

Betty Bossi

Der einfachste Weg zum Genuss

Frische Zitrone

Süss-saure Desserts

– ab Seite 26

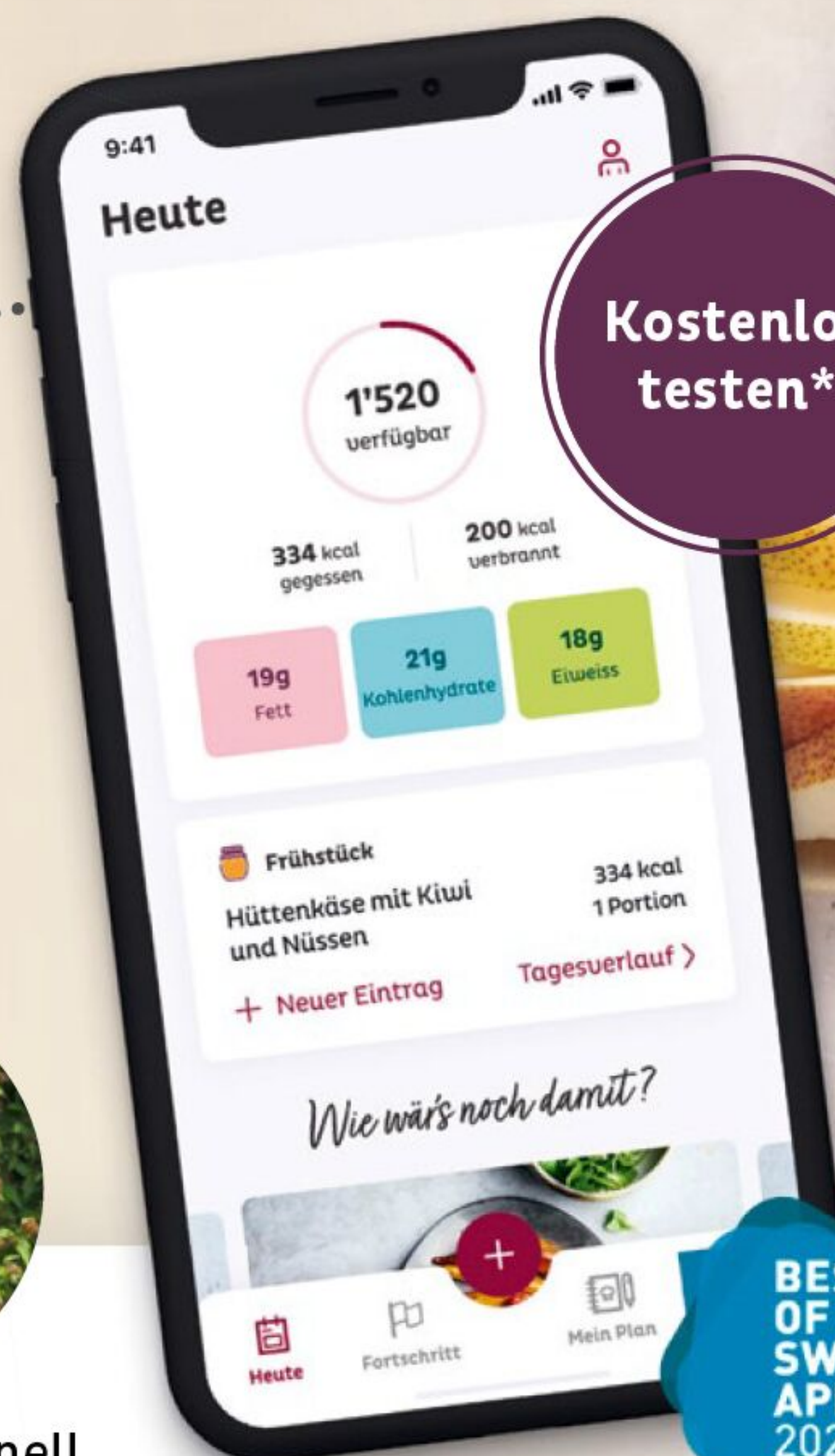
Pfeffrige Sache

Die Welt des Pfeffers
neu entdecken

– ab Seite 4

Abnehmen mit Genuss

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



Kostenlos
testen*



«Dass ich so schnell
sichtbare Erfolge erzielt habe,
war sehr motivierend.»

Cécile

BEST
OF
SWISS
APPS
2024

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!



Laden im
App Store

JETZT BEI
Google Play

* nur für
Neukund:innen

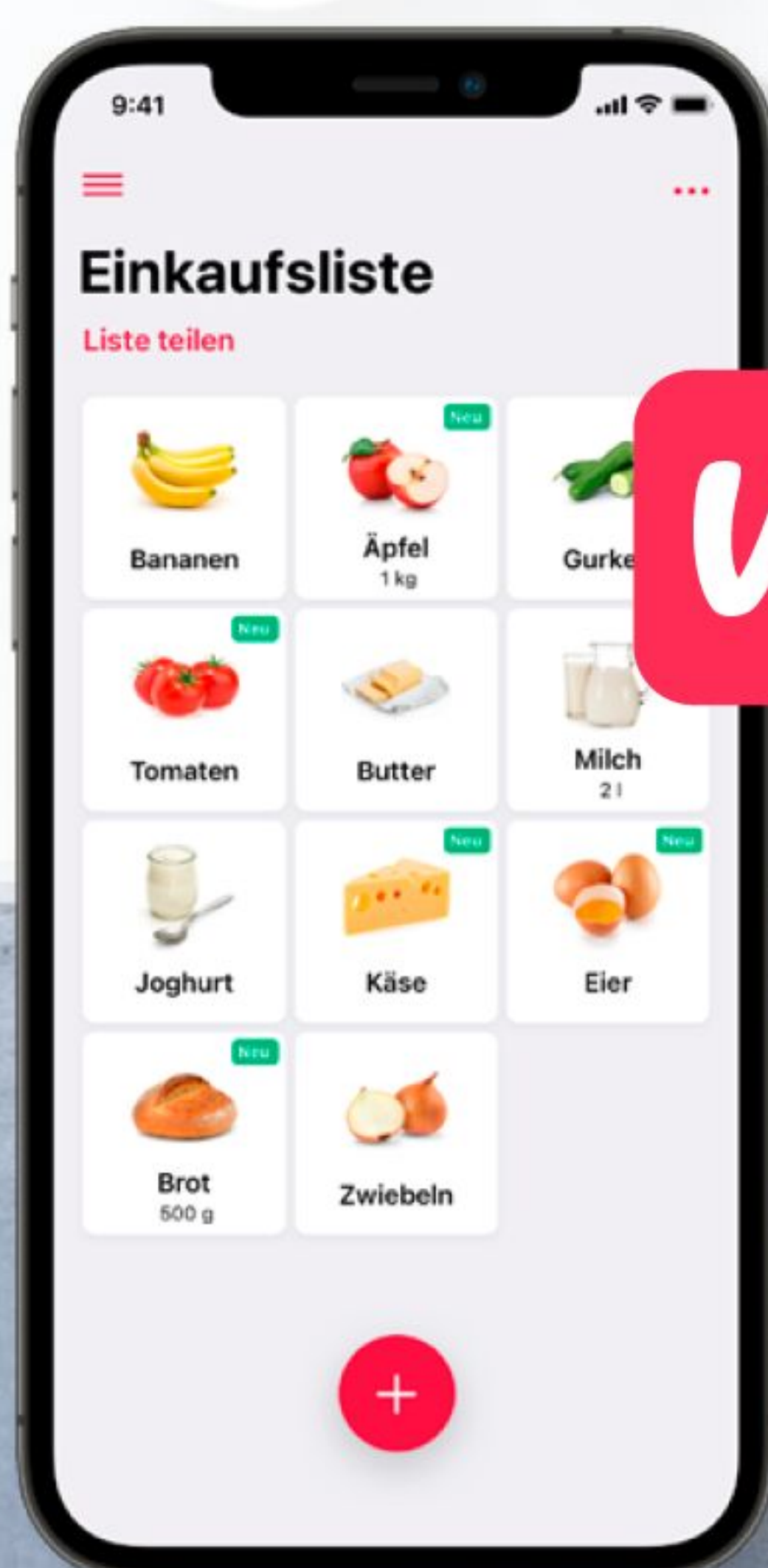
we need.

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!

Laden im
App Store

JETZT BEI
Google Play

Jetzt Profi- Bäcker werden

Mit Miele zum
perfekten Brot!
So geht's



INHALT

Miele

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

Miele. Immer Besser.

26

ZITRONEN-TRÄUME

Süss-saure Desserts



GUT GEPFEFFERT

Neue Aroma-Explosionen

4



VIETNAMESISCH

Frisch, leicht und exotisch

20



Wissen bereichert

Wir können nur schätzen, was wir kennen. Ein Wald zum Beispiel, wird sehr viel bewundernswerter, wenn er nicht nur aus Bäumen besteht, sondern aus ganz vielen spezifischen Baum- und Straucharten, die uns bekannt sind. Aber was hat das mit Essen zu tun?

In unserem Special ab Seite 4 tauchst du ein in die Welt des Pfeffers. Du kannst die verschiedenen Sorten kennenlernen und sie probieren. Es ist überwältigend, wie unterschiedlich sie schmecken und welche Gefühle sie im Mund auslösen können. Eine Explosion des Geschmacks ist hier keine Übertreibung.

Wer sauer als Geschmack mag, kommt in unserer Dessertstrecke ab Seite 26 auf seine Rechnung. Hier dreht sich alles um das einmalige Aroma der Zitrone.

Ich wünsche tolle Geschmackserlebnisse.



Annette

Leiterin Redaktion und Gestaltung

REZEPTE AUF 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!



Gut gepfeffert

Geschmacksexplosionen gewünscht? Pfeffer überrascht, belebt und schmeckt! Hier neue Kreationen mit diesem vielseitigen Gewürz.

KASTENBROT & ZUPFBROT

Sie sehen spektakulär aus, sind aber ganz einfach in der Zubereitung: Zupf- und Kastenbrote. Sie gehen in der Form auf, werden gebacken und bleiben auch beim Servieren in Form.

Im neuen Buch findest du überraschende, knusprige Zupfbrote mit süssen und salzigen Füllungen und attraktiven Formen für jeden Anlass.

Dank unserer gelochten Brotbackform wird die Kruste besonders knusprig, und die Krume bleibt schön feucht und sehr aromatisch.

Bestell das Buch und die Form gleich auf bettybossi.ch!



Pfefferbutter

🕒 10 Min. + 30 Min. kühl stellen 🌱 vegetarisch 🚫 glutenfrei

- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1 TL rosa Pfefferkörner
- 1 TL weisse Pfefferkörner
- 100 g Butter, weich
- ½ TL Salz

Pfeffer im Mörser fein zer-
stossen, in eine Schüssel
geben. Butter begeben, mit
den Schwingbesen des
Handrührgeräts ca. 2 Min.
schaumig rühren, salzen.
Butter zugedeckt kühl stellen
oder auf ein Stück Frisch-
haltefolie geben, zu einer Rolle
formen, mind. 30 Min. kühl
stellen.

Portion (¼): 191kcal, F 21g, Kh 1g, E 0 g

Rezept
speichern



ANZEIGE



McCormick Pfeffermix für Gourmets

Diese erlesenen Pfeffermischungen mit integrierter Mühle von McCormick bieten grossartige Geschmackserlebnisse: Der **Regenbogenpfeffer** in der grossen Premium Mühle brilliert – dank seinen unterschiedlichen Pfefferkörnern – durch eine bunte Aromenvielfalt. Die **«Bouquet»-Pfeffermühle** enthält einen ausgewogenen und exotischen Mix aus 5 Pfeffersorten, währenddem die Pfeffermühle **«Gourmet»** mit einer spannenden Mischung von verschiedenen Pfeffersorten und Gewürzen überzeugt. Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten und auf [coop.ch](https://www.coop.ch)

Pfeffer-Speckbrot zum Zupfen

🕒 20 Min. + 1½ Std. aufgehen lassen + 45 Min. backen

Für die Brotbackform Knusper von 23 cm, mit Backpapier ausgelegt

- 160 g Speckwürfeli
- 2 TL Kubeben-Pfefferkörner oder schwarze Pfefferkörner

Speckwürfeli in einer Bratpfanne ohne Fett knusprig braten. Pfefferkörner im Mörser oder mit einem Pfannenboden zersto-
stossen, daruntermischen. Speck herausnehmen, auf Haushalt-
papier abtropfen, auskühlen.

- 300 g Halbweissmehl
- 1½ TL Salz
- ½ Würfel Hefe (ca. 20 g)
- 1¾ dl Wasser (175 g)
- 1 EL Olivenöl

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, darunter-
mischen. Wasser und Öl dazugiessen, mischen, zu einem weichen,
glatten Teig kneten. Speck darunterkneten. Zugedeckt bei Raum-
temperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, zu einem Rechteck
von ca. 30 x 35 cm auswallen. Teig längs vierteln. Je zwei Teigstreifen
aufeinanderlegen, quer in je 6 gleich grosse Stücke schneiden. Teig-
stücke hintereinander in die vorbereitete Form stellen, zugedeckt
nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Form auf ein Backblech stellen.

Backen: ca. 45 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen,
Brot aus der Form nehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen.

Tipp: Schmeckt frisch und lauwarm als Apéro-Brot oder zu Blattsalat am besten.

100 g: 226kcal, F 7g, Kh 29g, E 10 g

Rezept
speichern





NO FOOD WASTE

Die Pastateigresten kannst du grob hacken, kurz in wenig Öl braten und beliebig würzen. Das ist eine tolle Knabberlei für den Apéro oder ein Topping für Salate.



Ravioli mit Tasmanischem Pfeffer

🕒 40 Min. 🌱 vegetarisch

Hauptgericht für 4 Personen oder Vorspeise für 6 Personen Ergibt ca. 12 Stück

1 Bundzwiebel mit dem Grün
1 TL Tasmanische Pfefferkörner
200 g Doppelrahm-Frischkäse
(z. B. Filona)
40 g geriebener Gruyère
½ TL Salz

Bundzwiebel in feine Streifen schneiden, Pfefferkörner im Mörser oder mit einem Pfannenboden zerstoßen, ½ TL davon beiseite stellen. Restlichen Pfeffer und Bundzwiebel mit dem Frischkäse, Käse und Salz in einer Schüssel mischen.

2 Rollen Pastateig
1 Ei

Teige entrollen. Je 6 Portionen Füllung in baumnussgrossen Häufchen mit gleichmässigem Abstand auf die untere Hälfte der Teigstreifen geben. Ei verklopfen, freie Teighälften mit wenig Ei bestreichen, über die Füllung legen. Kanten gut andrücken, dabei eingeschlossene Luft herausdrücken. Die einzelnen Ravioli mit einem runden, gezackten Ausstecher (ca. 7 cm Ø) ausstechen.

Salzwasser, siedend

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Ravioli portionenweise im knapp siedenden Salzwasser ca. 5 Min. ziehen lassen. Ravioli mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, warm stellen. Ca. 1 dl Kochwasser beiseite stellen.

2 dl Rahm
90 g geriebener Gruyère

Rahm mit dem beiseite gestellten Kochwasser in einer Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln. Käse daruntermischen, schmelzen, mit dem Mixstab aufschäumen. Ravioli anrichten, Sauce darauf verteilen, beiseite gestellten Pfeffer darüberstreuen.

Portion (¼): 664 kcal, F 48 g, Kh 36 g, E 23 g

Rezept
speichern



Pouletbrüstli mit Pfefferfüllung

🕒 30 Min. + 35 Min. backen 🌾 glutenfrei

2 rote Zwiebeln
800 g Raclette-Kartoffeln
2 EL Olivenöl
¾ TL Salz

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Zwiebeln schälen, in Schnitze schneiden, mit den Kartoffeln auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Öl darüberträufeln, salzen.

Backen: ca. 35 Min. in der Mitte des Ofens.

250 g Mascarpone
3 TL rosa Pfefferkörner
¼ TL Salz
1 Bio-Zitrone

Mascarpone in einer Schüssel glatt rühren. Pfefferkörner im Mörser oder mit einem Pfannenboden zerstossen, 1 TL davon beiseite stellen, Rest mit dem Salz daruntersmischen. Von der Zitrone die Schale dazureiben, mischen, in einen Einweg-Spritzsack ohne Tülle füllen, Spitze abschneiden.

4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)
½ TL Salz

Pouletbrüstli mit einem langen, schmalen Messer von der dicken Seite her einschneiden, einige Male hin- und herfahren, damit eine ca. 2 cm breite Tasche entsteht, mit der Mascarpone-Masse füllen. Pouletbrüstli salzen.

1 EL Olivenöl

Öl in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Pouletbrüstli beidseitig je ca. 1 Min. anbraten. Hitze reduzieren, beidseitig je ca. 5 Min. fertig braten.

2 Zweiglein Rosmarin

Kartoffeln aus dem Ofen nehmen. Rosmarin grob schneiden, mit dem beiseite gestellten Pfeffer unter die Kartoffeln mischen, mit den Pouletbrüstli anrichten.

Portion (¼): 688 kcal, F 40 g, Kh 39 g, E 43 g

Rezept
speichern



ANZEIGE

Der passende Wein



Grüner Veltliner
Himmelstiege Federspiel
Domäne Wachau

Herkunft: Österreich, Wachau

Charakter: strohgelb, fruchtig und offen in der Nase, Aromen von weissem Pfeffer, reife Stachelbeere und grüner Apfel, am Gaumen mittelmäßig mit lebendiger Säure, sehr harmonisch, mit fruchtbetontem und würzigem Abgang.

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

Lachsforelle mit Pfefferkruste

🕒 25 Min. + 15 Min. backen

500 g Lachsforellenfilets
¾ TL Salz

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Fischfilets mit einer Pinzette von allfälligen Gräten befreien, dritteln, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, salzen.

6 TL Szechuan-Pfeffer
3 EL ungesalzene geschälte Pistazien
90 g Butter, weich
20 g Panko
½ TL Salz

Pfefferkörner im Mörser oder mit einem Pfannenboden leicht zerstoßen, in eine Schüssel geben. Pistazien grob hacken, mit der Butter, dem Panko und Salz darunter-mischen, auf dem Fisch verteilen.

Backen: ca. 15 Min. in der oberen Hälfte des Ofens.

500 g Bundrüebli mit dem Grün
1 Zwiebel

Rüebli je nach Dicke längs halbieren oder vierteln. Zwiebel schälen, fein hacken.

1 EL Butter
½ TL Salz
1 dl Wasser

Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen. Rüebli begeben, salzen, ca. 5 Min. mit-dämpfen. Wasser dazugießen, offen ca. 15 Min. knapp weich kochen, bis die Kochflüssigkeit eingekocht ist.

1 TL Zucker
20 g Butter

Zucker und Butter begeben. Rüebli unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne glasieren. Fisch-filets aus dem Ofen nehmen, mit den Rüebli anrichten.

Portion (¼): 550 kcal, F 41g, Kh 17g, E 28g

Rezept
speichern



Entrecôtes mit Pfeffersauce

🕒 30 Min.

- 4 Entrecôtes
(je ca. 180 g / 2 cm dick)
- 1 Knoblauchzehe

Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Knoblauch schälen.

- 2 EL Bratbutter
- 4 Zweiglein Thymian
- 1 TL Salz

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch ca. 2 Min. anbraten, wenden. Knoblauch und Thymian begeben, ca. 2 Min. fertig braten. Fleisch herausnehmen, salzen, warm stellen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen.

- 3 EL grüne Pfefferkörner
- 2 dl Fleischbouillon
- 2 dl Saucen-Halbrahm

Pfefferkörner im Mörser oder mit einem Pfannenboden fein zerstossen, in derselben Pfanne andämpfen. Bouillon und Saucen-Halbrahm dazugiesen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Fleisch mit dem entstandenen Fleischsaft wieder begeben, nur noch heiss werden lassen.

Dazu passen: Nudeln, Pommes frites, Spätzli/Knöpfli.

Portion (¼): 555 kcal, F 43 g, Kh 4 g, E 38 g

Rezept
speichern



Pfeffersorten

Nicht alles, was Pfeffer heisst, ist auch das wahre Korn. Echt spannend sind die verschiedenen Gewürze jedoch allesamt.

Langer Pfeffer (Pippali)

Er ist wahrscheinlich der erste Pfeffer, der nach Europa kam. Pippali ist das altindische Wort für «Beere, Pfefferkorn». Daraus entstand das lateinische «Piper». Er ist schärfer als schwarzer Pfeffer, aber auch aromatischer und lässt sich ähnlich verwenden. Die zähen, leicht klebrigen Pippali-Schoten lassen sich nicht in einer Pfeffermühle mahlen. Am besten bricht man sie in kleine Stücke und zerkleinert sie dann im Mörser.

Piment (Nelken- oder Jamaika-Pfeffer)

Die unreif geernteten Früchte eines Myrtengewächses haben einen nelkenähnlichen Geschmack sind aber schärfer mit einem Hauch von Zimt und Muskat. Piment eignet sich neben deftigen Fleischgerichten hervorragend für die Weihnachtsbäckerei.

GUT ZU WISSEN

Der Name vieler Pfeffersorten bezieht sich auf eine bestimmte Herkunftsregion: Kampot-Pfeffer zum Beispiel stammt aus einer bestimmten Region in Kambodscha, Malabar-Pfeffer aus Südindien, Lampong-Pfeffer aus Indonesien, Sarawak-Pfeffer aus Malaysia. Auch diese Sorten gibt es in verschiedenen Farben.

Kubeben-Pfeffer (Java-Pfeffer)

Wegen des kleinen Stielfortsatzes der Beeren wird er auch Stiel- oder Schwanzpfeffer genannt. Er ist viel weniger scharf als schwarzer Pfeffer und hat einen herben, aromatisch-würzigen Geschmack. Er wird als Lebkuchengewürz eingesetzt und ist in der marokkanischen Gewürzmischung Ras el Hanout enthalten. Man kann ihn aber auch wie schwarzen Pfeffer verwenden.

Sansho-Pfeffer

Er ist die japanische Version des Szechuan-Pfeffers und erzeugt ein noch stärker betäubendes, prickelndes Gefühl auf der Zunge. Er eignet sich gut für scharfe Reisgerichte und Ramen-Nudeln und passt zu Schweinefleisch, Lachs oder Pilzen.

Rosa Pfeffer

Die Früchte des Sumach-Gewächses, das zur Familie der Cashews gehört, haben einen milden und fruchtig-aromatischen Geschmack, ähnlich den Wacholderbeeren. Gefriergetrocknet werden sie rot und deshalb aus optischen Gründen gerne Pfeffermischungen beigelegt, obwohl sie kein Pfeffer sind. Sie passen gut zu Eierspeisen, Poulet oder Fisch.

Weisser Pfeffer

Die ausgereiften roten Früchte werden in Wasser eingeweicht, bis sich die Fruchtschale vom weissen Samen löst. Der Kern enthält die ganze Schärfe, dafür verschwinden mit der Schale zum Teil auch Aromastoffe. Er passt geschmacklich und farblich zu hellem Fleisch, Geflügel, hellen Saucen, Blumenkohl, Mayonnaise und Salat.

Szechuan-Pfeffer (China-Pfeffer)

Er ist kein echter Pfeffer, sondern stammt aus der Familie der Rutaceae, deren bekannteste Vertreterinnen die Orange und die Zitrone sind. Er ist nicht eigentlich scharf, aber seine betäubende Wirkung im Mund ahmt die Schärfe nach. Mit seinem kräftigen, zitronenartigen Aroma eignet er sich besonders für asiatische Gerichte sowie für Marinaden, Saucen und Salate.

Tasmanischer Pfeffer

Er gedeiht im Regenwald von Tasmanien und von New South Wales in Australien. Seine Beeren sind sehr viel schärfer als schwarzer Pfeffer. Tasmanischer Pfeffer wird deshalb in Japan zum Würzen von Wasabi verwendet. Seine grünen Blätter sind weniger scharf und können sowohl frisch als auch getrocknet ähnlich wie Lorbeerblätter verwendet werden.

Schwarzer Pfeffer

Die noch unreifen Früchte werden an der Sonne getrocknet. Sie schrumpfen und erhalten ihre dunkelbraune bis schwarze Farbe. Das Aroma von schwarzem Pfeffer ist kräftig und pikant und passt gut zu Rindfleisch, ob gekocht, getrocknet, gebraten oder als Carpaccio.

Grüner Pfeffer

Die Früchte werden unreif (grün) geerntet und kommen entweder gefriergetrocknet oder in Salzlake eingelegt in den Handel. Das Aroma von grünem Pfeffer ist fruchtig und wenig scharf. Er passt hervorragend zu Salat, Suppen, Lamm- oder Schweinsbraten, Ente, Rahmsaucen, Käse sowie zu Fruchtsaucen und Schokolade.

Paradieskörner (Ossame- oder Melegueta-Pfeffer)

Sie stammen aus Westafrika und schmecken schärfer als schwarzer Pfeffer. Sie haben Kardamom-, Ingwer-, Zimt- und Zitrusnoten. Sie können überall dort verwendet werden, wo auch schwarzer Pfeffer passt.



6 scharfe Tipps für Pfeffer

Nils, Rezeptredaktor

1 – Geschmack erhalten

Da gemahlener Pfeffer schnell sein Aroma verliert, lohnt es sich, ganze Pfefferkörner zu kaufen und diese kurz vor dem Gebrauch in der Pfeffermühle oder im Mörser zu zerkleinern.

2 – Dezent würzen

Marinaden, Suppen oder einem Fischeis kannst du einige gequetschte Pfefferkörner begeben. Noch dezenter wird der Geschmack, wenn du ganze Körner in einem Tee-Ei oder in einem Gazebeutel mitkochst.

3 – Intensiver würzen

Gemahlener Pfeffer wird immer erst gegen Ende der Kochzeit oder kurz vor dem Servieren beigegeben.

4 – Gut kombinierbar

Pfeffer passt zu fast allen Gewürzen, ausser zu anderen Scharfmachern wie Cayenne-Pfeffer oder Paprika.

5 – Scharfe Süsse

Bekannt ist die Kombination von Erdbeeren und grünem Pfeffer, aber auch Fruchtsalat und Glace erhalten eine neue Note, wenn sie sorgfältig mit Pfeffer abgeschmeckt werden. Besonders verführerisch ist dunkle Schokolade mit Pfeffer.

6 – Entschärfen

Hast du versehentlich zu viel Pfeffer verwendet, kannst du geschälte Apfelstücke mitkochen. Sie nehmen die unangenehme Schärfe auf. Einfach vor dem Servieren wieder aus dem Gericht entfernen. Ein weiterer Trick: Fett, Butter oder Rahm können ebenfalls neutralisieren.

SCHNELL & SAISONAL

DAS HAT SAISON

Gemüse

Bärlauch

Bundzwiebeln

Chicorée

Pak Choi

Radiesli

Randen

Rotkabis

Rüebli

Schalotten

Schwarzwurzeln

Sellerie

Spinat

Topinambur

Weisskabis

Wurz

Zwiebeln

Früchte

Grapefruits

Kakis

Kiwis

Lageräpfel

Lagerbirnen

Mandarinen

Orangen



35

MINUTEN



Lauchcremesuppe mit Poulet

🕒 35 Min. 🍷 schlank 🚫 glutenfrei

Ergibt ca. 1½ Liter

700 g Lauch

Lauch längs halbieren, waschen, in ca. 1 cm breite Streifen schneiden.

1 EL Olivenöl

9 dl Wasser

2½ dl Vollrahm

1¼ TL Salz

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Lauch ca. 2 Min. andämpfen. Wasser und ca. 1½ dl des Rahms dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, salzen, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. Suppe pürieren, restlichen Rahm steif schlagen.

½ EL Olivenöl

500 g Pouletbrustwürfel

½ TL Salz

wenig Pfeffer

1 Bund Schnittlauch

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Pouletwürfel ca. 5 Min. braten, würzen. Schnittlauch fein schneiden. Suppe anrichten, Schlagrahm mit dem Poulet darauf verteilen, Schnittlauch darüberstreuen.

Portion (¼): 446 kcal, F 27 g, Kh 17 g, E 33 g

Rezept
speichern



SO LEICHT!

Einfaches Kalorienzählen mit individuellen Rezepten und Aktivitäts-Tracking.

APP «GESUND
ABNEHMEN»
GRATIS TESTEN!



**60**

MINUTEN

Blechrösti

🕒 25 Min. + 35 Min. backen 🌱 vegetarisch 🥛 laktosefrei 🍷 glutenfrei

800 g mehlig kochende Kartoffeln

500 g Rüebl

4 Schalotten

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Kartoffeln, Rüebl und Schalotten schälen. Kartoffeln und Rüebl an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Schalotten in Schnitze schneiden, begeben.

130 g geriebener Sbrinz

2 EL Olivenöl

1 TL Salz

wenig Pfeffer

Die Hälfte des Käses mit dem Öl, Salz und Pfeffer daruntermischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Restlichen Käse darüberstreuen.

30 g Kresse

Backen: ca. 35 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Rösti anrichten, Kresse darauf verteilen.

Dazu passen: Spiegeleier.

Portion (1/4): 408 kcal, F 18 g, Kh 49 g, E 15 g

Rezept
speichern





20

MINUTEN

Schnell und proteinreich

Bärlauch-Rührei

🕒 20 Min. 🌱 vegetarisch

240 g Brot (z. B. Nussbrot)

Brot in ca. 8 Scheiben schneiden, in einer weiten beschichteten Bratpfanne ohne Fett beidseitig je ca. 2 Min. rösten, herausnehmen.

250 g Champignons
1 EL Olivenöl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Champignons vierteln. Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Champignons ca. 3 Min. braten. Herausnehmen, würzen, Hitze reduzieren.

12 frische Eier
1 dl Milch
40 g Bärlauch
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Eier und Milch in einer Schüssel verklopfen. Bärlauch fein schneiden, darunterrühren, würzen. Eimasse in dieselbe Pfanne giessen, etwas stocken lassen, bei mittlerer Hitze hin und her schieben, bis sie leicht fest, aber noch feucht ist. Champignons unter das Rührei mischen, mit dem Brot anrichten.

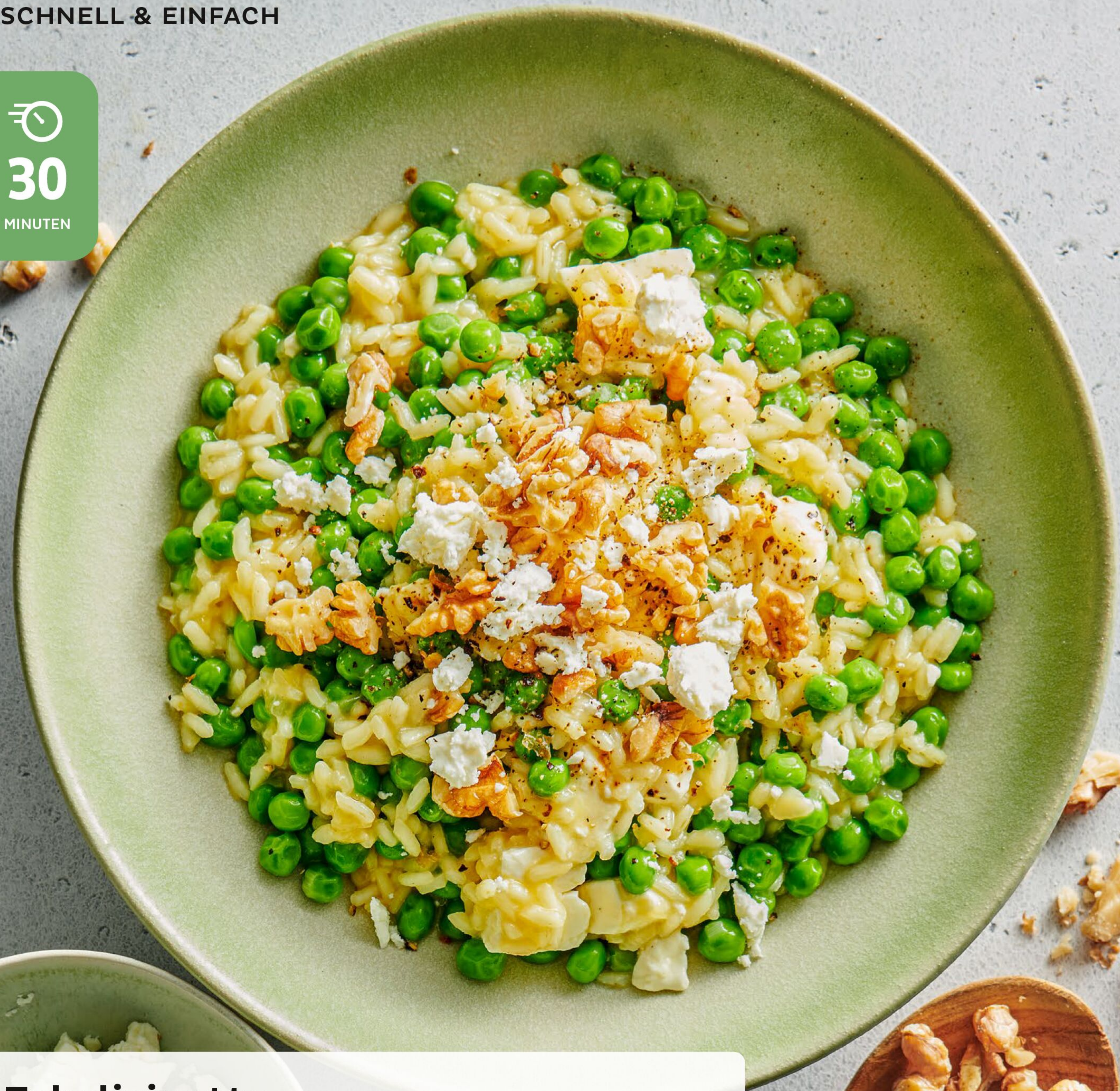
Portion (¼): 435 kcal, F 22 g, Kh 31 g, E 28 g

Rezept
speichern





30
MINUTEN



Erbslirisotto

 30 Min.  vegetarisch  schlank

1 Zwiebel	Zwiebel schälen, fein hacken.
1 EL Olivenöl	Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 15 Min. köcheln. Erbsli daruntermischen, ca. 5 Min. weiterköcheln, bis der Reis cremig und al dente ist.
200 g Risottoreis (z. B. Arborio)	
7½ dl Gemüsebouillon, heiss	
600 g tiefgekühlte Erbsli, angetaut	
20 g Baumnusskerne	Baumnusskerne grob hacken. Feta zerbröckeln, unter den Risotto mischen, würzen, anrichten. Baumnusskerne darüberstreuen.
200 g Feta	
Salz, Pfeffer, nach Bedarf	

Portion (¼): 504 kcal, F 21g, Kh 59g, E 21g

Rezept
speichern



Baumnüsse liefern eine Extraportion Eiweiss und Nahrungsfasern.



55

MINUTEN

Schnelle Spinat-Lasagne

🕒 15 Min. + 40 Min. backen 🥬 vegetarisch

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

400 g Crème fraîche
1 Dose Pelati (ca. 400 g)
1 TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Crème fraîche und Pelati mit je ½ TL Salz und wenig Pfeffer würzen. 4 EL Crème fraîche in der vorbereiteten Form verteilen.

9 grüne Lasagne-Blätter
750 g tiefgekühlter, gehackter Rahmspinat, angetaut
80 g geriebener Gruyère

Lasagne-Blätter mit den Pelati, dem Spinat und der restlichen Crème fraîche lagenweise in die Form schichten. Käse darüberstreuen.

Backen: ca. 40 Min. in der unteren Hälfte des Ofens.

Portion (¼): 676 kcal, F 46 g, Kh 45 g, E 18 g

Rezept
speichern





30

MINUTEN

Schweinsgeschnetzeltes an Senfsauce

🕒 30 Min. 🌾 glutenfrei

6 dl Wasser
½ TL Salz
250 g Langkornreis
(z. B. Parboiled)
4 Zweiglein
Rosmarin

Wasser in einer Pfanne aufkochen, salzen. Reis mit dem Rosmarin begeben, zuge-
deckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln,
bis der Reis alles Wasser aufgesogen hat
und al dente ist.

Olivenöl
zum Braten
400 g geschnetzeltes
Schweinefleisch
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Wenig Öl in einer Bratpfanne heiss wer-
den lassen. Fleisch portionenweise
je ca. 1½ Min. anbraten. Herausnehmen,
würzen.

300 g Sellerie
1 Zwiebel
3 EL Senf
2 dl Wasser
3,3 dl Vollrahm
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Sellerie und Zwiebel schälen. Sellerie in
ca. 1½ cm grosse Würfel schneiden. Zwiebel
in feine Streifen schneiden. Wenig Öl
in derselben Pfanne warm werden lassen.
Sellerie und Zwiebel ca. 2 Min. andämp-
fen, Senf mitdämpfen. Wasser und Rahm
dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzie-
ren, Fleisch mit dem entstandenen Fleisch-
saft wieder begeben, ca. 10 Min. köcheln,
würzen. Mit dem Reis anrichten.

Portion (¼): 711 kcal, F 39 g, Kh 60 g, E 29 g

Rezept
speichern





25

MINUTEN

Pesto mit viel Aroma, aber ohne Knoblauch

Pasta mit Spinatpesto

🕒 25 Min.

350 g Teigwaren (z. B. Pappardelle) Salzwasser, siedend	Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, dabei 2 EL Kochwasser beiseite stellen. Teigwaren in der Pfanne warm halten.
100 g Jungspinat 1 Bund Petersilie 3 EL Pinienkerne ¾ dl Olivenöl 40 g geriebener Sbrinz ¼ TL Salz wenig Pfeffer	Spinat und Petersilie in einen Messbecher geben, Pinienkerne beigeben. Die Hälfte des Öls mit dem beiseite gestellten Kochwasser dazugießen, grob pürieren. Käse mit dem restlichen Öl daruntermischen, Pesto würzen, unter die Teigwaren mischen.
150 g Bratspeck in Tranchen 1 Bio-Zitrone	Speck in einer weiten Bratpfanne ohne Fett langsam knusprig braten. Herausnehmen, mit den Teigwaren anrichten. Von der Zitrone die Schale darüberreiben.

Portion (¼): 641kcal, F 32g, Kh 64g, E 23g

Rezept
speichern





Vietnamesisch

Frisch, leicht und
herrlich aromatisch:
Die vietnamesische
Küche hat viel zu bieten.
Probier sie aus!

Bun Bo Nam Bo (Reisnudelsalat)

🕒 40 Min. + 2 Std. marinieren 🚫 laktosefrei

- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Fischsauce
- 2 EL Sojasauce
- 1 EL Austernsauce
- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 TL Vollrohrzucker
- wenig Pfeffer
- 400 g Rindshuft

Knoblauchzehen schälen, in eine Schüssel pressen. Fisch-, Soja- und Austernsauce mit dem Öl, Zucker und Pfeffer begeben, verrühren. Fleisch in ca. 1 cm breite Tranchen, dann in Streifen schneiden, mit der Marinade mischen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. marinieren. Fleisch ca. 30 Min. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen.

- 100 g Reisnudeln
- Wasser, *siedend*

Reisnudeln in eine Schüssel geben, mit dem siedenden Wasser übergiessen, ca. 10 Min. ziehen lassen. Nudeln abtropfen, kalt abspülen, in eine Schüssel geben.

- 3 Bundzwiebeln mit dem Grün
- 2 Rüebli
- 200 g Rettich
- 2 Limetten
- 3 EL Wasser
- 4 EL Fischsauce
- 1 EL Vollrohrzucker
- 1 Knoblauchzehe

Bundzwiebeln in Ringe schneiden. Rüebli und Rettich schälen, beides in feine Streifen schneiden, unter die Nudeln mischen. Von den Limetten den ganzen Saft in eine Schüssel pressen. Wasser, Fischsauce und Zucker darunterrühren. Knoblauch dazupressen, mischen. Sauce unter die Nudeln mischen, in Bowls anrichten.

- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 1 Bund Koriander
- 1 Bund Pfefferminze
- 2 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse
- 2 EL Röstzwiebeln

Marinade vom Fleisch abstreifen. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 1 Min. braten. Marinade wieder begeben, heiss werden lassen, auf den Nudeln anrichten. Koriander- und Pfefferminzblätter abzupfen, darauf verteilen. Erdnüsse und Röstzwiebeln darüberstreuen.

Portion (¼): 430 kcal, F 13 g, Kh 39 g, E 32 g

Rezept
speichern



Miele

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

Einmal Miele, immer Miele.



miele.ch/kitchen



Bao Buns mit Hackfleisch

🕒 50 Min. + 2 Std. aufgehen lassen + 25 Min. dämpfen laktosefrei

Für 2 Bambuskörbchen von je ca. 22 cm Ø, Böden mit Backpapier belegt Ergibt 8 Stück

- 350 g Mehl
- ½ TL Salz
- 2 TL Vollrohrzucker
- ¼ Würfel Hefe (ca. 10 g)
- 2 dl Wasser
- 2 EL Sonnenblumenöl

Mehl, Salz und Zucker in der Schüssel der Küchenmaschine mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Wasser und Öl dazugiessen, mit dem Knethaken der Küchenmaschine mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. auf das Doppelte aufgehen lassen.

Sonnenblumenöl
zum Bestreichen

Teig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben, zu 8 Kugeln formen, zugedeckt nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen. Kugeln zu Ronden von je ca. 10 cm Ø auswallen, mit wenig Öl bestreichen und zur Mitte falten. Buns in die vorbereiteten Bambuskörbchen legen.

Eine Pfanne ca. 2 cm hoch mit Wasser füllen, Wasser aufkochen, Hitze reduzieren. Bambuskörbchen aufeinander in die Pfanne stellen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 25 Min. dämpfen, dabei die Position der Bambuskörbchen nach ca. 12 Min. wechseln.

- 1 Rüebli
- 3 Bundzwiebeln mit dem Grün
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Ingwer

Rüebli schälen, in feine Streifen schneiden. Bundzwiebeln schräg in Ringe schneiden. Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden. Ingwer schälen, fein reiben.

- 1 EL geröstetes Sesamöl
- 400 g Hackfleisch (Schwein)
- ½ TL Salz
- 2 EL Sojasauce
- 3 EL Austernsauce
- 1 EL flüssiger Honig
- wenig Pfeffer
- 8 Zweiglein Koriander

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Hackfleisch in 2 Portionen je ca. 5 Min. braten, salzen. Hitze reduzieren, Rüebli, Bundzwiebeln, Knoblauch und Ingwer mit dem Fleisch in derselben Pfanne ca. 5 Min. rührbraten. Sojasauce, Austernsauce und Honig beigeben, mischen, würzen. Buns aus den Körbchen nehmen, bei der Faltstelle aufbrechen. Fleischfüllung mit je einem Zweiglein Koriander in die Buns verteilen.

Stück: 345 kcal, F 14 g, Kh 39 g, E 16 g



Jetzt Video anschauen!

ANZEIGE

Mach Dampf

Im Miele Dampfgarer oder im Dampfbackofen zubereitet, werden die Brötchen besonders luftig. Bao Buns auf eine gelochte, gefettete Garschale legen. Einstellung: 100 Grad, 17 Minuten.

Miele

präsentiert von

Rezept speichern





Goi Cuon Rolls (Summer Rolls)

🕒 30 Min. 🌱 vegan 🚫 laktosefrei

Ergibt 12 Stück

2 Mini-Lattiche
300 g Gurke
2 Rüebli
400 g geräucherter Tofu
100 g Mungbohnen-Sprossen
Salzwasser, siedend

Von den Mini-Lattichen 12 Blätter ablösen. Gurke längs halbieren, Rüebli schälen, beides mit dem Tofu in ca. 8 cm lange Stängel schneiden. Sprossen ca. 30 Sek. im siedenden Salzwasser blanchieren. Herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser legen, gut abtropfen.

12 Reisblätter (ca. 22 cm Ø)
12 Zweiglein Koriander
12 Zweiglein Thai-Basilikum

Ein Reisblatt ca. 30 Sek. in warmes Wasser tauchen, auf ein feuchtes Tuch legen. Ein Zweiglein Koriander und Basilikum, etwas Sprossen und ein Lattichblatt mit wenig Gurken-, Rüebli- und Tofustängeln auf die Blattmitte legen. Seitliche Ränder einschlagen, von unten her aufrollen, auf einer Platte anrichten, mit einem feuchten Haushaltspapier bedecken. Mit den restlichen Reisblättern und Zutaten gleich verfahren.

2 Limetten
1 EL geröstetes Sesamöl
3 EL Sojasauce
3 EL Wasser
1 EL Vollrohrzucker
1 Knoblauchzehe
1 roter Chili
2 TL Sesam

Von den Limetten den ganzen Saft in ein Schälchen pressen. Öl, Sojasauce, Wasser und Zucker begeben, verrühren. Knoblauch dazu pressen. Chili entkernen, in Ringe schneiden, daruntermischen. Sesam darüberstreuen, mit den Rolls servieren.

Portion (¼): 313 kcal, F 13 g, Kh 31 g, E 17 g

Rezept
speichern



Bun Cha (Fleischbällchen)

🕒 40 Min. 🌱 laktosefrei 🍷 glutenfrei

<div><div>1 Schalotte</div><div>2 Knoblauchzehen</div><div>2 Stängel Zitronengras</div><div>400 g Hackfleisch (Schwein)</div><div>2 EL Fischsauce</div><div>½ TL Salz</div><div>wenig Pfeffer</div></div>	<p>Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte vorwärmen. Schalotte und Knoblauch schälen, beides fein hacken, in eine Schüssel geben. Inneres der Zitronengras-Stängel fein schneiden, begeben. Fleisch, Fischsauce, Salz und Pfeffer daruntermischen. Von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse mit nassen Händen zu ca. 20 Bällchen formen.</p>
<div>Öl zum Braten</div>	<p>Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Bällchen rundum ca. 8 Min. braten. Herausnehmen, warm stellen.</p>
<div><div>60 g feine Reisnudeln</div><div>Wasser, siedend</div><div>4 Snackgurken</div><div>2 Rüebli</div><div>3 EL Wasser</div><div>2 EL Essig</div><div>1 EL Vollrohrzucker</div></div>	<p>Reisnudeln im siedenden Wasser ca. 2 Min. kochen, abtropfen. Gurken längs in feine Scheiben schneiden. Rüebli schälen, längs halbieren, schräg in feine Scheiben schneiden. Wasser mit dem Essig und Zucker in einer Pfanne aufkochen, Gemüse begeben, beiseite stellen.</p>
<div><div>1 Knoblauchzehe</div><div>1 roter Chili</div><div>1 Limette</div><div>3 EL Fischsauce</div><div>3 EL Wasser</div></div>	<p>Knoblauch schälen, fein hacken, in eine Schüssel geben. Chili entkernen, in Ringe schneiden, begeben. Von der Limette den Saft dazupressen, Fischsauce und Wasser daruntermischen.</p>
<div><div>einige Salatblätter (Kopfsalat)</div><div>1 Bund Koriander</div></div>	<p>Salatblätter mit den Reisnudeln, den Fleischbällchen und dem Gemüse in Bowls anrichten. Chilisauce darüberträufeln, Korianderblättchen abzupfen, darauf verteilen.</p>

Portion (¼): 361kcal, F 16 g, Kh 23 g, E 24 g

Rezept
speichern



Zitronen-Träume

Sonne im Dessertteller:
Diese süss-sauren Desserts
wecken Frühlingsgefühle.

Zitronen-Kranz

🕒 40 Min. + 1½ Std. trocknen lassen + 15 Min. backen 🌱 vegetarisch

Für die Backform Kranz mit Heheboden oder für ein Wähenblech von 24 cm Ø, gefettet

2 frische Eiweisse 1 Prise Salz 100 g Zucker 1 TL Zitronensaft	Ofen auf 120 Grad vorheizen. Eiweisse mit dem Salz mit den Schwingbesen des Handrührgeräts steif schlagen. Die Hälfte des Zuckers begeben, weiter-schlagen, bis die Masse glänzt. Restlichen Zucker und Zitronensaft begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee feinporig, glänzend und sehr fest ist. Eischnee in einen Spritzsack mit glatter Tülle (ca. 14 mm Ø) geben, als kleine (ca. 2 cm Ø) und grosse (ca. 5 cm Ø) Punkte auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen.
	Backen/trocknen: Blech in der unteren Hälfte des Ofens einschieben, Hitze auf 100 Grad reduzieren, ca. 1½ Std. backen/trocknen. Meringues im ausgeschalteten, geöffneten Ofen auskühlen.
1 ausgewallter Mürbeteig (ca. 32cm Ø) 1 Bio-Zitrone 1 EL Zucker	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig entrollen, in der Mitte einen Kreis von ca. 10 cm Ø ausstechen. Teig mit einer Gabel dicht einstechen, in die vorbereitete Backform legen. Von der Zitrone die Schale auf den Teigboden reiben, Zucker darüberstreuen.
	Blindbacken: ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Tarteboden in der Form auf einem Gitter auskühlen.
2 Bio-Zitronen 3 dl Wasser 120 g Zucker 3 EL Maizena 3 frische Eigelbe 30 g Butter 1 Prise Salz	Von den Zitronen die Schale in eine Pfanne reiben, 1 dl Saft auspressen, mit Wasser begeben. Zucker, Maizena, Eigelbe, Butter und Salz begeben, mit dem Schwingbesen unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel streichen, etwas abkühlen. ⅔ der Creme auf dem Tarteboden verteilen, restliche Creme in einen Spritzsack mit glatter Tülle (ca. 10 mm Ø) geben, auskühlen, bis zum Servieren kühl stellen.
	Kurz vor dem Servieren die restliche Creme auf die Tarte spritzen und mit den Meringues verzieren.

Lässt sich vorbereiten: Meringues ca. 1 Tag im Voraus backen/trocknen, in einer Dose gut verschlossen aufbewahren.
No-Food-Waste-Tipp: Backe die ausgestochene Teiggrondelle separat mit und serviere sie als Guetzli zum Kranz.

Stück (%): 485 kcal, F 19 g, Kh 72 g, E 7 g

Rezept
speichern





BACKFORM KRANZ

Perfekt gebacken, schön serviert:

Mit der **Backform Kranz**

bekommst du alles, was es dazu

braucht: antihafbeschichtete

Form mit Hebeboden, Servierplatte

und erst noch ein Dipschälchen

für die pikanten Apéro-Rezepte aus der beiliegenden Rezeptbroschüre.

Die Backform ist erhältlich auf bettybossi.ch



Zitronen-Quarktarte

🕒 25 Min. + 4½ Std. kühl stellen

Für einen Springformring von ca. 20 cm Ø, mit wenig Öl bestrichen, mit Klarsichtfolie ausgelegt

50 g Butter	Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, etwas abkühlen. Guetzli im Cutter
120 g Vollkornguetzli (z. B. Gran Cereale)	fein mahlen, oder in einem Plastikbeutel mit dem Wallholz fein zerstossen, mit Butter und Salz mischen. Springformring auf eine Tortenplatte stellen, Guetzlimasse auf dem Boden verteilen, gut andrücken, ca. 30 Min. kühl stellen.
1 Prise Salz	
2 frische Eiweisse	Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Von den Zitronen die Schalen in eine Schüssel reiben. Saft auspressen, 2 EL davon begeben, Rest beiseite stellen.
1 Prise Salz	
2 Bio-Zitronen	Quark, Zucker und Gelatine mit den Schwingbesen des Handrührgeräts gut daruntermischen. Eischnee unter die Quarkmasse ziehen, auf dem Guetzli-
300 g Magerquark	boden verteilen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 4 Std. fest werden lassen.
150 g Rahmquark	
3 EL Zucker	
2 Beutel Gelatine Express (je 15 g)	
80 g Gelierzucker (Coop)	Beiseite gestellten Zitronensaft mit dem Gelierzucker in einer Pfanne unter Rühren aufkochen. Zitrone in Scheiben schneiden, begeben, ca. 2 Min. mitköcheln. Scheiben im Sud auskühlen.
1 Bio-Zitronen	
Formenring entfernen, Zitronenscheiben etwas abtropfen, auf der Tarte verteilen. Restlichen Sud dazu servieren.	

Lässt sich vorbereiten: Tarte ohne Zitronenscheiben ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Stück (%): 243kcal, F 8 g, Kh 31g, E 11 g

Rezept
speichern



Zitronen-Häsli

🕒 30 Min. + 2½ Std. kühl stellen + 10 Min. backen 🌿 vegetarisch

Für den Guetzli-Ausstecher Häsli – Set Ergibt 10 Stück

125 g Butter, weich
100 g Zucker
1 Prise Salz
1 frisches Ei
1 Bio-Zitrone
250 g Mehl

Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz darunterühren. Ei beigeben, weiterrühren, bis die Masse heller ist. Von der Zitrone die Schale abreiben, den Saft auspressen, 1 EL davon zur Masse geben, Schale und restlichen Saft beiseite stellen. Mehl beigeben, zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten, etwas flach drücken, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

Vom Teig ca. 50 g beiseite legen. Restlichen Teig portionenweise zwischen einem aufgeschnittenen Plastikbeutel 4 mm dick auswallen. Teig etwas mit Mehl bestäuben. Häsli ausstechen, dabei das Förmchen immer wieder ins Mehl tauchen, Guetzli auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Beiseite gelegten Teig 4 mm dick auswallen, kleine Rüeblis ausstechen. Ein Teil auf den Bauch der Häsli legen, Arme sorgfältig darüberklappen, etwas andrücken. Restliche Rüeblis separat aufs Backblech legen. Guetzli ca. 30 Min. kühl stellen. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

Backen: ca. 10 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Guetzli auf einem Gitter auskühlen.

200 g Puderzucker
1 frisches Eiweiss
einige Zuckerblümchen
einige Tropfen orange Lebensmittel-farbe

Puderzucker und Eiweiss mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 2 Min. rühren, bis eine feste Spritzglasur entsteht. Beiseite gestellten Zitronensaft darunterühren. Glasur in einen Einweg-Spritzsack geben, eine kleine Ecke abschneiden, Hasenohren damit verzieren. Zuckerblümchen daraufsetzen, beiseite gestellte Zitronenschale darüberstreuen. Restliche Glasur mit einigen Tropfen Lebensmittelfarbe einfärben, Rüeblis damit verzieren.

Haltbarkeit: in einer Dose gut verschlossen ca. 2 Wochen.

Stück: 312 kcal, F 11g, Kh 48g, E 4g

Rezept
speichern



SÜSSE HASEN-AUSSTECHER



Für den Ostertisch oder als Geschenk: Diese Häsli kommen immer gut an! Mit den neuen Guetzli-Ausstechern kannst du herzige Häsli mit schöner Gesichtsprägung backen und kreativ gestalten. Sie eignen sich für alle festen Butter-Guetzliteige und lassen sich einfach in der Spülmaschine reinigen.

Bestell das 3-teilige Ausstecher-Set mit einem grossen und einem kleinen Hasen sowie einem Rüeblis jetzt gleich auf bettybossi.ch

Zitronen-Parfait

🕒 35 Min. + 3 Std. gefrieren 🌱 vegetarisch 🚫 glutenfrei

4 Bio-Zitronen
Wasser, siedend

Zitronen längs halbieren, Zitroneninneres sorgfältig mit einem Messer auslösen, Fruchtfleisch in ein Sieb geben. Schalen im siedenden Wasser ca. 30 Sek. blanchieren. Herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser legen, gut abtropfen.

80 g Zucker

Zitroneninneres ausdrücken (ergibt ca. 2 dl Saft), davon 2 EL Saft in eine Schüssel geben. Restlichen Saft mit dem Zucker in einer Pfanne unter Rühren aufkochen, ca. 5 Min. auf 5 EL Sirup einkochen. Sirup auskühlen.

1 frisches Eigelb
1 Bio-Zitrone

Eigelb mit dem Zitronensaft in der Schüssel verrühren. Von der Zitrone die Schale dazu-reiben, den Zitronensirup gut darunterrühren.

2 dl Rahm

Rahm steif schlagen, mit dem Schwingbesen unter die Masse ziehen.

1 frisches Eiweiss
1 Prise Salz
1 EL Zucker

Eiweiss mit dem Salz steif schlagen, Zucker begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt, sorgfältig unter die Zitronenmasse ziehen. Parfait-Masse in die vorbereiteten Zitronenschalen füllen, zugedeckt ca. 3 Std. gefrieren.

Tipp: Anstelle der Zitronenschale 4 Förmchen von je ca. 2 dl verwenden, die Parfait-Masse darin verteilen und gefrieren.

Stück: 150 kcal, F 9g, Kh 15g, E 2g

Rezept
speichern



NEWS



Trend: alte Sorten, neu entdeckt

Sie werden wieder ausgegraben und erfreuen sich neuer Beliebtheit: alte Gemüsesorten. Bodenkohlrabi, Pastinaken, Topinambur, Randen und Co. sind die neuen Lieblinge bei jungen urbanen Kochbegeisterten. Das mit gutem Grund: Diese einheimischen Gemüse sind nachhaltig und bringen Farbe und Vielfalt auf den Teller. Ausserdem sind sie vollgepackt mit Vitaminen, sekundären Pflanzenstoffen und Nahrungsfasern.

Die meisten von ihnen haben jetzt noch Saison. Warum nicht mal einen Marktpaziergang unternehmen und ein paar alten Gemüsesorten eine neue Chance geben?

OKARA – NEUE WERTE

Werden Lebensmittel hergestellt, entstehen oft wertvolle Nebenprodukte, die aber ungenutzt bleiben. Mit der neuen Linie «Nice» möchte Coop helfen, wertvolle Lebensmittel zu retten und den Food-Kreislauf zu schliessen.

Bei der Produktion von Tofu und Sojadrink beispielsweise fällt das sogenannte Okara an. Sojabohnen werden eingeweicht, gekocht, zerkleinert und anschliessend abgepresst. Zurück bleibt ein feiner, weisser Streusel, der viele Nahrungsfasern und pflanzliche Proteine enthält – ein wahres Power-Paket.

Das Okara von «Nice» stammt aus der Produktion von Schweizer Bio-Knospe-Tofu. Dank seines neutralen, leicht nussigen Geschmacks kann Okara in verschiedensten kalten und warmen Gerichten eingesetzt werden. In Gebäck wie Kuchen kann ein Teil des Mehls durch Okara ersetzt werden. Der Kuchen



wird schön feucht und erst noch reicher an Nahrungsfasern. Auch im selbst gemachten Granola, in Hummus oder in Vegi-Burgern macht sich Okara super. Viel Spass beim Ausprobieren!

Mehr Infos und Rezeptideen findest du auf: coop.ch/nice und bettybossi.ch

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 herrlich duftendes Ostergebäck, frische Rezepte mit Spinat und festliche Fleischgerichte!

Ab 31. 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: Annette Golaz | 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

Perfekt gebacken, schön serviert

Oster-Hit:
Schöner Kranz
mit Beeren

Einfaches herausheben



Vielseitig!



Apéro-Kranz
mit Lachs



Dein Geschenk:
Rezeptbüchlein



Osterkranz mit Mürbeteig-
boden, Vanille-Backcrème und
frischen Beeren



Betty Bossi
**Backform Kranz,
mit Heheboden, 25 cm**

+ Servierplatte + Dippschälchen
+ Rezeptbüchlein

Art.-Nr. 32153.744

Jetzt bestellen!

CHF **34.95**
Für Nicht-Abonnenten CHF 41.95

✓ **3 in 1:** Backform, Servierplatte
und Dippschälchen in einem

✓ **Schlicht und edel:** Platte und
Schälchen aus weisser Keramik

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

