

# Betty Bossi

Der einfachste Weg zum Genuss

## Winter-Desserts

Süsse Seelenwärmer

– ab Seite 26

# Super Suppen

Klassische Seelen-  
wärmer 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!

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

**Wöchentliche Tipps** von unseren Ernährungexpertinnen

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

**Kostenlos testen\***

1'520  
verfügbar

334 kcal  
gegessen

200 kcal  
verbrannt

19g

Fett

21g

Kohlenhydrate

18g

Eiweiss



Frühstück

Hüttenkäse mit Kiwi  
und Nüssen

334 kcal  
1 Portion

+ Neuer Eintrag

Tagesverlauf >

Wie wär's noch damit?

Heute

Fortschritt

Mein Plan

Rezepte



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

Janine

**Jetzt 33% Rabatt**

auf das 6-Monats-Abo



Laden im  
App Store

JETZT BEI  
Google Play

\*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 erheiternde Seelenwärmer auf dem Teller, damit auch der Januar zum Genuss wird.

Oft braucht es nur kleine Dinge zum Glück. Ein paar Schinkenwürfel 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

500 g Pizzamehl	Mehl und Salz in der Schüssel der Küchenmaschine mischen. Fenchelsamen und Pfefferkörner zerstoßen, Hefe zerbröckeln, alles daruntermischen.
1½ TL Salz	
1 TL Fenchelsamen	Wasser und Öl dazugießen, mit dem Knethaken der Küchenmaschine auf niedriger Stufe ca. 10 Min. zu einem feuchten, glatten Teig kneten. Zu-
1 TL schwarze Pfefferkörner	gedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.
½ Würfel Hefe (ca. 20 g)	
3 dl lauwarmes Wasser (300 g)	
2 EL Olivenöl	
1 gekochter geräucherter Nuss-Schinken (ca. 1,1 kg)	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.
4 l Wasser, siedend	
	Brattopf mit dem Deckel in die untere Hälfte des Ofens schieben. Ofen auf 200 Grad vorheizen.
50 g Quittengelee	Teig auf wenig Mehl rund (ca. 32 cm Ø) auswallen. Schinken mit dem Quittengelee bestreichen, würzen, auf die Teigmitte legen und einpacken.
¼ TL Pfeffer	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.
Mehl zum Bestäuben	
	<b>Backen:</b> 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 (%)**: 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*

<b>500 g Brot</b> (z. B. Halbweissbrot) <b>4 EL scharfer Senf</b> <b>250 g Schinken in Tranchen</b> (z. B. Saftschinken) <b>8 Tranchen Halbhartkäse</b> (z. B. Appenzeller; je ca. 20 g)	Brot in 16 Scheiben schneiden, Brotscheiben mit Senf bestreichen. 8 Brotscheiben mit je einer Schinkentranchen und je einer Käsetranche belegen, mit einer Brotscheibe zudecken, gut andrücken.
<b>4 frische Eier</b> <b>2 dl Milch</b> <b>¼ TL Salz</b> <b>wenig Pfeffer</b>	Eier mit Milch in einer weiten Form verklopfen, würzen. Sandwiches portionenweise in den Guss legen, ca. 5 Min. ziehen lassen, wenden.
<b>Bratbutter zum Braten</b>	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 Christo 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 ausgewallte 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.

<b>50 g</b> Baumnusskerne <b>1 Prise</b> Salz <b>1</b> Bio-Zitrone	Baumnusskerne grob hacken, in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, salzen. Von der Zitrone die Schale dazureiben.
<b>350 g</b> Teigwaren (z. B. Pappardelle) <b>Salzwasser, siedend</b>	Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, ca. 2 dl Kochwasser beiseite stellen, Teigwaren abtropfen.
<b>1</b> Schalotte <b>½ EL</b> Öl <b>2 ½ dl</b> Vollrahm <b>2 dl</b> Saucen-Halbrahm <b>½ TL</b> Salz <b>½ TL</b> Pfeffer <b>150 g</b> Schinken in Tranchen (z. B. Krustenschinken)	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.
<b>1 Bund</b> 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.
<b>Backen:</b> 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.

## Bauernschinken

(wird auch als Schinken  
«wie gewachsen» be-  
zeichnet): vom Stotzen,  
gepökelt und gegart,  
anschliessend meist stär-  
ker geräuchert als  
gängiger Hinterschinken.

## Krustenschinken

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

## Vorderschinken

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

## Hinterschinken

aus dem Stotzen  
(Hinterbein), gepökelt  
und gegart (kann  
auch zusätzlich ge-  
räuchert 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.

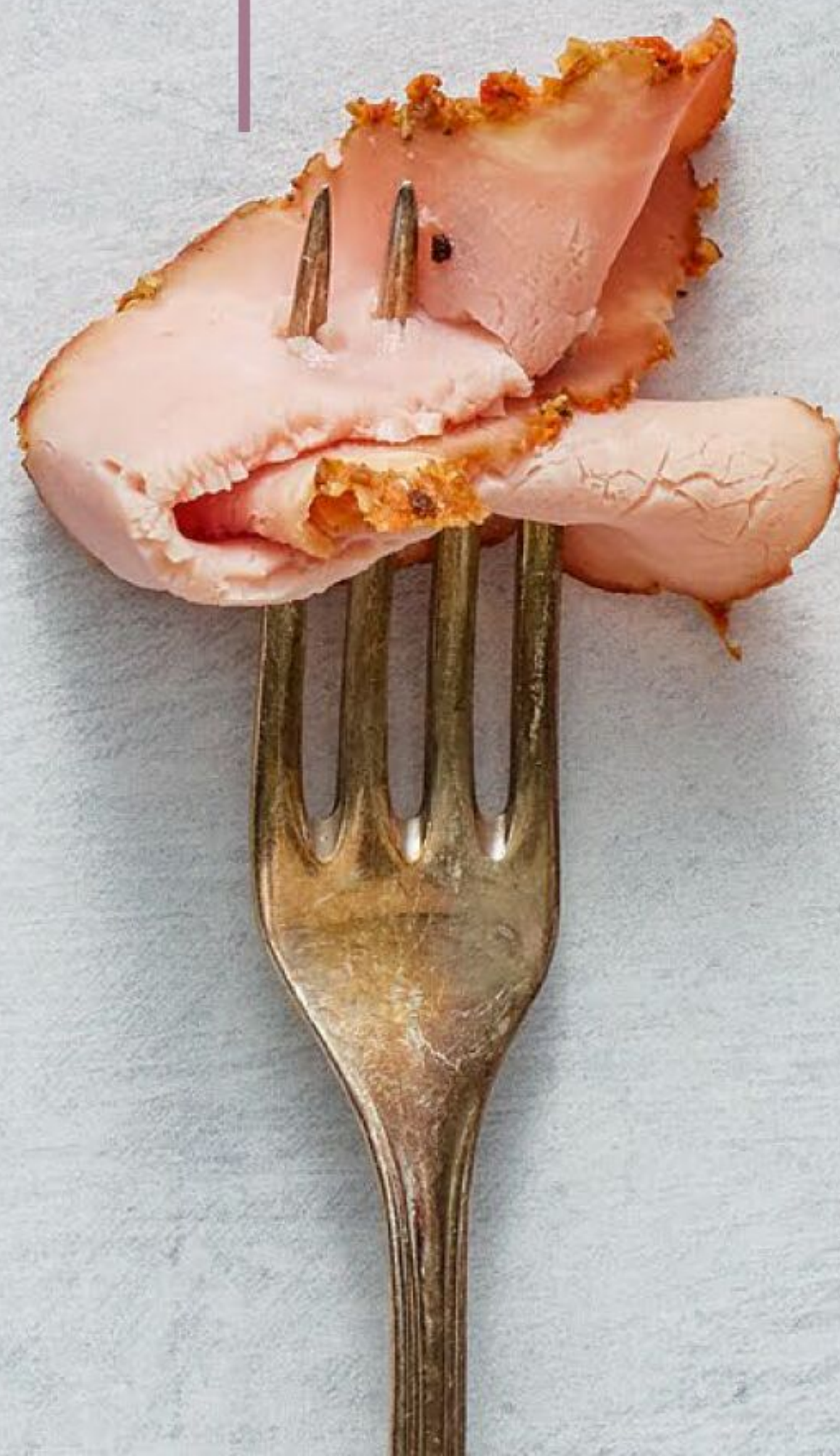
### Saftschinken

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 Mandel- geschmack 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
- 3dl 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.

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

Rezept speichern



# 5-Korn-Bowl mit gerösteten Haferflocken

🕒 15 Min. 🌱 vegan 🚫 laktosefrei

- 400g Sojajoghurtalternative nature ohne Zucker (Alpro)
- 1dl Haferdrink ohne Zucker (Alpro)
- 180g 5-Korn-Flocken
- 2 EL helle Sultaninen
- 2 EL Ahornsirup
- 2 rote schalige 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	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Süsskartoffeln schälen, in ca. 3 mm dicke Scheiben hobeln. Rotkraut gut abtropfen.
500 g gekochtes Rotkraut	
1 Päckli Strudelteig (ca. 120 g)	Teigblätter sorgfältig auseinanderfalten, mit wenig Öl bestreichen, alle Blätter wieder aufeinanderlegen, ins Blech legen. Paniermehl auf dem Teigboden verteilen.
2 EL Olivenöl	
2 EL Paniermehl	
2 Eier	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.
250 g Halbfettquark	
120 g geriebener Gruyère	<b>Backen:</b> mit einem Backpapier bedeckt ca. 30 Min. auf der untersten Rille des Ofens.
¼ TL Salz	
wenig Pfeffer	

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

**1 EL Olivenöl**  
**350 g Langkornreis**  
(z. B. Parboiled)  
**7 dl Gemüsebouillon**  
**1 Briefchen Safran**  
**½ TL Chiliflocken**  
Öl in einer Pfanne warm werden lassen. 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**  
**1 EL Olivenöl**  
**4 frische Eier**  
**Salz, Pfeffer,**  
*nach Bedarf*  
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 15 g, Kh 82 g, E 15 g

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**
- 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**

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.

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 Dörrtomaten

🕒 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](https://bettybossi.ch)





40

MINUTEN



# Gemüse-Linsen-Curry mit Poulet

🕒 40 Min. 🍴 schlank 🚫 glutenfrei

600 g gekochte Randen  
400 g Rüebli  
1 Zwiebel

Randen schälen, in Schnitze schneiden. Rüebli 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 Rüebli 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

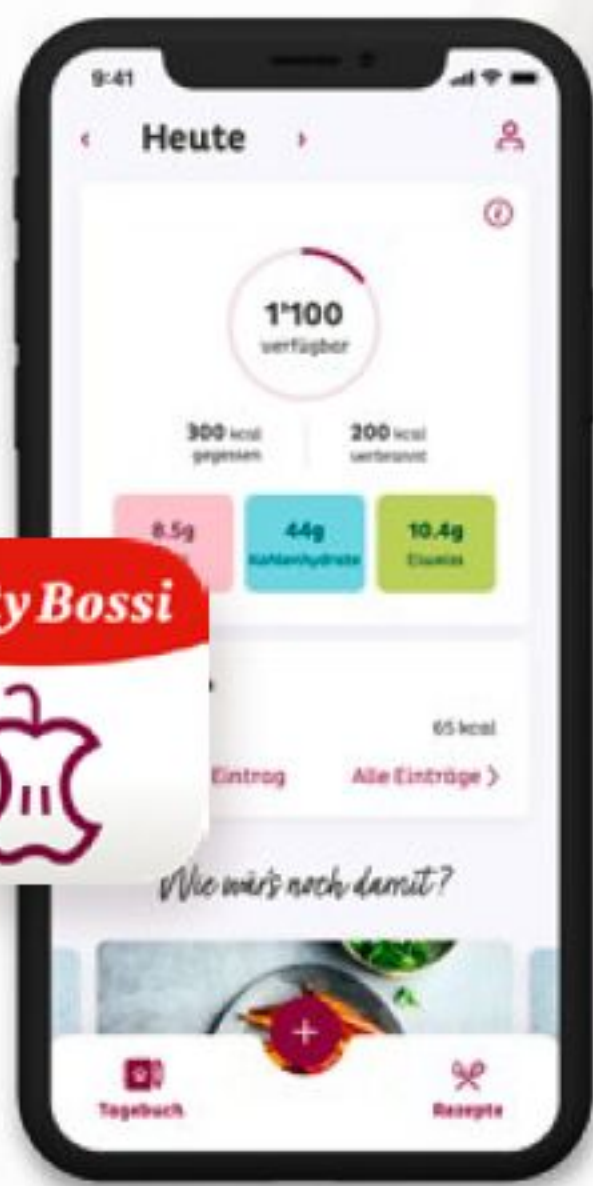
Poulet salzen, daruntermischen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. mitköcheln.

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 8 g, Kh 21 g, E 7 g

Rezept  
speichern





# Rindfleisch-Kürbissuppe

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

Für einen Brattopf mit Deckel

400 g Butternut-Kürbis	Kürbis und Zwiebeln schälen, beides in ca. 1½ cm grosse Würfel schneiden. Fleisch in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden.
2 Zwiebeln	
600 g Rindsvoressen (z. B. Schulter)	
1 EL Olivenöl	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.
1 TL Salz	
wenig Pfeffer	
2 EL Tomatenpüree	
1 l Fleischbouillon	Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 2 Std. schmoren. Thymianblättchen abzupfen, darüberstreuen.
8 Zweiglein Thymian	

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*

270 g Brot vom Vortag (z. B. 3 Bürli)	Brot in Würfel schneiden, in einer weiten Bratpfanne ohne Fett ca. 5 Min. rösten, beiseite stellen.
2 Zwiebeln 1 Rüebli 1 EL Olivenöl	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.
1 l Wasser 1¼ TL Salz wenig Pfeffer 2½ dl Vollrahm	Wasser dazugiessen, aufkochen, würzen. Hitze reduzieren, ¾ 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 Brotwürfel 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.

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

Rezept  
speichern





# Seelenwärmer

Das beste Mittel  
gegen die Winterkälte:  
warme Desserts.





# Ananasstrudel mit Vanillesauce

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

<div><div>250 g Mehl oder Zopfmehl</div><div>½ TL Salz</div><div>1 frisches Ei</div><div>3 EL Rapsöl</div><div>5 EL lauwarmes Wasser</div></div>	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.
<div><div>660 g Ananaswürfel</div><div>50 g dunkle Sultaninen</div><div>4 EL gemahlene Mandeln</div><div>4 EL Zucker</div><div>wenig Zimt</div></div>	Ofen auf 200 Grad vorheizen. Ananas in Scheibchen schneiden, trocken tupfen, in eine Schüssel geben. Sultaninen, Mandeln, Zucker und Zimt daruntermischen.
<div><div>50 g Butter</div></div>	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.
	<b>Backen:</b> 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.
<div><div>5 dl Milch</div><div>1 Vanillestängel</div><div>2 EL Zucker</div><div>½ EL Maizena</div><div>1 frisches Ei</div></div>	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 × 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. Apfelringe mit wenig Zitronensaft bestreichen.
1 Ei 1 EL Zucker 1 TL Zimt	Apfelringe mit je vier Teigstreifen umwickeln, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ei verklopfen, Apfelringe damit bestreichen. Zucker und Zimt mischen, darüberstreuen.
Puderzucker zum Bestäuben	<b>Backen:</b> ca. 20 Min. Herausnehmen, Apfelringli 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 12 g, Kh 44 g, E 4 g

Rezept  
speichern





# Weisse Schoggi-Chüechli

🕒 20 Min. + 18 Min. backen 🌱 vegetarisch

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

100 g weisse Schokolade (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.
100 g Butter	
3 frische Eier	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.
80 g Zucker	
1 Prise Salz	
1 Vanillestängel	
100 g Mehl	Mehl daruntermischen, Teig in die vorbereiteten Tassen füllen, auf ein Backblech stellen.
Puderzucker 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: Substitarier: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 Substitarier: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](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 36.00.