

# 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](http://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.

# Inhalt

4 SCHNITZELJAGD | Zartes und saftiges Fleisch

4



12 Schnell & einfach

22 GRILLBEILAGEN | Ideen für die Gartenparty

22



30 RHABARBER | Süßsaure Frühlings-Desserts

30



35 Impressum und Vorschau

**Miele**

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

Miele, immer dabei



## 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, Hohrücken oder vom Bäggli stammen.



## Plätzli oder Schnitzel

Plätzli ist das Schweizer Synonym für Schnitzel. Ein Plätzli ist ein ca. 1 cm 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 Marsalasauc

🕒 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 daruntermischen, warm stellen.

**8 Kalbsplätzli**  
(z. B. Huft, je ca. 50 g)  
**Öl zum Braten**

**¼ 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.

**1 dl Marsala oder roter Portwein**  
**1 dl 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 begeben. 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 (¼): 724 kcal, F 36 g, Kh 60 g, E 31 g

Rezept digital  
speichern



Info

## MARSALA – DER SÜSSE



Marsala ist ein italienischer Dessertwein. Er ist nach der Stadt Marsala am äussersten westliche 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.

## Video-Tipp

Zu diesem Rezept gibt es ein Video auf [bettybossi.ch/video](https://bettybossi.ch/video)





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

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

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

Öl in einer Bratpfanne heiss wer-  
den 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

Noch mehr  
Genuss



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



Betty  
Bossi

Rezept digital  
speichern



## 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.

# Rindspailard mit Sriracha-Hollandaise

🕒 40 MIN. 🌱 GLUTENFREI

2 Schalotten  
1 roter Chili  
2 dl Weisswein  
2 EL Weissweinessig  
einige Petersilienstiele

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

4 frische Eigelbe  
1 EL Sriracha-Sauce  
(siehe Hinweis)  
250 g Butter, kalt  
1 TL Zitronensaft  
½ TL Salz

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 Schwingbesen 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 begeben, kurz weiterrühren, Hollandaise salzen.

4 Rindshuftplätzli  
(je ca. 120 g)  
½ EL Olivenöl  
½ TL Salz  
wenig Pfeffer

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, finessenreich mit kräftigem, reiffruchtigem Körper und guter Struktur und Extrakt, schön ausgewogen, kann noch reifen.

Bezugsquellen: in grösseren Coop-Supermärkten und auf [mondovino.ch](http://mondovino.ch)

⇒ Ein knuspriges Schnitzel  
für Vegetarier ⇐

## 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:  
[bettybossi.ch/glutenfrei-newsletter](https://bettybossi.ch/glutenfrei-newsletter)

# Sellerieschnitzel mit Erbsli-Stampf

🕒 45 MIN. 🌿 VEGETARISCH 🚫 GLUTENFREI

500 g Sellerie  
2 EL Olivenöl  
½ TL Salz  
wenig Pfeffer

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.

2 Schalotten  
1 EL Butter  
500 g tiefgekühlte Erbsli,  
angetaut  
2½ dl Rahm  
¾ TL Salz  
wenig Pfeffer

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

120 g Kernen-Mix  
40 g geriebener Sbrinz  
Öl zum Braten  
1 Bio-Zitrone

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 Schnitzel schneiden, Saft über die Sellerieschnitzel träufeln.

PORTION (¼): 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

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

800 g Raclette-Kartoffeln  
Salzwasser, siedend

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

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

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!



## WAS IST EIN RUB?



Patrick

Rezept-  
redaktor

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)

1 TL Knoblauchpulver

¼ TL Salz

4 Schweinssteaks

(z. B. Nierstück, je ca. 160 g)

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

600 g Bündrüebli mit dem Grün  
Salzwasser, *siedend*

2 TL Olivenöl

¼ TL Salz

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

1 TL Ingwer (McCormick Intense)

200 g Crème fraîche

2 TL Paprika (McCormick Intense)

¼ TL Salz

**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.

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

Rezept digital  
speichern



## 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 Farbgebung 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 pures 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.



## 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

Zwiebel und Kartoffeln schälen. Zwiebel in Schnitzscheiben 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.

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

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

Rezept digital speichern



Herlich cremig und aromatisch ♥

## Kohlrabisuppe

🕒 35 MIN. 🌱 VEGETARISCH

<b>600 g Kohlrabi mit dem Grün</b>	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.
<b>150 g fest kochende Kartoffeln</b>	
<b>1 Zwiebel</b>	
<b>1 EL Olivenöl</b>	
<b>8 dl Gemüsebouillon</b>	Bouillon und Rahm dazugießen, aufkochen.
<b>2 ½ dl Halbrahm</b>	Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. Suppe pürieren, würzen.
<b>Salz, Pfeffer, nach Bedarf</b>	
<b>2 EL Kernen-Mix</b>	Kernen-Mix in einer Bratpfanne ohne Fett rösten. Suppe anrichten, Kernen-Mix und Kohlrabigrün darauf verteilen.

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

Rezept digital  
speichern



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



15

+ 20 Min.

Betty  
Family

## Poulet-Eintopf mit Pita-Brot

🕒 15 MIN. + 20 MIN. SCHMOREN 🚫 LAKTOSEFREI

**2 Zwiebeln**  
Öl zum Braten  
**800 g Pouletschenkel-Steak**  
ohne Haut  
 $\frac{3}{4}$  TL Salz  
wenig Pfeffer

Zwiebeln schälen, in feine Streifen schneiden. Öl in einem Bratpfopf 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)  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz  
wenig Pfeffer

Wenig Öl im Bratpfopf warm werden lassen. Zwiebeln ca. 2 Min. andämpfen. Tomaten und Kokosmilch dazugießen, aufkochen, würzen. Hitze reduzieren, Poulet wieder begeben, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. schmoren.

**4 Pita-Brote**  
 $\frac{1}{2}$  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 (%): 626 kcal, F 25 g, Kh 50 g, E 48 g

Rezept digital  
speichern





## Forelle auf Erbsli-Reis

🕒 30 MIN. 🍴 SCHLANK 🚫 LAKTOSEFREI

- |  |   |
|--|---|
| <b>1 roter Peperoncino</b>                     | Peperoncino entkernen, mit den Bund-        |
| <b>3 Bundzwiebeln mit dem Grün</b>             | zwiebeln schräg in Ringe schneiden.         |
| <b>5 dl Gemüsebouillon</b>                     | Bouillon in einer Pfanne aufkochen. Reis    |
| <b>160 g Langkornreis</b><br>(z. B. Parboiled) | mit dem Peperoncino begeben, zuge-          |
| <b>500 g tiefgekühlte Erbsli, aufgetaut</b>    | deckt ca. 15 Min. knapp weich köcheln.      |
| <b>Salz, Pfeffer, nach Bedarf</b>              | Erbsli und Bundzwiebeln darunter-           |
|  | mischen, ca. 5 Min. fertig köcheln, würzen. |
| <b>600 g Forellenfilets</b>                    | Fischfilets mit einer Pinzette von all-     |
| <b>1 EL Olivenöl</b>                           | fälligen Gräten befreien. Öl in einer be-   |
| <b>½ TL Salz</b>                               | schichteten Bratpfanne heiss werden         |
| <b>wenig Pfeffer</b>                           | lassen. Fischfilets würzen, mit der Haut-   |
|  | seite nach unten ca. 3 Min. anbraten,       |
|  | wenden, ca. 1 Min. fertig braten. Heraus-   |
|  | nehmen, mit dem Erbsli-Reis anrichten.      |

**Dazu passen:** Zitronenscheiben.

**PORTION (%)**: 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](https://www.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  
Ernährungsexpertinnen

Mehr Bewegung im Alltag mit  
Schrittzähler und Fitness-Videos

-8 kg



Über 1'000 gesunde Rezepte,  
die satt machen

Jetzt 7 Tage  
gratis testen!



Knusperpoulet mit Spargeln,  
529 kcal, 35 Min.

App herunterladen!

25

Minuten

SCHNELL &amp; EINFACH | im April



## 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**

**⅓ 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 Sonnenblumenkerne**

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

PORTION (¼): 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

<b>1 ausgewallter Pizzateig</b> (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.
<b>125 g Mascarpone</b>	
<b>2 Prisen Salz</b>	
<b>wenig Pfeffer</b>	
<b>250 g Cherry-Tomaten</b>	Tomaten halbieren, mit den Erbsli und der Hälfte des Spinats auf dem Mascarpone verteilen.
<b>200 g tiefgekühlte Erbsli, angetaut</b>	Käse darüberstreuen, Mozzarella in Stücke zupfen, darauf verteilen, würzen.
<b>100 g Jungspinat</b>	
<b>60 g geriebener Gruyère</b>	
<b>150 g Mozzarella</b>	
<b>½ TL Salz</b>	
<b>wenig Pfeffer</b>	
<b>½ EL Olivenöl</b>	<b>Backen:</b> ca. 25 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, restlichen Spinat auf der Pizza verteilen, Öl darüberträufeln.

PORTION (%): 985 kcal, F 54 g, Kh 95 g, E 30 g

Rezept digital  
speichern

Ein Klassiker, den einfach alle lieben ♥



## Rindsgeschnetzeltes mit Nudeln

🕒 30 MIN.

**800 g Rüebli**  
**300 g Teigwaren**  
(z.B. chinesische  
Eiernudeln)  
**Salzwasser,**  
siedend  
**1 Bio-Zitrone**

Rüebli schälen, längs vierteln, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Rüebli im siedenden Salzwasser ca. 2 Min. kochen. Teigwaren beigeben, al dente kochen, ca. 1 dl Kochwasser beiseite stellen. Rüebli 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)

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

**½ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

**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 Rüebli-Nudeln anrichten.

**Dazu passt:** geriebener Sbrinz.

**PORTION (¼):** 770 kcal, F 34 g, Kh 74 g, E 42 g

Rezept digital  
speichern



Von Betty Bossi Kindern  
als gut befunden!



Tipp

### FAMILIEN-REZEPTE

Das neue Buch steckt voller saisonaler Rezepte für das ganze Jahr, die vernünftigen 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](http://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](http://bettybossi.ch/maerchenhotel)



## 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. mitdämpfen. 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 (%): 422 kcal, F 32 g, Kh 25 g, E 8 g

Rezept digital  
speichern



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, solange drei Gemüse dabei sind. Als «Füller» bieten sich zum Beispiel Croûtons, Käsestückli, Schinkenwürfel, 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**

Mehl, Backpulver, Salz und Zucker in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. 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.

**2 EL Olivenöl**  
**4 EL Kürbiskerne**  
 wenig **Fleur de Sel**

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 (¼):** 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](https://www.coop.ch) erhältlich.

Don't worry  
EAT HAPPY



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**  
**2 ½ 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 zerpuffen. 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 Extraportion Proteine und Geschmack in jedem Gericht.

Der Bio Smokey Tofu von Karma ist in Coop-Supermärkten, bei Coop City und via [coop.ch](https://www.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 luftig-leichte Konsistenz.

Der Bio Seidentofu von Karma ist in Coop-Supermärkten, bei Coop City und via [coop.ch](https://www.coop.ch) erhältlich.

## Cremiger Pastasalat

🕒 30 MIN. 🌱 VEGETARISCH 🚫 LAKTOSEFREI

- 1 kg grüne Spargeln
- 3 Bundzwiebeln mit dem Grün
- 350 g 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.

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

- 40 g Baumnusskerne
- 40 g Kresse

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

PORTION (¼): 556 kcal, F 18 g, Kh 76 g, E 23 g

Rezept digital  
speichern



### Vegan-Tipp

Statt Honig kannst du problemlos auch Agavendicksaft 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](https://www.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 (¼):** 382 kcal, F 22 g, Kh 39 g, E 6 g

Rezept digital  
speichern



# Brotsalat mit Rüebl und Tomaten

🕒 35 MIN. 🌱 VEGAN 🚫 LAKTOSEFREI

<b>5 EL Aceto balsamico bianco</b>	Aceto, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren.
<b>6 EL Olivenöl</b>	Rüebl schälen, an der Röstiraffel dazureiben. Tomaten halbieren, darunter mischen.
<b>½ TL Salz</b>	
<b>wenig Pfeffer</b>	
<b>500 g Rüebl</b>	
<b>500 g Cherry-Tomaten</b>	
<b>4 EL vegane Butter (Karma), weich</b>	Butter in eine Schüssel geben, Knoblauch dazupressen, würzen. Von der Zitrone die Schale dazureiben, 1 TL Saft dazupressen. Brot in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden, beidseitig mit der Zitronenbutter bestreichen.
<b>1 Knoblauchzehe</b>	
<b>¼ TL Salz</b>	
<b>wenig Pfeffer</b>	
<b>1 Bio-Zitrone</b>	
<b>500 g Brot (z. B. Valle Maggia)</b>	
<b>1 Bund Basilikum</b>	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 (%): 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](https://www.coop.ch) erhältlich.



# Kartoffel-Wedges mit Curry-Mangosauce

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

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

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

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

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

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

**1 Limette**  
**½ Bund Koriander**

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

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

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 lactosefrei 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](https://www.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. 2 dl

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

500 g Rhabarber	Rhabarber in Stücke schneiden,
100 g tiefgekühlte Himbeeren	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.
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](https://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

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

100 g gemahlene Mandeln  
100 g Mehl  
1 TL Backpulver

Mandeln, Mehl und Backpulver mischen, daruntermischen. Teig in die vorbereitete Form füllen.

500 g roter Rhabarber  
1 Vanillestängel  
80 g Zucker

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.

30 g gemahlene Mandeln  
30 g Mehl  
30 g Zucker  
30 g Butter, weich

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

Puderzucker  
zum Bestäuben

**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 (1/12):** 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

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

250 g Rhabarber  
3 EL Ahornsirup  
1 EL Zitronensaft  
100 g tiefgekühlte Himbeeren

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.

500 g Fior-di-Latte-Glace

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 (%): 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: [bettibossi.ch](https://bettibossi.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 tiefgekühlte 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 ausgewallter Blätterteig (ca. 25 x 42 cm)
- 2 EL gemahlene geschälte Mandeln
- 2 EL grobkörniger Rohrzucker
- 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.  
[bettybossi.ch/umfrage](https://bettybossi.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](http://www.talla.hamburg) |  
**Fotos:** Patrick Zemp, **Styling:** Claudia Schilling | **Werbung/Kooperationen** Anina Boss, [media@bettybossi.ch](mailto:media@bettybossi.ch), Infos unter: [bettybossi.ch/mediadaten](http://bettybossi.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.

**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](http://bettybossi.ch/familienrezepte)



### Familienrezepte, Kochbuch

Art.-Nr. 27210.705

**Vorzugs-Preis**

nur 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 Kaffeekapseleimer, Edelstahl, 5 l

+ Spar-Bon

Art.-Nr. 32005.705

CHF **49.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 59.95

**Clever:** Jetzt  
mit Kaffee-  
kapselaufsatz



**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](http://bettybossi.ch) veröffentlichten Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Angebot nur für Abonnenten. Preise für Nicht-Abonnenten unter [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch). Versandkostenanteil: Schweiz und Fürstentum Liechtenstein CHF 7.95, übrige Länder CHF 15.90.