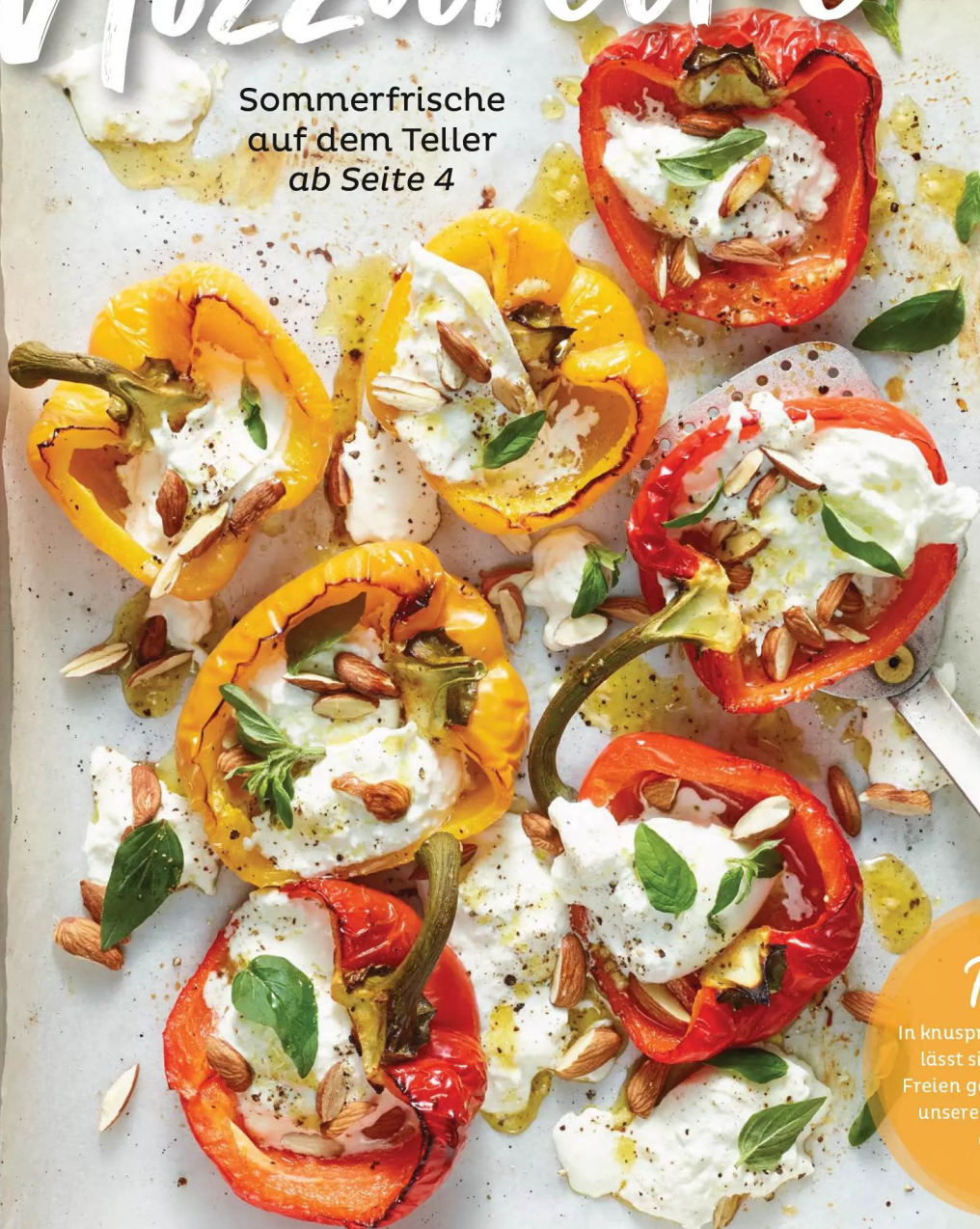


Betty Bossi

Der einfachste Weg zum Genuss

Mozzarella

Sommerfrische
auf dem Teller
ab Seite 4



Päckli

In knusprigen Teig verpackt,
lässt sich vieles auch im
Freien geniessen. Entdecke
unsere Krapfen-Rezepte
ab Seite 20

Apropos Aprikose

Sommer-Desserts mit der süss-sauren Frucht ab Seite 24

Miele



Intuitive Technologie, genau auf Sie abgestimmt.

Wir entwickeln unsere Küchen-Einbaugeräte so, dass Sie Ihre Kreativität frei entfalten können.
Das ist Qualität, die ihrer Zeit voraus ist.

Miele. Immer Besser.

Inhalt

MOZZARELLA UND BURRATA | Sommergerichte

4



12 Schnell & einfach

KRAPFEN & CO | Knusprige Päckli

20



APRIKOSEN | Fruchtige Desserts

24

31 Impressum und Vorschau

Miele

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

Miele, immer besser.



Gar nicht das Gleiche: **Burrata und Mozzarella**



Auf den ersten Blick sehen sie sich zum Verwechseln ähnlich: Mozzarella und Burrata. Ich hatte also wenig Erwartungen, als ich zum ersten Mal eine Burrata auf meinem Teller hatte. Wahrscheinlich haben sich meine Augen vor Überraschung geweitet, als ich den ersten Bissen in meinem Mund zergehen liess. Ich konnte kaum fassen, wie cremig und aromatisch das schmeckte.

Dann habe ich einen Sommer lang bei jeder Gelegenheit meinen Salat oder mein Gemüse mit diesem Käse bereichert. Es fühlte sich an wie der pure Luxus. Aber es ist wie mit einer neuen Liebe: Irgendwann ist man sich vertraut, und dann bekommen auch alte Beziehungen wieder genug Raum, und man erinnert sich an deren Vorteile. Also schätze ich den Mozzarella heute wieder genauso für seine Vorzüge: seine Vielfältigkeit, seine Unentbehrlichkeit auf einer Pizza, in der Lasagne oder in meiner geliebten Parmigiana. In den **Rezepten ab Seite 4** kann jede Sorte dieses italienischen Käses ihre Stärken perfekt zeigen. Wir erklären zudem die feinen Unterschiede zwischen den beiden Protagonisten.

Herzlich, deine

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!**



Mozzarella & Burrata

Sommerfrische:
die beliebten Käse aus
Italien in Bestform.

Nüsse nach- haltig rösten

Nach dem Backen können in der
Restwärme des ausgeschalteten
Ofens gut Nüsse oder Samen
schonend geröstet werden.

Ofenpeperoni mit Burrata

🕒 15 MIN. + 30 MIN. BACKEN 🌱 VEGETARISCH ✂️ GLUTENFREI

3 EL Olivenöl
1 EL flüssiger Honig
1 Knoblauchzehe
1 Bio-Zitrone
¼ TL Salz
wenig Pfeffer
4 Peperoni

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Öl und Honig in einer Schüssel verrühren, Knoblauch dazupressen, von der Zitrone die Schale dazureiben, 1 EL Saft dazupressen, Marinade würzen. Peperoni halbieren, entkernen, mit der Schnittfläche nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit der Hälfte der Marinade bestreichen.

100 g Mandeln
2 Burrata (je ca. 150 g)

Backen: ca. 30 Min. in der oberen Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Peperoni etwas abkühlen. Mandeln grob hacken, auf ein Backblech geben, im noch heissen Ofen in der Restwärme ca. 5 Min. rösten. Den Saft, der sich in den Peperoni gebildet hat, mit Haushaltspapier etwas auf tupfen, Burrata zerzupfen, in den warmen Peperoni anrichten.

½ Bund Oregano
wenig Pfeffer

Oreganoblättchen abzupfen, mit den Mandeln darüberstreuen, restliche Marinade darüberträufeln, würzen.

Dazu passt: Brot oder grilliertes Fleisch.

PORTION (¼): 486 kcal, F 40 g, Kh 18 g, E 14 g

Rezept digital
speichern



Tipp

DER PASSENDE WEIN



Toscana IGT Bianco Villa Antinori, 75 cl

Herkunft: Italien, Toskana

Rebsorten: Chardonnay, Malvasia, Trebbiano

Charakter: helles Strohgelb mit grünlichen Reflexen, dezentes Blütenduftbukett mit sehr fruchtigen Nuancen, am Gaumen zu Beginn mild, mittelkräftig im Körperbau mit anhaltender Frische, reife Frucht nuances, zeigt Struktur auch im Abgang.

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

Video-Tipp

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



Pasta mit Zucchini­sauc­e

🕒 35 MIN. 🌿 VEGETARISCH

400 g Teigwaren (z. B. Fusilloni,
Al Bronzo, Barilla)
Salzwasser, siedend

Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen.
Ca. 1 dl Kochwasser beiseite stellen, Teigwaren
abtropfen.

800 g Zucchini
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Zucchini längs vierteln, in ca. 1 cm grosse Stücke
schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides
in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne warm wer-
den lassen. Zucchini, Zwiebel und Knoblauch begeben,
würzen, unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min.
dämpfen. Ca. ¼ von den Zucchini herausnehmen, bei-
seite stellen.

2 dl Saucen-Halbrahm

Restliche Zucchini mit dem Saucen-Halbrahm und
dem beiseite gestellten Kochwasser pürieren. Teig-
waren und beiseite gestellte Zucchini wieder begeben,
heiss werden lassen, anrichten.

½ Bund Majoran
2 Burrata (je ca. 150 g)
wenig Pfeffer

Majoranblättchen abzupfen, Burrata halbieren, beides
auf den Teigwaren anrichten, würzen.

PORTION (¼): 773 kcal, F 38 g, Kh 83 g, E 24 g

Rezept digital
speichern



ANZEIGE



Barilla AL BRONZO

Die Barilla AL BRONZO Fusilloni wur-
den entworfen, indem grosszügi-
ge Kurven mit einer geschwungenen
Form kombiniert wurden, um eine
perfekte Balance und ein einzigarti-
ges Genuss­erlebnis zu schaffen.
Die Kombination aus ihrer Spiral-
form und ihrer besonders rauen
Oberfläche ermöglicht eine ideale
Saucenhaftung.

Mehr entdecken unter:
www.barilla.com

Margherita-Dip

🕒 15 MIN. + 50 MIN. BACKEN 🌿 VEGETARISCH

Apéro oder Vorspeise für 8 Personen / Für eine ofenfeste Form von ca. 1½ Liter, gefettet

250 g Brot (z. B. Ciabatta)
½ EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Brot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, mit Öl bestreichen. Knoblauchzehe halbieren, Brotscheiben damit einreiben.

Backen: ca. 15 Min. in der oberen Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Brotscheiben in Stängel schneiden.

600 g Tomaten (z. B. Peretti)
½ EL Olivenöl
1 EL geriebener Parmesan
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Tomaten in Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Öl darüberträufeln, Käse darüberstreuen, würzen.

Backen: ca. 20 Min. in der oberen Hälfte des Ofens. Herausnehmen.

200 g saurer Halbrahm
100 g geriebener Mozzarella
60 g geriebener Parmesan
¼ TL Salz
wenig Pfeffer
1 Mozzarella di Bufala
 (ca. 125 g)

Sauren Halbrahm, Mozzarella, Parmesan, Salz und Pfeffer in der vorbereiteten Form mischen. Tomaten noch warm auf der Käsemasse verteilen. Mozzarella di Bufala zerzupfen, darauf verteilen.

1 Bund Basilikum

Fertig backen: ca. 15 Min. in der oberen Hälfte des Ofens, Herausnehmen, Basilikumblätter abzupfen, darüberstreuen, mit den Brotstängeln servieren.

PORTION (%): 255 kcal, F 15 g, Kh 18 g, E 12 g

Rezept digital
speichern



≡ Der Apéro-Hit
dieses Sommers ≡

Melonen-Mozzarella-Salat

🕒 25 MIN. 🌱 SCHLANK 🚫 GLUTENFREI

Caprese-Variation
zum Verlieben
❤️

2 EL Aceto balsamico bianco Aceto, Öl, Honig, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Chili entkernen, in feine Ringe schneiden, daruntertermischen.

3 EL Olivenöl

1 EL flüssiger Honig

½ TL Salz

wenig Pfeffer

1 roter Chili

1 Melone (z. B. Charentais)

800 g Ochsenherz-Tomaten

300 g Mozzarella

Melone schälen, halbieren, entkernen, mit den Tomaten und dem Mozzarella in Scheiben schneiden, auf einer Platte anrichten. Sauce darüberträufeln.

**80 g Landrauschschinken
oder Bresaola**

Landrauschschinken mit den Micro Greens auf dem Salat verteilen, würzen.

wenig Micro Greens oder Kresse

wenig Pfeffer

Rezept digital
speichern



PORTION (%): 426 kcal, F 28 g, Kh 20 g, E 24 g



Bratkartoffeln mit Burrata

🕒 20 MIN. + 35 MIN. BACKEN 🌿 VEGETARISCH ✂️ GLUTENFREI

600 g fest kochende Kartoffeln
500 g Baby-Kartoffeln
2 EL Olivenöl
¼ TL Paprika
¾ TL Salz

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Die grossen Kartoffeln gut waschen, mit der Schale in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Baby-Kartoffeln mit der Schale halbieren, mit dem Öl, Paprika und Salz daruntermischen.

Backen: ca. 35 Min. in der oberen Hälfte des Ofens. Herausnehmen, auf einer Platte anrichten.

½ Bund Basilikum
½ Bund glattblättrige Petersilie
2 EL Olivenöl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer
1 Bio-Zitrone
1 Päckli Burrata Piccola
(4 Stück, je ca. 50 g)

Basilikum und Petersilie fein schneiden, mit dem Öl mischen, würzen. Von der Zitrone die Hälfte der Schale dazureiben, 1 EL Saft dazupressen, verrühren. Burrata auf den Kartoffeln anrichten, etwas aufbrechen, Kräuteröl darüberträufeln.

Tipp: Einige Pfefferminzblätter über die Bratkartoffeln streuen.

PORTION (%): 446 kcal, F 24 g, Kh 48 g, E 11 g

Rezept digital
speichern



Noch mehr
Genuss



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



Betty
Bossi

Mein
MONDOVINO
WEINCLUB

WINE WIN

DAS GROSSE MONDOVINO QUIZ

Clubmitglied
werden, mitraten
und **täglich**
gewinnen!

Welcher ist kein Schaumwein?

Prosecco

Cava

Amarone

Crémant

< Zur Supercard

Mein
MONDOVINO

Wissen Sie die Antwort?

Mitmachen in der Supercard App
vom 5. bis 14. Juni 2023



Beantworten Sie jeden Tag drei neue, spannende Fragen rund ums Thema «Wein» und **gewinnen** Sie eins von insgesamt **45 Weinpaketen** oder tolle **Sofortpreise**.

coop

Für mich und dich.

Mozzarella & Burrata

Hier erfährst du, wie sich diese frischen Käsesorten aus Italien unterscheiden.

Profi-Tipps



Nils

Rezeptredaktor

① Mozzarella di Bufala

Der echte, traditionelle Mozzarella wird aus der Milch der Wasserbüffel hergestellt («di bufala»). Grosse Herden gibt es nordwestlich von Neapel (Kampanien). Mozzarella aus Büffelmilch ist aromatisch und weich. Ebenfalls erhältlich ist Mozzarella di Bufala Campana D.O.P. mit geschützter Ursprungsbezeichnung.

② Fior di latte

Beliebt ist auch die Mozzarella-Variante aus Kuhmilch. Diese sollte streng genommen nicht Mozzarella, sondern Fior di latte (Milchblume) genannt werden, wird aber hier fast durchwegs als Mozzarella verkauft. Im Vergleich zum Büffel-Mozzarella ist er kompakter und fester und lässt sich gut in Scheiben schneiden.

③ Burrata

Die Burrata ist ein Frischkäse aus Apulien. Er wird aus Kuhmilch hergestellt. Ursprünglich diente die Burrata (Italienisch: «gebuttert») zur Konservierung von Butter, die im heissen Süden Italiens ohne Kühlschrank schnell ranzig wurde. Um das zu verhindern, wurde die Butter in Säckchen aus Mozzarella eingepackt und gut verschlossen. Heute besteht das flüssige Innere der Burrata aus Frischkäse, der aus einer Mischung aus Rahm und unbehandelten Mozzarellasträngen besteht.

1 Der frische Käse schmeckt auch super mit einem knusprigen Topping aus gehackten, gerösteten Nüssen oder Kernen. Oder mit wenig Olivenöl beträufeln, Fleur de Sel und rosa Pfeffer darüberstreuen. Auch mit Lavendelhonig oder Ahornsirup beträufelt, ist er ein Hochgenuss.

2 Mozzarella-Resten sind wenige Tage haltbar. Sie müssen aber vollständig mit Salzlake bedeckt in einem geschlossenen Gefäss im Kühlschrank aufbewahrt werden. Für die Lake einfach ½ TL Salz mit 2 dl kaltem Wasser verrühren.


Schnell & saisonal für jeden Tag


Die Alltagsküche ist
in Sommerlaune. Lass
dich anstecken!



Tipp

DAS HAT AUCH NOCH SAISON:

 **Gemüse:** Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli, Bundzwiebeln, Chinakohl, Erbsli, Fenchel, Gurken, Kefen, Krautstiel, Lauch, Mangold, Patissons, Peperoni, Romanesco, Rüebl, Spinat, Stangensellerie, Zucchini

 **Früchte:** Aprikosen, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Kirschen, Melonen, Stachelbeeren



20

Minuten

SCHNELL & EINFACH | im Juni/Juli

⇒ Absolut
erfrischend! ⇒



Würfelsalat mit Melonen und Gurke

🕒 20 MIN. 🌱 VEGETARISCH 🚫 GLUTENFREI

1 Melone (z. B.
Charentais, ca. 1 kg)
1 kg Wassermelone
1 Gurke
200 g Feta

Melonen schälen, halbieren, entkernen, in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Gurke schälen, längs halbieren, entkernen, in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Feta in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden, alles in eine Schüssel geben.

2 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl
1 EL flüssiger Honig
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Essig, Öl und Honig verrühren, Sauce würzen, darübergiessen.

1 Zwiebel
60 g entsteinte
schwarze Oliven
1 Bund Basilikum

Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden, mit den Oliven auf dem Salat verteilen. Basilikumblätter abzupfen, darüberstreuen.

Dazu passen: Silserbrötli.

PORTION (%): 426 kcal, F 26 g, Kh 37 g, E 11 g

Rezept digital
speichern



Der Gurkensalat ist auch eine tolle Grillbeilage

Asiatischer Gurkensalat mit Steaks

🕒 25 MIN. 🌱 LAKTOSEFREI

2 Limetten
2 EL Olivenöl
2 EL flüssiger Honig
2 EL Sojasauce
1 TL Chiliflocken

Limetten heiss abspülen, trocken tupfen, Schale in eine Schüssel reiben, ganzen Saft dazupressen. Öl, Honig, Sojasauce und Chiliflocken darunterrühren.

60 g gesalzene Erdnüsse
3 Gurken
1 EL Olivenöl
½ TL Salz

Nüsse in einer weiten beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, grob hacken, beiseite stellen. Gurken schälen, längs halbieren, entkernen, in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Gurken zugedeckt ca. 5 Min. dämpfen, salzen, unter die Sauce mischen.

Öl zum Braten
4 Schweinshals-Steaks (je ca. 120 g)
½ TL Salz
wenig Pfeffer
3 EL Sojasauce

Wenig Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Plätzli würzen, beidseitig je ca. 3 Min. braten. Sojasauce begeben, Plätzli darin wenden, mit dem Gurkensalat anrichten, beiseite gestellte Nüsse darüberstreuen.

PORTION (¼): 560 kcal, F 41g, Kh 18g, E 30g

Rezept digital
speichern



20

+ 18 Min.

Betty
Family

Zucchini-Pizza mit Thon

🕒 20 MIN. + 18 MIN. BACKEN

**2 ausgewählte
Pizzateige**
(je ca. 28 cm Ø)

250 g Mascarpone

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

Ofen auf 240 Grad vorheizen. Teige entrollen, mit dem Backpapier auf zwei Bleche ziehen. Mascarpone würzen, auf den Teigen verteilen.

300 g Zucchini
**3 Bundzwiebeln
mit dem Grün**

1 EL Olivenöl

½ TL Salz

wenig Pfeffer

Von den Zucchini mit dem Sparschäler Streifen abschälen. Bundzwiebeln mit dem Grün in Ringe schneiden, beides auf dem Mascarpone verteilen. Öl darüberträufeln, würzen.

2 Dosen Thon im Salzwasser
(je ca. 190 g)

1 Bio-Zitrone

2 EL Kapern

Backen pro Blech: je ca. 18 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Pizza herausnehmen, Thon abtropfen, in Stücke zupfen, die Hälfte darauf verteilen. Von der Zitrone wenig Schale darüberreiben, Kapern abtropfen, 1 EL darauf verteilen. Zweite Pizza gleich backen und belegen.

PORTION (%): 884 kcal, F 53 g, Kh 69 g, E 32 g

Rezept digital
speichern



25

Minuten

Maccheroni-One-Pot

🕒 25 MIN. 🥬 VEGETARISCH 🚫 LAKTOSEFREI

2 Zwiebeln	Zwiebeln schälen, fein hacken.
6 Tomaten (ca. 600 g)	Tomaten vierteln, mit den Cherry-Tomaten in eine weite Pfanne geben.
750 g Cherry-Tomaten	
350 g Teigwaren (z. B. Maccheroni)	Teigwaren und Wasser begeben, würzen, mischen, aufkochen.
4 dl Wasser	Hitze reduzieren, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 8 Min. köcheln, bis die Teigwaren al dente sind.
1½ TL Salz	
wenig Pfeffer	
50 g Rucola	Teigwaren auf Tellern anrichten, Rucola und Käse darauf verteilen.
60 g geriebener Sbrinz	

PORTION (%):
487 kcal, F 8 g, Kh 80 g, E 20 g

Rezept digital speichern

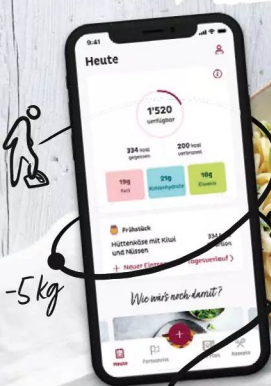


5 Kilo in 5 Wochen abnehmen

Du möchtest für die Badesaison noch schnell ein paar Kilos verlieren? Dann downloade jetzt unsere App «Gesund Abnehmen» und nehme schnell und einfach ab.

Einfaches Kalorienzählen

Über 1'000 Rezepte, die satt machen



-5 kg



Leichte Spaghetti alla carbonara, 541kcal, 25 Min.

Jetzt 7 Tage gratis testen!



Laden im App Store

GET IT ON Google Play

küfner care

Gesund essen und trinken

Der PURE ACQUA® Wasserfilter filtert Partikel aller Art >0.02 mm aus dem Trinkwasser. (Das Sieb aus Edelstahl ist 4x feiner als ein menschliches Haar)

Auch Kalkpartikel ab dieser Grösse werden gefiltert. Diese können Haushaltsgeräte schädigen. Im gefilterten Wasser bleiben somit die wichtigen Mineralien Kalzium und Magnesium in gelöstem Zustand erhalten. www.kuefnercare.com



Sie müssen nur den Dichtungsring im Strahlregler am Wasserhahn durch den PURE ACQUA® Wasserfilter ersetzen. Passt in 95 % aller haushaltsüblichen Wasserhähne (M22x1/M24x1)



PURE ACQUA®
WASSERFILTER - FILTERS À CARBON - FILTRO ACQUA

Erhältlich in (Haushaltsabteilung)

coop city coop JUMBO

25

Minuten

SCHNELL & EINFACH | im Juni/Juli

♥ Ausgewogen und erst noch leicht ♥

Reisnudel-Omelette

🕒 25 MIN. 🌱 VEGETARISCH 🍴 SCHLANK ✖️ GLUTENFREI

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

Ofen auf 60 Grad vorheizen. Reisnudeln im siedenden Wasser ca. 7 Min. kochen, abtropfen, kalt abspülen.

12 frische Eier
60 g geriebener Sbrinz
1 TL Salz
wenig Pfeffer
1 EL Olivenöl

Eier verklopfen, Käse daruntermischen, würzen. ½ EL Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, die Hälfte der Nudeln kurz anbraten, die Hälfte der Eimasse dazugießen. Omelette bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. stocken lassen. Omelette wenden, ca. 30 Sek. fertig stocken lassen, herausnehmen, warm stellen. Vorgang wiederholen.

600 g gelbe und grüne Zucchini
1 EL Olivenöl
½ TL Salz
wenig Pfeffer
1 Bio-Zitrone
8 Zweiglein Thymian
150 g griechisches Joghurt nature

Zucchini in Würfeli schneiden. Öl in derselben Bratpfanne heiss werden lassen. Zucchini ca. 5 Min. rührbraten, würzen. Von der Zitrone die Schale dazureiben, ganzen Saft dazupressen. Omeletten halbieren, anrichten, Zucchini darauf verteilen, Thymianblättchen abzupfen, darüberstreuen. Joghurt dazu servieren.

PORTION (¼): 506 kcal, F 30 g, Kh 29 g, E 29 g

Rezept digital
speichern



So leicht!

Einfaches Kalorienzählen mit individuellen Rezepten und Aktivitäts-Tracking. Teste gratis die App «Gesund Abnehmen»!



Vegi-Tipp

Statt Poulet 350 g Planted vegan filets nature verwenden. Hühnerbouillon durch Gemüsebouillon ersetzen.

Poulet-Curry mit Broccoli

🕒 30 MIN. 🍴 SCHLANK 🌱 LAKTOSEFREI

½ EL Olivenöl
500 g Pouletbrustwürfel
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Öl im Wok oder in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet in 2 Portionen je ca. 2 Min. braten, herausnehmen, würzen.

3 Bundzwiebeln mit dem Grün
½ EL Olivenöl
600 g Broccoli (z. B. Bimi, Spargel-Broccoli)
1 EL milder Curry

Bundzwiebeln mit dem Grün in Ringe schneiden. Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Bundzwiebeln und Broccoli zugedeckt ca. 2 Min. andämpfen, Curry kurz mitdämpfen.

5 dl Hühnerbouillon
2½ dl Kokosmilch light (Thai Kitchen)
150 g Basmatireis
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Bouillon und Kokosmilch dazugießen, aufkochen. Reis darunter mischen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln, würzen. Poulet wieder beigegeben, nur noch heiss werden lassen.

Tipp: Wenig Rapskerne darüberstreuen.

PORTION (%): 398 kcal, F 12 g, Kh 33 g, E 39 g

Rezept digital
speichern





Brotresten verwerten

Croûtons sind eine tolle Art, trockenes Brot zu verwerten. Eutl. das Brot vor dem Rösten im Ofen mit Olivenöl beträufeln.



Ofentomaten-Suppe

🕒 20 MIN. + 35 MIN. BACKEN 🌱 VEGAN 🚫 LAKTOSEFREI

Ergibt ca. 1¼ Liter

1 kg Rispentomaten
1 Fenchel
2 EL Olivenöl
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Tomaten und Fenchel in Stücke schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Öl darüberträufeln, würzen.

2 Bürli
1 EL Olivenöl

Backen: ca. 35 Min. in der oberen Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Bürli in Würfeli schneiden, auf einem Backblech verteilen. Öl über das Brot träufeln, in den heissen Ofen geben, mit der Restwärme des Ofens ca. 10 Min. rösten.

6 dl Wasser
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Die gebackenen Tomaten und den Fenchel mit dem entstandenen Saft ins Mixglas geben, Wasser dazugliessen, pürieren. Suppe würzen, anrichten, nach Belieben wenig Öl darüberträufeln, die Brotwürfeli darüberstreuen.

PORTION (¼): 282kcal, F 11g, Kh 37g, E 7g

Rezept digital
speichern



Ein Päckli für dich

Feines in knuspriger Hülle,
das lässt sich auch unterwegs
geniessen.



Video-Tipp

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



Käse-Hackfleisch-Krapfen

🕒 25 MIN. + 20 MIN. BACKEN

Ergibt 4 Stück

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 120 g Hackfleisch (Rind)
- 100 g Crème fraîche
- 130 g geriebener Gruyère
- 1 TL Sambal Oelek
- ¼ TL Salz

Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken, in eine Schüssel geben. Hackfleisch, Crème fraîche, Käse und Sambal Oelek daruntermischen, salzen.

- 1 ausgewallter Blätterteig (ca. 25 x 42 cm)
- 1 Ei

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig entrollen, quer halbieren, eine Teighälfte kühl stellen, die andere Teighälfte in 4 Rechtecke einkerben. Füllung vierteln, auf die Mitte der Teigstücke verteilen. Ei verklopfen, Teigländer damit bestreichen. Kühl gestellte Teighälfte über die Füllungen legen. Kanten gut andrücken, dabei eingeschlossene Luft herausdrücken, zu vier Krapfen schneiden. Ränder gut mit einem Löffelrücken andrücken, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Krapfen mit dem restlichen Ei bestreichen.

Backen: ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.

Tipp: Crème fraîche dazu servieren.
Dazu passt: Blattsalat.

STÜCK: 612 kcal, F 45 g, Kh 29 g, E 22 g

Rezept digital
speichern



Tipp

PERFEKT IN FORM

Ob als Mahlzeit, zum Apéro oder zum Dessert serviert: In ein knuspriges Päckli mit über-raschender Füllung wollen alle sofort hineinbeissen. Wir haben ein ganzes Buch voller toller Krapfen-Ideen für dich kreiert.



Zudem kannst du mit den cleveren Krapfen-Ausstechern jederzeit ganz einfach solche gluschtigen Päckli in drei verschiedenen Grössen füllen und formen. Sie sind auf die Grösse von Fertigteigen abgestimmt, und die Füllung kann perfekt dosiert werden.

Buch und Krapfen-Ausstecher im 3er-Set sind erhältlich auf: bettybossi.ch



Hübscher Rand dank
des Betty Bossi
Krapfen-Ausstechers

Erbsli-Strudelpäckli

🕒 30 MIN. + 20 MIN. BACKEN 🌱 VEGETARISCH

Ergibt 12 Stück

- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 300 g tiefgekühlte Erbsli
- 1 dl Wasser
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- ½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 125 g Frischkäse nature
- 80 g geriebener Gruyère

Zwiebel schälen, grob hacken. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Erbsli andämpfen, Wasser dazugießen, zugedeckt ca. 10 Min. weich dämpfen, in einen Messbecher geben. Petersilienblätter abzupfen, beigegeben, pürieren, würzen, auskühlen. Frischkäse und Käse daruntermischen.

- 70 g Butter
- 2 Päckli Strudelteig (je ca. 120 g)
- 40 g geriebener Gruyère



Ofen auf 180 Grad vorheizen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, etwas abkühlen. Zwei Teigblätter sorgfältig auseinanderfalten, mit wenig Butter bestreichen, wieder aufeinanderlegen, in 3 gleich breite Streifen schneiden, auf ein feuchtes Tuch legen. Teig mit wenig Butter bestreichen, je ca. 1½ EL Erbslifüllung auf das untere Ende eines Teigstreifens geben. Teigstreifen im Dreieck über die Kanten im Zickzack nach oben falten. Restliche Teigblätter zu Päckli formen, mit der Verschlussseite nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Päckli mit der restlichen Butter bestreichen, Käse darüberstreuen.

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

Dazu passt: Blattsalat.

PORTION (¼): 597 kcal, F 40 g, Kh 40 g, E 20 g

Rezept digital
speichern





Ratatouille-Kräpfli

🕒 35 MIN. + 20 MIN. BACKEN 🌱 VEGETARISCH

Ergibt 8 Stück

200g Zucchini
300g Peperoni
200g Stangensellerie

Zucchini längs vierteln, in feine Scheiben schneiden. Peperoni entkernen, mit Stangensellerie in Würfel schneiden.

1 EL Olivenöl
1 EL Tomatenpüree
1 Bund glattblättrige Petersilie
½ EL Aceto balsamico bianco
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Zucchini, Peperoni und Stangensellerie ca. 5 Min. andämpfen. Tomatenpüree kurz mitdämpfen. Petersilie fein schneiden, mit dem Aceto begeben, würzen, auskühlen.

1 ausgewählter Kuchenteig
(ca. 25 x 42 cm)
1 Ei

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig entrollen, längs halbieren, in 8 gleich grosse Rechtecke schneiden. Ei verklopfen, Teig-ränder damit bestreichen. Je ca. 2 EL Gemüse auf die Mitte der Teigstücke verteilen, freie Hälften darüberklappen, aufstellen, Teigrand wellenartig formen und gut andrücken. Kräpfli auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen, mit dem restlichen Ei bestreichen.

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

1 EL Öl
½ EL Aceto balsamico bianco

Restliches Gemüse mit Öl und Essig mischen, als Salat zu den Kräpfli servieren.

PORTION (¼): 393 kcal, F 25 g, Kh 35 g, E 7 g

Rezept digital
speichern



Summertime

Aprikosenzeit

Sie leuchten wie die Sommer-
sonne und versüssen jedes
Dessert. Feiere die Aprikosen mit
diesen herrlichen Rezepten!

Aprikosen-Cheesecake

🕒 20 MIN. + 55 MIN. BACKEN + 6 STD. KÜHL STELLEN 🌱 VEGETARISCH

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

70 g Butter 250 g Guetzli (z. B. <i>Sablés</i>) 2 Prisen Fleur de Sel 150 g Aprikosen	<p>Ofen auf 180 Grad vorheizen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, etwas abkühlen. Guetzli im Cutter fein mahlen oder in einem Plastikbeutel mit dem Wallholz fein zerstossen, mit dem Salz und der Butter mischen. Masse auf dem vorbereiteten Formenboden verteilen, gut andrücken. Aprikosen halbieren, in Schnitze schneiden, auf dem Boden verteilen, kühl stellen.</p>
800 g Doppelrahm-Frischkäse (z. B. <i>Philadelphia</i>) 200 g Zucker 4 Eier 1 Bio-Zitrone	<p>Frischkäse, Zucker und Eier in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts verrühren. Von der Zitrone die Schale dazureiben, mischen. Masse auf dem Guetzliboden verteilen, Form auf ein Backblech stellen.</p>
	<p>Backen: ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Cheesecake mit dem Blech herausnehmen, auf dem Blech ca. 15 Min. abkühlen.</p>
125 g Aprikosen 2 EL Zucker ½ EL Wasser 300 g Crème fraîche	<p>Aprikosen in Stücke schneiden, mit dem Zucker und Wasser in einer Pfanne bei mittlerer Hitze weich kochen, pürieren, durch ein Sieb streichen, auskühlen. Crème fraîche auf dem lauwarmen Cheesecake verteilen, Püree löffelweise daraufgeben, mit einem Holzspiesschen marmorieren.</p>
	<p>Fertig backen: ca. 15 Min. Cheesecake mit dem Blech herausnehmen, auf dem Blech auskühlen, zugedeckt mind. 6 Std. kühl stellen.</p>

Lässt sich vorbereiten: Cheesecake ca. 1 Tag im Voraus backen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

STÜCK (%): 423 kcal, F 31g, Kh 29g, E 7g

Rezept digital
speichern



Mehr Aprikosen- Desserts gewünscht?

Ob leichte Creme oder feine Waffeln: Im Sommer bereiten wir unsere Desserts am liebsten mit der süß-säuerlichen Frucht zu. Hier findest du 15 weitere, fruchtige Dessert-Rezepte:
bettybossi.ch/aprikosen



Aprikosencreme

🕒 25 MIN. 🌱 VEGETARISCH 🚫 GLUTENFREI

Für 4 Schälchen von je ca. 2 dl

500 g Aprikosen
2 EL Ahornsirup
1 EL Wasser

Aprikosen vierteln, mit dem Ahornsirup und dem Wasser zugedeckt in einer Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. weich kochen, auskühlen.

400 g griechisches Joghurt nature
150 g Rahmquark
3 EL Ahornsirup
1 Limette
3 Zweiglein Pfefferminze

Joghurt, Quark und Ahornsirup verrühren. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, ganze Schale dazureiben. Die Hälfte der Aprikosen daruntermischen, Creme in die Schälchen verteilen, restliche Aprikosen darauf verteilen. Pfefferminzblätter fein schneiden, darüberstreuen.

PORTION (%): 299 kcal, F 13 g, Kh 35 g, E 11 g

Rezept digital
speichern



Schon entdeckt?

Geröstete Aprikosenkerne sind eine nachhaltige Alternative zu Mandeln, denn damit kann die ganze Frucht verwertet werden. Sie schmecken auch sehr ähnlich wie Mandeln. Gehackt sind sie ein toller Streusel für die Creme. Erhältlich in grösseren Coop-Verkaufsstellen.



Aprikosenstrudel

🕒 25 MIN. + 30 MIN. BACKEN 🌱 VEGETARISCH

600 g Aprikosen
50 g getrocknete Cranberrys
4 EL gemahlene geschälte Mandeln
2 EL Maizena
2 EL Zucker

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Aprikosen vierteln, mit Cranberrys, Mandeln, Maizena und Zucker mischen.

60 g Butter
1 Päckli Strudelteig (ca. 120 g)

Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, etwas abkühlen. Teigblätter sorgfältig auseinanderfalten, mit wenig Butter bestreichen, alle Blätter aufeinander auf ein Tuch legen. Aprikosenmasse auf dem unteren Drittel des Teiges verteilen, dabei einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Seitliche Teigränder einschlagen. Tuch anheben, Strudel locker aufrollen, mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit wenig Butter bestreichen, mit Puderzucker bestäuben.

Puderzucker zum Bestäuben

Backen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Strudel während des Backens mehrmals mit der restlichen Butter bestreichen. Herausnehmen, Strudel etwas abkühlen, lauwarm servieren.

Lässt sich vorbereiten: Strudel ca. ½ Tag im Voraus füllen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Schmeckt frisch und lauwarm am besten.

Dazu passt: Fior-di-Latte-Glace.

PORTION (%): 363 kcal, F 17g, Kh 47g, E 5g

Rezept digital
speichern



... Gründe für

Aprikosen

Super gesunder
Sommersnack

① Entwässern

Aprikosen zählen zu den Spitzenreitern, wenn es um den Kaliumgehalt geht. Dieser Mineralstoff ist am Wasserhaushalt beteiligt und kann den Muskelaufbau unterstützen.

② Schützen die Haut

Aprikosen versorgen den Körper mit Antioxidantien und den Vitaminen C und E. Diese Substanzen können die Haut vor schädlichen UV-Strahlen und damit vor einer verfrühten Alterung schützen.

③ Bewahren die Sehkraft

Aprikosen enthalten beachtliche Mengen an Beta-Carotin, das vom Körper in Vitamin A umgewandelt werden kann. Dieses Vitamin hilft, die Sehkraft zu erhalten.




④ Fördern die Verdauung

Darm gut, alles gut. Aprikosen füttern die guten Bakterien der Darmflora mit den enthaltenen Nahrungsfasern. Insbesondere die löslichen Ballaststoffe können die Verdauung anregen.

⑤ Stärken die Nerven

Die in Aprikosen enthaltenen B-Vitamine sowie Magnesium können wie Balsam für die Seele wirken. Getrocknete Aprikosen liefern besonders viel Energie und sind ein toller Prüfungssnack.

Aprikosensorbet

⌚ 20 MIN. + 5 STD. GEFRIEREN  VEGAN  LAKTOSEFREI  GLUTENFREI

Ergibt ca. 1 Liter Glace

750 g Aprikosen

1½ dl Wasser

150 g Zucker

Aprikosen in Stücke schneiden, mit Wasser und Zucker in einer Pfanne unter gelegentlichem Rühren aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln, auskühlen.

Aprikosen mit dem Puderzucker im Mixglas pürieren (ergibt ca. 9 dl).

1 EL Puderzucker

Gefrieren: Masse zugedeckt ca. 4 Std. gefrieren, dabei 3-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): 245 kcal, F 0 g, Kh 58 g, E 2 g

Rezept digital
speichern



Aprikosen-Tarte-Tatin

🕒 15 MIN. + 25 MIN. BACKEN 🌱 VEGETARISCH

Für ein Wähenblech von ca. 30 cm Ø, Boden exakt mit Backpapier ausgelegt

800 g Aprikosen
120 g Zucker

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Aprikosen halbieren, beiseite legen. Zucker auf dem vorbereiteten Blech verteilen.

15 g Butter

Caramelisieren: ca. 10 Min. in der Mitte des Ofens, bis der Zucker hellbraun ist. Herausnehmen, Butter in Stücke schneiden, auf dem Caramel verteilen.

1 ausgewallter Blätterteig
(ca. 32 cm Ø)

Aprikosenhälften mit der Schnittfläche nach unten dicht nebeneinander in den Caramel stellen. Teig entrollen, mit einer Gabel dicht einstechen, locker über die Aprikosen legen. Teigrand zwischen die Aprikosen und den Blechrand schieben.

Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Tarte ca. 10 Min. stehen lassen, sorgfältig von sich weg auf eine Platte stürzen. Backpapier entfernen, lauwarm servieren.

Tipp: Die Tarte schmeckt frisch am besten.

STÜCK (%): 368 kcal, F 17g, Kh 50g, E 4g

Rezept digital
speichern



⇒ Süß-sauer
und knusprig! ⇒



*Freue dich im nächsten Heft
auf Tomaten, Fleisch mit Füllung,
und Beeren-Desserts!*

Ab 14. August in deinen Händen.

*Wie findest du
diese Ausgabe?*

Jetzt bei der Umfrage mit-
machen. Wir verlosen
20 Betty Bossi Gutscheine
im Wert von je CHF 20.-.
Teilnahmeschluss ist der 23. Juni 2023.
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 |
Fotos: Patrick Zemp, Styling: Claudia Schilling, Claudia Stalder (Seiten 24–30) | **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 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!



bettybossi.ch/online-shop

Schnell zur Genussmahlzeit



Krapfen & Kröpfli, Buch + Ausstecher – Kombi

Art.-Nr. 40419.708

nur CHF **29.90**
statt CHF ~~39.90~~

Du sparst CHF 10.–

Für Nicht-Abonnenten CHF 35.90

Vitaminkick zu Hause und unterwegs



Dein Geschenk



MixFIT

+ Zubehör + Rezeptflyer

Art.-Nr. 25999.708

CHF **49.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 59.95

Jetzt in unserem Online-Shop:
Attraktive Rabatte auf über 150 Produkte!

%

SUPER summer

Sale

SOFORT PROFITIEREN – nur solange Vorrat.

Versandkosten mit Coop-Superpunkten bezahlen

Mit verschiedenen
Zahlungsmöglichkeiten



Wichtige Bestellhinweise: Betty Bossi Angebote werden nur in der Schweiz, im Fürstentum Liechtenstein und in Deutschland ausgeliefert. Preisänderungen, Irrtum und Druckfehler vorbehalten. 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.