

# Betty Bossi

Der einfachste Weg zum Genuss

## Dumplings

Trendige Teigtaschen mit  
köstlichem Inhalt –  
ab Seite 20

## Joghurt

Cremig-frische  
Versuchungen –  
ab Seite 24

## Dos and Don'ts

zum Thema Pilze –  
Seite 6

# Pilze

Aus dem Hut gezaubert: magische Pilzcreationen – ab Seite 4



**Miele**

# Sparen Sie Geld, **Strom und Wasser.**

Waschmaschinen und Trockner in den besten Energieeffizienzklassen sparen durch Innovationen, neue Technologien und Programme Strom und Wasser. Und das für viele Jahre, denn sie sind zudem auf Langlebigkeit getestet.

---

21.08. – 20.10.2023

**ECO**   
**CASHBACK**  
**CHF 100.–**

auf ausgewählte  
Waschmaschinen und  
Trockner



# Inhalt

PILZE | Leckere Gerichte, aus dem Hut gezaubert

4



10 Schnell & einfach

DUMPLINGS | Trendige Teigtaschen

20



24

JOGHURT | cremige Verführungen



31 Impressum und Vorschau

**Miele**

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

Miele. Immer Besser.

HEFT 8/23 | Inhalt & Editorial



## Die neuen Taschentrends



Es gibt eine Sache, die Frauen auf der ganzen Welt verbindet: die Leidenschaft für Taschen. Sie sind nicht nur der Behälter für unser persönliches Survival-Kit – sie vervollständigen auch unser Outfit. Wir brauchen eine für jede Lebenslage. Die kleine Clutch für den Abend, einen geräumigen Shopper für die Stadt oder einen praktischen Crossbody Bag, wenn wir mit dem Velo unterwegs sind.

Genauso vielfältig und faszinierend wie Handtaschen sind auch **Dumplings**. Die kleinen Teigtaschen kommen in unzähligen Varianten daher, sind gefüllt mit allerlei Schätzen, und es gibt mindestens eine passende für jeden Anlass. In den letzten Jahren haben sie die Gaumen auf der ganzen Welt erobert. Entdecke unsere Lieblingsstücke ab Seite 20!

Ein weiteres Highlight in dieser Ausgabe sind die **süßen Joghurt-Kreationen**, die so erfrischend und leicht schmecken. Auch einige herrliche **Pilzrezepte** haben wir für dich aus dem Hut gezaubert – lass dich von ihnen in den Herbst entführen!

Herzlich, deine

*Brica*

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!**





# Pilze

Die Pilzsaison ist in vollem Gange – damit du sie geniessen kannst, haben wir die leckersten Rezepte aus dem Hut gezaubert.

Steinpilz

Champignon

Kräuterseitling

Eierschwamm

Shiitake





ANZEIGE



### Barilla COLLEZIONE

Barilla COLLEZIONE bietet eine Kollektion von aussergewöhnlichen Pasta-Formen, um jedem Genuss-Moment eine einzigartige Note zu verleihen. Die Tagliatelle von Barilla enthalten den ganzen Geschmack der gastronomischen Tradition der italienischen Region Emilia-Romagna. Sie eignen sich hervorragend für Bolognese und alle cremigen Saucen, weil der raue Teig sie bestens aufnimmt.

Mehr entdecken unter:  
[www.barilla.com](http://www.barilla.com)

## Pilz-Nudel-Pfanne

🕒 35 MIN. 🌿 VEGETARISCH

**350 g Teigwaren** (z. B. Pappardelle oder Tagliatelle, Barilla)  
**Salzwasser, siedend**

Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen. Ca. 2 dl Kochwasser beiseite stellen, Teigwaren abtropfen.

**1 Zwiebel**  
**2 Knoblauchzehen**  
**250 g Shiitake-Pilze**  
**250 g Eierschwämme**

Zwiebel und Knoblauch schälen, Zwiebel in feine Streifen, Knoblauch in Scheibchen schneiden. Shiitake-Pilze je nach Grösse vierteln, Eierschwämme halbieren.

**1 EL Butter**  
**8 Zweiglein Salbei**

Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Salbei begeben, knusprig werden lassen. Herausnehmen, beiseite stellen.

**2 EL Butter**  
**¾ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**  
**1 EL Aceto balsamico**  
**2 dl Saucen-Halbrahm**  
**1 EL flüssiger Honig**

Butter in derselben Pfanne warm werden lassen. Zwiebel, Knoblauch und Pilze ca. 5 Min. andämpfen, würzen. Aceto begeben, fast vollständig einkochen. Beiseite gestelltes Kochwasser und Saucen-Halbrahm dazugliessen, ca. 5 Min. köcheln. Honig begeben. Teigwaren begeben, mischen, heiss werden lassen, anrichten. Beiseite gestellten Salbei darauf verteilen.

PORTION (¼): 582 kcal, F 23 g, Kh 79 g, E 15 g

Rezept digital  
speichern





# 4 Fragen und Antworten zu Pilzen



*Nils*  
Rezeptredaktor

Unser Rezeptredaktor Nils weiss die Antwort auf die häufigsten Fragen zu Pilzen:

## 1 – Kann ich Pilze roh essen?

Vor allem Wildpilze sollte man nicht roh essen, sondern vor dem Verzehr immer ca. 10 Minuten kochen.

## 2 – Wie ersetze ich frische Pilze durch getrocknete?

Die Faustregel lautet: Bei Trockenpilzen rechnet man mit ca. einem Zehntel des Gewichts der frischen Pilze. Beispiel: 200 g frische Pilze entsprechen ca. 20 g Trockenpilzen. Die Trockenpilze nach Angaben auf der Verpackung einweichen und abtropfen. Das Einweichwasser enthält viele Aromen. Siebe es durch ein feines Tuch und verwende es für Saucen, Suppen oder einen Risotto.

## 3 – Wie lange kann ich Pilze aufbewahren?

Frische Pilze sollten möglichst rasch verzehrt werden. In einer Papiertüte, einem Stoffsäcklein oder in Haushaltspapier eingewickelt halten sie in der Gemüseschublade des Kühlschranks ca. 1 Tag. Bewahre Pilze niemals in Plastikbeuteln auf. Sie schwitzen darin und zersetzen sich rasch.

## 4 – Kann ich Pilzgerichte aufwärmen?

Ja, aber du musst es mindestens 10 Minuten kräftig erhitzen. Verwende dafür nicht das Mikrowellengerät.

*Ist natürlich kein Kaffee, sondern eine Suppe ♥*



## Pilz-Cappuccino

🕒 30 MIN. 🌱 VEGETARISCH

Ergibt ca. 1,2 Liter

Für 4 Gläser von je ca. 2½ dl

**200 g mehlig kochende Kartoffeln**

**300 g gemischte Pilze**  
(z. B. Steinpilze und Champignons)  
**1 Zwiebel**

Kartoffeln schälen, mit den Pilzen in Stücke schneiden. Zwiebel schälen, grob hacken.

**1 EL Olivenöl**  
**1 dl weisser Portwein**  
**8 dl Gemüsebouillon**  
**1 TL feines sofort lösliches Kaffeepulver**  
**3 dl Rahm**

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Pilze und Kartoffeln ca. 5 Min. mitdämpfen. Portwein dazugießen, zur Hälfte einkochen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, Suppe zugedeckt ca. 20 Min. weich kochen. Kaffeepulver und 1½ dl Rahm daruntermischen, pürieren.

**4 Zweiglein Thymian**  
**wenig Pfeffer**

Restlichen Rahm flaumig schlagen. Suppe anrichten, Thymianblättchen abzupfen, mit dem Rahm darauf verteilen, würzen.

PORTION (%): 273 kcal, F 20 g, Kh 16 g, E 4 g

Rezept digital  
speichern





# Pouletbrüstli mit Pilzrahmsauce

🕒 45 MIN.

500 g Champignons 2 rote Zwiebeln 1 Knoblauchzehe	Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Pilze in Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln in feine Streifen, Knoblauch in Scheibchen schneiden.
Öl zum Braten 4 Pouletbrüstli (je ca. 160 g) ¾ TL Salz wenig Pfeffer	Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Pouletbrüstli würzen, beidseitig je ca. 1 Min. anbraten. Hitze reduzieren, beidseitig je ca. 4 Min. fertig braten. Herausnehmen, warm stellen. Bratfett auftupfen, wenig Öl begeben.
¼ TL Salz	Pilze portionenweise je ca. 5 Min. rührbraten. Herausnehmen, salzen, beiseite stellen. Hitze reduzieren, Zwiebeln und Knoblauch in derselben Pfanne andämpfen. Pilze wieder begeben.
4 dl Geflügelfond (Lacroix) oder Hühnerbouillon 2 dl Saucen-Halbrahm 1 dl Vollrahm 1 Bund Schnittlauch	Fond, Saucen-Halbrahm und Rahm dazugliessen, bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist. Pouletbrüstli wieder begeben, nur noch heiss werden lassen. Schnittlauch fein schneiden, darüberstreuen.

Dazu passen: Nudeln.

PORTION (¼): 461kcal, F 26 g, Kh 15 g, E 43 g

Rezept digital  
speichern



ANZEIGE



## Lacroix Geflügelfond

Wenn du hundert Köche fragst, was das Geheimnis einer grossartigen Küche ist, dann antworten fast alle dasselbe: ein guter Fond. Der Geflügelfond von Lacroix eignet sich hervorragend für die Zubereitung von fast allen Saucen, hellem Fleisch und Fisch.

Weitere Rezeptideen und Informationen findest du auf: [www.lacroix.ch](http://www.lacroix.ch)







↓  
*Rösti in Rekordzeit!  
Der Röstiblitz  
Premium machts  
möglich (siehe  
auch Seite 16).*

# Pilzrösti

🕒 40 MIN. 🌾 GLUTENFREI

**800 g Gschwellti**  
*(fest kochende Sorte)  
vom Vortag*

**1 TL Salz**

**wenig Pfeffer**

**2 Schalotten**

**250 g Champignons**

**1 Bund glattblättrige Petersilie**

Gschwellti schälen, an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben, würzen. Schalotten schälen, fein hacken. Champignons in Scheiben, Petersilie fein schneiden.

**3 EL Bratbutter**

**150 g Speckwürfeli**

1 EL Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Speckwürfeli mit den Schalotten und den Champignons ca. 3 Min. anbraten. 1 EL Bratbutter in die Pfanne geben, Kartoffelmasse mit der Hälfte der Petersilie begeben, unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. anbraten. Hitze reduzieren, Rösti mithilfe einer Bratschaufel zu einem Kuchen formen, nicht mehr bewegen. Rösti offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. goldbraun braten. Einen flachen Teller auf die Pfanne legen, Rösti auf den Teller stürzen. 1 EL Bratbutter in die Pfanne geben, Rösti zurück in die Pfanne gleiten lassen, offen ca. 10 Min. fertig braten. Restliche Petersilie darüberstreuen, anrichten.

**Dazu passt:** Blattsalat.

**PORTION (%)**: 354 kcal, F 19 g, Kh 33 g, E 13 g

*Rezept digital  
speichern*





# Pilzpastete

🕒 30 MIN. + 10 MIN. KÜHL STELLEN + 20 MIN. BACKEN

**2 ausgewallte Blätterteige**  
(je ca. 25 x 42 cm)

**1 Ei**

**¼ TL Pfeffer**

**2 EL geriebener Sbrinz**

**2 EL Sesam**

Einen Teig entrollen, mit dem Backpapier auf ein Blech ziehen. Ei verklopfen, Teig damit bestreichen, Pfeffer darüberstreuen. Zweiten Teig entrollen, auf den anderen Teig legen, gut andrücken. Mit einem scharfen Messer rundum einen Rand von ca. 3 cm Breite einkerben; nicht durchschneiden. Teig mit dem restlichen Ei bestreichen, Käse und Sesam auf dem Rand verteilen, ca. 10 Min. kühl stellen. Ofen auf 220 Grad vorheizen.

**Backen:** ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, ca. 5 Min. abkühlen, sorgfältig den Deckel aus der Pastete lösen, beides auf einem Gitter etwas abkühlen.

**300 g Steinpilze**

**300 g Champignons**

**200 g Bratspeck in Tranchen**

**200 g Saucen-Halbrahm**

**150 g Jungspinat**

**½ TL Salz**

**wenig Pfeffer**

Pilze und Speck in Scheiben schneiden, mischen, portionenweise in einer weiten beschichteten Bratpfanne knusprig braten. Saucen-Halbrahm dazugießen, ca. 5 Min. köcheln. Spinat begeben, würzen, zusammenfallen lassen. Pilzfüllung in der Pastete verteilen, mit dem Pastetendeckel anrichten.

**PORTION (%)**: 751kcal, F 49 g, Kh 50 g, E 26 g

Rezept digital  
speichern





# Schnell & saisonal für jeden Tag

Jetzt herrscht Fülle  
im Gemüseregal – es  
hat solange es hat!

Tipp

## DAS HAT AUCH NOCH SAISON:



**Gemüse:** Artischocken, Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli/Romanesco, Chinakohl, Fenchel, Gurken, Kohlrabi, Krautstiel/Mangold, Kürbis, Lauch, Patissons, Peperoni, Randen, Rüebli, Sellerie, Spinat, Stangensellerie, Tomaten, Wirz, Zucchini.



**Früchte:** Äpfel, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Feigen, Heidelbeeren, Holunderbeeren, Johannisbeeren, Melonen, Mirabellen, Quitten, Trauben, Zwetschgen.





# Peperonisuppe mit Knoblibrot

🕒 30 MIN. 🌱 VEGETARISCH

Ergibt ca. 1½ Liter

1 kg rote Peperoni	Peperoni entkernen, in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, grob hacken.
2 Zwiebeln	
1 EL Olivenöl	Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Peperoni ca. 5 Min. andämpfen. Wasser und 1 dl Rahm dazugießen, aufkochen, salzen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. weich kochen. Suppe pürieren.
7 dl Wasser	
2 dl Vollrahm	
1½ TL Salz	
200 g Baguette	Baguette in ca. 8 Scheiben schneiden. Knoblauch pressen, mit dem Öl mischen, würzen. Eine beschichtete Bratpfanne warm werden lassen. Baguettescheiben mit dem Knoblauchöl bestreichen, beidseitig je ca. 2 Min. rösten. Petersilie fein schneiden, mit dem restlichen Rahm flaumig schlagen. Suppe nochmals heiss werden lassen, anrichten. Petersilienrahm darauf verteilen, Knoblibrot dazu servieren.
3 Knoblauchzehen	
2½ EL Olivenöl	
¼ TL Salz	
wenig Pfeffer	
1 Bund glattblättrige Petersilie	

PORTION (¼): 487 kcal, F 29 g, Kh 47 g, E 9 g

Rezept digital speichern



## 10 Fakten zu Peperoni

Was du über Peperoni wissen musst – in unserem Online-Beitrag.

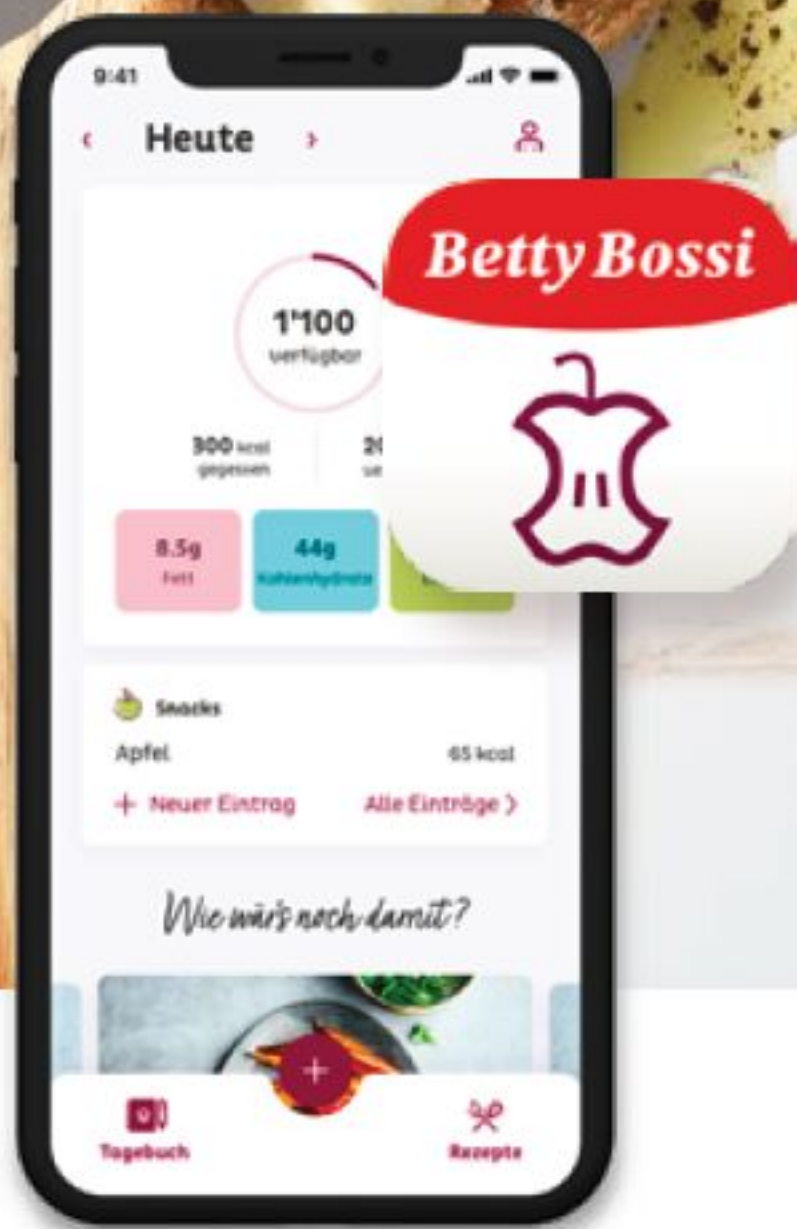






So leicht!

Kalorienzählen leicht gemacht: Teste gratis die App «Gesund abnehmen»!



## Leichter Teigwarensalat

🕒 30 MIN. 🌱 VEGETARISCH 🍷 SCHLANK

<b>280 g Teigwaren</b> (z. B. Vollkorn-Fusilli) <b>Salzwasser, siedend</b>	Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen. Teigwaren abtropfen, kalt abspülen.
<b>2 EL Aceto balsamico bianco</b> <b>3 EL Olivenöl</b> <b>½ TL Salz</b> <b>wenig Pfeffer</b>	Aceto, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Teigwaren begeben, mischen.
<b>400 g Tomaten</b> <b>300 g Cherry-Tomaten</b> <b>145 g Mini-Mozzarella</b> <b>50 g entsteinte grüne Oliven</b> <b>1 Bund Basilikum</b>	Tomaten in Würfel schneiden, Cherry-Tomaten halbieren, mit dem Mozzarella und den Oliven unter die Teigwaren mischen. Basilikum grob schneiden, darüberstreuen.

PORTION (%): 495 kcal, F 21 g, Kh 58 g, E 18 g



## Broccomole

🕒 15 MIN. 🌱 VEGETARISCH 🍷 GLUTENFREI

<b>300 g Broccoli</b> <b>Salzwasser, siedend</b>	Broccoli in Röschen schneiden, im siedenden Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren. Abtropfen, kurz in eiskaltes Wasser legen, trocken tupfen, in das Mixglas geben.
<b>1 Schalotte</b> <b>200 g Crème fraîche</b> <b>1 Limette</b> <b>1 roter Chili</b> <b>¾ TL Salz</b> <b>100 g Cherry-Tomaten</b> <b>½ Bund Koriander</b>	Schalotte schälen, grob hacken, mit der Crème fraîche zum Broccoli geben, pürieren. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, Schale dazureiben, 1 EL Saft dazupressen. Chili entkernen, fein hacken, daruntermischen, salzen, anrichten. Tomaten in Scheiben schneiden, Koriander fein schneiden, beides auf der Broccomole verteilen.

Passt zu: Tortilla-Chips, Gemüsesticks.

PORTION (%): 209 kcal, F 18 g, Kh 7 g, E 4 g





30  
Minuten

Das Fenchelgrün kannst  
du wie Kräuter darüberstreuen.

## Fischragout mit Pasta

🕒 30 MIN.

**350 g Spaghetti**  
**Salzwasser, siedend**  
**1 EL Olivenöl**

Spaghetti im siedenden Salzwasser al dente kochen, ca. 1 dl Kochwasser beiseite stellen. Spaghetti abtropfen, zurück in die Pfanne geben, Öl darunter-mischen, zugedeckt warm halten.

**1 Zwiebel**  
**2 Fenchel**  
**1 EL Olivenöl**  
**250 g Cherry-Tomaten**  
**½ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**  
**2 dl Saucen-Halbrahm**

Zwiebel schälen, in Schnitzchen schneiden, Fenchel fein hobeln. Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebel, Fenchel und Toma-ten ca. 2 Min. andämpfen, würzen. Saucen-Halb-rahm mit dem beiseite gestellten Kochwasser dazu-giessen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 3 Min. kochen.

**600 g Dorschfilets**  
**½ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Fisch in ca. 3 cm grosse Stücke schneiden, würzen, in die Sauce geben, zugedeckt ca. 5 Min. ziehen lassen. Spaghetti mit dem Fischragout anrichten.

PORTION (¼): 673 kcal, F 21g, Kh 78g, E 42g

Rezept digital  
speichern





# Wie gesund ernährst du dich?

Fülle unseren **Ernährungsfragebogen** aus! Der daraus resultierende **Ernährungs-Score** gibt dir Auskunft, wo du mit deiner Ernährung heute stehst, und zeigt dir auf, in welchen Bereichen du Optimierungspotenzial hast. Wir stellen dir darauf kostenlos Wissen rund um eine ausgewogene Ernährung zur Verfügung und auf deinen Typ abgestimmte **Rezepte**.

Sich täglich gesund und ausgewogen zu ernähren, ist oftmals einfacher gesagt als getan. Unsere **neuen, wissenschaftlich entwickelten Produkte zur Nahrungsergänzung** können dich dabei unterstützen.



Hier gehts zum Fragebogen



Jetzt Geschenk abholen & profitieren

## Unser Geschenk an alle Eltern

Wir kennen Ihre alltäglichen Herausforderungen und unterstützen Sie dabei. Die Stiftung Elternsein schenkt Ihnen drei Ausgaben des mehrfach ausgezeichneten Elternratgebers «Das Schweizer ElternMagazin Fritz+Fränzi» im Wert von Fr. 26.70. [www.fritzundfraenzi.ch/bettybossi](http://www.fritzundfraenzi.ch/bettybossi)



istock/Dmytro Lastovych





## Mediterranes Ofengemüse

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

**600 g Auberginen**  
**2 EL Olivenöl**  
**¾ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**  
**4 Tomaten**  
**½ Bund Rosmarin**

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Auberginen längs halbieren, in Schnitze schneiden, mit dem Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Tomaten halbieren, auf das Blech legen, Rosmarinnadeln abzupfen, darüberstreuen.

**Backen:** ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens.

**1 Zwiebel**  
**1 EL Olivenöl**  
**6 dl Gemüsebouillon**  
**150 g mittelfeiner Maisgriess (4 Min.)**  
**Salz, Pfeffer, nach Bedarf**  
**1 EL Olivenöl**

Zwiebel schälen, fein hacken. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel ca. 2 Min. andämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Maisgriess einrühren, unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 4 Min. zu einem dicken Brei köcheln, würzen, anrichten. Gemüse aus dem Ofen nehmen, auf der Polenta anrichten, Öl darüberträufeln.

PORTION (¼): 336 kcal, F 15 g, Kh 43 g, E 6 g

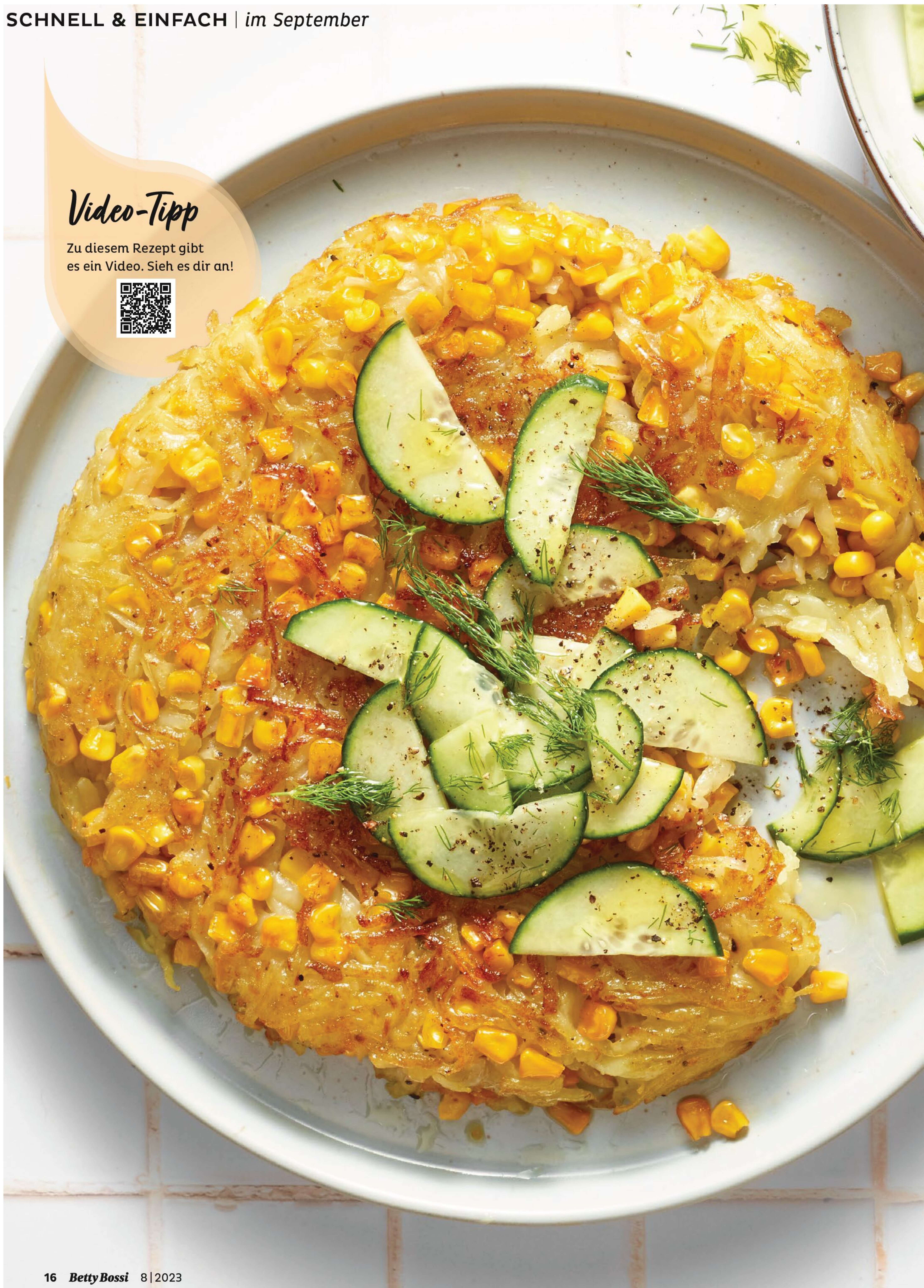
Rezept digital  
speichern





## Video-Tipp

Zu diesem Rezept gibt es ein Video. Sieh es dir an!





40  
Minuten



## Rösti mit Mais und Gurkensalat

⌚ 40 MIN. 🥕 VEGETARISCH 🚫 GLUTENFREI

**800 g Gschwellti**  
(fest kochende Sorte)  
vom Vortag

**1 Dose Maiskörner** (ca. 340 g)

**1 TL Salz**

**wenig Pfeffer**

Gschwellti schälen, an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Maiskörner abspülen, abtropfen, darunter mischen, würzen.

**3 EL Bratbutter**

2 EL Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Kartoffelmasse begeben, unter gelegentlichem Wenden ca. 5 Min. anbraten. Rösti mithilfe einer Bratschaufel zu einem Kuchen formen, nicht mehr bewegen. Rösti offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. goldbraun weiterbraten. Einen flachen Teller auf die Pfanne legen, Rösti auf den Teller stürzen. 1 EL Bratbutter in die Pfanne geben, Rösti zurück in die Pfanne gleiten lassen, offen ca. 10 Min. fertig braten.



*Kartoffeln mühelos reiben.  
Ohne Schälen, ohne  
klebrige Hände – mit dem  
Rösti-Blitz Premium!  
Erhältlich auf bettybossi.ch*

**3 EL Aceto balsamico  
bianco**

**4 EL Olivenöl**

**¼ TL Salz**

**wenig Pfeffer**

**2 Gurken**

**1 Bund Dill**

Aceto und Öl verrühren, Sauce würzen. Gurken längs halbieren, in feine Scheiben schneiden. Dill grob schneiden, beides unter die Sauce mischen. Wenig Gurkensalat auf der Rösti verteilen, Rest dazu servieren.

PORTION (%): 432 kcal, F 24 g, Kh 46 g, E 7 g

Rezept digital  
speichern







## Schweinsschnitzel an Trauben-Zwiebel-Sauce

🕒 30 MIN. 🚫 LAKTOSEFREI

**2 rote Zwiebeln**  
**250 g blaue kernlose Trauben**

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Zwiebeln schälen, in feine Schnitze schneiden. Trauben halbieren.

**Öl zum Braten**  
**8 Schweinsplätzli**  
(je ca. 80 g)  
**¾ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch in 2 Portionen beidseitig je ca. 1 Min. braten. Herausnehmen, würzen, warm stellen. Hitze reduzieren, evtl. wenig Öl begeben.

**2 dl roter Traubensaft**  
oder Wasser  
**2 dl Fleischbouillon**  
**1 TL Maizena express**  
**3 Zweiglein Thymian**

Zwiebeln in derselben Pfanne ca. 2 Min. andämpfen. Traubensaft dazugiessen, Bratsatz lösen, auf die Hälfte einkochen. Bouillon dazugiessen, Trauben begeben, ca. 8 Min. köcheln. Maizena unter Rühren begeben, ca. 2 Min. fertig köcheln. Thymian begeben, Fleisch mit dem entstandenen Fleischsaft wieder begeben, nur noch heiss werden lassen.

**Dazu passt:** Kartoffelstock oder Spätzli.

**PORTION (¼):** 346 kcal, F 8 g, Kh 28 g, E 41g

Rezept digital  
speichern







# Gnocchi an Limetten-Zucchini-sauce

🕒 30 MIN. 🌱 VEGETARISCH 🍷 SCHLANK

600 g Zucchini	Zucchini in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken.
1 Zwiebel	
1 Knoblauchzehe	
Öl zum Braten	2 EL Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Gnocchi ca. 5 Min. braten, herausnehmen, beiseite stellen. Wenig Öl in dieselbe Pfanne geben. Zucchini ca. 5 Min. rührbraten. Zwiebel und Knoblauch ca. 1 Min. mitbraten, würzen, herausnehmen.
550 g Gnocchi	
(z. B. Gnocchi di patate)	
½ TL Salz	
wenig Pfeffer	
2 dl Wasser	Wasser und sauren Halbrahm in dieselbe Pfanne giessen, aufkochen. Hitze reduzieren, Kurkuma begeben, würzen, ca. 5 Min. köcheln. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, die Hälfte der Schale dazureiben und 1 EL Saft dazupressen. Die beiseite gestellten Gnocchi und Zucchini wieder begeben, heiss werden lassen. Pfefferminze fein schneiden, mit dem Käse darüberstreuen.
200 g saurer Halbrahm	
½ TL Kurkuma	
¼ TL Salz	
wenig Pfeffer	
1 Limette	
3 Zweiglein Pfefferminze	
6 EL geriebener Sbrinz	

PORTION (¼): 441kcal, F 17 g, Kh 57 g, E 15 g

Rezept digital speichern



Pimp  
your Fertig-  
Gnocchi



# Dumplings

Die trendigen Teigtaschen mit den unterschiedlichsten Namen und Füllungen erobern die Gaumen auf der ganzen Welt. Hier unsere beiden Favoriten.





# Gemüse-Momos

🕒 1 STD. + 20 MIN. RUHEN LASSEN 🌱 VEGAN 🚫 LAKTOSEFREI

Für zwei Bambuskörbchen von je ca. 17½ cm Ø, mit Backpapier belegt  
Ergibt 16 Stück

**170 g Mehl**  
**1 dl heisses Wasser**

Mehl und Wasser in einer Schüssel verrühren, zu einem geschmeidigen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 20 Min. ruhen lassen.

**100 g Rüebli**  
**1 Bundzwiebel mit dem Grün**  
**150 g tiefgekühlter Blattspinat, aufgetaut**  
**1 roter Chili**  
**1 EL Sojasauce**  
**1 EL Limettensaft**  
**¼ TL Kreuzkümmelpulver**  
**¼ TL Salz**

Rüebli schälen, an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Bundzwiebel fein schneiden, Spinat gut ausdrücken, fein hacken, Chili entkernen, fein schneiden, alles unter die Rüebli mischen. Sojasauce, Limettensaft, Kreuzkümmelpulver und Salz darunter-mischen.

Teig zu einer Rolle von ca. 30 cm Länge formen, diese in 16 gleich grosse Stücke schnei-den. Teigstücke auf wenig Mehl zu Rondellen von je ca. 10 cm Ø auswallen. Mehl auf den Teigrondellen abpinseln, je 1½ EL Füllung auf die Mitte geben. Teigländer mit sehr wenig Wasser bestreichen. Mit Daumen und Zeigefinger die Teigländer so zusammendrücken, dass der Teig rundum regelmässige Falten bekommt und in der Mitte ein Loch frei bleibt (siehe kleine Bilder unten). Das Loch mit dem Teigrand mit einer leichten Drehbewegung schliessen. Momos in die vorbereiteten Bambus-körbchen stellen.

Eine Pfanne ca. 2 cm hoch mit Wasser füllen, Wasser aufkochen, Hitze reduzieren. Körbchen mit den Momos hineinstellen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dämpfen. Position der Körbchen wechseln, das untere kommt nach oben, das obere nach unten, ca. 5 Min. fertig dämpfen.

**3 EL Sweet Chili Sauce**  
**½ EL Aceto balsamico bianco**  
**wenig lila Micro Greens**

Sweet Chili Sauce und Aceto in einem Schälchen verrühren, mit Micro Greens garnieren, zu den Momos servieren.

Rezept digital  
speichern



STÜCK: 46 kcal, F 0 g, Kh 9 g, E 1 g



Füllung in die Mitte geben, Teigländer mit sehr wenig Wasser bestreichen.



Mit Daumen und Zeigefinger den Teigrand gegen die Mitte in Falten legen, sodass ein kleines Loch entsteht.




Das Loch mit einer leichten Drehbewegung schliessen.

Dumplings easy falten.  
Schau unser Video an!





# Gyoza

🕒 50 MIN. + 20 MIN. RUHEN LASSEN  LAKTOSEFREI

Ergibt 16 Stück

**170 g Mehl**  
**1 dl heisses Wasser**

Mehl und Wasser in einer Schüssel verrühren, zu einem geschmeidigen glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 20 Min. ruhen lassen.

**120 g Chinakohl**  
**1 roter Chili**  
**2 cm Ingwer**  
**160 g Hackfleisch (Schwein)**  
**1 EL Sojasauce**  
**1 EL Limettensaft**  
**¼ TL Salz**

Chinakohl fein schneiden, in eine Schüssel geben. Chili entkernen, fein schneiden, begeben. Ingwer schälen, fein dazureiben. Hackfleisch, Sojasauce, Limettensaft und Salz daruntermischen. Füllung in ein Sieb geben, etwas ausdrücken, beiseite stellen.

Teig zu einer Rolle von ca. 30 cm Länge formen, diese in 16 gleich grosse Stücke schneiden. Teigstücke auf wenig Mehl zu Rondellen von je ca. 8 cm Ø auswallen. Mehl auf den Teigondellen abpinseln, je 1½ EL Füllung auf die Mitte geben. Teigränder mit sehr wenig Wasser bestreichen, über der Füllung gut zusammendrücken. Mit Daumen und Zeigefinger die Teigränder kunstvoll zusammenfalten, zu Gyoza formen (siehe kleine Bilder unten).

**2 EL Erdnussöl**  
**1 TL schwarzer Sesam**

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, die Hälfte der Gyoza in die Pfanne stellen, ca. 1 Min. anbraten, zugedeckt bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 3 Min. braten. Deckel entfernen, beidseitig je ca. 3 Min. fertig braten. Gyoza herausnehmen, Sesam darüberstreuen, warm stellen. Die restlichen Gyoza gleich zubereiten.

**3 EL Sojasauce**  
**½ EL Limettensaft**  
**1 EL flüssiger Honig**  
**½ Bund Koriander**

Sojasauce, Limettensaft und Honig verrühren. Koriander grob schneiden, unter die Sauce mischen, zu den Gyoza servieren.

STÜCK: 81kcal, F 3g, Kh 9g, E 3g

Rezept digital  
speichern



Teigränder mit sehr wenig Wasser bestreichen, über der Füllung zusammendrücken.



Teig mit Daumen und Zeigefinger von einer Seite aus kunstvoll zusammenfalten.



Zu einem Gyoza formen und aufstellen.



Dumplings easy falten.  
Schau unser Video an!





Tipp



### DER PASSENDE WEIN

Naturaplan Bio Coteaux  
Varois AOC Rosé Les Terres  
Saint Louis Estandon, 75 cl

Herkunft: Frankreich,  
Provence

Rebsorte: Grenache, Syrah

**Charakter:** Zartes Lachsrosa, feines,  
beeriges Bukett nach Erdbeeren  
mit leichten Hefearomen, leicht und  
frisch im Antrunk.

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





# Yeah, Joghurt

Joghurt ist eine perfekte Zutat für süsse Kreationen. Seine cremige Konsistenz und sein erfrischendes Aroma verleihen jedem Dessert einen Hauch Leichtigkeit.





# Pancake mit Joghurt

🕒 30 MIN. 🌱 VEGETARISCH

Ergibt ca. 12 Stück

## 20 g Butter

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, etwas abkühlen.

## 200 g Mehl

### 1 TL Backpulver

### ½ TL Natron

### ¼ TL Salz

### 1 Vanillestängel

## 300 g Joghurt nature

### 3 EL Ahornsirup

### 1 frisches Ei

Mehl, Backpulver, Natron und Salz in einer Schüssel mischen. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, begeben. Joghurt, Ahornsirup und Ei mit der Butter verrühren, zum Mehl giessen, rühren, bis der Teig glatt ist.

## Bratbutter

### zum Backen

## 200 g Joghurt nature

### 4 EL Ahornsirup

Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, portionenweise so viel Teig in die Pfanne geben, dass Pancakes von ca. 8 cm Ø entstehen. Sind die Unterseiten gebacken, und lösen sie sich von selbst, Pancakes wenden, fertig backen, warm stellen. Restliche Pancakes gleich zubereiten, anrichten, Joghurt darauf verteilen, Ahornsirup darüberträufeln.

**Tipp:** Die Pancakes schmecken frisch am besten.

PORTION (¼): 413 kcal, F 14 g, Kh 59 g, E 13 g

Rezept digital  
speichern



Tipp

**Darum solltest du die Flüssigkeit auf dem Joghurt nicht wegschütten**



Wina

Ernährungsberaterin

Du willst dein Joghurt geniessen, doch als du den Deckel aufmachst, siehst du eine wässrige **Flüssigkeit auf dem Joghurt**. Was ist das? Und sollte man die wegschütten?

Nein. Sie sieht zwar nicht besonders ansprechend aus, aber sie kann **bedenkenlos** unters Joghurt gemischt und einfach mitgegessen werden.

Die Flüssigkeit ist **Molke**, ein Nebenprodukt der Joghurtherstellung. Wenn Joghurt eine Weile steht, beginnt sich die Molke zu trennen und sammelt sich auf der Oberfläche an.

Molke enthält viele Nährstoffe. Sie liefert **Mineralien wie Kalzium, Kalium, Phosphor, Kupfer und andere Spurenelemente**, aber vor allem ist Molke reich an **Eiweiss**, und das hilft, satt und zufrieden zu bleiben.





# Joghurt-Tiramisu

🕒 15 MIN. 🌱 VEGETARISCH

Für 4 Gläser von je ca. 2 dl

<b>12 Löffelbiskuits</b> <b>2 EL Kakaopulver</b> <b>¾ dl Espresso, heiss</b> <b>1 EL Amaretto</b>	Löffelbiskuits in ca. 1½ cm grosse Stücke schneiden, in eine Schüssel geben. Kakaopulver daruntermischen, die Hälfte der Löffelbiskuits in die Gläser verteilen. Espresso und Amaretto verrühren, ein Drittel davon über die Löffelbiskuits träufeln.
<b>500 g Joghurt nature (Bio)</b> <b>3 EL Puderzucker</b> <b>Kakaopulver zum Bestäuben</b>	Joghurt und Puderzucker verrühren, die Hälfte davon auf die Biskuits verteilen. Restliche Biskuits mit dem restlichen Espresso beträufeln, mit der Creme anrichten, mit Kakaopulver bestäuben.

**Lässt sich vorbereiten:** Tiramisu ca. 1 Tag im Voraus in die Gläser schichten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**PORTION (¼):** 213 kcal, F 6 g, Kh 30 g, E 7 g

Rezept digital  
speichern





# Caramelbirnen auf Joghurt

🕒 30 MIN. 🥕 VEGETARISCH ✂️ GLUTENFREI

**120 g Zucker**  
**1½ EL Wasser**  
**2 TL Zitronensaft**  
**2½ dl Wasser**

Zucker, Wasser und Zitronensaft in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein goldbrauner Caramel entsteht. Pfanne von der Platte nehmen. Wasser dazugießen, Caramel zugedeckt weiterköcheln, bis sich der Caramel aufgelöst hat. Caramel offen sirupartig auf ca. 1½ dl einkochen.

**3 Birnen**  
**1 EL Zitronensaft**  
**10 g Butter**

Birnen mit der Schale längs in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden oder hobeln, mit dem Zitronensaft beträufeln. Butter in den Caramelsirup geben, schmelzen. Birnen begeben, unter Wenden ca. 2 Min. köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, etwas abkühlen.

**500 g griechisches Joghurt nature**  
**3 EL ungesalzene geschälte Pistazien**

Joghurt glatt rühren, auf Tellern verteilen. Birnen auf dem Joghurt anrichten, Caramelsirup darüberträufeln. Pistazien grob hacken, darüberstreuen.

Rezept digital  
speichern



PORTION (¼): 408 kcal, F 16 g, Kh 57 g, E 9 g





ANZEIGE



## Lindt EXCELLENCE 70 % CACAO

Ein unwiderstehliches Geschmackserlebnis, abgerundet mit einem Hauch feiner Vanille. Diese Schokolade passt hervorragend zu Kaffee, Tee und Wein, verleiht aber auch süßen Rezepten sofort eine besondere Note. Dünne Späne über eine Vanilleglace, kleine Würfel in Cookies oder in dieser Stracciatella-Creme sorgen für ein delikates Aroma und ein einzigartiges, überraschendes Geschmackserlebnis.

[www.lindt.ch](http://www.lindt.ch)

# Stracciatella-Joghurtcreme

🕒 20 MIN. 🌱 VEGETARISCH ✂️ GLUTENFREI

Für 6 Gläser von je ca. 2 dl

**150 g dunkle Schokolade**  
(mind. 46 % Kakao)

**500 g Joghurt nature**  
(Bio)

**4 EL Puderzucker**

**2 dl Vollrahm**

Schokolade mit dem Sparschäler in feine Späne schneiden, 6 EL Schokoladespäne beiseite stellen. Restliche Schokoladespäne mit dem Joghurt und dem Puderzucker mischen.

Rahm knapp steif schlagen, unter das Joghurt mischen, in die Gläser verteilen. Beiseite gestellte Schokoladespäne darüberstreuen.

**PORTION (%)**: 324 kcal, F 22 g, Kh 22 g, E 5 g

Rezept digital  
speichern





# Frozen-Joghurt

🕒 10 MIN. + 4 STD. GEFRIEREN 🌱 VEGETARISCH 🚫 GLUTENFREI

Für 4 Gläser von je ca. 2 dl

**500 g griechisches Joghurt nature**

**120 g Puderzucker**

**1 EL Zitronensaft**

**2 dl Vollrahm**

Joghurt, Puderzucker und Zitronensaft in einer Chromstahlschüssel verrühren. Rahm knapp steif schlagen, darunterziehen, zugedeckt ca. 4 Std. gefrieren, dabei 4-mal gut mit dem Schwingbesen durchrühren.

Frozen-Joghurt aus dem Tiefkühler nehmen, mit den Schwingbesen des Handrührgeräts rühren, bis das Frozen-Joghurt weich und cremig ist. Frozen-Joghurt in die Gläser verteilen.

**Tipp:** Einige Buttergutzli zerdrücken, über das Frozen-Joghurt streuen.

**Schneller:** Frozen-Joghurt in einer Glacemaschine zubereiten, dabei den Rahm nicht steif schlagen, sondern flüssig zum Joghurt geben.

**PORTION (%)**: 443 kcal, F 28 g, Kh 39 g, E 9 g

Rezept digital  
speichern





# Das Who's who der Joghurtsorten



Wina

Ernährungsberaterin

## Vegane Joghurtalternativen

Werden oft aus pflanzlichen Milchalternativen hergestellt und haben ähnliche Konsistenzen und Geschmacksrichtungen wie herkömmliche Joghurts. Die veganen Alternativen enthalten in der Regel **weniger Kalzium** als Joghurt aus Kuhmilch. Entsprechend ist es ratsam, mit Kalzium angereicherte Produkte zu wählen.



## Joghurt nature

Wird aus fermentierter Milch **ohne Zusatz von Zucker oder Aromen** hergestellt. Je nach Fettgehalt der verwendeten Milch gibt es unterschiedliche Sorten. Klassisches Joghurt wird aus **Vollmilch** hergestellt. Teilentrahmtes Joghurt aus **teilentrahmter Milch**, Milchdrink und fettarmes Joghurt aus **Magermilch**.



## Kefir

Kefir hat eine **andere Fermentationskultur** als herkömmliches Joghurt. Er wird aus **Kefirknollen** hergestellt, die aus Milch oder Wasser eine dickflüssige, leicht sprudelnde und säuerliche Flüssigkeit fermentieren. Die Textur ist **dünnflüssiger** als die von Joghurt, und sein Aroma kann leicht säuerlich und erfrischend sein.



## Skyr

Ein traditionelles isländisches Joghurt, das ähnlich wie griechisches Joghurt hergestellt wird. Da die speziellen Kulturen mit **Magermilch** fermentiert werden, zeichnet sich Skyr durch seinen **hohen Protein- und niedrigen Fettgehalt** aus.



## Griechisches Joghurt

Wird durch Filtern von Joghurt nature hergestellt, um überschüssige Flüssigkeit (Molke) zu entfernen. Dadurch entsteht ein **cremigeres und dickeres** Joghurt mit **höherem Proteingehalt** im Vergleich zu normalem Joghurt. Durch seine cremige Konsistenz eignet es sich wunderbar für Dips und alle Arten von Desserts.



## Joghurt mit Probiotika

Enthält **lebende und aktive Bakterienkulturen**, die als **Probiotika** bekannt sind. Die Bakterien fermentieren den Milchsäure und produzieren dabei Milchsäure, die das Joghurt säuerlich macht. Die Bakterien können sich **vorteilhaft auf die Darmgesundheit** und das allgemeine Wohlbefinden auswirken.





*Freu dich auf Schweizer  
Teigwaren-Hits, herrliche  
Curry-Kreationen,  
Süsses mit Konfitüre  
und vieles mehr.  
Ab 16. Oktober in deinen  
Händen.*



*Wie findest  
du diese Ausgabe?*

Jetzt bei der Umfrage mit-  
machen und mit etwas  
Glück CHF 100 gewinnen.  
[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: Erica Angelone | 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 36.90 / Ausland: ab CHF 45.90 |  
**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/onlineshop](https://bettybossi.ch/onlineshop)

## Die schnellste Rösti der Welt



**Rösti-Blitz Premium**

+ Rezeptblatt

Art.-Nr. 32029.713

CHF **29.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 35.95



*Waffeln zum Verlieben*



**Waffeleisen Herz**

+ Rezeptblatt

Art.-Nr. 32039.713

CHF **49.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 59.95

## Wir machen Platz!

*Bis  
zu 72%  
Rabatt*

# LAGER- VERKAUF

Vom 19.9. bis 2.10.23 profitieren – nur auf [bettybossi.ch](https://bettybossi.ch)

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