurz auf die Platte stellen, um die Sauce nur leicht zu erwärmen; sie darf nicht kochen. Rühren, bis die Sauce cremig ist, würzen. Plätzli mit der Sauce und den Nudeln anrichten.

PORTION (½): 724 kcal, F 36 g, Kh 60 g, E 31 g

Rezept digital
speichern



Video-Tipp

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



Info

MARSALA – DER SÜSSE

Marsala ist ein italienischer Dessertwein. Er ist nach der Stadt Marsala am äußersten westlichen Zipfel Siziliens benannt. Er kann aus weißen oder blauen Trauben hergestellt sein und von trocken bis süß schmecken. Er eignet sich nicht nur für Desserts, sondern auch hervorragend zum Verfeinern von Saucen.

Marsala kann durch Sherry, Madeira oder Portwein ersetzt werden.



Mhmm, total
erfrischende Sauce!

Schweinsplätzli mit Kräuter-Ricotta-Sauce

⌚ 20 MIN. ✅ GLUTENFREI

250 g Ricotta
150 g griechisches
Joghurt nature
1 Bund glattblättrige
Petersilie
1 Bund Schnittlauch
1 Bio-Zitrone
½ TL Salz
wenig Pfeffer

1 EL Öl
4 Schweinsplätzli
(Hals, je ca. 120 g)
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Ricotta, Joghurt und Petersilie in einem Messbecher pürieren. Schnittlauch fein schneiden. Von der Zitrone die Schale dazureiben, 1EL Saft dazupressen, Schnittlauch daruntermischen, würzen.

Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Plätzli beidseitig je ca. 2 Min. braten. Herausnehmen, Plätzli würzen, mit der Kräuter-Ricotta-Sauce anrichten.

Dazu passen: geröstete Baguettescheiben.

PORTION (¼): 335 kcal, F 17 g, Kh 5 g, E 39 g

Rezept digital
speichern

Noch mehr
Genuss



Täglich neue
Inspirationen in
der Rezept-App!
Jetzt herunterladen!



Rührei in Weiss

Die übrig gebliebenen Eiweisse der Hollandaise-Sauce kannst du super weiterverwenden. Mach einfach ein Rührei. Oder back eine Omelette daraus. In Streifen geschnitten, gibt dies ein super Topping für Salate.



Rindspaillard mit Sriracha-Hollandaise

🕒 40 MIN. ✅ GLUTENFREI

2 Schalotten

1 roter Chili

2 dl Weisswein

2 EL Weissweinessig

einige Petersilienstiele

4 frische Eigelbe

**1 EL Sriracha-Sauce
(siehe Hinweis)**

250 g Butter, kalt

1 TL Zitronensaft

½ TL Salz

**4 Rindshuftplätzli
(je ca. 120 g)**

½ EL Olivenöl

½ TL Salz

wenig Pfeffer

Schalotten schälen, in Stücke schneiden. Chili längs halbieren, entkernen, beides in eine Pfanne geben. Wein, Essig und Petersilienstiele beigeben, aufkochen. Flüssigkeit auf ca. 4 EL einkochen, in eine dünnwandige Schüssel absieben, Reduktion auskühlen.

Eigelbe und Sriracha-Sauce mit der ausgekühlten Reduktion verrühren. Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Masse mit den Schwungbesen des Handrührgeräts rühren, bis sie Schaumig ist. Butter in Stücke schneiden, diese nach und nach unter ständigem Rühren in die schaumige Eimasse geben, bis die Sauce cremig ist. Schüssel aus dem Wasserbad nehmen, Zitronensaft beigeben, kurz weiterrühren, Hollandaise salzen.

Plätzli zwischen einem aufgeschnittenen Plastikbeutel mit einem Pfannenboden oder Fleischklopfer flach klopfen. Grillpfanne oder Bratpfanne heiß werden lassen. Plätzli mit Öl bestreichen, würzen, beidseitig je ca. 30 Sek. grillieren. Mit der Sriracha-Hollandaise anrichten.

Dazu passen: Reis und Blattsalat.

Hinweis: Sriracha-Sauce ist eine scharfe Chilisauce aus Thailand.

Sie ist in grösseren Coop-Verkaufsstellen erhältlich. Ersatz: 1 roter Chili, entkernt, fein geschnitten, verwenden.

PORTION (¼): 769 kcal, F 64 g, Kh 4 g, E 38 g

Rezept digital
speichern



Tipp

DER PASSENDE WEIN



Gigondas AOP Château
Saint-André

Herkunft: Frankreich,
Côtes du Rhône

Rebsorte: Grenache, Syrah

Charakter: dunkles Rubinrot mit Violettanteil, würziger Duft nach reifen, roten Beeren, etwas erdige Nuancen mit Pilzaromen, weich und schmelzig im Antrunk, finessereich mit kräftigem, reiffruchtigem Körper und guter Struktur und Extrakt, schön ausgewogen, kann noch reifen.

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





Glutenfrei?

Ernährst du dich glutenfrei? Erhalte mit unserem Glutenfrei-Newsletter monatlich neue Rezepte, Menü-Inspirationen sowie weitere Tipps rund ums glutenfreie Kochen und Backen. Hier anmelden:

bettaossi.ch/glutenfrei-newsletter

Sellerieschnitzel mit Erbsli-Stampf

⌚ 45 MIN. 🌱 VEGETARISCH ✖️ GLUTENFREI

500 g Sellerie

2 EL Oliivenöl

½ TL Salz

wenig Pfeffer

2 Schalotten

1 EL Butter

500 g tiefgekühlte Erbsli,
angetaut

2½ dl Rahm

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

120 g Kernen-Mix

40 g geriebener Sprinz

Öl zum Braten

1 Bio-Zitrone

Sellerie schälen, in 4 ca. 1½ cm dicke Scheiben schneiden, Rest in Würfeli schneiden, beiseite stellen. Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Selleriescheiben beidseitig je ca. 3 Min. andämpfen. Herausnehmen, würzen, etwas abkühlen.

Schalotten schälen, fein hacken. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten und Erbsli mit den beiseite gestellten Sellerie-würfeli ca. 5 Min. andämpfen. Rahm dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln, würzen. Erbsli mit einer Gabel oder dem Kartoffelstampfer zerdrücken, zugedeckt warm stellen.

Kernen-Mix fein hacken, mit dem Käse in einem tiefen Teller mischen. Selleriescheiben in der Panade wenden, Panade gut andrücken. Öl in derselben Bratpfanne heiß werden lassen. Hitze reduzieren, Selleriescheiben bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. braten. Herausnehmen, mit dem Erbsli-Stampf anrichten. Zitrone in Schnitze schneiden, Saft über die Sellerieschnitzel trüpfeln.

PORTION (4): 663 kcal, F 52 g, Kh 29 g, E 22 g

Rezept digital
speichern



Schweinsplätzli mit Balsamico-Vinaigrette

⌚ 25 MIN. 🚫 LAKTOSEFREI 🚫 GLUTENFREI

1 EL grobkörniger Senf

3 EL Aceto balsamico

4 EL Olivenöl

1 EL flüssiger Honig

½ TL Salz

wenig Pfeffer

2 Schalotten

1 Bund Radiesli

250 g Snackgurken

1 Bund glattblättrige Petersilie

800 g Raclette-Kartoffeln

Salzwasser, siedend

Senf, Aceto, Öl und Honig verrühren, würzen. Schalotten schälen, fein hacken, Radiesli und Snackgurken in Würfeli schneiden. Petersilie fein schneiden, alles unter die Sauce mischen.

1 EL Öl

4 Schweinsplätzli (z.B. Nierstück, je ca. 120 g)

½ TL Salz

wenig Pfeffer

Kartoffeln mit der Schale offen im siedenden Salzwasser ca. 20 Min. weich kochen. Kartoffeln abtropfen, zurück in die Pfanne geben, beiseite stellen.

Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Plätzli beidseitig je ca. 2 Min. braten, herausnehmen, würzen. Plätzli mit den Kartoffeln auf Tellern anrichten. Kartoffeln mit einem Löffelrücken etwas flach drücken, Vinaigrette darauf verteilen.

PORTION (¼): 485 kcal, F 20 g, Kh 42 g, E 36 g

Rezept digital
speichern



Diese Vinaigrette
passt auch wunderbar zu
grilliertem Fleisch!





Patrick

Rezept-
redakteur

Ein Rub ist eine trockene Marinade aus Gewürzen, die auf das Fleisch gerieben wird. Daher auch der Name: to rub heisst auf Englisch reiben. Je länger der Rub ins Fleisch einziehen kann, je mehr Aroma. Die ätherischen Öle der Gewürze werden dann auf dem Grill freigesetzt. Die neuen «Intense»-Gewürze von McCormick sind so geschmacksintensiv, dass sie sich ganz besonders für diese Art des Marinierens eignen. Das Curry ist zudem eher grob gemahlen, was ideal für einen Rub ist.

Grilliertes Schweinssteak mit McCormick-Rub

⌚ 30 MIN. + 30 MIN. MARINIEREN + 10 MIN. GRILLIEREN ✅ GLUTENFREI

½ EL Curry (McCormick Intense)

½ EL Ingwer (McCormick Intense)

½ EL Kreuzkümmel (McCormick Intense)

1TL Knoblauchpulver

¼ TL Salz

4 Schweinssteaks

(z. B. Nierstück, je ca. 160 g)

**600g Bundrüebli mit dem Grün
Salzwasser, siedend**

2 TL Oliivenöl

¼ TL Salz

1TL Ingwer (McCormick Intense)

200g Crème fraîche

2 TL Paprika (McCormick Intense)

¼ TL Salz

Curry, Ingwer, Kreuzkümmel, Knoblauch und Salz mischen, Fleisch gut damit einreiben, ca. 30 Min. marinieren.

Rüebli im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. blanchieren, abtropfen, trocken tupfen, mit Öl bestreichen, salzen.

Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Rüebli über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) rundum ca. 6 Min. grillieren. Fleisch dazulegen, beidseitig je ca. 3 Min. fertig grillieren. Ingwer über die Rüebli streuen, mit dem Fleisch anrichten. Crème fraîche mit Paprika und Salz verrühren, Dip dazu servieren.

Rezept digital
speichern



PORTION (¼): 417 kcal, F 24 g, Kh 10 g, E 38 g



Die neue Welt der Gewürze

Das neue Geschmackserlebnis von McCormick heisst: Intense.
Jetzt erlesene Gewürze entdecken!

Paprika

Ungarn ist das Land des Paprikas und gilt als einer der besten Paprikaproduzenten. McCormick Intense Paprika aus Ungarn bereichert mit seinem intensiven Geschmack und einer authentischen Farbgabeung so jedes Gericht.



Zimt

Zimt ist eines der ältesten und beliebtesten Gewürze. Dank des Röstverfahrens sowie seines hohen Gehalts an ätherischem Öl sorgt McCormick Zimt Intense aus der Provinz Saigon für ein purer Geschmackserlebnis.



Curry

Ein Curry ist eine Mischung aus einer Vielzahl an perfekt aufeinander abgestimmten Gewürzen. So auch das Curry Intense von McCormick, das mit seinen 14 erlesenen Gewürzen und Kräutern Currygerichten einen authentischen und einzigartigen Geschmack verleiht.





Ingwer

Die faszinierende Wurzel ist vielseitig in der Küche einsetzbar. Wenn sie wie Ingwer *Intense* von McCormick vor dem Mahlen noch geröstet wird, entsteht ein aussergewöhnlich intensives Aroma.

Kreuzkümmel

Spielt in der orientalischen und asiatischen Küche eine zentrale Rolle; Kreuzkümmel. Dank des Röstverfahrens sorgt Kreuzkümmel *Intense* von McCormick für eine exquisite Geschmacksnote.

Geschmacksintensiv dank erlesener Gewürze

Die neue Linie *Intense* von McCormick verleiht frisch zubereiteten Gerichten ein vollmundiges Aroma. Die fünf Gewürze sind jetzt neu bei Coop erhältlich.



Schnell & saisonal für jeden Tag

Hurra, das erste
Frühlingsgemüse ist da!



Tipp

JETZT SAISON:

Gemüse: Bundzwiebeln, Chicorée, grüne Spargeln, Kohlrabi, Krautstiel, Lauch, Mairüben, Randen, Rhabarber, Rotkabis, Rucola, Rüebli, Sellerie, Spinat, Weisskabis, Zwiebeln.

Früchte: Kiwis, Lageräpfel, Orangen.

20

+ 35 Min.



Krautstiel-Gratin

⌚ 20 MIN. + 35 MIN. BACKEN ⚖ VEGETARISCH ✅ GLUTENFREI

Für eine ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet

1 Zwiebel
400 g mehlig kochende Kartoffeln
500 g Krautstiel
1 Dose Maiskörner (ca. 340 g)
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

2 dl Milch
2 dl Rahm
100 g geriebener Gruyère
¼ TL Muskat
½ TL Salz
wenig Pfeffer
30 g geriebener Gruyère

Zwiebel und Kartoffeln schälen. Zwiebel in Schnitze schneiden, Kartoffeln in ca. 2 mm dicke Scheiben hobeln, beides in eine Schüssel geben. Krautstiel in ca. 1½ cm breite Streifen schneiden, Maiskörner abspülen, abtropfen, beides daruntermischen, würzen, in der vorbereiteten Form verteilen.

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Milch, Rahm, Käse, Muskat, Salz und Pfeffer verrühren. Guss über das Gemüse giessen, Käse darüberstreuen.

Backen: ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.

PORTION (¼): 502 kcal, F 31g, Kh 39g, E 20g

Rezept digital
speichern



Herlich cremig und aromatisch ☺



Kohlrabisuppe

⌚ 35 MIN. 🌱 VEGETARISCH

600 g Kohlrabi mit dem Grün
150 g fest kochende Kartoffeln
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl

8 dl Gemüsebouillon
2½ dl Halbrahm
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf

2 EL Kernen-Mix

Kohlrabigrün in feine Streifen schneiden, beiseite stellen. Kohlrabi, Kartoffeln und Zwiebel schälen, in kleine Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Kohlrabi, Kartoffeln und Zwiebel ca. 3 Min. andämpfen.

Bouillon und Rahm dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. Suppe pürieren, würzen.

Kernen-Mix in einer Bratpfanne ohne Fett rösten. Suppe anrichten, Kernen-Mix und Kohlrabigrün darauf verteilen.

PORTION (%): 296 kcal, F 22 g, Kh 19 g, E 7 g

Rezept digital speichern



Der Kernen-Mix mit Sonnenblumen-, Kürbis-, Pinien- und gerösteten Sojakernen bringt Knuspereffekt auf die Suppe.



15

+ 20 Min.



Poulet-Eintopf mit Pita-Brot

⌚ 15 MIN. + 20 MIN. SCHMOREN ✅ LAKTOSEFREI

2 Zwiebeln

Öl zum Braten

**800 g Pouletschenkel-Steak
ohne Haut**

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden. Öl in einem Bratpfand heiß werden lassen.

Poulet würzen, portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. anbraten, herausnehmen.

**1 grosse Dose gehackte
Tomaten (ca. 800 g)**

2½ dl Kokosmilch (Thai Kitchen)

½ TL Salz

wenig Pfeffer

Wenig Öl im Bratpfand warm werden lassen. Zwiebeln ca. 2 Min. andämpfen. Tomaten und Kokosmilch dazugießen, aufkochen, würzen. Hitze reduzieren, Poulet wieder beigegeben, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren

ca. 20 Min. schmoren.

4 Pita-Brote

½ EL Olivenöl

1 Bund glattblättrige Petersilie

Grillpfanne heiß werden lassen. Pita-Brote mit Öl bestreichen, nacheinander beidseitig je ca. 1 Min. grillieren. Petersilie grob schneiden, auf dem Eintopf verteilen, mit den Pita-Brotchen servieren.

PORTION (¼): 626 kcal, F 25 g, Kh 50 g, E 48 g

Rezept digital
speichern



30

Minuten



Forelle auf Erbsli-Reis

⌚ 30 MIN. ☘ SCHLANK ☛ LAKTOSEFREI

1 roter Peperoncino

3 Bundzwiebeln mit dem Grün

Peperoncino entkernen, mit den Bundzwiebeln schräg in Ringe schneiden.

5 dl Gemüsebouillon

160 g Langkornreis
(z. B. Parboiled)

500 g tiefgekühlte Erbsli,
aufgetaut

Salz, Pfeffer,
nach Bedarf

Bouillon in einer Pfanne aufkochen. Reis mit dem Peperoncino beigeben, zudeckt ca. 15 Min. knapp weich köcheln. Erbsli und Bundzwiebeln daruntermischen, ca. 5 Min. fertig köcheln, würzen.

600 g Forellenfilets

1 EL Olivenöl

½ TL Salz

wenig Pfeffer

Fischfilets mit einer Pinzette von allenfälligen Gräten befreien. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Fischfilets würzen, mit der Hautseite nach unten ca. 3 Min. anbraten, wenden, ca. 1 Min. fertig braten. Herausnehmen, mit dem Erbsli-Reis anrichten.

Dazu passen: Zitronenscheiben.

PORTION (¼): 486 kcal, F 14 g, Kh 50 g, E 39 g

Rezept digital
speichern



ANZEIGE



Fruchtig, frisch, Karma: der Bio Refresher Hibiscus

Die Erfrischung, die schmeckt und guttut. Das Bio-Erfrischungsgetränk von Karma aus Hibiskusblüten- und Pfefferminztee mit Traubensaft begeistert mit seinem fruchtig-leichten Geschmack. Frisch aus dem Kühlregal sorgt er bei heißen Temperaturen für den idealen Erfrischungskick. Ein weiteres Plus: Alle verwendeten landwirtschaftlichen Zutaten sind biologisch angebaut.

Der Bio Refresher Hibiscus von Karma ist in Coop-Supermärkten, bei Coop City und via coop.ch erhältlich.

Abnehmen mit Genuss

Erreiche dein Wunschgewicht und halte es dauerhaft. Betty Bossi unterstützt dich dabei mit der «Gesund Abnehmen» App.

Mit dem Barcode-Scanner Schweizer Lebensmittel erfassen

Wöchentliche Tipps von unseren Ernährungsexperten

Mehr Bewegung im Alltag mit Schrittzähler und Fitness-Videos

-8 kg

Jetzt 7 Tage gratis testen!

Über 1'000 gesunde Rezepte, die satt machen

Knusperpoulet mit Spargeln, 529 kcal, 35 Min.

App herunterladen!

25

Minuten



Spargel-Eier-Salat

⌚ 25 MIN. 🍴 VEGETARISCH 🌸 SCHLANK ✖️ GLUTENFREI ⚡ LOW CARB

750 g grüne Spargeln
Salzwasser,
siedend
8 frische Eier

Unteren hölzernen Teil der Spargeln wegschneiden,
schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Spargeln
im siedenden Salzwasser ca. 3 Min. knapp weich
kochen, herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser legen,
abtropfen. Eier in derselben Pfanne ca. 8 Min.
kochen, kalt abspülen, schälen.

3 EL Aceto balsamico
bianco
4 EL Olivenöl
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
3 Bundzwiebeln
mit dem Grün

Aceto und Öl in einer Schüssel verrühren, würzen.
Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden, mit den
Spargeln unter die Salatsauce mischen.

1 kleine Dose Kidney-
Bohnen (435 g)
200 g Feta
40 g Sonnenblumen-
kerne

Bohnen abtropfen, abspülen. Feta zerbröckeln,
beides unter die Salatsauce mischen. Eier halbieren,
auf dem Salat verteilen, Kerne darüberstreuen.

PORTION (1/4): 537 kcal, F 38 g, Kh 18 g, E 30 g

Rezept digital
speichern

So leicht!

Einfaches Kalorien-
zählen mit indivi-
duellen Rezepten und Aktivitäts-
Tracking. Teste gratis die
App «Gesund abnehmen»!





Frühlings-Pizza

⌚ 15 MIN. + 25 MIN. BACKEN ⚡ VEGETARISCH

1 ausgewallter Pizzateig
(ca. 25 x 38 cm)

Ofen auf 240 Grad vorheizen. Teig entrollen, mit dem Backpapier auf ein Blech ziehen. Mascarpone auf dem Teig verteilen, würzen.

125 g Mascarpone

2 Prisen Salz
wenig Pfeffer

250 g Cherry-Tomaten

200 g tiefgekühlte Erbsli,
angetaut

100 g Jungspinat

60 g geriebener Gruyère

150 g Mozzarella

½ TL Salz

wenig Pfeffer

Tomaten halbieren, mit den Erbsli und der Hälfte des Spinats auf dem Mascarpone verteilen. Käse darüberstreuen, Mozzarella in Stücke zupfen, darauf verteilen, würzen.

½ EL Olivenöl

Backen: ca. 25 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, restlichen Spinat auf der Pizza verteilen, Öl darüberträufeln.

PORTION (1/4): 985 kcal, F 54 g, Kh 95 g, E 30 g

Rezept digital
speichern



30

Minuten

Ein Klassiker, den einfach alle lieben ❤



Rindsgeschnetzeltes mit Nudeln

⌚ 30 MIN.

800 g Rübli

300 g Teigwaren

(z.B. chinesische
Eiernudeln)

Salzwasser,
siedend

1 Bio-Zitrone

Rübli schälen, längs vierteln, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Rübli im siedenden Salzwasser ca. 2 Min. kochen. Teigwaren beigeben, al dente kochen, ca. 1dl Kochwasser beiseite stellen. Rübli und Teigwaren abtropfen, in die Pfanne zurückgeben. Von der Zitrone die Schale dazureiben, mischen, zugedeckt warm halten.

Öl zum Braten

500 g geschnetzeltes
Rindfleisch
(à la minute)

½ TL Salz

wenig Pfeffer

Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 1 Min. anbraten. Herausnehmen, würzen, beiseite stellen.

2 dl Saucen-Halbrahm

2½ dl Halbrahm

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

Rahm, Halbrahm und beiseite gestelltes Kochwasser in dieselbe Pfanne gießen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln, würzen. Fleisch mit dem entstandenen Fleischsaft wieder beigeben, nur noch heiß werden, mit den Rübli-Nudeln anrichten.

Dazu passt: geriebener Sbrinz.

PORTION (1/4): 770 kcal, F 34 g, Kh 74 g, E 42 g

Rezept digital
speichern



30

Minuten

Von Betty Bossi Kindern
als gut befunden!



Pastetli mit Champignons-Rahmfüllung

⌚ 30 MIN. 🥕 VEGETARISCH

- 1 Zwiebel
 - 300 g Champignons
 - 500 g Cherry-Tomaten
 - 2 EL Olivenöl
 - ½ EL Mehl
 - ½ TL Salz
 - wenig Pfeffer

Zwiebel schälen, fein hacken. Champignons sechsteln, Tomaten halbieren. Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebel kurz andämpfen, Pilze ca. 2 Min. mittändigpfen. Mehl darüberstäuben, unter Rühren kurz weiterdämpfen. Tomaten daruntermischen, würzen.

- 2 dl Gemüsebouillon
2 dl Saucen-Halbrahm**

Bouillon und Saucen-Halbrahm dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln.

- 4 Blätterteig-
Pastetli
1 Bund Schnittlauch**

Die Deckel aus den Pastetli herauslösen, die Pastetli nach Angabe auf der Verpackung aufbacken, mit der Sauce anrichten. Schnittlauch fein schneiden darüberstreuen.

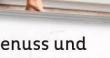
PORTION (1/4): 422 kcal, F 32 g, Kh 25 g, E 8 g



Tipp

FAMILIEN-
REZEPTE

Das neue Buch steckt
voller saisonaler
Rezepte für das ganze
Jahr, die uernünftigen Genuss und
jede Menge Abwechslung auf deinen
Familientisch bringen. Alles einfache,
schnelle Rezepte, ausgesucht von Vätern
und Müttern, die bei Betty Bossi arbeiten,
und alle von deren Kindern „genehmigt“.
Die Chancen stehen also gut, dass
auch deine Familie begeistert sein wird!
Erhältlich auf **bettybossi.ch**.



FAMILIEN-WETTBEWERB

Jetzt am Wettbewerb teilnehmen und mit etwas Glück 3 Übernachtungen für 2 Erwachsene und 2 Kinder im Märchenhotel Braunwald im Wert von über CHF 2000 gewinnen!

Scanne den QR-Code
oder gehe auf:
bettybossi.ch/maerchenhotel



5 Hacks für mehr

Salat-Liebe

Salat und Kinder, das ist nicht immer Liebe auf den ersten Blick. Aber Liebe kann wachsen – mit diesen Tricks.

1

Selbstbestimmung ist hier der Schlüssel. Das Kind bestimmt, welche Zutaten ins Glas kommen, so lange drei Gemüse dabei sind. Als «Füller» bieten sich zum Beispiel Croûtons, Käsestückli, Schinkenwürfeli, Oliven oder Nüsse an. Je abwechslungsreicher die Textur, desto mehr Spass beim Essen.

2

In seine Einzelteile zerlegt, wirkt Salat für ein Kind viel vertrauter. Es erkennt klar, was es isst, und hat die Kontrolle über jede Komponente.



3

Wir nennen ihn jetzt einfach mal Handsalat, denn er wird von Hand gegessen und in die Salatsauce gedippt. Das schmeckt knackiger als ein von Sauce triefender Salat.



4

Wenn Salat wie eine Fajita oder eine Frühlingsrolle daherkommt, ist er gleich viel sympathischer. Funktioniert auch mit Reisblättern.



5

Eine Kombination aus Trick 2 und 3: Alle Einzelteile sind ordentlich aufgespiesst und bereit zum Dippen. Übersichtlich, knackig, spassig. Auch eine tolle Idee für den nächsten Apéro.



Das sind tolle Tipps für den Familienalltag aus dem neuen Buch, schau da links!

Hauptsache: Grillbeilagen

Wer kein Fleisch isst, muss
am Grillfest auf die Beilagen zählen.

Diese cleveren Begleiter
beglücken alle gleichermaßen.



Focaccia mit Kräutern

🕒 30 MIN. + 2 STD. AUFGEHEN LASSEN + 30 MIN. BACKEN ☺ VEGAN 🚫 LAKTOSEFREI

Für 6 Personen

500 g Ruchmehl
2 TL Backpulver
1½ TL Salz
1 TL Zucker
½ Würfel Hefe (ca. 20 g)
3,2 dl Wasser (320 g)
3 EL Olivenöl

2 EL Olivenöl
4 EL Kürbiskerne
wenig Fleur de Sel

Mehl, Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, darunter mischen. Wasser und Öl dazugießen, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, mit den Händen zu einem ca. 2 cm dicken Fladen flach drücken. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Std. aufgehen lassen.

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Mit den Fingern kleine Mulden in den Teig drücken. Öl darüberträufeln, Kürbiskerne und Salz darüberstreuen.

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Focaccia auf einem Gitter auskühlen.

1 Bund glattblättrige Petersilie
1 Bund Basilikum
1 EL Olivenöl
180 g veganer Frischkäse nature
(Vegapone, Karma)
Fleur de Sel, Pfeffer, nach Bedarf

Petersilie und Basilikum fein schneiden, mit dem Öl mischen, kurz vor dem Servieren mit dem Frischkäse auf der Focaccia verteilen, würzen.

Hinweis: Wir verwendeten in diesem Hefeteig extra die Mischung von Backpulver und Hefe, damit er eine luftigere Struktur bekommt.

Passt zu: grilliertem Gemüse.

PORTION (1/6): 491kcal, F 21g, Kh 60g, E 13g

Rezept digital
speichern



ANZEIGE



Die vegane Alternative zu Mascarpone von Karma

Auf der Suche nach einer veganen Alternative zum klassischen Mascarpone, die genauso fein und cremig schmeckt? Dann ist der neue Vegapone von Karma genau der Richtige für dich! Der Vegapone basiert auf rein pflanzlichen Zutaten und verleiht Suppen, Saucen und Desserts eine extra cremige Note.

Der Vegapone von Karma ist in Coop-Supermärkten, bei Coop City und via coop.ch erhältlich.

Don't worry EAT HAPPY



Karma

Natürlich vegetarisch.

coop

Für mich und dich.

Couscous-Salat mit Tofu

20 MIN. VEGAN SCHLANK LAKTOSEFREI

150 g Couscous
½ TL Salz
1 Bio-Zitrone
2½ dl Wasser, siedend

Couscous und Salz in einer Schüssel mischen. Von der Zitrone die Schale dazureiben, ganzen Saft dazupressen. Siedendes Wasser über das Couscous giessen, zugedeckt ca. 5 Min. quellen lassen. Couscous mit einer Gabel lockern.

3 EL Aceto balsamico bianco
5 EL Olivenöl
½ TL Salz
wenig Pfeffer
1 Gurke
1 Bund Pfefferminze
1 Bund Koriander
1 Bund Radiesli mit wenig Grün

Aceto mit dem Öl in einer Schüssel verrühren, würzen. Gurke längs halbieren, in Scheiben, Pfefferminzblätter und Koriander fein schneiden. Radiesli vierteln, alles mit dem Couscous unter die Sauce mischen.

400 g geräucherter Tofu (z. B. smokey and almond, Karma)
2 EL Öl
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Tofu grob zerzupfen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Tofu ca. 5 Min. braten, auf dem Salat verteilen, würzen.

PORTION (¼): 519 kcal, F 32 g, Kh 40 g, E 18 g

Rezept digital speichern



ANZEIGE



Bio Smokey Tofu mit Schweizer Wurzeln

Auf der Suche nach einem würzigen Soja-Tofu mit Mandeln und Sesam? Dann ist dieser Tofu von Karma aus einheimischer Bio-Soja-Produktion genau der Richtige. Die Räucherung schenkt ihm eine einzigartige BBQ-Note. Für eine Extrapolition Proteine und Geschmack in jedem Gericht.

Der Bio Smokey Tofu von Karma ist in Coop-Supermärkten, bei Coop City und via coop.ch erhältlich.



ANZEIGE

**Ein Bio-Tofu für alle Fälle**

Dieser Seidentofu von Karma aus Schweizer Bio-Soja ist ein genussvoller Allrounder in jeder Küche. Ein paar Inspirationen: Püriert zur cremigen Sauce verleiht er jeder Nudelsuppe den besonderen Touch. In der veganen Schoggimousse sorgt er als Basis für eine luftige Konsistenz.

Der Bio Seidentofu von Karma ist in Coop-Supermärkten, bei Coop City und via coop.ch erhältlich.

Cremiger Pastasalat

⌚ 30 MIN. 🌱 VEGETARISCH ✅ LAKTOSEFREI

- 1kg grüne Spargeln
3 Bundzwiebeln mit dem Grün
350g Teigwaren (z. B. Penne)
Salzwasser, siedend**

Unteren hölzernen Teil der Spargeln wegschneiden. Spargeln je nach Dicke längs halbieren, dritteln. Bundzwiebeln in Ringe schneiden. Teigwaren 5 Min. im siedenden Salzwasser kochen. Spargeln und Bundzwiebeln begeben, ca. 4 Min. mitkochen, bis die Teigwaren al dente sind. Teigwaren mit dem Gemüse abtropfen.

- 250g Seidentofu (Karma)
1EL grobkörniger Senf
2 EL Rapsöl
½ EL Honig
1 Bio-Zitrone
1 Bund glattblättrige Petersilie
1TL Salz
wenig Pfeffer**

Tofu, Senf, Öl und Honig in einen Messbecher geben. Von der Zitrone die Schale dazureiben, Saft dazupressen. Petersilienblätter abzupfen, begeben, mit dem Stabmixer pürieren, würzen. Sauce mit den Teigwaren und dem Gemüse in einer Schüssel mischen.

- 40g Baumnusskerne
40g Kresse**

Baumnusskerne grob hacken, in einer Pfanne ohne Fett rösten, mit der Kresse auf dem Salat verteilen.

PORTION (1/4): 556 kcal, F 18 g, Kh 76 g, E 23 g

Rezept digital speichern



Vegan-Tipp

Statt Honig kannst du problemlos auch Agauendicksaft verwenden.



ANZEIGE



Neu von Karma: ein Hauch Spanien-Ferien für zu Hause

Für das perfekte Ferienfeeling musst du jetzt nicht mehr weit reisen: Die veganen Empanadas von Karma bringen dir Spanien direkt auf den Tisch. Mit einem Guacamole-Dip sind sie der perfekte Snack für zwischendurch. Und als Begleitung peppen sie jeden Salat auf. Olé!

Die Empanadas von Karma sind neu im Sortiment von Coop-Supermärkten, bei Coop City und via coop.ch erhältlich.

Vegi-Empanadas mit BBQ-Sauce

⌚ 10 MIN. + 12 MIN. GRILLIEREN ⚡ VEGETARISCH Ergibt 8 Stück

2 EL Senf

2 EL grobkörniger Senf

1 EL Aceto balsamico

2 EL Olivenöl

2 EL flüssiger Honig

1 EL Tomatenpüree

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

Senf, Aceto, Öl, Honig, Tomatenpüree, Salz und Pfeffer in einem Schälchen verrühren.

**8 Gemüse-Empanadas
(Karma)**

½ EL Öl

Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill: Empanadas mit Öl bestreichen, mit geschlossenem Deckel bei mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 6 Min. grillieren. Empanadas mit der BBQ-Sauce servieren.



Dazu passt: Blattsalat.

Tipp: Die Empanadas statt grillieren nach Anleitung auf der Verpackung backen.

PORTION (1/4): 382 kcal, F 22 g, Kh 39 g, E 6 g

Rezept digital
speichern



Brotsalat mit Rüebli und Tomaten

⌚ 35 MIN. 🌱 VEGAN 🚫 LAKTOSEFREI

5 EL Aceto balsamico bianco Aceto, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.
6 EL Olivenöl Rüebli schälen, an der Röstiraffel dazureiben. Tomaten halbieren, daruntermischen.

½ TL Salz

wenig Pfeffer

500 g Rüebli

500 g Cherry-Tomaten

4 EL vegane Butter (Karma), weich Butter in eine Schüssel geben, Knoblauch dazupressen, würzen. Von der Zitrone die Schale dazureiben, 1TL Saft dazupressen. Brot in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden, beidseitig mit der Zitronenbutter bestreichen.

1 Knoblauchzehe

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

1 Bio-Zitrone

500 g Brot (z. B. Valle Maggia)

1 Bund Basilikum

Brotscheiben nacheinander in einer beschichteten Bratpfanne beidseitig je ca. 4 Min. anbraten. Brot in Würfel schneiden, unter die Sauce mischen. Basilikumblätter abzupfen, darüberstreuen, Brotsalat lauwarm servieren.

PORTION (1/4): 735 kcal, F 41g, Kh 69g, E 14g

Rezept digital
speichern



ANZEIGE



**Neu von Karma:
The better butter**

Schmeckt wie Butter, sieht aus wie Butter und verhält sich wie Butter – ist aber rein vegan. The Vegan von Karma eignet sich hervorragend zum Braten, zum Backen oder einfach für aufs Brot. Okay, die vegane Alternative für Butter ist streng genommen eine pflanzliche Margarine, aber eine besonders feine Margarine. Einfach ausprobieren.

The Vegan von Karma ist in Coop-Supermärkten, bei Coop City und via coop.ch erhältlich.





Kartoffel-Wedges mit Curry-Mangosauce

⌚ 20 MIN. + 15 MIN. GRILLIEREN 🌱 VEGAN 🚫 LAKTOSEFREI 🚫 GLUTENFREI

- 1 Schalotte
- 50g getrocknete Tomaten in Öl
- 75g getrocknete Mango
- 1TL Curry (z. B. Delhi)
- 1dl Haferrahm
(Cooking Cream, Karma)
- 2dl Wasser

- 4 grosse fest kochende Kartoffeln (je ca. 150 g)
- 6dl Wasser
- ½TL Salz
- 1EL Olivenöl
- ¾TL Salz

- Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill:** Kartoffeln offen über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 8 Min. grillieren. Kartoffelschnitte auf einer Platte anrichten.
- 1 Limette
- ½ Bund Koriander

PORTION (¼): 310 kcal, F 5g, Kh 58g, E 7g

Schalotte schälen, fein hacken. Tomaten abtropfen, dabei 1TL Öl auffangen, in eine Pfanne geben, warm werden lassen. Schalotte ca. 5 Min. andämpfen. Mangos und Curry mit den Tomaten kurz midämpfen. Haferrahm und Wasser dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. kochen, pürieren.

Kartoffeln gut waschen, mit der Schale in Schnitze schneiden. Wasser aufkochen, salzen, Kartoffeln beigeben, ca. 5 Min. kochen. Kartoffeln abgießen, mit Öl und Salz in einer Schüssel mischen.

Limette in Schnitze schneiden, Saft über die Kartoffeln trüpfeln. Koriander grob schneiden, darüberstreuen, Curry-Mangosauce dazu servieren.

Rezept digital speichern



ANZEIGE



Neu von Karma:
Rahm mal anders

Im Kühlregal von Coop steht für dich eine weitere vegane Neuheit: die Karma Cooking Cream, die sich perfekt zum Kochen sowie Verfeinern von Suppen, Saucen und Desserts eignet. Sie ist zudem laktosefrei und kommt ohne Palmöl aus. Ein weiterer Mehrwert: Die Zutaten stammen aus biologischem Anbau.

Die Cooking Cream von Karma ist neu im Sortiment von Coop-Supermärkten, bei Coop City und via coop.ch erhältlich.

Süß und sauer: Rhabarber

Hier zeigen sich die
herben Stängel von
ihrer süssesten Seite.

Rhabarbersirup

⌚ 30 MIN. 🌱 VEGAN 🚫 LAKTOSEFREI 🚫 GLUTENFREI

Für 3 Einmachflaschen von je ca. 2dl

Ofen auf 100 Grad vorheizen. Die sauberen Flaschen auf ein Backblech legen, in den vorgeheizten Ofen schieben.

500 g Rhabarber Rhabarber in Stücke schneiden, in eine Pfanne geben. Himbeeren, Zucker und Wasser beigeben, mischen, unter gelegentlichem Rühren aufkochen. Unter Rühren ca. 15 Min. sprudelnd kochen. Sirup durch ein Sieb giessen (ergibt ca. 6 dl). Zurück in die Pfanne giessen, nochmals aufkochen, siedend heiss bis knapp unter den Rand in die vorgewärmten Flaschen füllen, sofort verschliessen, auf einer isolierenden Unterlage auskühlen.

100 g tiefgekühlte Himbeeren

300 g Zucker

5 dl Wasser

Haltbarkeit: kühl und dunkel gelagert ca. 6 Monate. Einmal geöffnet, Flasche im Kühlschrank aufbewahren und Sirup rasch geniessen.

DL: 220 kcal, F 0 g, Kh 54 g, E 1 g

Rezept digital
speichern



Video-Tipp

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



Streuselkuchen mit Rhabarber

🕒 30 MIN. + 65 MIN. BACKEN 🌿 VEGETARISCH

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

1 Vanillestängel

75 g Butter, weich

180 g Zucker

1 Prise Salz

3 Eier

100 g gemahlene Mandeln

100 g Mehl

1 TL Backpulver

500 g roter Rhabarber

1 Vanillestängel

80 g Zucker

30 g gemahlene Mandeln

30 g Mehl

30 g Zucker

30 g Butter, weich

Puderzucker

zum Bestäuben

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, mit der Butter in eine Schüssel geben. Zucker und Salz beigeben, mit den Schwingbesen des Handrührgeräts verrühren. Ein Ei nach dem andern darunterrühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist.

Mandeln, Mehl und Backpulver mischen, daruntermischen.

Teig in die vorbereitete Form füllen.

Rhabarber in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, längs halbieren, in eine Schüssel geben. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, mit dem Zucker daruntermischen. Rhabarber auf dem Teig verteilen.

Mandeln, Mehl, Zucker und Butter mit einer Gabel mischen, bis die Masse krümelig ist. Streusel auf dem Rhabarber verteilen.

Backen: ca. 65 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Formenrand entfernen. Kuchen mit dem Backpapier auf ein Gitter schieben, auskühlen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Haltbarkeit: zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Tage.

STÜCK (1/8): 290 kcal, F 14 g, Kh 34 g, E 5 g

Rezept digital
speichern



Rhabarber-Softeis mit Cornflakes-Crunch

⌚ 30 MIN. 🍴 VEGETARISCH

Für 4 Gläser von je ca. 2 dl

50 g Mandeln

25 g Butter

50 g Cornflakes

2 EL Ahornsirup

1 Prise Fleur de Sel

250 g Rhabarber

3 EL Ahornsirup

1 EL Zitronensaft

100 g tiefgekühlte Himbeeren

500 g Fior-di-Latte-Glace

Mandeln grob hacken. Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Cornflakes etwas zerdrücken, mit den Mandeln, dem Ahornsirup und Salz beigeben, bei mittlerer Hitze ca. 8 Min. goldgelb rösten. Herausnehmen, auskühlen.

Rhabarber in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden, in eine Pfanne geben. Ahornsirup und Zitronensaft daruntermischen, zugedeckt ca. 3 Min. knapp weich köcheln. Himbeeren daruntermischen, auskühlen.

Glace in eine Schüssel geben, mit den Schwingbesen des Handrührgeräts rühren, bis die Glace weich und cremig ist. Glace mit dem Kompott in die Gläser verteilen, Crumble darüberstreuen.

PORTION (1/4): 501kcal, F 23 g, Kh 64 g, E 9 g

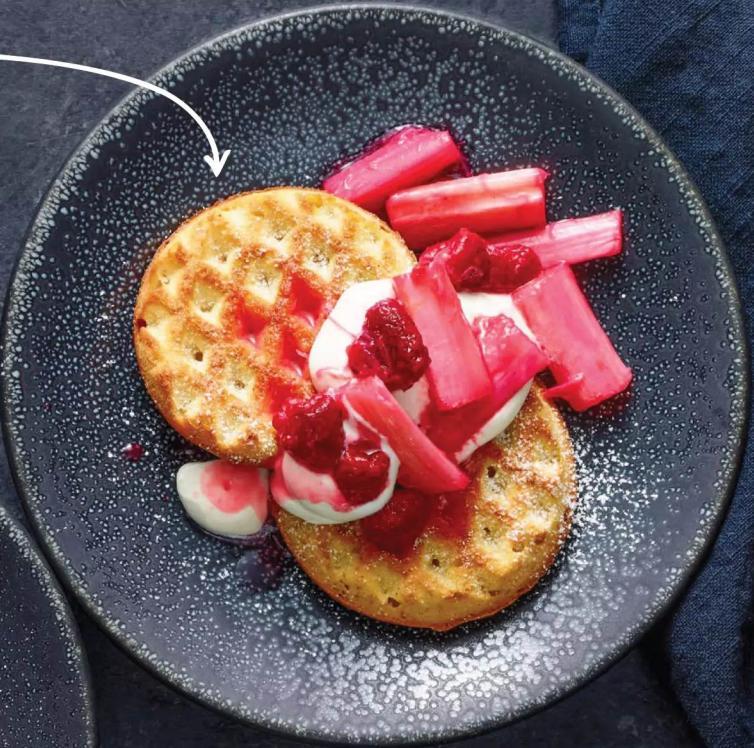
Rezept digital
speichern



Tolle Farbe

Roter Rhabarber ist schwer zu finden, aber wenn du tiefgekühlte Himbeeren mitkochst, werden Kompott und Sirup schön rot.

Unser Lieblingstool:
die neue Waffelform
für den Backofen!
Bestellbar: bettybossi.ch



Ofenwaffeln mit Rhabarberkompott

⌚ 20 MIN. + 15 MIN. BACKEN ⚡ VEGETARISCH

Für die Backform Waffeln, Silikon, 12er-Set Ergibt 12 Stück

250 g Rhabarber
4 EL Zucker
2 EL Wasser
1 EL Zitronensaft
100 g tiefgefrorene Himbeeren, angetaut

Rhabarber in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden, in eine Pfanne geben. Zucker, Wasser und Zitronensaft daruntermischen, zugedeckt ca. 3 Min. knapp weich kochen. Himbeeren daruntermischen, auskühlen.

100 g Butter
200 g Mehl
1½ TL Backpulver
80 g Zucker
1 Päckli Vanillezucker
¼ TL Salz
2 frische Eier
2½ dl Rahm

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, etwas abkühlen. Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel mischen. Eier verklopfen, mit dem Rahm dazugießen, mit dem Schwingbesen gut verrühren. Waffelformen mit wenig flüssiger Butter bestreichen, restliche Butter zur Masse gießen, gut verrühren. Masse in die Formen verteilen.

Puderzucker
zum Bestäuben

Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Waffeln sorgfältig auf ein Gitter stürzen, mit Puderzucker bestäuben.

1 dl Vollrahm
50 g Crème fraîche

Rahm knapp steif schlagen, Crème fraîche sorgfältig unter den Schlagrahm ziehen, kurz weiterrühren. Kompott und Schlagrahm auf den Waffeln anrichten.

STÜCK: 300 kcal, F 19 g, Kh 28 g, E 4 g

Rezept digital
speichern





Rhabarber-Tartelettes

⌚ 20 MIN. + 20 MIN. BACKEN ⚡ VEGETARISCH

Ergibt 12 Stück

1 ausgewalzter Blätterteig (ca. 25 × 42 cm)

2 EL gemahlene geschälte Mandeln

2 EL grobkörniger Rohzucker
1 Päckli Vanillezucker

700 g roter Rhabarber

½ EL flüssiger Honig

180 g griechisches Joghurt nature

2 EL ungesalzene geschälte Pistazien

Teig entrollen, in 12 gleich grosse Rechtecke schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit einer Gabel dicht einstechen. Mandeln, Zucker und Vanillezucker mischen, auf den Teigstücken verteilen.

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Rhabarber je nach Dicke längs halbieren, in ca. 10 cm lange Stücke schneiden, auf die Teigstücke legen.

Backen: ca. 20 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Tartelettes noch warm mit Honig bestreichen. Joghurt glatt rühren, auf dem Rhabarber verteilen, Pistazien grob hacken, darüberstreuen, Tartelettes lauwarm servieren.

STÜCK: 169 kcal, F 9 g, Kh 16 g, E 3 g

Rezept digital speichern



*Freue dich im nächsten Heft auf
Risotto-Hits, knusprigen Speck,
Party-Desserts und vieles mehr!
Ab 2. Mai in deinen Händen.*



*Wie findest du
diese Ausgabe?*

Jetzt bei der Umfrage
mitmachen und mit etwas
Glück CHF 100 gewinnen.
Teilnahmeschluss ist der
17. April 2023.
betta bossi.ch/umfrage



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@betta bossi.ch, Infos unter: betta bossi.ch/mediadaten | **Kunden-Service** +41 (0) 44 209 19 29 (Mo-Sa, 8.00–20.00 Uhr) | **Jahresabonnement (10 Ausgaben)** Schweiz: CHF 34.95 / Ausland: ab CHF 43.95 | **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 Lade die Betty Bossi Rezept-App auf dein Smartphone, logge dich mit deinem Betty Bossi Login ein oder registriere dich, und schon hast du alle Rezepte sofort auch digital zur Verfügung und immer dabei!



gedruckt in der
Schweiz

Betty Bossi zahlt sich aus: Jetzt bestellen!

Einfache, heiss geliebte

Familienrezepte



Jetzt online im
neuen Buch blättern:
bettybossi.ch/familienrezepte



Familienrezepte, Kochbuch

Art.-Nr. 27210.705

Vorzugs-Preis

CHF 24.95

statt CHF 29.95

Du sparst CHF 5.-

Für Nicht-Abonnenten CHF 29.95

Blitzschnell Gemüse schneiden!



Gemüseschneider – Set

Art.-Nr. 32003.705

CHF 34.95

Für Nicht-Abonnenten CHF 41.95



Garantiert geruchsdicht!



Kompost- und Kaffeekapselkästen, Edelstahl, 5 l

+ Spar-Bon

Art.-Nr. 32005.705

CHF 49.95

Für Nicht-Abonnenten CHF 59.95

Clever: Jetzt
mit Kaffee-
kapselaufsatzz



Versandkosten mit Coop-Superpunkten bezahlen

Mit verschiedenen
Zahlungsmöglichkeiten



Wichtige Bestellhinweise: Angebot gültig bis 30. Juni 2023. Betty Bossi Spezial-Angebote werden nur in der Schweiz, im Fürstentum Liechtenstein und in Deutschland ausgeliefert. Alle Preise verstehen sich inklusive Mehrwertsteuer. Der Handel mit Betty Bossi Artikeln ist untersagt. Es gelten ausschliesslich unsere auf bettybossi.ch veröffentlichten Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Angebot nur für Abonnenten. Preise für Nicht-Abonnenten unter bettybossi.ch. Versandkostenanteil: Schweiz und Fürstentum Liechtenstein CHF 7.95, übrige Länder CHF 15.90.