

Betty Bossi

Der einfachste Weg zum Genuss

Dumplings

Trendige Teigtaschen mit köstlichem Inhalt –
ab Seite 20

Joghurt

Cremig-frische
Versuchungen –
ab Seite 24

Pilze

Aus dem Hut gezaubert: magische Pilzcreations – ab Seite 4

*Dos and
Don'ts*

zum Thema Pilze –
Seite 6

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.



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

Betty Bossi

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.



↑
Shiitake

Kräuterseitling

↑ Eierschwamm



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 rauhe Teig sie bestens aufnimmt.

Mehr entdecken unter:
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 beigeben, 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 beigeben, fast vollständig einkochen. Beiseite gestelltes Kochwasser und Saucen-Halbrahm dazugießen, ca. 5 Min. köcheln. Honig beigeben. Teigwaren beigeben, mischen, heiß werden lassen, anrichten. Beiseite gestellten Salbei darauf verteilen.

PORTION (1/4): 582 kcal, F 23 g, Kh 79 g, E 15 g

Rezept digital
speichern



4 Fragen und Antworten zu Pilzen



Nils

Rezeptredakteur

Unser Rezeptredakteur 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**

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

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

1 **Zwiebel**

1 EL **Olivenguss**

Öl in einer Pfanne warm werden lassen.

1dl **weisser Portwein**

Zwiebel andämpfen, Pilze und Kartoffeln

8 dl **Gemüsebouillon**

ca. 5 Min. mitdämpfen. Portwein dazu-

1 TL **feines sofort lösliches Kaffeepulver**

giessen, zur Hälfte einkochen. Bouillon da-

3 dl **Rahm**

zugießen, aufkochen. Hitze reduzieren,

Suppe zudeckt ca. 20 Min. weich kochen.

Kaffeepulver und 1½ dl Rahm darunter-

mischen, pürieren.

4 **Zweiglein Thymian**
wenig Pfeffer

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

PORTION (¼): 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 beigeben.

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 beigeben.

4 dl Geflügelfond (Lacroix)
oder Hühnerbouillon
2 dl Saucen-Halbrahm
1 dl Vollrahm
1 Bund Schnittlauch

Fond, Saucen-Halbrahm und Rahm dazugießen, bei mittlerer Hitze ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist. Pouletbrüstli wieder beigeben, 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





Rösti in Rekordzeit!
Der Rösti-Blitz
Premium macht
möglich (siehe
auch Seite 16).

Pilzrösti

40 MIN. GLUTENFREI

800 g Gschwellti
(fest kochende Sorte)
vom Vortag

1TL Salz
wenig Pfeffer
2 Schalotten
250 g Champignons
1 Bund glattblättrige Petersilie

3 EL Bratbutter
150 g Speckwürfeli

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

1EL Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Speckwürfeli mit den Schalotten und den Champignons ca. 3 Min. anbraten. 1EL Bratbutter in die Pfanne geben, Kartoffelmasse mit der Hälfte der Petersilie beigeben, 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. 1EL 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 (1/4): 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 ausgewalzte Blätterteige
(je ca. 25 x 42 cm)

1 Ei

1/4 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 einkerbhen; 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

1/2 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 beigeben, 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.



30
Minuten

Peperonisuppe mit Knoblibrot

🕒 30 MIN. 🌶 VEGETARISCH

Ergibt ca. 1½ Liter

1kg **rote Peperoni**
2 **Zwiebeln**

Peperoni entkernen, in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Zwiebeln schälen, grob hacken.

1 EL **Olivenöl**
7dl **Wasser**
2 dl **Vollrahm**
1½ TL **Salz**

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Peperoni ca. 5 Min. andämpfen. Wasser und 1dl Rahm dazugießen, aufkochen, salzen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. weich kochen. Suppe pürieren.

200g **Baguette**
3 **Knoblauchzehen**
2½ EL **Olivenöl**
¼ TL **Salz**
wenig **Pfeffer**
1 Bund **glattblättrige**
Petersilie

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 flauig schlagen. Suppe nochmals heiß werden lassen, anrichten. Petersilienrahm darauf verteilen, Knoblibrot dazu servieren.

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 unse-
rem Online-Beitrag.



30 Minuten

So leicht!

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

Leichter Teigwarensalat

⌚ 30 MIN. 🍎 VEGETARISCH 🍗 SCHLANK

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

PORTION (1/4): 495 kcal, F 21g, Kh 58g, E 18g

Rezept digital speichern



15 Minuten

Broccomole

⌚ 15 MIN. 🍎 VEGETARISCH 🍗 GLUTENFREI

300 g Broccoli
Salzwasser, siedend

Broccoli in Röschen schneiden, im siedenden Salzwasser ca. 1 Min. blanchieren. Abtropfen, kurz in eiskaltes Wasser legen, trocken tupfen, in das Mixglas geben.

1 Schalotte
200 g Crème fraîche
1 Limette
1 roter Chili
¾ TL Salz
100 g Cherry-Tomaten
½ Bund Koriander

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, Gemüesticks.

PORTION (1/4): 209 kcal, F 18g, Kh 7g, E 4g

Rezept digital speichern





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. 1dl Kochwasser beiseite stellen. Spaghetti abtropfen, zurück in die Pfanne geben, Öl daruntermischen, zugedeckt warm halten.

1 Zwiebel

2 Fenchel

1 EL Olivenöl

250 g Cherry-Tomaten

1/2 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 Tomaten ca. 2 Min. andämpfen, würzen. Saucen-Halbrahm mit dem beiseite gestellten Kochwasser dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 3 Min.

kochen.

600 g Dorschfilets

1/2 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 (1/4): 673 kcal, F 21g, Kh 78 g, E 42 g

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.



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+Fräni» im Wert von Fr. 26.70. www.fritzundfraenzi.ch/bettybossi

istock/Dmytro Lastovych

25

+ 30 Min.

SCHNELL & EINFACH | im September



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 15g, Kh 43g, E 6g

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**

3 EL **Bratbutter**

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

2 EL Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Kartoffelmasse beigeben, 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 **Olivienöl**
1/4 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 (1/4): 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)

Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch in

2 Portionen beidseitig je ca. 1 Min. braten. Herausnehmen, würzen, warm stellen. Hitze reduzieren, eutl. wenig Öl beigeben.

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

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 beigeben, ca. 8 Min. köcheln. Maizena unter Rühren beigeben, ca. 2 Min. fertig köcheln.

Thymian beigeben, Fleisch mit dem entstandenen Fleischsaft wieder beigeben, nur noch heiß werden lassen.

Dazu passt: Kartoffelstock oder Spätzli.

PORTION (½): 346 kcal, F 8 g, Kh 28 g, E 41 g

Rezept digital
speichern



30

Minuten

Betty
Family

Gnocchi an Limetten-Zucchinisauce

⌚ 30 MIN. 🍴 VEGETARISCH 🍗 SCHLANK

600 g Zucchini

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

Zucchini in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein hacken.

Öl zum Braten

550 g Gnocchi

(z. B. Gnocchi di patate)

½ TL Salz

wenig Pfeffer

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.

2 dl Wasser

200 g saurer Halbrahm

½ TL Kurkuma

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

1 Limette

3 Zweiglein Pfefferminze

6 EL geriebener Sbrinz

Wasser und sauren Halbrahm in dieselbe Pfanne gießen, aufkochen. Hitze reduzieren, Kurkuma beigeben, 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 beigeben, heiss werden lassen. Pfefferminze fein schneiden, mit dem Käse darüberstreuen.

PORTION (½): 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
1dl 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
1EL Sojasauce
1EL 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 auswollen. Mehl auf den Teigrondellen abpinseln, je 1½ EL Füllung auf die Mitte geben. Teigränder mit sehr wenig Wasser bestreichen. Mit Daumen und Zeigefinger die Teigränder 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.

STÜCK: 46 kcal, F 0 g, Kh 9 g, E 1 g

Rezept digital
speichern



Füllung in die Mitte geben, Teigränder 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**
1dl **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)**
1EL **Sojasauce**
1EL **Limettensaft**
1/4 TL **Salz**

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

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

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 auswalzen. Mehl auf den Teigrondellen 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).

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

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.

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 Bouquet nach Erdbeeren
mit leichten Hefearomen, leicht und
frisch im Antrunk.
Bezugsquellen: in grösseren
Coop Supermärkten
und auf mondovino.ch



A hand holds a large, round, grey-blue plate filled with golden-brown dumplings. The dumplings are garnished with black sesame seeds and fresh cilantro. A small, blue and white speckled bowl filled with a green, herbaceous dipping sauce sits on the plate. The background is a dark, textured surface.

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, beigeben. 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 (1/4): 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



Nina

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 weg schütten?

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 Joghurt herstellung. 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.



⇒ Zum Wohl! ⇌



Joghurt-Tiramisu

⌚ 15 MIN. 🌱 VEGETARISCH

Für 4 Gläser von je ca. 2 dl

- 12 Löffelbiskuits**
2 EL Kakaopuluer
¾ dl Espresso, heiß
1 EL Amaretto

Löffelbiskuits in ca. 1½ cm grosse Stücke schneiden, in eine Schüssel geben. Kakaopuluer daruntermischen, die Hälfte der Löffelbiskuits in die Gläser verteilen. Espresso und Amaretto verrühren, ein Drittel davon über die Löffelbiskuits trüpfeln.

- 500 g Joghurt nature (Bio)**
3 EL Puderzucker
Kakaopuluer zum Bestäuben

Joghurt und Puderzucker verrühren, die Hälfte davon auf die Biskuits verteilen. Restliche Biskuits mit dem restlichen Espresso beträufeln, mit der Creme anrichten, mit Kakaopuluer 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 beigeben, 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.

PORTION (½): 408 kcal, F 16 g, Kh 57 g, E 9 g

Rezept digital
speichern





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

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

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

2 dl Vollrahm

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 Butterguetzi 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 (1/4): 443 kcal, F 28 g, Kh 39 g, E 9 g

Rezept digital
speichern



Das Who's who der

Joghurtsorten



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**.



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.

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.



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.



Wina

Ernährungsberaterin

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 **dünflüssiger** als die von Joghurt, und sein Aroma kann leicht säuerlich und erfrischend sein.



Joghurt mit Probiotika

Enthält **lebende und aktive Bakterienkulturen**, die als **Probiotika** bekannt sind. Die Bakterien fermentieren den Milchsäuerling 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?

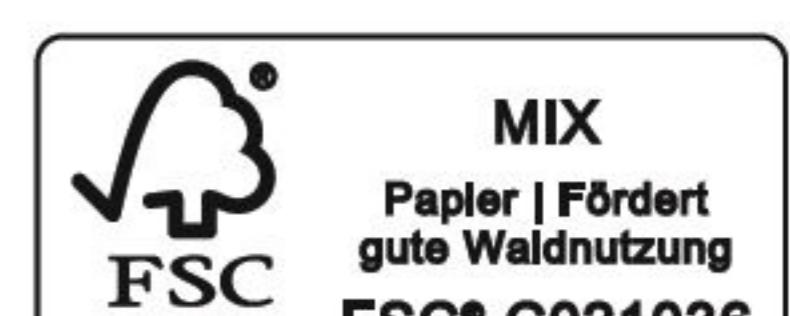
Jetzt bei der Umfrage mit-
machen und mit etwas
Glück CHF 100 gewinnen.
betta bossi.ch/umfrage



Info

IMPRESSUM: Herausgeberin Betty Bossi, Division der Coop Genossenschaft, Baslerstrasse 52, Postfach, 8021 Zürich | Copyright © Coop Genossenschaft | Team Leiterin Redaktion und Gestaltung: Erica Angelone | Leiterin Rezeptredaktion: Sibylle Weber-Sager | Gestaltungskonzept: www.talla.hamburg | Fotos: Patrick Zemp, Styling: Claudia Schilling | **Werbung/Kooperationen** Anina Bossi, media@betta bossi.ch, Infos unter: betta bossi.ch/mediadaten | **Kunden-Service** +41 (0) 44 209 19 29 (Mo-Sa, 8.00-20.00 Uhr) | **Jahresabonnement (10 Ausgaben)** Schweiz: CHF 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

Die schnellste
Rösti der Welt



Rösti-Blitz Premium

+ Rezeptblatt

Art.-Nr. 32029.713

CHF 29.95

Für Nicht-Abonnenten CHF 35.95



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

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.