

# Betty Bossi

Der einfachste Weg zum Genuss

**Winter-Desserts**

Süsse Seelenwärmer

- ab Seite 26



Super Suppen

Klassische Seelenwärmer für kalte Tage -  
ab Seite 22

# -3 kg in 3 Wochen Challenge

Zurück zum Wohlfühlkörper: Mach mit bei unserer Challenge und profitiere nur für kurze Zeit von **33 % Rabatt** auf das 6-Monats-Abo der «Gesund Abnehmen» App!



**Kostenlos testen\***

Mit dem **Barcode-Scanner** Schweizer Lebensmittel erfassen

**Wöchentliche Tipps** von unseren Ernährungsexpertinnen

Mehr Bewegung im Alltag mit **Schrittzähler** und **Fitness-Videos**

Mit der **Wochenübersicht** einen vertieften Einblick in **Essgewohnheiten** erhalten

Über **1'000 gesunde Rezepte**, die satt machen

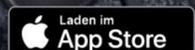


«Ich passe wieder in Hosen, die ich seit 10 Jahren nicht mehr anhatte.»

Janine

**Jetzt 33% Rabatt**

auf das 6-Monats-Abo



\* nur für Neukund:innen

# INHALT

**Miele**

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

Miele. Immer Besser.



26

SEELENWÄRMER  
Lauwarme Desserts



SCHINKEN  
Beliebte Klassiker

4



SUPPEN  
Nahrhafter  
Wintergenuss

22

## Das fängt ja gut an!

Kurze Tage, garstiges Wetter, knappes Budget? Jetzt braucht es erheitende Seelenwärmer auf dem Teller, damit auch der Januar zum Genuss wird.

Oft braucht es nur kleine Dinge zum Glück. Ein paar Schinkenwürfeli zum Beispiel. Ich weiss, dass ich da nicht alleine bin. Mir ist schon oft aufgefallen, dass die Schinkengipfeli bei fast jedem Apéro-Buffer als Erstes ausgehen – in der Regel deutlich vor den Gemüsestängeli mit Joghurt-Dip. Ab Seite 4 erhältst du darum gleich eine ganze Sammlung von Hit-Rezepten mit Schinken.

Warm wird dir auch werden, wenn du die feinen Suppen ab Seite 22 probierst. Sie sind die perfekte Wintermahlzeit. Und auch die leckeren Desserts aus dem Ofen ab Seite 26 sorgen für wohlige Wärme.

Einen behaglichen, wohligen Januar!



Annette

Leiterin Redaktion und Gestaltung

### REZEPTE AUF'S HANDY

Scanne den QR-Code bei den Rezepten mit der Kamera des Smartphones und gelange direkt zum digitalen Rezept. Wenn du unsere **Rezept-App** hast, kannst du gleich die vielen praktischen Funktionen nutzen!



Lade  
jetzt  
die App  
gratis  
herunter!



# Schinken

Klassiker mit Schinken sind einfach immer beliebt. Hier unsere Top-Favoriten.



# Schinkli im Teig aus dem Brattopf

🕒 30 Min. + 1 Std. aufgehen lassen + 1 Std. backen 🚫 laktosefrei

Für einen Brattopf mit Deckel

<b>500 g Pizzamehl</b> <b>1½ TL Salz</b> <b>1 TL Fenchelsamen</b> <b>1 TL schwarze Pfefferkörner</b> <b>½ Würfel Hefe (ca. 20 g)</b> <b>3 dl lauwarmes Wasser (300 g)</b> <b>2 EL Olivenöl</b>	Mehl und Salz in der Schüssel der Küchenmaschine mischen. Fenchelsamen und Pfefferkörner zerstoßen, Hefe zerbröckeln, alles daruntermischen. Wasser und Öl dazugießen, mit dem Knetaken der Küchenmaschine auf niedriger Stufe ca. 10 Min. zu einem feuchten, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.
--	---

<b>1 gekochter geräucherter Nuss-Schinken (ca. 1,1 kg)</b> <b>4 l Wasser, siedend</b>	In der Zwischenzeit Schinken im Beutel ca. 30 Min. im knapp siedenden Wasser ziehen lassen. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen, Beutel entfernen, Schinken trocken tupfen.
--	---

Brattopf mit dem Deckel in die untere Hälfte des Ofens schieben. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

<b>50 g Quittengelee</b> <b>¼ TL Pfeffer</b> <b>Mehl zum Bestäuben</b>	Teig auf wenig Mehl rund (ca. 32 cm Ø) auswallen. Schinken mit dem Quittengelee bestreichen, würzen, auf die Teigmitte legen und einpacken. Mit einer Gabel mehrmals einstechen, Schinkli mit dem Teig wenden. Mit wenig Mehl bestäuben. Brattopf herausnehmen, Topfboden gut bemehlen, Schinken in den heißen Brattopf geben, Deckel aufsetzen.
--	--

**Backen:** ca. 45 Min. Herausnehmen, Deckel entfernen. Schinkli ca. 15 Min. fertig backen. Herausnehmen, Schinkli ca. 10 Min. im Topf ruhen lassen, in Tranchen schneiden, anrichten.

**Tipp:** Damit du weisst, von welcher Seite du das Schinkli anschneiden kannst, steck einen Zahnstocher zur Hilfe in den Schinken.

**Schneller:** Fertig-Pizzateig (ca. 800 g) verwenden.

**Portion (¼):** 591 kcal, F 15 g, Kh 66 g, E 46 g

Rezept  
speichern



← Im Brattopf gebacken  
wird der Teig besonders  
knusprig.

ANZEIGE



## Ein grenzenloser Klassiker – das Quick Nuss-Schinkli von Bell

Bestes Schweizer Schweinefleisch in Naturafarm-Qualität, perfekt geräuchert, schonend gegart und damit fixfertig für den vielseitigen Einsatz zuhause. Ob warm oder kalt, im Brotmantel, klassisch mit Senf und Kartoffelsalat, exotisch süss-sauer oder pikant gewürzt – das Quick Nuss-Schinkli von Bell kennt keine kulinarischen Grenzen.

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

# Monte Cristo Sandwich

🕒 20 Min.    *Ergibt 8 Stück*

**500 g Brot** (z. B. Halbweissbrot)

**4 EL scharfer Senf**

**250 g Schinken in Tranchen**  
(z. B. Saftschinken)

**8 Tranchen Halbhartkäse**  
(z. B. Appenzeller; je ca. 20 g)

Brot in 16 Scheiben schneiden, Brotscheiben mit Senf bestreichen. 8 Brotscheiben mit je einer Schinkentranche und je einer Käsetranche belegen, mit einer Brotscheibe zudecken, gut andrücken.

**4 frische Eier**

**2 dl Milch**

**¼ TL Salz**

**wenig Pfeffer**

Eier mit Milch in einer weiten Form verklopfen, würzen. Sandwiches portionenweise in den Guss legen, ca. 5 Min. ziehen lassen, wenden.

**Bratbutter zum Braten**

Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Hitze reduzieren, Sandwiches portionenweise beidseitig je ca. 4 Min. goldbraun backen, bis der Käse geschmolzen ist. Herausnehmen, anrichten.

**Stück:** 350 kcal, F 15g, Kh 30g, E 22g

Rezept  
speichern



*Zwetschgenkompott passt  
super dazu!*



Jetzt Video  
anschauen!

## GUT ZU WISSEN

Das Monte Cristo Sandwich wurde in den 1960er-Jahren in den USA beliebt und feiert gerade auf sozialen Medien ein Revival. Woher der Name stammt und wer es erfunden hat, ist ungewiss. Sicher ist aber, dass es herrlich schmeckt, es vereint nämlich den Croque Monsieur mit der Fatzelschnitte.



## Schinken-Frischkäse-Gipfeli

🕒 30 Min. + 25 Min. backen *Ergibt 16 Stück*

**1 Bund Petersilie**  
**125 g Frischkäse mit Meerrettich**  
**1 EL grobkörniger Senf**  
**¼ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Ofen auf 200 Grad (Heissluft) vorheizen. Petersilie fein schneiden, mit dem Frischkäse und Senf mischen, würzen.

**2 ausgewählte Blätterteige**  
*(je ca. 32 cm Ø)*  
**260 g Schinken in Tranchen**  
*(z. B. Prosciutto Rustico)*  
**1 TL Natron**  
**2 EL Wasser, siedend**  
**2 EL geriebener Sbrinz**

Teige entrollen, Frischkäsemasse darauf verteilen. Teige in je 8 gleich grosse Kuchenstücke schneiden. Schinken halbieren, auf die Teigstücke legen und zur Spitze aufrollen. Gipfeli mit genügend Abstand auf zwei mit Backpapier belegte Bleche legen. Natron mit dem siedenden Wasser anrühren, Gipfeli damit bestreichen. Käse darüberstreuen.

**Backen:** ca. 25 Min. Herausnehmen, Gipfeli etwas abkühlen, noch lauwarm servieren.

**Lässt sich vorbereiten:** Die Gipfeli ca. ½ Tag im Voraus füllen und formen, bis zum Backen zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Stück:** 207 kcal, F 14 g, Kh 13 g, E 6 g

Rezept  
speichern



# Nudeln mit Schinkenrahmsauce

🕒 25 Min.

**50 g Baumnusskerne**  
**1 Prise Salz**  
**1 Bio-Zitrone**

Baumnusskerne grob hacken, in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, salzen. Von der Zitrone die Schale dazureiben.

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

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

**1 Schalotte**  
**½ EL Öl**  
**2½ dl Vollrahm**  
**2 dl Saucen-Halbrahm**  
**½ TL Salz**  
**½ TL Pfeffer**

Schalotte schälen, fein hacken. Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Schalotte ca. 5 Min. andämpfen. Rahm und Saucen-Halbrahm mit dem beiseite gestellten Kochwasser dazugießen, aufkochen, würzen. Hitze reduzieren, von der Zitrone den Saft dazupressen, ca. 5 Min. köcheln. Schinken in ca. 1 cm breite Streifen schneiden, mit den Teigwaren unter die Sauce mischen, heiss werden lassen.

**150 g Schinken in Tranchen**  
(z. B. Krustenschinken)

**1 Bund glattblättrige Petersilie**

Teigwaren anrichten, Petersilie fein schneiden, mit den beiseite gestellten Baumnussstreuseln darüberstreuen.

**Dazu passt:** Reibkäse.

**Portion (¼):** 798 kcal, F 47 g, Kh 69 g, E 24 g

Rezept  
speichern



ANZEIGE

## Der passende Wein



**Valais AOC Cornalin**  
**Terrasses du Rhône**  
**Bibacchus, 75 cl**

**Herkunft:** Schweiz, Wallis

**Rebsorten:** Cornalin

**Charakter:** dunkles Rubinrot mit Violettanteil, deutliche rotbeerige Aromen von Johannisbeeren und Himbeeren, sehr fruchtbetont, feiner Gaumen, elegant und ausgeglichen, mittelkräftig, mit reifem, angenehmem Tannin, verlängerter Abgang.

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



## Lauch-Quiche mit Schinken

🕒 40 Min. + 30 Min. kühl stellen + 55 Min. backen

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

**250 g Mehl**  
**½ TL Salz**  
**20 g geriebener Sbrinz**  
**50 g Butter, kalt**  
**1½ dl Wasser**

Mehl, Salz und Käse in einer Schüssel mischen. Butter in Stücke schneiden, begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Wasser dazugießen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

**800 g Lauch**  
**1 EL Butter**  
**½ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Lauch längs halbieren, waschen, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Lauch ca. 10 Min. andämpfen, würzen, auskühlen.

**2 EL Paniermehl**  
**4 Eier**  
**250 g Halbfettquark**  
**60 g geriebener Sbrinz**  
**½ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**  
**100 g hauchdünner Hinterschinken in Tranchen**

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teig auf wenig Mehl rund auswallen (ca. 30 cm Ø), in die vorbereitete Form legen, sodass ein Rand von ca. 5 cm entsteht, etwas andrücken. Boden mit einer Gabel dicht einstechen, Paniermehl darauf verteilen. Eier mit dem Quark und Käse verrühren, würzen, mit dem Lauch mischen, auf dem Teigboden verteilen. Schinkentranchen etwas zusammenraffen, leicht in die Lauchmasse drücken.

**Backen:** ca. 55 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, Quiche ca. 5 Min. abkühlen, Formenrand entfernen, servieren.

**Schneller:** Ausgewallten Kuchenteig (ca. 32 cm Ø) verwenden.

**Portion (¼):** 675 kcal, F 30 g, Kh 67 g, E 33 g

Rezept  
speichern



# So schmecken Kochschinken

Im Schinken-Universum gibt es viele Stars. Hier ein paar Infos, was die verschiedenen gekochten Schinken auszeichnet.

## Vorderschinken

aus der Schulter, gepökelt und gegart (kann auch zusätzlich geräuchert sein).

## Bauerschinken

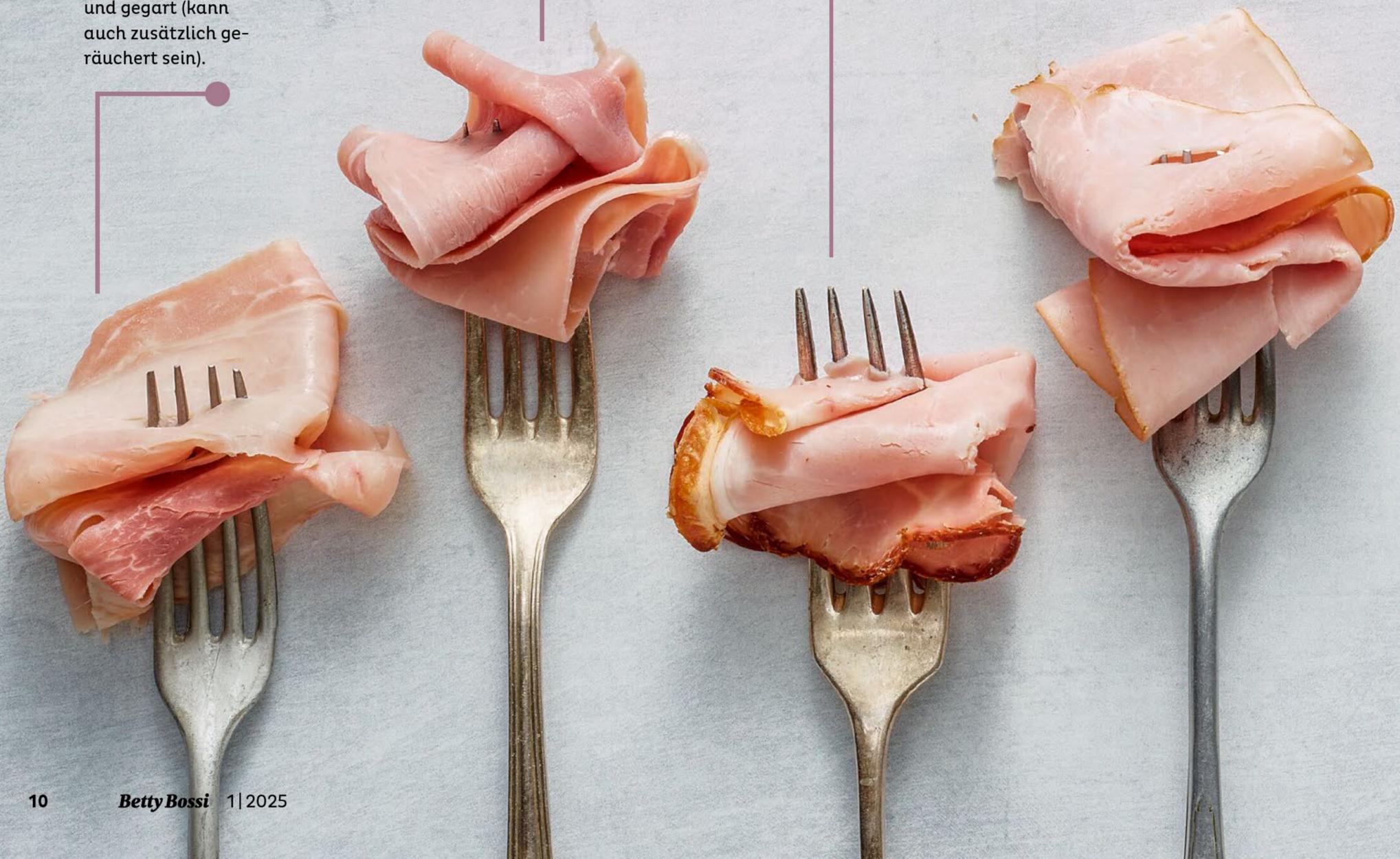
(wird auch als Schinken «wie gewachsen» bezeichnet): vom Stotzen, gepökelt und gegart, anschliessend meist stärker geräuchert als gängiger Hinterschinken.

## Krustenschinken

beliebiges Stück (meist aus dem Stotzen) mit Schwarte, gepökelt und gegart, dann im Ofen gebacken, damit eine Kruste entsteht.

## Hinterschinken

aus dem Stotzen (Hinterbein), gepökelt und gegart (kann auch zusätzlich geräuchert sein).



Rezeptredaktor

Patrick



## Vom Schwein zum Schinken

### Welche Fleischstücke werden als Schinken bezeichnet?

Als Schinken wird grundsätzlich das Bein des Schweins

bezeichnet. Stammt es von der Schulter, ist es Vorderschinken, vom Stotzen Hinterschinken. Für den Schinken am Stück werden teilweise aber auch andere Stücke vom Schwein verwendet.

- **Beinschinken:** ganzes Bein mit Schwarte
- **Carréschinkli:** aus dem Kotelettstück
- **Kasseler:** Teil des Rückenrippenstücks
- **Nusschinkli:** von der Nuss (Hinterbein)
- **Rippli:** vom Nierstück
- **Rollschinkli:** vom Hals, von der Schulter oder vom Stotzen
- **Schüfeli:** vom Schulterblatt

**Wie entsteht Schinken?** In der Zeit vor dem Kühlschrank musste Fleisch auf andere Art haltbar gemacht werden. Es wurde zuerst gesalzen oder gepökelt und anschliessend gekocht oder – wie im Fall von Rohschinken – luftgetrocknet. Kochschinken wird nach dem Pökeln mithilfe eines Netzes, einer Folie oder einer Form gepresst, bei geringer Temperatur gegart und gegebenenfalls anschliessend noch geräuchert.

**Was ist Pökeln genau?** Beim Pökeln wird Fleisch (oder Fisch) mit Pökelsalz haltbar

gemacht. Das ist eine Mischung aus Salz und Nitrit. Es entzieht dem Fleisch Wasser, dadurch wird die Struktur fester. Es hat eine antioxidative und antibakterielle Wirkung. Das Fleisch behält eine rötliche Farbe, und Bakterien werden sicher abgetötet. Ausserdem ist es verantwortlich für das charakteristische Aroma. Beim gekochten Schinken wird in der Regel eine Pökelsalzlösung direkt ins Fleisch gespritzt und das Fleisch dann für ein bis zwei Tage in Salzlake eingelegt.

**Ist Nitrit nicht ungesund?** Nitrit kann zusammen mit Aminen (Eiweissen) sogenannte Nitrosamine bilden. Diese werden derzeit als möglicherweise krebserregend für den Menschen eingestuft. Rohschinken und Rohwürste enthalten höhere Mengen als gekochter Schinken oder pochierte Würste. Temperaturen über 170–185 °C fördern zudem die Bildung von Nitrosaminen. Darum sollten gepökelte Fleischwaren nicht grilliert oder frittiert werden. Ausserdem sollten sie nicht zu oft und nicht in zu grossen Mengen konsumiert werden.

**Was sind Quick-Schinkli?** Normalerweise sind die Schinken am Stück noch roh. Quick-Schinkli sind jedoch schon vorgekocht und müssen daher zu Hause weniger lang fertig gegart werden. Das ist besonders praktisch, denn dann ist dein saftiges Schinkli im Teig schneller auf dem Tisch.

### Saftschinken

Vorder- oder Hinterschinken, gepökelt und schonend im eigenen Saft gegart.



### Gewürzschinken

Vorder- oder Hinterschinken, in einem Gewürzmantel gegart.



### Bacon

Obwohl das aus dem Englischen übersetzt Bratspeck heisst, ist es in der Schweiz eine Fantasiebezeichnung für sehr mageres Schweinefleisch, gepökelt und geräuchert.



# zMorge aufpeppen mit Alpro

Ein zMorge, reich an Proteinen, Kalzium und Vitaminen, damit du gut in den Tag startest. Die alternativen Milchprodukte von Alpro bieten all das und sind zudem von Natur aus fettarm.



## Köstlicher Mandelgeschmack für Smoothie mit Alpro-Mandeldrink

Das Geheimnis, wie dein Smoothie noch feiner wird? Gib Alpro-Mandeldrink ohne Zucker dazu! Dieser Drink wird aus mediterranen Mandeln hergestellt und ist nicht nur zuckerfrei und ohne Süsstoffe, sondern auch eine Quelle für Kalzium und enthält Vitamine B2, B12 und E. Probiere ihn aus!

# Grüner Smoothie mit Mandeldrink

🕒 5 Min. 🌱 vegan 🚫 laktosefrei 🚫 glutenfrei

Für 2 Gläser von je ca. 3 dl

- 1 Avocado
- 100g Jungspinat
- 3 dl Mandeldrink ohne Zucker (Alpro)
- 1 EL Zitronensaft
- 3 EL Reissirup

Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslösen, in ein Mixglas oder eine Schüssel geben. Spinat, Mandeldrink, Zitronensaft und Reissirup begeben, pürieren, in die Gläser verteilen und sofort genießen.

Rezept speichern



Portion (½): 224 kcal, F 13g, Kh 19g, E 3g

# 5-Korn-Bowl mit gerösteten Haferflocken

🕒 15 Min. 🌱 vegan 🚫 laktosefrei

- 400g Sojajoghurtalternative nature ohne Zucker (Alpro)
- 1 dl Haferdrink ohne Zucker (Alpro)
- 180g 5-Korn-Flocken
- 2 EL helle Sultaninen
- 2 EL Ahornsirup
- 2 rotschalige Äpfel

Joghurtalternative in einer Schüssel glatt rühren. Haferdrink, 5-Korn-Flocken, Sultaninen und Ahornsirup daruntermischen, ca. 10 Min. ziehen lassen, in Bowls anrichten. Äpfel in feine Schnitze schneiden, darauf verteilen.

- 30g grobe Haferflocken
- 1 EL Ahornsirup
- ¼ TL Zimt

Haferflocken in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze ohne Fett rösten. Ahornsirup und Zimt begeben, mischen, auf die Bowls verteilen.

Portion (¼): 299 kcal, F 3g, Kh 58g, E 7g

Rezept speichern



## zMorge aufpeppen mit Joghurtalternativen von Alpro

Verleihe deinem zMorge einen neuen Twist! Entdecke neue Geschmacksrichtungen mit den Alpro-Joghurtalternativen. Zum Beispiel die Nature-Version ohne Zucker, die nicht nur fein schmeckt, sondern auch Kalzium, Vitamin B12 und D2 enthält. Zudem ist diese Joghurtalternative von Natur aus reich an pflanzlichem Eiweiß und fettarm.

Wenn du deinem zMorge einen exotischen Kick verleihen möchtest, probiere dieses Müesli-Rezept mit unserer neuen Alpro-Joghurtalternative Nature mit Kokosnuss! Eine Delikatesse!

# SCHNELL & SAISONAL



## DAS HAT SAISON

### Gemüse

Chicorée  
Federkohl  
Kardy/Karden  
Kürbis  
Pastinaken  
Randen  
Rotkabis  
Schalotten  
Schwarzwurzeln  
Sellerie  
Topinambur  
Weisskabis  
Wirz  
Zwiebeln

### Früchte

Clementinen  
Grapefruits  
Kiwis  
Lageräpfel  
Lagerbirnen  
Mandarinen  
Orangen





50

MINUTEN



## Rotkraut-Süßkartoffel-Strudelwähe

🕒 20 Min. + 30 Min. backen 🥕 vegetarisch 🍷 schlank

Für ein Backblech von ca. 30 cm Ø

**300 g Süßkartoffeln**  
**500 g gekochtes Rotkraut**

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Süßkartoffeln schälen, in ca. 3 mm dicke Scheiben hobeln. Rotkraut gut abtropfen.

**1 Päckli Strudelteig** (ca. 120 g)  
**2 EL Olivenöl**  
**2 EL Paniermehl**

Teigblätter sorgfältig auseinanderfalten, mit wenig Öl bestreichen, alle Blätter wieder aufeinanderlegen, ins Blech legen. Paniermehl auf dem Teigboden verteilen.

**2 Eier**  
**250 g Halbfettquark**  
**120 g geriebener Gruyère**  
**¼ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Eier mit dem Quark und Käse verrühren, würzen, auf dem Teig verteilen. Süßkartoffeln und Rotkraut darauf verteilen. Überstehende Teigländer zusammenraffen, Rand mit dem restlichen Öl bestreichen.  
**Backen:** mit einem Backpapier bedeckt ca. 30 Min. auf der untersten Rille des Ofens.

**Dazu passt:** Blattsalat.

**Portion (¼):** 439 kcal, F 22 g, Kh 38 g, E 22 g

Rezept  
speichern





35

MINUTEN

Tipp: Statt Kartoffeln kannst du auch Süsskartoffeln verwenden.



## Kartoffelstampf mit Cipollatas

🕒 35 Min.  glutenfrei

**1 kg mehlig kochende Kartoffeln**  
**Salzwasser, siedend**  
**Salz, Pfeffer,**  
*nach Bedarf*

Kartoffeln schälen, in ca. 3 cm dicke Stücke schneiden, offen im siedenden Salzwasser ca. 20 Min. weich kochen. Wasser abgiessen, Restfeuchtigkeit der Kartoffeln unter Hin-und-her-Bewegen der Pfanne auf der ausgeschalteten Platte verdampfen. Kartoffeln mit dem Kartoffelstampfer oder einer Gabel grob stampfen, würzen, zugedeckt beiseite stellen.

**1 Zwiebel**  
**1 EL Olivenöl**  
**12 Cipollata**  
*(z. B. Schwein)*  
**200 g Spinat**  
**¾ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Zwiebel schälen, fein hacken. Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Cipollatas beidseitig je ca. 2½ Min. braten, herausnehmen. Zwiebel in derselben Pfanne ca. 2 Min. andämpfen. Spinat portionweise begeben, zusammenfallen lassen, würzen.

**2 dl Saucen-Halbrahm**  
**1 dl Wasser**

Saucen-Halbrahm und Wasser dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 2 Min. köcheln. Cipollatas wieder begeben, heiss werden lassen, mit dem Kartoffelstampf anrichten.

Portion (¼): 551kcal, F 32g, Kh 50g, E 17g

Rezept  
speichern



## REISRESTEN?

Dieses Rezept klappt auch mit Resten von beliebigem Reis. Den Lauch mit Zwiebeln und Knoblauch ca. 10 Min. dämpfen. Reis begeben, würzen, rührbraten, bis er heiss ist.



30

MINUTEN

## Goldener Reis mit Spiegelei

🕒 30 Min. 🌱 vegetarisch 🚫 laktosefrei

**300 g Lauch** Lauch längs halbieren, waschen, in ca. 2 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel und Knoblauchzehen schälen, beides fein hacken.

**1 EL Olivenöl** Öl in einer Pfanne warm werden lassen.  
**350 g Langkornreis** (z. B. Parboiled) Lauch mit der Zwiebel und dem Knoblauch ca. 2 Min. andämpfen. Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis der Reis glasig ist. Bouillon dazugießen, Safran und Chiliflocken begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist.

**2 EL Mandelblättchen** Mandelblättchen in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Eier nacheinander aufschlagen, in die Pfanne gleiten lassen, bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. braten. Eier auf dem Reis anrichten, Mandelblättchen darüberstreuen, würzen.

**Tipp:** 1 Bund Schnittlauch fein schneiden, darüberstreuen.

**Portion (¼):** 527kcal, F 15g, Kh 82g, E 15g

Rezept  
speichern





30

MINUTEN



## Burritos mit Hackfleisch

🕒 30 Min. *Ergibt 6 Stück*

Öl zum Braten  
**400 g Hackfleisch (Rind)**  
**2 EL Tomatenpüree**  
 ½ TL Salz  
 wenig Pfeffer

Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hackfleisch in zwei Portionen je ca. 2 Min. anbraten. Tomatenpüree begeben, ca. 2 Min. mitrührbraten. Herausnehmen, Fleisch würzen. Bratfett auftupfen.

**1 kleine Dose schwarze Bohnen** (ca. 215 g)  
**1 kleine Dose Maiskörner** (ca. 140 g)  
**1 Avocado**  
 ¼ TL Salz  
 wenig Pfeffer  
**1 Bund Koriander oder Petersilie**

Bohnen und Maiskörner abspülen, abtropfen. Avocado halbieren, Kern entfernen, in Würfel schneiden. Wenig Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Bohnen und Maiskörner ca. 2 Min. rührbraten. Avocado mit dem Fleisch daruntermischen, würzen. Koriander grob schneiden, daruntermischen.

**6 Weizen-Tortillas**  
**200 g Crème fraîche**  
**100 g geriebener Cheddar**

Tortillas mit Crème fraîche bestreichen, Cheddar mit der Hackfleischfüllung darauf verteilen. Tortillas einschlagen, aufrollen. Wenig Öl in derselben Bratpfanne heiss werden lassen. Burritos portionenweise rundum ca. 2 Min. braten, anrichten.

**Dazu passt:** Chimichurri-Sauce.

**Portion (¼):** 769 kcal, F 48 g, Kh 47 g, E 38 g

Rezept  
speichern



### VEGAN-TIPP

Statt Hackfleisch 460 g veganes Gehacktes (Plant Kitchen Betty Bossi) verwenden. Crème fraîche durch Kokosjoghurt (Karma Jocos Natur), Cheddar durch Nussmesan (Chopf-Nuss) ersetzen.

## VEGAN-TIPP

Statt Vollrahm einen veganen Rahmersatz (z. B. Oatly Cuisine zum Kochen oder Alpro Soja-Kochcrème Cuisine) verwenden und den Reibkäse durch Nussmesan (Chopf-Nuss) ersetzen.



25

MINUTEN



## Isst du genug Nahrungsfasern?

Im Winter ist das Gemüseangebot kleiner, aber Nahrungsfasern sind umso wichtiger. Sie fördern nicht nur eine gesunde Verdauung und können Zivilisationskrankheiten vorbeugen, sondern sie können auch unser Immunsystem stärken und unsere psychische Verfassung positiv beeinflussen. Möchtest du sicher sein, dass du mit deiner Ernährung genug Nahrungsfasern aufnimmst? Das geht ganz easy mit unserem FibreMix. Er enthält lösliche und unlösliche Nahrungsfasern. Dank seines neutralen Geschmacks kannst du ihn vielseitig verwenden: zum Beispiel in Smoothies und Müesli oder als Topping über den Salat oder die Suppe gestreut.



ERHÄLTlich AUF  
BETTYBOSSI.CH



## Cremige Pasta mit Dörrotomaten

🕒 25 Min. 🌱 vegetarisch

**350 g Teigwaren**  
(z. B. Orecchiette)  
**Salzwasser, siedend**

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

**400 g Wirz**  
**1 Glas getrocknete Tomaten in Öl**  
(ca. 190 g)  
**1 Dose Cannellini-Bohnen**  
(ca. 400 g)

Wirz halbieren, Strunk entfernen, in ca. 1 cm dicke Streifen schneiden. Tomaten abtropfen, dabei das Öl (ca. 3 EL) auffangen, Tomaten in Streifen schneiden. Bohnen abspülen, abtropfen.

**2 dl Gemüsebouillon**  
**2½ dl Vollrahm**  
**60 g Sbrinz**  
**¼ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Aufgefangenes Öl in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Wirz und Tomaten ca. 2 Min. andämpfen. Bohnen begeben. Bouillon und Rahm mit dem beiseite gestellten Kochwasser dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln. Teigwaren darunter-mischen, heiss werden lassen, Käse fein dazureiben, mischen, würzen.

Portion (¼): 727 kcal, F 29 g, Kh 83 g, E 25 g

Rezept  
speichern



# Gut versorgt abnehmen!

Das neue Buch von Betty Bossi zeigt dir, wie du genussvoll abnehmen kannst und dabei mit allen Nährstoffen perfekt versorgt wirst.



## Gut beraten

Wina, Ernährungsberaterin

Sie verrät dir, warum du mit diesem Buch gesund abnehmen kannst:

### 1 - Mehr als nur graue Theorie

Um dir den Einstieg leicht zu machen, erkläre ich dir alltagsnah, worauf es bei einer gesunden Ernährung ankommt und wie du sie anpasst, um Gewicht zu verlieren.

### 2 - Power aus Proteinen

Ich verrate dir, was es mit den Proteinen auf sich hat und warum sie gerade auf dem Weg zum Wohlfühlkörper so wichtig sind.

### 3 - Nährstoffe in Hülle und Fülle

Lass mich dir zeigen, wie du trotz reduzierter Kalorienaufnahme deinen täglichen Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen decken kannst.

### 4 - Mythen aufgedeckt

Bist du manchmal überfordert mit der grossen Menge an Informationen rund ums Abnehmen? Ich räume für dich mit ein paar der gängigsten Mythen auf.

### 5 - Rezepte nach meinem Gusto

Damit das Abnehmen zum puren Genuss wird, habe ich alle Rezepte für dich getestet - du wirst begeistert sein.

Jetzt erhältlich  
auf [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)



40

MINUTEN



## Gemüse-Linsen-Curry mit Poulet

🕒 40 Min. 🍷 schlank 🚫 glutenfrei

**600 g gekochte Randen**  
**400 g Rüebl**  
**1 Zwiebel**

Randen schälen, in Schnitze schneiden. Rüebl schälen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken.

**2 EL Olivenöl**  
**2 EL milder Curry**  
**1½ TL Salz**

Öl in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Zwiebel ca. 3 Min. andämpfen. Randen und Rüebl mit dem Curry kurz mitdämpfen, salzen.

**140 g schwarze Linsen (Beluga)**  
**8½ dl Wasser**

Linsen und Wasser begeben, mischen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. köcheln.

**300 g geschnetztes Pouletfleisch**  
**½ TL Salz**

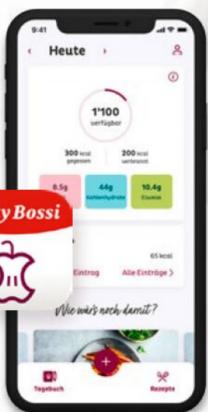
Poulet salzen, daruntermischen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. mitköcheln.

**2 Limette**  
**1 Bund Koriander**  
**300 g griechisches Joghurt nature**

Limetten heiss abspülen, trocken tupfen, Schale dazureiben, 2 EL Saft dazupressen. Curry anrichten. Koriander grob schneiden, mit dem Joghurt mischen, dazu servieren.

Portion (¼): 504 kcal, F 16 g, Kh 54 g, E 35 g

Rezept  
speichern



### SO LEICHT!

Einfaches Kalorienzählen mit individuellen Rezepten und Aktivitäts-Tracking.

APP «GESUND ABNEHMEN»  
GRATIS TESTEN!



# Super Suppen

Diese Suppen-Mahlzeiten  
nähren den Körper  
und die Seele!

## Flädli-*suppe*

🕒 20 Min. + 30 Min. quellen lassen 🌱 vegetarisch *Ergibt ca. 1 Liter*

**100 g Mehl**  
**¼ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**  
**2 dl Milchwasser**  
*(½ Milch / ½ Wasser)*  
**2 frische Eier**

Mehl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milchwasser und Eier verrühren, nach und nach unter Rühren mit dem Schwingbesen in die Mulde giessen,iterrühren, bis der Teig glatt ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

**Bratbutter**  
*zum Backen*

Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. So viel Teig in die Pfanne geben, dass der Boden überzogen ist, Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken und löst sie sich von selbst, Omelette wenden, fertig backen. Mit dem restlichen Teig 3 weitere Omeletten backen. Omeletten satt zusammenrollen, in ca. 5 mm breite Streifen schneiden. Flädli in Bowls oder Suppenteller verteilen.

**1 l Gemüsebouillon**  
**1 Bund Schnittlauch**

Bouillon in einer Pfanne aufkochen, über die Flädli giessen. Schnittlauch fein schneiden, darüberstreuen.

Portion (¼): 196 kcal, F 8g, Kh 21g, E 7g

Rezept  
speichern



# Rindfleisch-Kürbissuppe

🕒 20 Min. + 2 Std. schmoren 🍴 schlank 🚫 laktosefrei

Für einen Brattopf mit Deckel

**400 g Butternut-Kürbis**  
**2 Zwiebeln**  
**600 g Rindsvoressen**  
(z. B. Schulter)

Kürbis und Zwiebeln schälen, beides in ca. 1½ cm grosse Würfel schneiden. Fleisch in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.

**1 EL Olivenöl**  
**1 TL Salz**  
**wenig Pfeffer**  
**2 EL Tomatenpüree**

Öl im Brattopf heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 3 Min. anbraten. Herausnehmen, würzen. Hitze reduzieren, Zwiebeln und Kürbis kurz andämpfen. Tomatenpüree mit dem Fleisch begeben, ca. 2 Min. mitdämpfen.

**1l Fleischbouillon**  
**8 Zweiglein Thymian**

Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 2 Std. schmoren. Thymianblättchen abzupfen, darüberstreuen.

**Dazu passt:** geröstetes Brot.

**Portion (¼):** 289 kcal, F 10 g, Kh 15 g, E 35 g

Rezept  
speichern





## NO FOOD WASTE

Diese Suppe gelingt mit jedem Brot – ein perfektes Rezept, um Resten zu verwerten.

# Brotsuppe

🕒 40 Min. 🌱 vegetarisch *Ergibt ca. 1½ Liter*

<b>270 g Brot vom Vortag</b> (z. B. 3 Bürli)	Brot in Würfeli schneiden, in einer weiten Bratpfanne ohne Fett ca. 5 Min. rösten, beiseite stellen.
<b>2 Zwiebeln</b> <b>1 Rüebli</b> <b>1 EL Olivenöl</b>	Zwiebeln und Rüebli schälen, beides in ca. 1½ cm grosse Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Rüebli ca. 2 Min. andämpfen.
<b>1 l Wasser</b> <b>1¼ TL Salz</b> <b>wenig Pfeffer</b> <b>2½ dl Vollrahm</b>	Wasser dazugiessen, aufkochen, würzen. Hitze reduzieren, $\frac{3}{4}$ des beiseite gestellten Brotes beigegeben, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. Die Hälfte des Rahms dazugiessen, im Mixglas pürieren. Restlichen Rahm flaumig schlagen. Suppe anrichten, flaumig geschlagenen Rahm mit den restlichen Brotwürfeli darauf verteilen.

Portion (¼): 426 kcal, F 27 g, Kh 36 g, E 8 g

Rezept  
speichern



# Crevetten-Suppe

🕒 35 Min. *Ergibt ca. 1,2 Liter*

2 **Zwiebeln**  
1 **Knoblauchzehe**  
1 **roter Chili**

Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Chili längs aufschneiden, entkernen.

1 EL **Olivenöl**  
2 EL **Gin oder Wodka**  
2 dl **Prosecco**  
1 Dose **Pelati (ca. 400 g)**  
6 dl **Gemüsebouillon**  
2 dl **Rahm**  
**Salz, Pfeffer, nach Bedarf**

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Chili ca. 2 Min. andämpfen. Gin begeben, vollständig einkochen. Prosecco dazugießen, auf die Hälfte einkochen. Pelati, Bouillon und Rahm dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, offen ca. 20 Min. köcheln. Suppe pürieren, würzen.

1 EL **Olivenöl**  
1 TL **Kardamomkapseln**  
400 g **geschälte rohe Crevettenschwänze**  
½ TL **Salz**  
wenig **Pfeffer**  
1 **Limette**  
4 **Zweiglein Koriander**

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Kardamomkapseln zerstoßen. Crevetten beidseitig je ca. 2 Min. braten. Kardamom kurz mitbraten, würzen. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, von der Hälfte den Saft dazupressen, Rest in Schnitze schneiden. Suppe anrichten, Crevetten und Limettenschnitze mit dem Koriander darauf verteilen.

Rezept  
speichern



Portion (¼): 441kcal, F 25 g, Kh 14 g, E 24 g



# Seelenwärmer

Das beste Mittel  
gegen die Winterkälte:  
warme Desserts.



# Ananasstrudel mit Vanillesauce

🕒 40 Min. + 30 Min. ruhen lassen + 35 Min. backen 🥕 vegetarisch

250 g Mehl oder Zopfmehl  
 ½ TL Salz  
 1 frisches Ei  
 3 EL Rapsöl  
 5 EL lauwarmes Wasser

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Ei, Öl und Wasser gut verrühren, beigegeben, mit einer Kelle zusammenfügen, auf wenig Mehl zu einem glatten, geschmeidigen Teig kneten. Zu einer Kugel formen, unter einer heiss ausgespülten Schüssel bei Raumtemperatur ca. 30 Min. ruhen lassen.

660 g Ananaswürfel  
 50 g dunkle Sultaninen  
 4 EL gemahlene Mandeln  
 4 EL Zucker  
 wenig Zimt

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Ananas in Scheibchen schneiden, trocken tupfen, in eine Schüssel geben. Sultaninen, Mandeln, Zucker und Zimt daruntermischen.

50 g Butter

Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, etwas abkühlen. Teig auf wenig Mehl möglichst dünn rechteckig auswallen, auf ein sauberes Tuch legen, mit bemehlten Händen von der Mitte her sorgfältig ausziehen, bis der Teig überall durchscheinend ist, mit wenig Butter bestreichen. Ananasfüllung auf dem unteren Teigdrittel verteilen, dabei seitlich einen Rand von ca. 2 cm frei lassen, seitliche Ränder einschlagen. Tuch anheben, Strudel locker aufrollen, mit dem Verschluss nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit wenig Butter bestreichen.

**Backen:** ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Strudel während des Backens mehrmals mit der restlichen Butter bestreichen. Herausnehmen, Strudel etwas abkühlen, lauwarm servieren.

5 dl Milch  
 1 Vanillestängel  
 2 EL Zucker  
 ½ EL Maizena  
 1 frisches Ei

Milch in eine Pfanne giessen. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen. Vanillesamen und -stängel mit dem Zucker, Maizena und Ei beigegeben. Mit dem Schwingbesen verrühren, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, die Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren. Sauce durch ein Sieb in eine Sauciere giessen, warm zum Strudel servieren.

**Tipp:** Der Strudel schmeckt frisch und lauwarm am besten.

Stück (⅓): 378 kcal, F 16 g, Kh 49 g, E 8 g

Rezept  
speichern



**VEGAN-TIPP**

Blätterteig von Betty Bossi verwenden, er ist vegan.

# Apfel-Blätterteig-Ringli

🕒 20 Min. + 15 Min. kühl stellen + 20 Min. backen 🌱 vegetarisch

Ergibt 12 Stück

**1 ausgewallter Blätterteig**  
(ca. 25 x 42 cm)

Teig entrollen, quer in 24 je ca. 1 cm breite Streifen schneiden, halbieren, kühl stellen.

**3 Äpfel**  
**1 EL Zitronensaft**

Ofen auf 180 Grad (Heissluft) vorheizen. Äpfel mit der Schale in 12 ca. 1½ cm dicke Scheiben schneiden. Mit einem Förmchen von ca. 3 cm Ø das Kerngehäuse ausstechen. Apfelingli mit wenig Zitronensaft bestreichen.

**1 Ei**  
**1 EL Zucker**  
**1 TL Zimt**

Apfelingli mit je vier Teigstreifen umwickeln, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ei verknöpfen, Apfelingli damit bestreichen. Zucker und Zimt mischen, darüberstreuen.

**Puderzucker**  
zum Bestäuben

**Backen:** ca. 20 Min. Herausnehmen, Apfelingli auf einem Gitter etwas abkühlen, mit Puderzucker bestäuben, lauwarm geniessen.

Stück: 153 kcal, F 8 g, Kh 17 g, E 2 g

Rezept  
speichern



# Orangen-Mango-Crumble

🕒 15 Min. + 25 Min. backen 🌱 vegetarisch

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

- 8 Bio-Orangen
- 2 Mangos (je ca. 450 g)
- 3 EL grobkörniger Rohrzucker
- 1 Vanillestängel

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Von zwei Orangen die Schale in die vorbereitete Form reiben. Von allen Orangen den Boden und Deckel, dann die Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden, in Scheiben schneiden, in die Form schichten. Mangos schälen, in ca. 1½ cm grosse Würfel schneiden, mit dem Zucker begeben, sorgfältig mischen. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, daruntermischen.

- 100 g Mehl
- 50 g gemahlene geschälte Mandeln
- ¼ TL Kardamompulver
- 75 g Butter
- 75 g grobkörniger Rohrzucker
- 1 Prise Salz

Mehl, Mandeln, Kardamompulver, Butter, Zucker und Salz in einer Schüssel von Hand oder mit einer Gabel mischen, bis die Masse krümelig ist. Crumble auf den Früchten verteilen.

**Backen:** ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Crumble etwas abkühlen, lauwarm servieren.

**Dazu passt:** Fior-di-Latte-Glace oder warme Vanillesauce.

**Portion (⅓):** 305 kcal, F 12g, Kh 44g, E 4g

Rezept  
speichern



# Weisse Schoggi-Chüechli

🕒 20 Min. + 18 Min. backen 🌱 vegetarisch

Für 4 Tassen von je ca. 1½ dl, gefettet und bemehlt

<b>100 g weisse Schokolade</b> (z. B. Galak)	Schokolade fein hacken, Butter in Stücke schneiden, beides in eine dünnwandige Schüssel geben. Schüssel über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade und Butter schmelzen, glatt rühren.
<b>100 g Butter</b>	
<b>3 frische Eier</b>	Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eier, Zucker und Salz in eine Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, mit der Schokolade unter die Eimasse rühren.
<b>80 g Zucker</b>	
<b>1 Prise Salz</b>	
<b>1 Vanillestängel</b>	
<b>100 g Mehl</b>	Mehl daruntermischen, Teig in die vorbereiteten Tassen füllen, auf ein Backblech stellen.
<b>Puderzucker</b> zum Bestäuben	<b>Backen:</b> ca. 18 Min. in der Mitte des Ofens. Die Küchlein sollen innen noch leicht flüssig sein. Herausnehmen, Chüechli ca. 2 Min. auf einem Gitter stehen lassen, aus den Förmchen stürzen oder im Förmchen anrichten. Wenig Puderzucker darüberstäuben.

Stück: 543 kcal, F 33 g, Kh 53 g, E 9 g

Rezept  
speichern



# NEWS



## Im Trend: Substituarier:innen

Vegane Alternativen zu Fleisch, Fisch, Milchprodukten und Käse werden in der Schweiz stetig beliebter, und der Fleischkonsum sinkt kontinuierlich leicht. Das bedeutet aber nicht, dass immer mehr Menschen strikte Veganer sind, sondern, dass sie ab und zu bewusst auf tierische Lebensmittel verzichten oder diese durch eine vegane Alternative ersetzen – darum der Begriff Substituarier:innen. Das geht aus einer Studie von Coop hervor. Umweltschutz, Gesundheit und Tierschutz sind die wichtigsten Gründe. Besonders häufig werden diese Produkte von jungen Frauen und Männern aus Urbanen Gebieten in der Deutschschweiz konsumiert.



## VORSCHAU

Freue dich auf neue Käsegerichte, Köstliches mit Hülsenfrüchten und Unwiderstehliches mit Schokolade!

Ab 3. Februar in deinen Händen!

## HAFERDRINK-PULVER

Immer eine Milchalternative im Vorrat haben, das ist jetzt ganz einfach: Das Haferdrinkpulver von Karma liefert dir 5 Liter Milchersatz mit vielen Vorteilen. Der Haferdrink ist glutenfrei und vegan und eignet sich damit für einen veganen Porridge oder für Overnight Oats. Er kann aber auch erhitzt und aufgeschäumt werden, zum Beispiel für Cappuccino.

Wer Mischgetränke liebt, kombiniert das Pulver vor dem Anrühren beispielsweise mit Matcha-, Kakaopulver oder beliebigen Gewürzen. Besonders toll ist, dass es, mit wenig Flüssigkeit angerührt, dickflüssig bis cremig wird und so für Saucen, Dressings oder Desserts eingesetzt werden kann.

ERHÄLTlich IN COOP SUPERMÄRKTEN



## GEWINNSPIEL

### Wie findest du diese Ausgabe?

Jetzt bei der Umfrage mitmachen und mit etwas Glück CHF 20 gewinnen. [bettybossi.ch/umfrage](https://bettybossi.ch/umfrage)



**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: Solid Identities GmbH | Fotos: Patrick Zemp, Styling: Claudia Schilling | 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 39.90 / Ausland: ab CHF 52.90 | 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

# Unverzichtbar für feinste Wok-Gerichte

Beschichtet,  
leicht & mit  
viel Platz!

## Kundenbewertungen

★★★★★ 4,8 von 5



Buch mit 85 leichten Wok-Gerichten  
für genussvolles Abnehmen



Pfanne vielseitig einsetzbar:  
rührbraten, braten, dämpfen, rösten



Mit hohem Rand und Top-  
Antihafbeschichtung



## Kombi-Spar-Angebot

### Gesund & Schlank – Leichte Wok-Gerichte, Buch + Wok-Pfanne

Art.-Nr. 40437.740

nur  
CHF **69.90**

statt CHF ~~96.90~~

**Du sparst CHF 27.-**

Für Nicht-Abonnenten CHF 83.90



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 36.00.