

Betty Bossi

Der einfachste Weg zum Genuss

CHEESE, PLEASE!

Köstliche Käsegerichte,
die jeder haben will
– ab Seite 4



Schokolade

Geniesse die Schokoladenseite des Lebens – ab Seite 24

BIO CAMPIUNS

SUPERFOOD MIT HEIMVORTEIL



Entdecken Sie die Superfoods von hier

«Bio Campiuns» ist eine Produktreihe handverlesener Schweizer Superfoods in Bio Suisse-Qualität, die durch ihre Ernährungswerte überzeugen und den hohen Ansprüchen an Bio und Nachhaltigkeit gerecht werden. Ausgewählte Bio-Produkte, die es in sich haben. Für einen nachhaltigen Genuss.



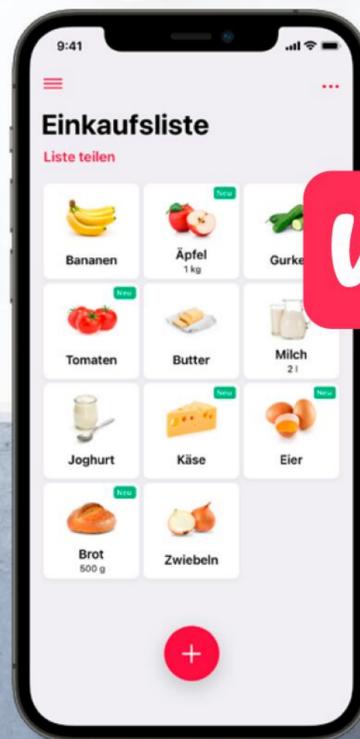
we need.

Deine digitale Einkaufsliste

Möchtest du ein Rezept von unserer Website oder aus der Betty Bossi App nachkochen? Nichts einfacher als das, denn: Mit einem Klick bringst du die Zutaten direkt auf die superpraktische, kostenlose Einkaufsliste von **WeNeed**.

Mit **WeNeed** planst du deinen Einkauf effizient. Einfach, schnell, ohne Werbung und kostenlos.

WeNeed kannst du mit unserer Rezept-App oder über unsere Website nutzen.



Lade jetzt die App von WeNeed auf dein Smartphone!



Abnehmen mit Genuss

Dein Begleiter für gesunde Vorsätze: Mach 2025 zu deinem Jahr – fit, gesund und voller Energie!



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

Janine

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

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

App herunterladen!



* nur für Neukund:innen

INHALT

Miele

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

Miele. Immer Besser.



4

CHEESE, PLEASE!

Köstliche Käsegerichte, die jeder haben will



18

LINSEN

Klein und voller Power



24

SCHOKOLADE

Rezepte für die Schokoladenseite des Lebens

Deshalb liebst du Schokolade!

Ich liebe Schokolade! Und wenn ich einmal mit einer Tafel angefangen habe, kann ich nicht mehr aufhören, bis sie aufgebraucht ist. Was ist es, was ich und so viele von uns an diesem Lebensmittel unwiderstehlich finden?

Zum einen enthält Schokolade psychoaktive Stoffe, die uns glücklich machen. Und dann ist da noch die Textur: fest in der Hand, aber samtig auf der Zunge. Dieses Schmelzgefühl löst ein unglaubliches Vergnügen aus. Doch Schokolade hat ein weiteres Ass im Ärmel: die besondere Kombination von Fett und Zucker im Verhältnis 2 zu 1. Sie erinnert uns an unsere allererste Nahrung: Muttermilch! Schokoholics versuchen also, den Geschmack und das Gefühl von Geborgenheit aus dieser Zeit wiederzuerlangen.

Den köstlichen Käsekreationen auf den nächsten Seiten kannst du vielleicht noch widerstehen, vor den schokoladigen Verlockungen ab Seite 24 wirst du aber sicher kapitulieren!



Bnica

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!



Cheese, please!

Diese Käsekracher schlagen ein wie eine Bombe!

ANZEIGE

Der passende Wein



**Alsace AOC Riesling
Baron de Hoen, 75 cl**

Herkunft: Frankreich

Charakter: angenehm fruchtig, typisches, delikates, noch junges Riesling-Bouquet mit frischen Blumenaromen, am Gaumen aromatisch und frisch, trocken, zeigt eine vielfältige Frucht, ansprechende Gaumenaromatik, feine Herbe zum Schluss.

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

Käse-Pizza

🕒 30 Min. + 2 Std. aufgehen lassen + 25 Min. backen 🌱 vegetarisch

400 g Pizzamehl
 1¼ TL Salz
 ⅓ Würfel Hefe (8 g)
 2½ dl Wasser (250 g)
 1½ EL Olivenöl

Mehl und Salz in der Schüssel der Küchenmaschine mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Wasser und Öl dazugießen, mit dem Knetaken der Küchenmaschine bei niedriger Stufe ca. 5 Min. zu einem feuchten, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 2 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Backblech auf die unterste Rille des Ofens schieben. Ofen ca. 20 Min. auf 240 Grad vorheizen.

2 Birnen
 2 rote Zwiebeln
 1 roter Peperoncino
 100 g Gorgonzola
 100 g Taleggio
 150 g Mozzarella

Birnen vierteln, entkernen, in Schnitze schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden. Peperoncino entkernen, fein schneiden, Käse in Stücke zupfen.

20 g geriebener Parmesan
 1 EL Olivenöl

Teig auf ein mit wenig Mehl bestäubtes Backpapier geben. Teig zu einem Rechteck ziehen (ca. 30 × 40 cm), sodass der Teig aussen etwas dicker ist. Käse, Birnen, Zwiebeln und Peperoncino darauf verteilen. Käse darüberstreuen, Öl darüberträufeln. Pizza mit dem Backpapier auf das heiße Blech ziehen (Achtung, sehr heiss!).

wenig Pfeffer

Backen: ca. 25 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, Pizza würzen, anrichten.

Portion (%): 809 kcal, F 33g, Kh 94g, E 33g

Rezept
speichern



Die Süsse der Birnen bildet einen feinen Kontrast zum würzigen Käsearoma!



Gorgonzola-Risotto

🕒 30 Min. 🌱 vegetarisch

1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
300 g Risottoreis
(z. B. Carnaroli)
2½ dl Weisswein
8 dl Gemüsebouillon, heiss

Zwiebel schälen, fein hacken. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel ca. 2 Min. andämpfen. Reis beigegeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Die Hälfte des Weins dazugießen, vollständig einkochen, restlichen Wein dazugießen, vollständig einkochen. Heisse Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist.

100 g Jungspinat
100 g Gorgonzola
125 g Mascarpone
Salz, Pfeffer,
nach Bedarf

Spinat nach und nach daruntermischen. Gorgonzola in Stücke schneiden, mit dem Mascarpone daruntermischen, würzen, anrichten.

Tipp: Statt Gorgonzola und Mascarpone 200 g Masgonzola verwenden.

Portion (¼): 601 kcal, F 29 g, Kh 58 g, E 14 g

Rezept
speichern



GUT ZU WISSEN

Schmeckt dir
Gorgonzola

zu intensiv? Gorgonzola mit Mascarpone (auch Masgonzola) besteht aus abwechselnden Schichten beider Sorten und schmeckt viel milder. Gorgonzola e Mascarpone von Sapori d'Italia ist erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten sowie auf [coop.ch](https://www.coop.ch)

Mac-and-Cheese-Chüechli

🕒 30 Min. + 20 Min. backen 🥕 vegetarisch

Für ein Muffinsblech mit 12 Vertiefungen von je ca. 7 cm Ø, gefettet

300 g Teigwaren (z. B. Hörnli) Teigwaren im siedenden Salzwasser knapp al dente kochen, abtropfen.
Salzwasser, siedend

25 g Butter
30 g Mehl
8 dl Milch
¼ TL Muskat
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
220 g rezepter Appenzeller
250 g rezepter Gruyère

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Mehl begeben, unter Rühren mit dem Schwingbesen dünsten, das Mehl darf dabei keine Farbe annehmen. Pfanne von der Platte nehmen. Milch auf einmal dazugiessen, unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, Sauce unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln, bis sie sämig ist, würzen. Käse grob unter die Béchamelsauce reiben, mischen. Teigwaren daruntermischen, in das vorbereitete Blech füllen.

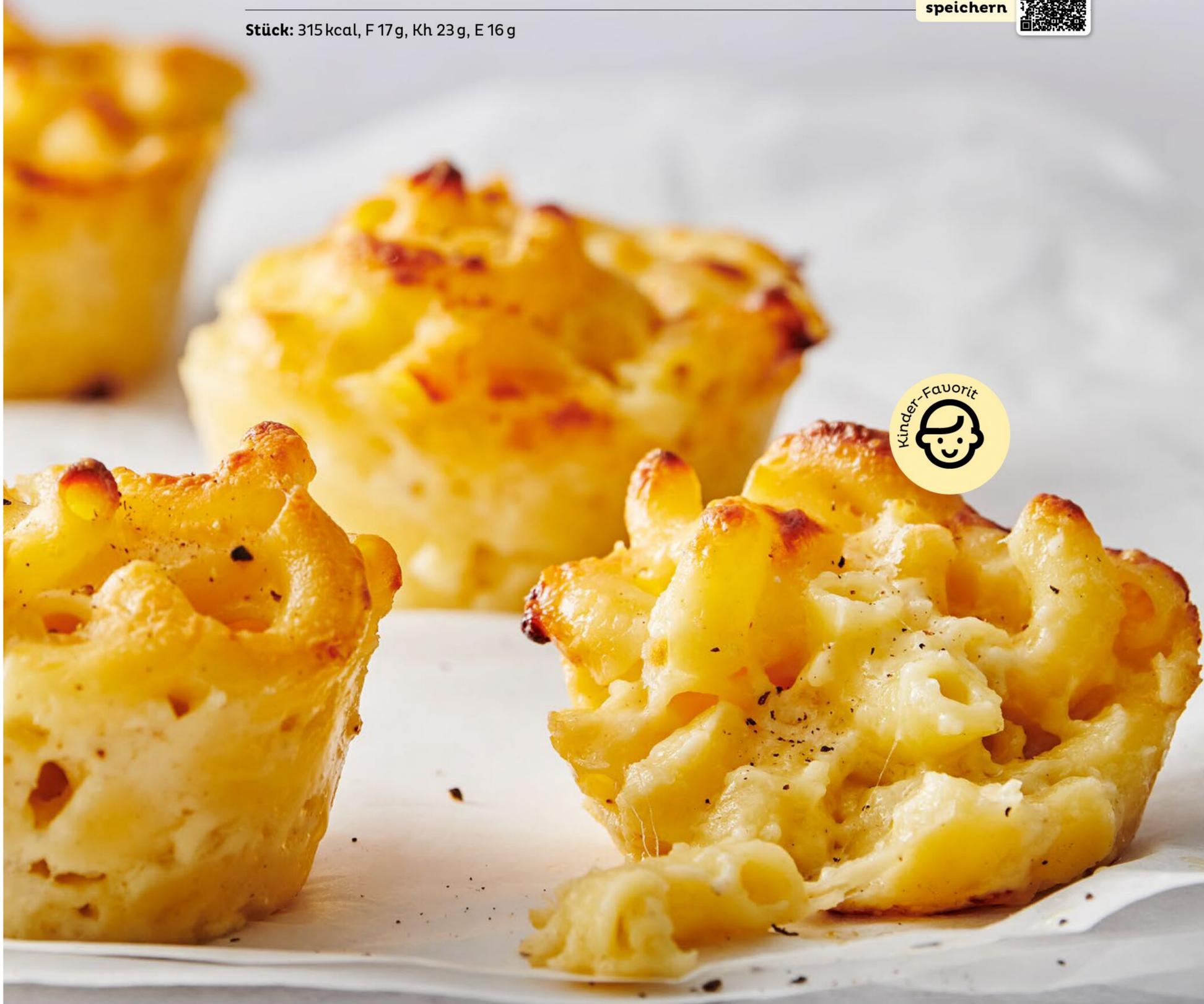
Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, zugedeckt ca. 5 Min. ruhen lassen, aus dem Blech nehmen, anrichten.

Lässt sich vorbereiten: Mac-and-Cheese-Chüechli ca. ½ Tag im Voraus zubereiten, auskühlen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Dazu passt: Blattsalat.

Stück: 315 kcal, F 17g, Kh 23g, E 16g

Rezept
speichern





Pikantes Cordon bleu

🕒 40 Min.

4 Kalbssteaks
(je ca. 160 g, vom Metzger zum Füllen aufgeschnitten)

2 EL scharfer Senf

½ TL Chiliflocken

80 g rezepter Gruyère

80 g rezepter Tilsiter

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Steaks aufklappen, zwischen einen aufgeschnittenen Plastikbeutel legen, mit einem Fleischklopfer oder einem Pfannenboden sorgfältig etwas flach klopfen, mit Senf bestreichen, Chiliflocken darüberstreuen. Käse in je vier Stücke schneiden, auf eine Hälfte des Steaks legen. Auf drei Seiten sollte ein Rand von 1–2 cm frei bleiben. Die freie Hälfte des Steaks über das Päckli legen, Rand gut andrücken, dabei eingeschlossene Luft herausdrücken, würzen.

2 EL Mehl

100 g Paniermehl

1 Ei

Mehl und Paniermehl in je einen flachen Teller geben. Ei in einem tiefen Teller mit einer Gabel verklopfen. Fleisch im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann im Paniermehl wenden, Panade gut andrücken.

6 EL Bratbutter

wenig Chiliflocken

3 EL Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren. Zwei Cordons bleus bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 4 Min. braten. Herausnehmen, auf der vorgewärmten Platte warm stellen. Dabei Ofentür mit einem Kellenstiel einen Spaltbreit offen halten, damit die Panade knusprig bleibt. Restliche Cordons bleus gleich braten. Chiliflocken darüberstreuen.

Dazu passen: Blattsalat und Zitronenschnitze.

Portion (¼): 573 kcal, F 31g, Kh 22g, E 51g

Rezept
speichern



BONUS-REZEPT

Luftig, golden schimmernd und richtig «cheesy» – diese leckere Käse-Frittata ist ein toller Begleiter zu Salat. Das Rezept findest du in unserer Rezept-App.

Raclette-Brot-Gratin

🕒 10 Min. + 15 Min. backen 🌱 vegetarisch

Für eine ofenfeste Form von ca. 1½ Litern, gefettet

370 g Brot (z. B. helles Pagnolbrot)
4 EL Senf
600 g Raclettekäse in Scheiben

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Brot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf einer Seite mit Senf bestreichen, mit dem Käse in die vorbereitete Form schichten.

2 dl Weisswein
1 TL Paprika
½ TL Muskat

Wein mit dem Paprika und dem Muskat in einer Pfanne aufkochen, ca. 2 Min. einkochen, über das Brot giessen.

1 Glas eingelegte Zwiebeln
 (Cipolle Borettane, ca. 400 g)
100 g Essiggurken
wenig Pfeffer

Zwiebeln abtropfen, halbieren, Gurken längs in Scheiben schneiden, zwischen den Brot- und Käsescheiben verteilen, würzen.

Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des Ofens.

Dazu passt: Salat.

Portion (¼): 847 kcal, F 47g, Kh 46g, E 49g

Rezept
speichern



SCHNELL & SAISONAL

DAS HAT SAISON

Gemüse

Chicorée

Federkohl

Nüsslisalat

Pastinaken

Randen

Rotkabis

Rüebli

Schwarzwurzeln

Sellerie

Topinambur

Weisskabis

Wirz

Früchte

Lageräpfel

Lagerbirnen

Kiwis

Orangen



50

MINUTEN



Gnocchi mit Federkohlsauce

🕒 20 Min. + 30 Min. backen 🌱 vegetarisch

200 g geschnittener Federkohl
1 EL Olivenöl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 140 Grad (Heissluft) vorheizen. Federkohl, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.

Backen: ca. 30 Min., dabei den Federkohl 3-mal wenden.

1 EL Olivenöl
200 g geschnittener Federkohl
½ TL Salz
wenig Pfeffer
2 dl Wasser
2 dl Saucen-Halbrahm
2 EL Aceto balsamico bianco

Öl in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Federkohl ca. 2 Min. andämpfen, würzen. Wasser und Saucen-Halbrahm begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. weich kochen. Sauce pürieren, Aceto daruntertermischen.

2 EL Olivenöl
500 g Gnocchi

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Gnocchi ca. 5 Min. braten, mit der Federkohlsauce mischen, anrichten. Federkohl aus dem Ofen nehmen, darauf verteilen.

Dazu passt: geriebener Käse.

Portion (¼): 475 kcal, F 26 g, Kh 49 g, E 9 g

Rezept
speichern





25

MINUTEN



Pasta mit Lachssauce

🕒 25 Min.

400 g Spaghetti
Salzwasser, siedend

Spaghetti im siedenden Salzwasser al dente kochen, ca. 3 dl Kochwasser beiseite stellen, Spaghetti abtropfen.

2 dl Saucen-Halbrahm
1 Bio-Zitrone
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Saucen-Halbrahm und beiseite gestelltes Kochwasser in dieselbe Pfanne giessen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. etwas einkochen. Von der Zitrone die Schale dazureiben, ganzen Saft dazupressen, würzen.

400 g Lachsrückenfilet ohne Haut
½ TL Salz
wenig Pfeffer
1 EL Olivenöl
1 EL Sesam

Lachs in Würfel schneiden, würzen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Lachs unter gelegentlichem Wenden ca. 3 Min. braten, Sesam daruntermischen. Lachs zur Sauce geben, mit einer Gabel etwas zerpuffen. Spaghetti daruntermischen, heiss werden lassen, anrichten.

Portion (¼): 717 kcal, F 29g, Kh 78g, E 34g

Rezept
speichern



**45**

MINUTEN

Gemüse-Fries mit Quark-Hummus

🕒 15 Min. + 30 Min. backen 🌱 vegetarisch 🚫 glutenfrei

500 g Rüebl
500 g fest kochende Kartoffeln
1½ EL Olivenöl
¾ TL Salz
 wenig Pfeffer

Ofen auf 200 Grad (Heissluft) vorheizen. Rüebl und Kartoffeln schälen, in ca. 1 cm dicke Stängel schneiden. Beides mit dem Öl in einer Schüssel mischen, würzen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
Backen: ca. 15 Min.

500 g gekochte Randen
½ EL Olivenöl
¼ TL Salz
2 Zweiglein Rosmarin

Randen in ca. 1 cm dicke Stängel schneiden, mit dem Öl mischen, salzen, auf einem zweiten mit Backpapier belegten Blech verteilen.
Fertig backen: ca. 15 Min. Herausnehmen, Gemüse und Kartoffeln mischen. Rosmarin fein schneiden, darüberstreuen.

1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g)
250 g Magerquark
1 EL Zitronensaft
¾ TL Salz
 wenig Pfeffer
1 EL Olivenöl

Kichererbsen abspülen, abtropfen, mit dem Quark und Zitronensaft fein pürieren, würzen. Hummus anrichten, Öl darüberträufeln, zu den Fries servieren.

Portion (¼): 407kcal, F 12g, Kh 58g, E 17g

Rezept
speichern

VIEL POMMES IN REKORDZEIT

Der Pommes- und Gemüse-schneider schneidet Kartoffeln und anderes Gemüse in regelmässige Stäbchen und Wedges. Mit 3 unterschiedlichen Klingen.

Erhältlich auf [bettybossi.ch](https://www.bettybossi.ch)

**30**

MINUTEN

Pelati-Polenta mit Schweinssteak

🕒 30 Min. 🌾 glutenfrei

1 grosse Dose Pelati (ca. 800 g)
1 dl Wasser
200 g mittelfeiner Maisgriess (4 Min.)
½ TL Salz
wenig Pfeffer
200 g Crème fraîche
80 g geriebener Käse

Pelati und Wasser in einer Pfanne aufkochen. Maisgriess einrühren, unter Rühren bei kleiner Hitze ca. 4 Min. zu einem dicken Brei köcheln, würzen. Crème fraîche und Käse daruntermischen. Pfanne von der Platte nehmen, Polenta zugedeckt warm halten.

Öl zum Braten
4 Schweinshals-Steaks
(je ca. 200 g)

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Steaks beidseitig je ca. 5 Min. anbraten.

1 rote Zwiebel
4 Zweiglein Salbei
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
1½ dl Wasser

Zwiebel schälen, in Schnitze schneiden, mit dem Salbei begeben, ca. 5 Min. fertig braten. Steaks herausnehmen, würzen, mit der Polenta anrichten. Wasser in dieselbe Pfanne giessen, Bratensatz lösen, Jus über das Fleisch träufeln.

Portion (¼): 938 kcal, F 57g, Kh 53g, E 51g

Rezept
speichern



ANZEIGE



Crème fraîche macht Gutes noch besser

Die lactosefreie Crème fraîche von Free From verfeinert Saucen, Risotto oder Polenta. Sie ist die ideale Wahl für alle, die trotz einer Unverträglichkeit nicht auf Geschmack verzichten wollen. Ob gekocht, überbacken oder direkt aus dem Becher – die Crème fraîche von Free From zaubert aus Feinem etwas noch Besseres! Erhältlich in Coop Supermärkten und auf [coop.ch](https://www.coop.ch)



20

MINUTEN

Genial – kocht sich praktisch von selbst!

Älpler-One-Pot-Pasta

🕒 20 Min.

500 g fest kochende Kartoffeln
300 g Lauch

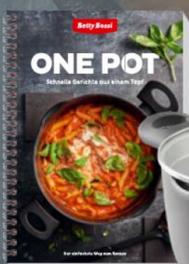
Kartoffeln schälen, in ca. 1½ cm grosse Würfel schneiden. Lauch längs halbieren, waschen, in ca. 5 mm breite Streifen schneiden, beides in eine weite Pfanne geben.

300 g Teigwaren (z. B. Treccine)
150 g Schinkenwürfeli
6 dl Wasser
2 dl Saucen-Halbrahm
1½ TL Salz
wenig Pfeffer

Teigwaren, Schinken, Wasser und Saucen-Halbrahm begeben, würzen, mischen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln, bis die Teigwaren al dente sind.

2 EL Röstzwiebeln
4 EL Reibkäse

One Pot anrichten, Röstzwiebeln und Käse darüberstreuen.

Tip: Statt Schinken- Speckwürfeli verwenden.**Dazu passt:** Apfelmus.**Portion (¼):** 637 kcal, F 22 g, Kh 83 g, E 26 gRezept
speichern

GENUSS AUS EINEM TOPF

Viel Genuss, kaum Aufwand und Abwasch – das ist One Pot! Alle Zutaten in den Topf geben, köcheln und geniessen. Unser Buch «One Pot» ist voll von solchen genialen Gerichten. Wie gemacht für One Pots ist übrigens unser grosszügiger **Kochtopf mit Antihaf-Beschichtung**. Da hat alles Platz und nichts bleibt kleben.

Erhältlich auf bettybossi.ch



30

MINUTEN



Rüebli-Pilaw mit Speck und Ei

🕒 30 Min. 🍷 schlank

500 g Rüebli
1 Zwiebel

Rüebli schälen, längs halbieren, in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken.

1 EL Olivenöl
200 g Langkornreis
(z. B. Parboiled)
3 EL getrocknete Cranberrys
5 dl Gemüsebouillon
Pfeffer, nach Bedarf

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Rüebli und Zwiebel ca. 2 Min. andämpfen. Reis und Cranberrys begeben, unter Rühren dünsten, bis der Reis glasig ist. Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, Reis zugedeckt ca. 20 Min. köcheln, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist, würzen.

120 g Bratspeck in Tranchen
8 hart gekochte Eier
wenig Portulak
1 EL Olivenöl

Speck in zwei Portionen in einer weiten beschichteten Bratpfanne ohne Fett langsam knusprig braten. Herausnehmen, auf Haushaltspapier sehr gut abtropfen, Speck in Streifen schneiden. Eier schälen, halbieren, mit dem Speck auf dem Reis anrichten. Portulak darauf verteilen, Öl darüberträufeln.

Portion (1/4): 566 kcal, F 26 g, Kh 59 g, E 24 g

Rezept
speichern



SO LEICHT!

Einfaches Kalorienzählen mit individuellen Rezepten und Aktivitäts-Tracking.

APP «GESUND
ABNEHMEN»
GRATIS TESTEN!





45

MINUTEN



Ofenmilchreis

🕒 10 Min. + 35 Min. backen 🌱 vegetarisch ✂️ glutenfrei

Für 4 ofenfeste Förmchen von je ca. 4 dl, gefettet

Als Hauptspeise für 4 Personen oder als Dessert für 6 Personen

8 dl Milch
2 dl Rahm
2 EL Zucker
1 Päckli Vanillezucker
¼ TL Salz
1 Bio-Zitrone
200 g Rundkornreis (z. B. Camolino)

40 g Mandeln
40 g ungesalzene geschälte Pistazien
150 g tiefgekühlte Himbeeren, angetaut

2 EL flüssiger Honig

Portion (¼): 670 kcal, F 36 g, Kh 70 g, E 17 g

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Milch, Rahm, Zucker, Vanillezucker und Salz in einer Pfanne aufkochen, von der Zitrone die Schale dazureiben. Je 50 g Reis in die vorbereiteten Förmchen verteilen, Guss darübergiessen, gut mischen.

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens, dabei den Reis ca. 2-mal umrühren. Herausnehmen, mit einem Esslöffel je eine Vertiefung in den Reis drücken. Mandeln und Pistazien grob hacken, beides mit den Himbeeren in den Vertiefungen verteilen.

Fertig backen: ca. 15 Min. Herausnehmen, etwas abkühlen, Honig darüberträufeln. Milchreis lauwarm servieren.

Rezept
speichern



Linssen

Sie liefern wertvolle Nährstoffe, machen satt und schmecken super – ein glänzendes Plädoyer für Linssen!

SCHÖPF-TRICK

Die gebackene Lasagne auf einem Gitter ca. 5 Min. ruhen lassen. So saugen die Teigblätter die Restflüssigkeit auf, und die Lasagne lässt sich einfacher schneiden und schöpfen.

Linsen-Lasagne

🕒 35 Min. + 35 Min. backen 🌱 vegetarisch

Für eine weite, runde ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet
Für 6 Personen

200 g grüne Linsen
5 dl Wasser

Linsen mit dem Wasser in eine Pfanne geben, aufkochen. Hitze reduzieren, offen ca. 20 Min. kochen, abtropfen.

200 g Rübli
200 g Sellerie
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe

Rübli, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Rübli und Sellerie an der Röstiraffel grob reiben. Zwiebeln fein schneiden, Knoblauch pressen.

2 EL Olivenöl
2 EL Tomatenpüree
2 dl Rotwein (z. B. Chianti)
2 dl Gemüsebouillon
1 grosse Dose gehackte Tomaten (ca. 800 g)
3 Zweiglein Rosmarin
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch andämpfen, Tomatenpüree kurz mitdämpfen. Rübli und Sellerie begeben, kurz weiterdämpfen. Wein, Bouillon, Tomaten und Rosmarin begeben, mischen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln, würzen. Linsen darunter mischen.

25 g Butter
3 EL Mehl
8 dl Milch
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Mehl begeben, unter Rühren mit dem Schwingbesen dünsten, das Mehl darf dabei keine Farbe annehmen. Pfanne von der Platte nehmen. Milch auf einmal dazugießen, unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, würzen, bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist.

12 Lasagne-Blätter
80 g geriebener Parmesan

Ofen auf 200 Grad vorheizen. 4 EL Béchamelsauce in der vorbereiteten Form verteilen. Lasagne-Blätter, Linsen und Béchamelsauce lagenweise in die Form schichten, mit Béchamelsauce abschliessen. Käse darüberstreuen.

Backen: ca. 35 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, ca. 5 Min. ruhen lassen, Lasagne anrichten.

Portion (%): 568 kcal, F 19 g, Kh 66 g, E 24 g

Rezept
speichern





Linsen-Bowl mit Tandoori Chicken

🕒 35 Min.  glutenfrei

1l Wasser
200g schwarze Linsen (*Beluga*)

Wasser in einer Pfanne aufkochen, Linsen begeben, offen ca. 20 Min. knapp weich kochen, abspülen, abtropfen.

3 EL Zitronensaft
4 EL Olivenöl
1 TL Salz
wenig Pfeffer
100g Spinat

Zitronensaft und Öl in einer Schüssel verrühren. Linsen begeben, würzen, Spinat begeben, mischen, in Bowls verteilen.

2 Avocados

Avocados halbieren, Kerne entfernen, in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden, auf den Linsen verteilen.

1 EL Olivenöl
500g Pouletbrustwürfel
2 EL Tandoori-Paste
 $\frac{3}{4}$ TL Salz
150g griechisches Joghurt nature

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet mit der Tandoori-Paste mischen, in 2 Portionen je ca. 5 Min. braten. Herausnehmen, Poulet in einen tiefen Teller geben, salzen. Joghurt daruntermischen, auf den Linsen anrichten.

Portion (1/4): 637 kcal, F 33g, Kh 35g, E 46g

Rezept
speichern



Türkische Linsensuppe

🕒 40 Min. 🌱 vegetarisch 🍷 schlank

Ergibt ca. 1½ Liter

200 g Fladenbrote	Fladenbrote in ca. 1½ cm grosse Würfel schneiden. Brot in einer Bratpfanne ohne Fett ca. 5 Min. rösten, salzen. Croûtons herausnehmen, beiseite stellen.
2 Prisen Salz	
1 Rüebli	Rüebli, Zwiebel und Knoblauch schälen, in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden.
1 Zwiebel	
1 Knoblauchzehe	
1 EL Olivenöl	Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Rüebli, Zwiebel und Knoblauch mit den Linsen ca. 5 Min. andämpfen. Tomatenpüree, Paprika und Kreuzkümmelpulver kurz mitdämpfen.
150 g rote Linsen	
2 EL Tomatenpüree	
1 TL Rosenpaprika	
½ TL Kreuzkümmelpulver	
1 l Wasser	Wasser und Tomaten dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln, salzen.
1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)	Suppe mit dem Mixstab pürieren, anrichten. Joghurt, Ajuar und die beiseite gestellten Croûtons darauf verteilen.
1¼ TL Salz	
180 g Joghurt nature	
2 EL Ajuar	

Portion (¼): 357 kcal, F 7 g, Kh 53 g, E 17 g

Rezept
speichern



GUT ZU WISSEN

Ajuar ist eine traditionelle Würzpaste aus Peperoni, die ihren Ursprung im Balkan hat. Sie ist in grösseren Coop Supermärkten erhältlich.

Linse(n)wahrheiten



Gelbe Linsen

Die eher grossen, gelben Linsen sind geschält und darum relativ rasch gar: ca. 10 Min. reichen. Sie zerfallen beim Kochen und eignen sich deshalb gut für Eintöpfe.

Rote Linsen

Weil sie geschält sind, haben rote Linsen nur ein dezentes Linsenaroma und sind bereits nach ca. 8 Min. gar. Beim Kochen bleicht die Farbe aus und wird gelblich.

Schwarze Linsen

Die kleinen, schwarzen Beluga-Linsen schmecken besonders delikant. Sie sind in ca. 20 Min. gar, bleiben schön in Form und eignen sich auch toll für Salate.

Grüne Puy-Linsen

Diese ungeschälte Sorte schmeckt am besten, wenn sie noch ein wenig Biss hat. Grüne Linsen sind in ca. 25 Min. gar. Sie sind vielseitig einsetzbar: für Salate, Eintöpfe und Suppen.

Braune Linsen

Weil sie die grössten sind, brauchen braune Linsen am längsten, bis sie weich sind: ca. 30 Min. Braune Linsen haben ein intensives Aroma und eignen sich toll für Eintöpfe und Suppen.

SIND LINSEN GESUND?

Ja! Linsen versorgen uns mit gesunden Nahrungsfasern und pflanzlichem Protein. Beide sorgen für ein langes Sättigungsgefühl und halten den Blutzucker stabil. Proteine sind zudem wichtig für unsere Muskeln. Ab dem 50. Lebensjahr wird es schwieriger, die Muskelmasse zu erhalten. Um dem entgegenzuwirken, benötigst du mehr Protein.

Das Proteinpulver von Betty Bossi ist eine praktische Option, um die Proteinaufnahme ganz einfach zu erhöhen. Erhältlich ist es in den Geschmacksrichtungen Choco und Vanille auf bettybossi.ch



Hart oder weich?

Nils, Rezeptredaktor

Warum verkochen rote und gelbe Linsen so schnell?

Der Grund dafür ist, dass rote Linsen geschält sind. In den Handel kommen die orangen Kerne, die nach dem Schälen in zwei Hälften fallen. Sie sind nach 8-10 Min. «al dente» gekocht.

Warum werden meine Linsen nicht weich?

Hast du vielleicht Salz ins Wasser gegeben? Koche Linsen immer ohne Salz, sonst bleiben sie oft hart.

Warum bleiben meine Linsen auch ohne Salz hart?

Das kann am hohen Kalkgehalt im Wasser liegen. Ein halber Teelöffel Natron im Kochwasser schafft Abhilfe.



Geröstete Kabis-Steaks mit Linsen

🕒 20 Min. + 1 Std. backen 🌱 vegetarisch 🌾 glutenfrei

800 g Weisskabis
50 g Butter
1 TL Dukkah
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Kabis in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, Dukkah, Salz und Pfeffer daruntertermischen. Kabisscheiben damit bestreichen.

Backen: ca. 1 Std. in der Mitte des Ofens.

5 dl Wasser
150 g schwarze Linsen (Beluga)

Wasser aufkochen, Linsen begeben, offen ca. 20 Min. knapp weich kochen. Linsen abspülen, abtropfen.

1 EL Senf
3 EL Essig
4 EL Olivenöl
½ TL Salz
wenig Pfeffer
1 Apfel
50 g Rucola

Senf, Essig und Öl in einer Schüssel verrühren, würzen. Apfel entkernen, in Würfeli schneiden, mit den Linsen unter die Sauce mischen. Rucola fein schneiden, daruntertermischen.

200 g Dessert extrafin
(Sauermilch)

Sauermilch mit den Linsen auf den Kabis-Scheiben anrichten.

Portion (¼): 501kcal, F 31g, Kh 37g, E 14 g

Rezept
speichern



Schokolade

Mit diesen Rezepten
genießt du das
Leben von seiner
besten Seite –
der Schokoladenseite!



Jetzt Video
anschauen!

Pain au chocolat

🕒 1 Std. + 2 Std. kühl stellen + 1½ Std. aufgehen lassen + 18 Min. backen 🥕 vegetarisch

Ergibt 12 Stück

250 g Mehl
½ TL Salz
1 EL Zucker
 ¼ **Würfel Hefe** (ca. 10 g)
30 g Butter, kalt
1¼ dl Milch

Mehl, Salz und Zucker in der Schüssel der Küchenmaschine mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Butter in Stücke schneiden, mit der Milch beigegeben, mit dem Knethaken der Küchenmaschine mischen und bei niedriger Stufe ca. 2 Min. zu einem weichen, glatten Teig kneten.

120 g Butter, kalt

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, zu einem Quadrat von ca. 25 cm auswallen. Butter in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, im Quadrat gleichmässig auf die Mitte verteilen. Teigecken über die Butter legen, sodass sich die Teigländer berühren. Teig mit dem Wallholz in beide Richtungen etwas flach klopfen, sodass sich die Butter etwas verteilt. Teig in Folie verpackt ca. 30 Min. kühl stellen.

Teig auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ca. 30 × 40 cm auswallen, sodass sich die Längsseiten oben und unten befinden. Eine Schmalseite bis zur Mitte einschlagen. Zweite Schmalseite zur Mitte einschlagen. Eine Teigseite über die andere Seite legen. Teig in Folie verpackt ca. 30 Min. kühl stellen, Vorgang 2-mal wiederholen.

150 g dunkle Schokolade
 (64 % Kakao)

Teig auf wenig Mehl rechteckig auswallen (ca. 30 × 40 cm), längs halbieren, dann quer in 12 gleich grosse Rechtecke (ca. 6,5 × 15 cm) schneiden. Schokolade in 24 Stängel schneiden. Je einen Schokoladestängel auf eine Schmalseite der Teigstücke legen. Den Teig einmal über die Schokolade einschlagen, einen zweiten Schokoladestängel dazulegen und aufrollen. Teigrollen etwas flach drücken, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, sodass die Nahtseite nach unten liegt. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufgehen lassen.

1 Ei

Ofen auf 180 Grad (Heissluft) vorheizen. Ei verklopfen, Schokoladebrötchen damit bestreichen.

Backen: ca. 18 Min. Herausnehmen, etwas abkühlen, Pain au chocolat auf einem Gitter auskühlen.

Tipp: Schmecken frisch am besten.

Stück: 255 kcal, F 17g, Kh 21g, E 4g

Rezept
speichern



⇒ *The only pain I want is
Pain au chocolat* ⇒



Miele

**Eine Liebe, die ein
Leben lang hält.**

Einmal Miele, immer Miele.



miele.ch/kitchen

Schokoladepudding

🕒 20 Min. + 35 Min. garen im Wasserbad + 2 Std. kühl stellen 🥕 vegetarisch ✂️ glutenfrei

Für 4 ofenfeste Förmchen von je ca. 1½ dl, gefettet und gezuckert

100 g dunkle Schokolade
(64 % Kakao)

2½ dl Vollrahm

1 dl Milch

Ofen auf 160 Grad vorheizen. Schokolade fein hacken. Rahm und Milch in einer Pfanne heiss werden lassen. Pfanne von der Platte nehmen, Schokolade begeben, schmelzen, glatt rühren.

3 frische Eigelbe

2 EL Zucker

2 Prisen Salz

Eigelbe, Zucker und Salz in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. schaumig rühren, bis die Masse hell ist. Schokolade darunterrühren, in die vorbereiteten Förmchen verteilen, mit Alufolie zudecken.

Garen im Wasserbad: Förmchen auf einen Lappen in eine ofenfeste Form stellen. Siedendes Wasser bis ⅓ Höhe der Förmchen einfüllen. Pudding ca. 35 Min. in der Mitte des Ofens garen. Herausnehmen, ca. 5 Min. stehen lassen, Förmchen aus der Form nehmen, auskühlen, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

50 g dunkle Schokolade
100 g Doppelrahm

Schokolade mit dem Sparschäler in feine Späne schneiden. Pudding mit einer Messerspitze sorgfältig vom Förmchenrand lösen, auf Teller stürzen. Mit Doppelrahm und Schokolade verzieren.

No Food Waste: Back mit den Eiweissen eine feine Protein-Omelette.

Portion (¼): 613 kcal, F 53 g, Kh 24 g, E 7 g



Rezept
speichern



Jetzt Video
anschauen!

ANZEIGE

Mach Dampf

Im Miele Dampfgarer bekommst du auch ohne Wasserbad perfekte Schokoladepuddings hin. Stell die Förmchen in eine Lochschale, gare sie 15 Min. bei 90 Grad und lass sie bei geschlossenem Gerät 15 Min. nachziehen. Anschliessend einfach herausnehmen, auskühlen und ca. 2 Std. kühl stellen.

präsentiert von

Miele



GUT ZU WISSEN

Beim Abkühlen von Cremes bildet sich eine Haut. Das direkte Bedecken der Creme mit Klarsichtfolie verhindert das.

Schoggi-Creme

🕒 30 Min. + 2 Std. kühl stellen 🌱 vegetarisch 🚫 glutenfrei

Für 6 Gläser von je ca. 1½ dl

100 g dunkle Schokolade
(64 % Kakao)

Schokolade fein hacken.

5 dl Vollmilch
3 EL grobkörniger Rohrzucker
1 EL Maizena
2 frische Eier

Milch, Zucker, Maizena und Eier mit dem Schwingbesen in einer Pfanne verrühren, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, die Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min.iterrühren. Schokolade darunterterrühren, schmelzen, durch ein Sieb in eine Schüssel giessen. Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, auskühlen, ca. 2 Std. kühl stellen.

2 dl Vollrahm
1 kleiner Schokolade-Cake
(Betty Bossi, ca. 120 g)
oder Schokolade-Guetzli

Creme glatt rühren. Rahm flaumig schlagen, sorgfältig unter die Creme ziehen, in die Gläser verteilen. Cake in Stücke brechen, auf der Creme verteilen.

Portion (%): 327 kcal, F 24 g, Kh 20 g, E 7 g

Rezept
speichern



Baskischer Cheesecake mit Schokolade

🕒 20 Min. + 1 Std. 10 Min. backen + 12 Std. kühl stellen 🥕 vegetarisch

Für eine Springform von ca. 24 cm Ø, Boden mit Backpapier belegt, Rand mit einem ca. 10 cm breiten Backpapierstreifen ausgelegt

150 g dunkle Schokolade (46 % Kakao)	Ofen auf 180 Grad vorheizen. Schokolade fein hacken, ca. 100 g beiseite stellen, restliche Schokolade in eine dünnwandige Schüssel geben, über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade schmelzen, glatt rühren.
4 Eier 240 g Zucker 2 Prisen Salz 800 g Doppelrahm-Frischkäse (z. B. Philadelphia) 200 g Doppelrahm 2 dl Vollrahm	Eier, Zucker und Salz in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist. Flüssige Schokolade darunterrühren. Frischkäse, Doppelrahm und Rahm in einer zweiten Schüssel verrühren, unter die Schokolademasse mischen.
2 EL Mehl 3 EL Kakaopulver	Mehl und Kakaopulver mischen, mit der beiseite gestellten Schokolade mischen, unter die Masse mischen. Masse in die vorbereitete Form füllen.
Kakaopulver zum Bestäuben	Backen: ca. 1 Std. 10 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Cheesecake in der Form auf einem Gitter auskühlen. Zugedeckt ca. 12 Std. oder über Nacht kühl stellen. Formenrand entfernen, Kuchen auf eine Tortenplatte schieben, mit Kakaopulver bestäuben.

Stück (1/12): 537 kcal, F 42g, Kh 30g, E 9g

Rezept
speichern



*In der baskischen Version hat
der Cheesecake keinen Boden.*

Macht Schokolade glücklich?

Nur ein kleines Stück Schokolade naschen und dann die ganze Tafel essen. Liegts daran, dass Schokolade uns glücklich macht?

MACHT SCHOKOLADE SÜCHTIG ?

Viele Menschen glauben, dass Schokolade süchtig macht. Tatsächlich enthält Schokolade Anandamid, einen Stoff mit berauschender Wirkung. Doch um etwas davon zu merken, müsstest du kiloweise Schokolade essen. Die Wissenschaft vermutet, es ist die Kombination aus Fett und Zucker, die uns so gierig macht. **Kleiner Trick:** Nasche dunkle Schokolade. Je höher der Kakaoanteil, desto weniger Zucker hat sie und desto einfacher fällt es, nicht die ganze Tafel zu essen.



Happy mit Schokolade?

Wina, Ernährungsberaterin

Wenn du daran glaubst und mit dem Genuss von Schokolade etwas Positives verbindest, dann schon. Denn unter diesen Umständen kann das Belohnungssystem aktiviert und der Neurotransmitter Dopamin sowie Endorphine ausgeschüttet werden.

Aus rein physiologischer Sicht hingegen ist das Glücksgefühl beim Konsum von Schokolade aus heutiger Sicht nicht zu erklären. Der Stoff Phenylethylamin, der tatsächlich in Schokolade enthalten ist, kann zwar auf die Neurotransmitter im Gehirn wirken und so das Glückshormon Serotonin freisetzen. Leider ist die Konzentration in Schokolade jedoch zu gering, um tatsächlich eine stimmungsaufhellende Wirkung zu haben.

Was man dunkler Schokolade zumindest immer noch zugutehalten kann, sind die enthaltenen Flavonoide. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben nämlich nachweislich einen positiven Effekt auf das Herz-Kreislauf-System. Und einige Studien deuten sogar darauf hin, dass der regelmäßige Verzehr kleiner Mengen Bitterschokolade den Blutdruck senken kann.

NEWS



Frag Betty – die neue Rubrik in der Coopzeitung

Schon gesehen? Es gibt eine neue Rubrik in der Coopzeitung! Betty Bossi beantwortet darin Fragen und teilt Tipps und Tricks rund um ein Lebensmittel, Produkt oder Gericht. Reinschauen lohnt sich!

WWW.COOPZEITUNG.CH

JACKFRUIT IN LAKE

Seit einiger Zeit macht die Jackfruit dem Tofu echte Konkurrenz. Die exotische Frucht aus Südostasien ist nämlich ein hervorragender Fleischersatz. Sie ist wunderbar vielseitig und hat eine sehr anpassungsfähige Textur.

Wenn die Jackfruit reif ist, schmeckt sie herrlich nach Ananas und Banane. Im unreifen Zustand schmeckt sie aber ziemlich neutral. Gekocht hat sie eine ähnliche Textur wie Fleisch.

Eine Jackfruit kann bis zu 50 kg wiegen, und ein frisches Exemplar in Europa zu ergattern, ist sehr schwierig. Doch von Coop Karma gibt es Jackfruit in der Dose. Das Fruchtfleisch in Stücken ist vielseitig einsetzbar. Zum Beispiel für Pfannengerichte, Currys oder Burger.

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



VORSCHAU

Freu dich auf vietnamesische Spezialitäten, erfrischend süsse Zitronendesserts und mehr!

Ab 3. März in deinen Händen!

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: Solid Identities GmbH | Fotos: Michael Fehr, 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.



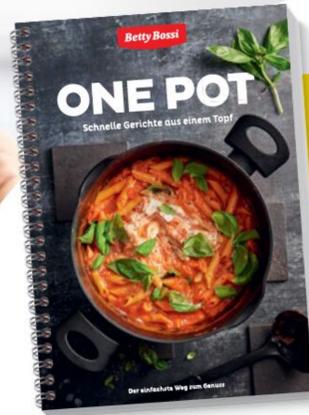
Alle aktuellen Rezepte auch in der App Lade die Betty Bossi Rezept-App auf dein Smartphone, logge dich mit deinem Betty Bossi Login ein oder registriere dich, und schon hast du alle Rezepte sofort auch digital zur Verfügung und immer dabei!



gedruckt in der schweiz

Betty Bossi zahlt sich aus: Jetzt bestellen!

Schnelle Gerichte aus einem Topf



30 neue
Rezepte

Kombi-Spar-Angebot

**One Pot, Buch
+ Kochtopf, 4.8 l**

Art.-Nr. 40511.742

nur
CHF **69.90**
statt CHF ~~82.90~~

Du sparst CHF 13.-

Für Nicht-Abonnenten CHF 83.90



NEU mit flexibler Trennwand



2 Gerichte
gleichzeitig
servierbereit

Einführungs-Preis

Betty Bossi

**Heissluft-Fritteuse
mit Trennwand, 11 l**

Art.-Nr. 32201.742

nur
CHF **179.95**
statt CHF ~~199.95~~

Du sparst CHF 20.-



Starte mit einem gesunden Lebensstil



Morgen

Mittag

Abend

Betty Bossi

Saftwoche mit Biotta

7 Flaschen Saft à 500 ml,
10 Flaschen Saft à 250 ml,
7 Beutel Tee, 5 Beutel Nüsse
+ digitaler Coaching-Letter

+ Wochenplan

Art.-Nr. 32018.742

CHF **99.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 119.95



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.

Mit verschiedenen
Zahlungsmöglichkeiten

