

# Betty Bossi

Der einfachste Weg zum Genuss

soy  
sauce

**Mascarpone**  
Cremige Desserts  
– ab Seite 26

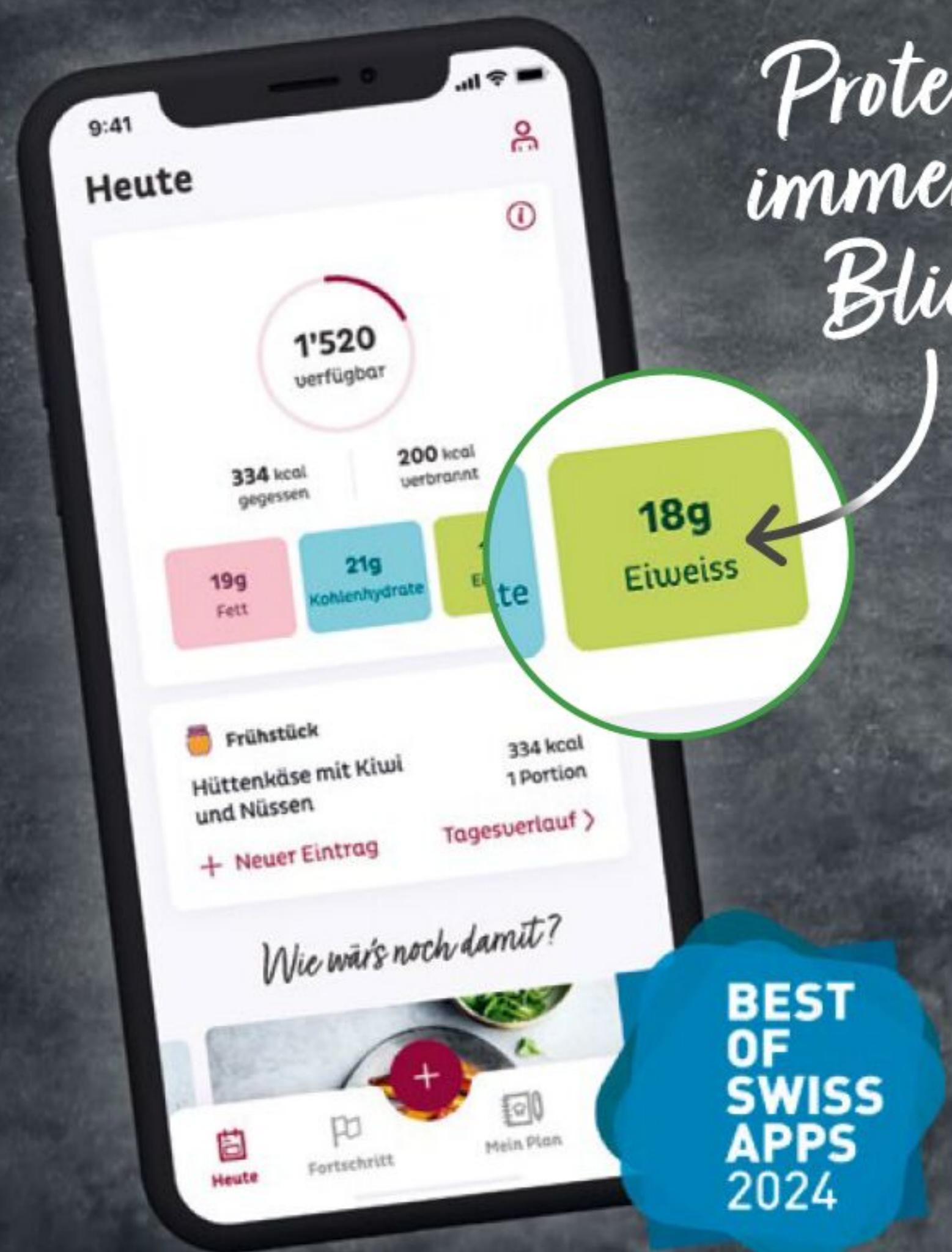
## Wok-Gerichte

Frische Gerichte  
aus einer Pfanne – ab Seite 4

# -5 kg in 5 Wochen Protein-Challenge

Wir starten am 02.06.2025

Mach mit bei unserer Challenge.  
Wusstest du, dass Proteine dich auf dem Weg  
zu deinem Wohlfühlgewicht unterstützen?  
Nur für kurze Zeit **33 % Rabatt auf das  
3-Monats-Abo der «Gesund Abnehmen» App!**



Proteine  
immer im  
Blick!



«Mein Mann nutzt die App  
auch und weiss jetzt,  
(...) wo Proteine drin sind.»

Andrea

Profitiere  
jetzt von  
**33 % Rabatt**  
auf das  
3-Monats-Abo

Gefüllte Pouletbrüstli  
auf grünem Gemüse  
47 g Protein pro Portion



Über 1'200 gesunde Rezepte

Essgewohnheiten tracken

Wöchentliche Tipps von Expertinnen

Mit dem Barcode-Scanner  
Lebensmittel erfassen

Fitness-Videos und Schrittzähler

Kostenlos testen\*



Laden im  
App Store  
Jetzt bei  
Google Play

\* nur für  
Neukund:innen



Erlebe die Innovation für deine Gesundheit –  
für schmerzfreies Gehen und Stehen.

## FOREVERFOAM®

 Schweizer  
Sohlentechnologie



# INHALT

**Miele**

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

Miele. Immer Besser.

**26**

**MASCARPONE**  
Cremige Desserts



**WOK-  
GERICHTE**  
Frisches aus  
einer Pfanne

**4**

**FOCACIA**  
Vielfältige  
Grillbeilage

**20**



## Darf es etwas mehr sein?

Das Phänomen der Food-Hypes fasziniert mich. Warum wird eine Dubai-Schokolade so begehrswert? Kulinarische Trends, die sich wie ein Lauffeuer ausbreiten oder – wie es heutzutage heißt – «viral gehen», sind nicht erst seit den sozialen Medien zu beobachten. Tiramisu ist ein Paradebeispiel aus den 80er-Jahren, das ich selbst miterlebt habe. Mascarpone war damals eine Neuheit und schwer erhältlich, was das Tiramisu noch spezieller machte.

Es gibt Trends, die verschwinden so schnell, wie sie aufgetaucht sind, andere jedoch bleiben für immer. Tiramisu ist geblieben. Mascarpone auch. Konsistenz und Geschmack dieses italienischen Frischkäses wollen wir nicht mehr missen. Darum haben wir unsere Dessert-Strecke diesem weissen Wunder gewidmet.

Entdecke unsere neuesten Mascarpone-Kreationen ab Seite 26, vielleicht wird eine sogar wieder zum Hype.



*Annette*

Leiterin Redaktion und Gestaltung

### REZEPTE AUFS 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!



# Pfannenfertig

Alles in der Pfanne braten, und fertig ist die Mahlzeit. Wok-Gerichte sind praktisch und an Frische nicht zu überbieten.



## Kartoffelcurry mit Kokos

🕒 45 Min. 🌱 vegan 🚫 laktosefrei 🚫 glutenfrei

**2** Zwiebeln  
**600 g** Baby-Kartoffeln  
**300 g** Rüebli  
**300 g** Pak-Choi

Zwiebeln schälen, in Schnitze schneiden. Kartoffeln gut waschen, mit der Schale vierteln. Rüebli schälen, längs halbieren, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Pak-Choi sechsteln, beiseite legen.

**1 EL** Erdnussöl  
**2 EL** gelbe Curtypaste  
**5 dl** Kokosmilch (Thai Kitchen)  
**1dl** Wasser  
**1TL** Salz  
**250 g** Cherry-Tomaten

Öl im Wok oder in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Zwiebeln kurz rührbraten, Hitze reduzieren. Kartoffeln und Rüebli mit der Curtypaste ca. 3 Min. mitrührbraten. Kokosmilch und Wasser dazugießen, aufkochen, salzen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. köcheln. Tomaten mit dem beiseite gelegten Pak-Choi daruntermischen, ca. 10 Min. fertig köcheln.

**50 g** Kokos-Chips

Kartoffelcurry anrichten, Kokos-Chips darüberstreuen.

Portion (1/4): 505 kcal, F 33 g, Kh 43 g, E 8 g

Rezept  
speichern



# Spargel-Wok mit Fetabrösel

⌚ 35 Min. 🌱 vegetarisch 🌋 schlank 🌱 glutenfrei

500 g grüne Spargeln  
500 g weisse Spargeln  
3 Bundzwiebeln mit dem Grün

Bei den grünen Spargeln unteres Drittel, weisse Spargeln ganz schälen. Spargeln längs vierteln, in ca. 5cm lange Stücke schneiden. Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden, wenig Grün beiseite stellen.

1EL Olivenöl  
1TL Salz  
1EL Wasser  
1EL Aceto balsamico bianco  
1EL flüssiger Honig  
1 Limette

Öl im Wok oder in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Spargeln ca. 5 Min. rührbraten, salzen. Bundzwiebeln ca. 1 Min. mitrührbraten. Hitze reduzieren, Wasser, Aceto und Honig verrühren, beigeben, zugedeckt ca. 5 Min. knapp weich kochen. Limette heiß abspülen, trocken tupfen, die Schale dazureiben.

200 g Feta  
1EL heller Sesam

Feta grob zerbröckeln, mit dem Sesam und dem beiseite gestellten Zwiebelgrün mischen, darüberstreuen.

Passt zu: grilliertem Fleisch oder Fisch.

Portion (1/4): 271kcal, F 16 g, Kh 19 g, E 15 g

Rezept speichern



# Hackfleisch-Wok mit Reisnudeln

🕒 35 Min. 🍗 schlank 🌱 laktosefrei

400g Catalogna

200g Reisnudeln

Wasser, siedend

Von der Catalogna den Wurzelansatz wegschneiden. Die äusseren Blätter lösen, in ca. 1cm breite Streifen schneiden, in eine Schüssel geben. Inneres des Catalogna in Streifen schneiden, beiseite legen. Nudeln in eine zweite Schüssel geben. Siedendes Wasser über die Blätter und die Nudeln gießen, unter gelegentlichem Rühren ca. 6 Min. ziehen lassen. Nudeln kalt abspülen, beides gut abtropfen.

3 Bundzwiebeln mit dem Grün

50g geröstete, ungesalzene Erdnüsse

Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden. Erdnüsse grob hacken, beides beiseite stellen.

Erdnussöl zum Braten

500g Hackfleisch (Rind)

½ TL Salz

wenig Pfeffer

3 EL Sojasauce

1 EL Sambal Oelek

1 EL Rohzucker

1 EL Chilipulver

Wenig Öl im Wok oder in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Hackfleisch portionenweise je ca. 3 Min. rührbraten. Herausnehmen, würzen. Wenig Öl in den Wok geben. Beiseite gestellte Catalogna und Bundzwiebeln ca. 3 Min. rührbraten. Herausnehmen, beiseite stellen, wenig Öl im Wok heiß werden lassen. Nudeln ca. 2 Min. rührbraten. Sojasauce, Sambal Oelek, Zucker und Chilipulver mit dem beiseite gestellten Gemüse, dem Fleisch und den Erdnüssen daruntermischen, heiß werden lassen.

**Tipp:** Statt Catalogna Krautstiel verwenden, diesen nur rührbraten.

Portion (1/4): 536 kcal, F 20 g, Kh 52 g, E 37 g

Rezept  
speichern





ANZEIGE



## Med Cuisine Tahini

Eine geröstete, vegane Sesampaste aus 100 % biologischen Sesamsamen. Die hochwertigen Samen werden traditionell geröstet, um eine wunderbar köstliche und vielseitige Paste zu erhalten. Willkommen bei Med Cuisine – wo Tradition auf Innovation trifft und jeder Moment am Tisch zu einer Reise durch die mediterrane Küche wird. Auch in den Sorten Chili und Black Tahini verfügbar.

Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten, in der Lebensmittelabteilung der Coop City Warenhäuser sowie auf [coop.ch](http://coop.ch)

# Blumenkohl-Wok mit Poulet

35 Min. schlank laktosefrei low carb

900 g Blumenkohl  
100 g Mandeln

Olivienöl zum Braten

500 g Pouletbrustwürfel

½ TL Salz

wenig Pfeffer

¾ TL Salz

3 dl Wasser

2 EL Tahini (siehe Hinweis)

2 EL Sojasauce

1 Bund glattblättrige Petersilie  
oder Koriander

1 Bio-Zitrone

Blumenkohl in Röschen schneiden, Strunk grosszügig schälen, in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Mandeln grob hacken.

Wenig Öl im Wok oder in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Poulet portionenweise je ca. 5 Min. rührbraten. Herausnehmen, würzen, wenig Öl in den Wok geben.

Blumenkohl und Mandeln ca. 8 Min. rührbraten, salzen. Hitze reduzieren, Wasser, Tahini und Sojasauce beigeben, zugedeckt ca. 10 Min. knapp weich köcheln. Deckel entfernen, Poulet darunter mischen, heiß werden lassen. Petersilie grob schneiden, darüberstreuen. Von der Zitrone die Schale darüberreiben, anrichten.

**Hinweis:** Tahini, auch Tahn oder Tahine genannt, ist eine Sesampaste. Sie ist in grösseren Coop Supermärkten erhältlich.

Portion (1/4): 421kcal, F 22g, Kh 14g, E 42g

Rezept  
speichern



# Provenzalische Lebensfreude auf deinem Teller

Die einfachen Dinge des Lebens in vollen Zügen geniessen.



Jetzt Video anschauen!

## Lebensgefühl der Provence

Die Bewohner der Provence haben ein besonderes Gemüt. Sie sind gesellig, legen Wert auf Traditionen, schätzen die Schönheit der einfachen Dinge und das gute Essen. Cantadou lässt sich täglich von dieser Lebenseinstellung inspirieren. Das solltest du auch tun.

Schliesse deine Augen. Denke an die Provence. Siehst du die Lavendelfelder, die Olivenhaine, die Farben? Spürst du die warme Sonne auf deiner Haut? Hörst du die Zikaden singen? Fühlst du die tolle Ferienstimmung in dir aufkommen? Nein? Dann wird es höchste Zeit, mal wieder Cantadou zu probieren.

Reise mit unserem Cantadou-Ratatouille-Rezept kulinarisch in die Ferne, geniesse die provenzalische Einfachheit, kraftvolle Aromen, frische, saisonale Zutaten ... gönn dir eine kleine Auszeit vom täglichen Trubel und hol dir mit Cantadou die mediterrane Lebensfreude ins Herz.



## Ratatouille mit Cantadou

⌚ 30 Min. 🌱 vegetarisch ✂️ glutenfrei

- 1 Zwiebel
- 2 rote Peperoni
- 1 Aubergine
- 1 Zucchini

Zwiebel schälen, grob hacken. Peperoni entkernen, mit der Aubergine und der Zucchini in ca. 1½ cm grosse Stücke schneiden.

- 4 EL Pinienkerne
- 140 g Frischkäse (Cantadou Knoblauch & Kräuter Provence)
- 1 EL Tomatenpüree
- 3 EL Wasser

Pinienkerne im Wok oder in einer weiten beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen, die Hälfte davon grob hacken, Rest beiseite stellen. Cantadou, Tomatenpüree und Wasser verrühren, die gehackten Pinienkerne daruntermischen.

- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- 2 Tomaten

Öl in derselben Pfanne heiß werden lassen. Zwiebel, Peperoni, Aubergine und Zucchini ca. 5 Min. röhrbraten, salzen. Tomaten in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden, ca. 5 Min. mitbrühen. Frischkäsemasse daruntermischen, restliche Pinienkerne darüberstreuen.

Dazu passen: geröstete Baguette-Scheiben mit Cantadou und Basilikumblättern.

Portion (1/4): 266 kcal, F 20g, Kh 15g, E 7g

Rezept speichern



# Lachs-Wok mit Fenchel

⌚ 30 Min. 🚶 schlank

**200 g Teigwaren** (z. B.  
chinesische Eiernudeln)  
**Salzwasser, siedend**

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

**500 g Fenchel**  
**400 g Lachsröckenfilet**  
Öl zum Braten  
**½ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Fenchel in ca. 3 mm dicke Scheiben hobeln. Lachs in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Wenig Öl im Wok oder in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Lachs unter gelegentlichem Wenden ca. 3 Min. braten. Herausnehmen, würzen. Wenig Öl im Wok heiß werden lassen. Fenchel ca. 5 Min. rührbraten.

**2 dl Saucen-Halbrahm**  
**1 Bio-Zitrone**  
**¾ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**  
**1 Bund Basilikum**

Saucen-Halbrahm mit dem beiseite gestellten Kochwasser dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Von der Zitrone die Schale dazureiben, ganzen Saft dazupressen, würzen. Teigwaren und Lachs wieder beigeben, sorgfältig mischen, nur noch heiß werden lassen, anrichten. Basilikumblätter abzupfen, darüberstreuen.

**No-Food-Waste-Tipp:** Das Fenchelgrün kannst du grob schneiden und am Schluss wie frische Kräuter darüberstreuen.

Portion (1/4): 544 kcal, F 28 g, Kh 44 g, E 29 g

Rezept  
speichern



ANZEIGE

## Der passende Wein



**Chablis AOP Les Tisserandes, 75 cl**

**Herkunft:** Frankreich, Chablis

**Rebsorte:** Chardonnay

**Charakter:** helles Zitronengelb, dezenter, frischer Zitrusduft, zeigt typische Noten von grünem Apfel und Kalkstein, im Gaumen mit fruchtbetontem Aufpunkt, trocken, frische Säure, ausgewogen, aromatisch und anhaltend.

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

# Auf Eis gelegt

Frischekick für heiße Tage:  
Mach deinen Eistee selbst!



## Erdbeer-Eistee

⌚ 15 Min. + 2 Std. kühl stellen 🌱 vegan 🚫 laktosefrei 🚫 glutenfrei

Ergibt 1 Liter

- |   |  |
|---|--|
| <b>1l Wasser</b>                        | Wasser in einer Pfanne aufkochen.  |
| <b>2 Beutel Grüntee oder Rooibostee</b> | Pfanne von der Platte nehmen. Teebeutel beigegeben, ca. 5 Min. ziehen lassen. Teebeutel entfernen, auskühlen, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen. |

- |                        |  |
|------------------------|--|
| <b>250 g Erdbeeren</b> | Erdbeeren in Stücke schneiden, mit den Eiswürfeln in Gläser verteilen, mit dem Eistee auffüllen. |
|------------------------|--|

dl: 8 kcal, F 0 g, Kh 2 g, E 0 g

Rezept  
speichern



## Zitronen-Eistee

⌚ 15 Min. + 2 Std. kühl stellen 🌱 vegan 🚫 laktosefrei 🚫 glutenfrei

Ergibt 1 Liter

- |   |  |
|---|--|
| <b>1l Wasser</b>                                  | Wasser in einer Pfanne aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen. Teebeutel und Zucker beigegeben, ca. 5 Min. ziehen lassen. Teebeutel entfernen. Von den Zitronen den ganzen Saft dazupressen, kurz umrühren, auskühlen, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen. |
| <b>2 EL grobkörniger Rohzucker, nach Belieben</b> |  |
| <b>3 Zitronen</b>                                 |  |

- |                         |  |
|-------------------------|--|
| <b>1 Bio-Zitrone</b>    | Zitrone in Schnitze schneiden, mit den Eiswürfeln in Gläser verteilen, mit dem Eistee auffüllen. |
| <b>einige Eiswürfel</b> |  |

dl: 19 kcal, F 0 g, Kh 4 g, E 0 g

Rezept  
speichern





## Gesund erfrischt

Wina, Ernährungsberaterin

### Wie viel trinken im Sommer?

Rund 2 bis 3 Liter pro Tag je nach Hitze und Aktivität. Trinke über den Tag verteilt, bevor der Durst kommt. Dein Körper meldet sich oft erst, wenn es eigentlich schon höchste Zeit ist.

### Welche Getränke sind am besten?

Wasser (auch mit Kohlensäure) bleibt der Klassiker. Ungezuckerter Tee oder mit Früchten, Minze oder Beeren aufgepeppte Wasser bieten Abwechslung. Hauptsache, ohne Zucker und Süsstoffe!

### Eistee als Durstlöscher?

Ein kühler Eistee an einem heißen Sommertag? Klingt erfrischend, kann aber zur Zuckerfalle werden. Viele gekaufte Eistees enthalten so viel Zucker, dass du nach einem Liter praktisch eine halbe Packung Würfelzucker getrunken hast. Da ist der Durst schneller wieder da, als du «Sommerhitze» sagen kannst. Besser: selbst gemachter Eistee mit kaltem Früchte- oder Kräutertee und frischen Zitronenscheiben.

### Unser Tipp

Mit unserem neuen Krug (siehe unten rechts) kannst du deinen Eistee schon nach 10 Minuten geniessen!

# Pfefferminz-Mojito-Eistee

⌚ 15 Min. + 2 Std. kühl stellen ☺ vegan ☛ laktosefrei ☛ glutenfrei

Ergibt 1 Liter

1l Wasser

2 Beutel Pfefferminztee

2 EL grobkörniger Rohzucker,  
nach Belieben

20g Ingwer

3 Limetten

1 Limette

einige Eiswürfel

4 Zweiglein Pfefferminze

Wasser in einer Pfanne aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen. Teebeutel und Zucker beigeben. Ingwer schälen, dazureiben. Von den Limetten den ganzen Saft dazupressen, kurz umrühren, ca. 10 Min. ziehen lassen. Tee absieben, auskühlen, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.

Limette heiß abspülen, trocken tupfen, in Schnitze schneiden, mit den Eiswürfeln und je 1 Zweiglein Pfefferminze in Gläser verteilen, mit dem Eistee auffüllen.

Rezept  
speichern



dl: 20 kcal, F 0g, Kh 5g, E 0g

## EISTEE AUF KNOPFDRUCK

Mit diesem Krug zauberst du auf Knopfdruck erfrischenden Eistee. Eiswürfel und Früchte, Beeren oder Kräuter nach Wunsch in den Krug geben. Den Tee im Aufsatz aufgiessen, ziehen lassen und per Knopfdruck über die Eiswürfel rinnen lassen. So wird der Tee schockgekühlt, und es entwickeln sich feine Aromen, aber keine bitteren Noten.



Auf [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch) bestellen und gleich geniessen!

# SCHNELL & SAISONAL

## DAS HAT SAISON

### Gemüse

- Blumenkohl
- Bundrüebli
- Catalogna
- Gurken
- Kohlrabi
- Krautstiel
- Mairüben
- Mangold
- Rhabarber
- Spargeln, weiss und grün
- Spinat
- Zwiebeln

### Früchte

- Erdbeeren
- Melonen



30

MINUTEN

Bunter Krautstiel macht dieses schnelle Gericht zu einer Augenweide



## Gnocchi-Pfanne

⌚ 30 Min. 🌱 vegetarisch

**1 rote Zwiebel**  
**600 g Krautstiel**

Zwiebel schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden. Krautstiel mit den Blättern in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

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

Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebel und Krautstiel ca. 5 Min. andämpfen, würzen.

**3 dl Wasser**  
**250 g Bio-Frischkäse**  
**600 g Gnocchi**  
*(Gnocchi di patate)*  
**1 Bund glattblättrige Petersilie**

Wasser und Frischkäse beigeben, aufkochen. Hitze reduzieren, Gnocchi darunter mischen, zugedeckt ca. 5 Min. köcheln, anrichten. Petersilie grob schneiden, darüberstreuen.

Portion (1/4): 526 kcal, F 25 g, Kh 61 g, E 14 g

Rezept  
speichern



⌚  
30  
MINUTEN



# Spargelsuppe mit pochiertem Ei

⌚ 30 Min. 🌿 vegetarisch ✚ glutenfrei

Ergibt 1,2 Liter

**500 g weisse Spargeln** Spargeln und Zwiebel schälen, beides in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.  
**1 Zwiebel**

**1 EL Olivenöl** Öl in einer Pfanne warm werden lassen.  
**1 1/4 TL Salz** Zwiebel kurz andämpfen. Spargeln ca. 5 Min. mitdämpfen, salzen. Wasser und Rahm dazugießen, aufkochen.  
**7 dl Wasser** Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln. Suppe pürieren.  
**2 dl Vollrahm**

**1l Wasser** Wasser und Essig in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen, sorgfältig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen, ca. 4 Min. unter dem Siedepunkt ziehen lassen. Eier mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen, auf der Suppe anrichten.  
**1dl Weissweinessig** Schnittlauch grob schneiden, darüberstreuen, würzen.  
**4 frische Eier**  
**1Bund Schnittlauch**  
**Salz, Pfeffer,**  
**nach Bedarf**

Portion (1/4): 305 kcal, F 26 g, Kh 8 g, E 10 g

Rezept  
speichern





35

MINUTEN

## VEGETARISCH

Diese Paella-Version kommt ganz ohne Fleisch aus, enthält dafür pflanzliche Proteine.

# Schnelle Gemüse-Paella

🕒 35 Min. 🌱 vegetarisch 🚫 laktosefrei

**1 Zwiebel**  
**6 Tomaten**  
**1 Dose weisse Bohnen**  
*(Soisson, ca. 400 g)*

**1 EL Olivenöl**  
**250 g Rundkornreis**  
*(z. B. Arroz Bomba)*  
**2 dl Weisswein**

**4 dl Gemüsebouillon, heiß**  
**2 Briefchen Safran**  
**100 g entsteinte schwarze Oliven**  
**200 g tiefgekühlte Erbsli, angetaut**  
**1/4 TL Salz**  
**wenig Pfeffer**  
**1 EL Olivenöl**  
**1 Bio-Zitrone**

Zwiebel schälen, fein hacken. Tomaten in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden. Bohnen abspülen, abtropfen.

Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen. Reis beigeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Tomaten und Bohnen kurz mitdämpfen. Wein dazugießen, fast vollständig einkochen.

Bouillon und Safran beigeben, unter gelegentlichem Rühren zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln. Oliven und Erbsli daruntermischen, ca. 10 Min. fertig köcheln, bis der Reis al dente ist, würzen. Paella anrichten, mit Öl beträufeln. Zitrone in Schnitze schneiden, darauf verteilen.

Portion (1/4): 560 kcal, F 19 g, Kh 71 g, E 14 g

Rezept  
speichern





35

MINUTEN



## Zander-Picatta

🕒 35 Min. 🚶 schlank

**2½ dl Wasser**  
**1 Dose Pelati (ca. 400 g)**  
**¾ TL Salz**  
**200 g Langkornreis**

Wasser mit den Pelati in einer Pfanne aufkochen, salzen. Reis beigeben, Hitze reduzieren, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 20 Min. knapp weich köcheln. Pfanne von der Platte nehmen.

**480 g Zanderfilets ohne Haut**  
**½ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**  
**1 EL Mehl**  
**2 frische Eier**  
**80 g geriebener Sbrinz**  
**2½ EL Bratbutter**

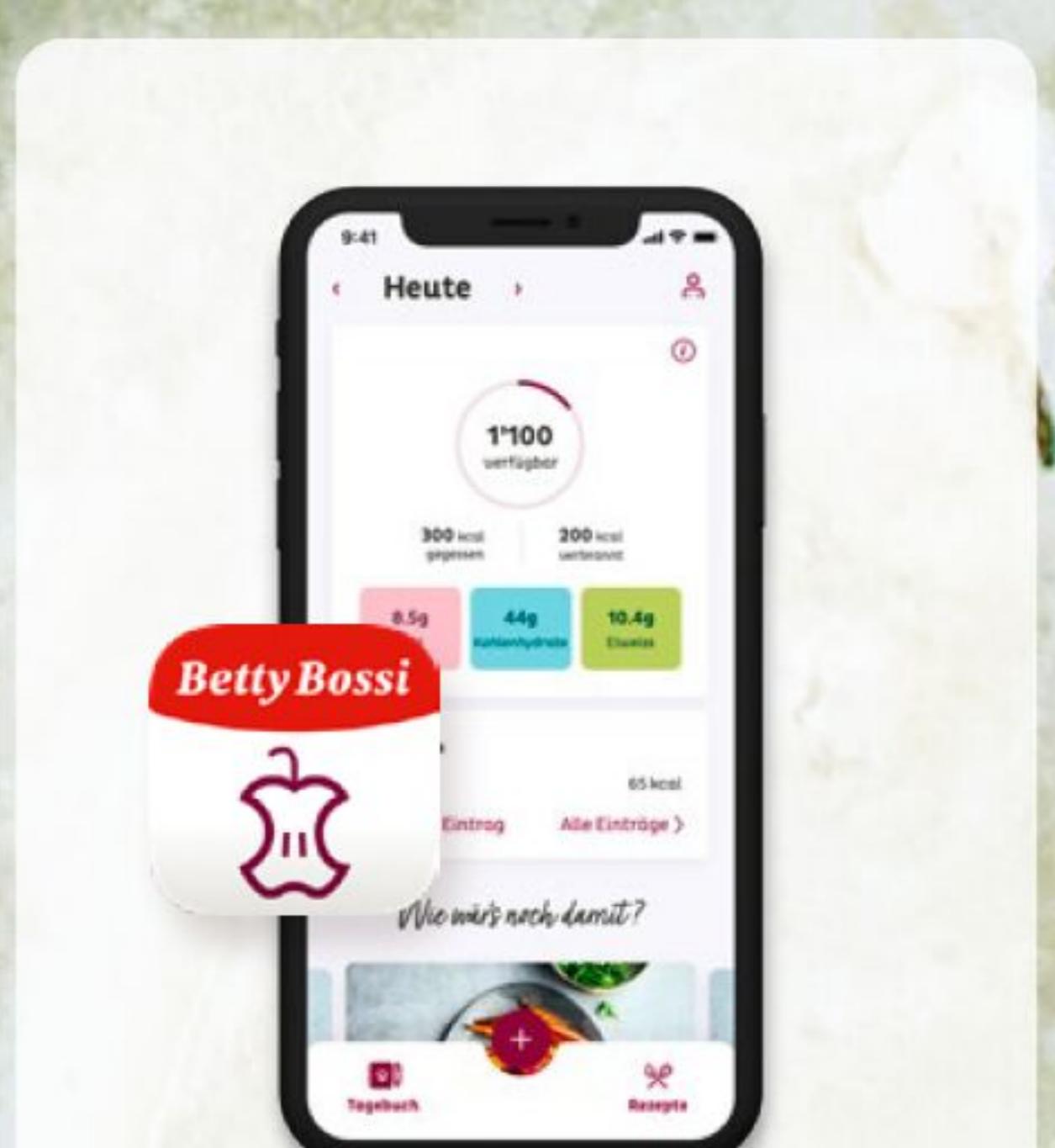
Fischfilets von allfälligen Gräten befreien, halbieren, würzen. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier mit dem Käse in einem tiefen Teller verklopfen. Fischfilets zuerst im Mehl, dann in der Eimasse wenden. Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Hitze reduzieren, Fisch beidseitig je ca. 2½ Min. braten. Herausnehmen, warm stellen. Bratfett auftupfen.

**3 Bundzwiebeln mit dem Grün**  
**400 g Jungspinat**  
**¼ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Bundzwiebeln in Ringe schneiden, in derselben Pfanne kurz andämpfen. Spinat nach und nach beigeben, zusammenfallen lassen, würzen. Spinat mit dem Reis und den Fisch-Piccate anrichten.

Portion (1/4): 556 kcal, F 20 g, Kh 51 g, E 40 g

Rezept speichern

**SO LEICHT!**

Einfaches Kalorienzählen mit individuellen Rezepten und Aktivitäts-Tracking.

**APP «GESUND ABNEHMEN» GRATIS TESTEN!**





30

MINUTEN



Spargeln und  
Kapern harmonieren  
wunderbar

## Plätzli mit grünen Spargeln

⌚ 30 Min. 🍗 schlank 🌾 glutenfrei 🍞 low carb

1kg grüne Spargeln

1EL Olivenöl

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

100g Rucola

Unteren hölzernen Teil der Spargeln wegschneiden, Spargeln schräg in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Spargeln ca. 10 Min. dämpfen, würzen. Rucola daruntermischen.

8 Schweinsplätzli

(z. B. Stotzen, je ca. 80 g)

1EL Olivenöl

¾ TL Salz

wenig Pfeffer

40g Butter

Grillpfanne heiß werden lassen. Plätzli mit Öl bestreichen, würzen. Plätzli beidseitig je ca. 1½ Min. grillieren. Butter in Stücke schneiden, auf den Plätzli verteilen, schmelzen, Plätzli auf den Spargeln anrichten.

4 EL Kapern

Kapern abtropfen, grob hacken, darüberstreuen.

Dazu passen: geröstete Brotscheiben.

Portion (1/4): 387 kcal, F 19 g, Kh 9 g, E 46 g

Rezept  
speichern



45

MINUTEN



## Pouletbrüstli mit Romanesco

🕒 45 Min. 🍗 schlank

1 EL Olivenöl

4 Pouletbrüstli  
(je ca. 120 g)

¾ TL Salz  
wenig Pfeffer

600 g Baby-Kartoffeln  
600 g Romanesco

3 dl Hühnerbouillon

2 dl Saucen-Halbrahm

3 EL geriebener Sbrinz  
Salz, Pfeffer,  
nach Bedarf

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Pouletbrüstli würzen, beidseitig je ca. 1 Min. anbraten. Hitze reduzieren, beidseitig je ca. 4 Min. fertig braten. Herausnehmen, zugedeckt beiseite stellen.

Kartoffeln gut waschen, mit der Schale in ca. 1½ cm breite Scheiben, Romanesco in Röschen schneiden. Kartoffeln in derselben Pfanne ca. 5 Min. andämpfen.

Bouillon und Saucen-Halbrahm dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln. Romanesco beigeben, zugedeckt ca. 10 Min. weich köcheln. Käse daruntermischen, Sauce würzen. Pouletbrüstli wieder beigeben, nur noch heiß werden lassen.

Portion (1/4): 481kcal, F 20 g, Kh 38 g, E 40 g

Rezept  
speichern




  
30  
MINUTEN


## Pasta an Cherry-Tomaten-Sauce

⌚ 30 Min. 🌿 vegetarisch

**350 g Teigwaren**  
(z. B. Pipe Rigate)  
**Salzwasser, siedend**  
**1 EL Olivenöl**

**1 roter Chili**  
**1 EL Olivenöl**  
**600 g Cherry-Tomaten**  
**1TL Zucker**  
**¾ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**  
**2 EL Tomatenpüree**  
**2 dl Saucen-Halbrahm**

**150 g Mini-Mozzarella**

Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, ca. 3 dl Kochwasser beiseite stellen. Teigwaren abtropfen, zurück in die Pfanne geben, Öl daruntermischen.

Chili entkernen, in Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Chili und Tomaten mit dem Zucker ca. 3 Min. andämpfen, würzen. Tomatenpüree kurz mitdämpfen. Saucen-Halbrahm mit dem beiseite gestellten Kochwasser dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. köcheln.

Teigwaren unter die Sauce mischen, Mozzarella daruntermischen, heiß werden lassen, anrichten.

Dazu passt: geriebener Käse.

Portion (1/4): 646 kcal, F 29 g, Kh 73 g, E 22 g

Rezept  
speichern



# Focaccia-Mania

Perfekte Grillbeilage  
oder Apéro-Hit –  
eine Focaccia geht  
immer schnell weg.

## Blumen-Focaccia

⌚ 20 Min. + 1 Std. aufgehen lassen + 25 Min. backen 🌿 vegan 🚫 laktosefrei

500 g Pizzamehl

1½ TL Salz

½ Würfel Hefe (ca. 20 g)

3,2 dl lauwarmes Wasser

(320 g)

3 EL Olivenöl

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Wasser und Öl dazugießen, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

1 EL Olivenöl

1 rote Zwiebel

2 Bundzwiebeln  
mit dem Grün

4 Zweiglein Rosmarin

100 g Cherry-Tomaten

1 TL Fleur de Sel

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben, ca. 2 cm dick flach drücken. Teig mit dem Öl bestreichen, mit den Fingern Grübchen eindrücken. Zwiebel schälen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, als Blüten auf dem Teig verteilen. Bundzwiebeln längs halbieren, mit dem Rosmarin als Blumenstiele auf den Teig legen, leicht andrücken. Cherry-Tomaten halbieren, mit der Schnittfläche nach oben als Blüten dekorieren. Fleur de Sel darüberstreuen.

1 EL Olivenöl

**Backen:** ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Öl über die Focacciaträufeln, auf einem Gitter auskühlen.

**Tipp:** Schmeckt frisch und lauwarm am besten.

100 g: 349 kcal, F 10 g, Kh 54 g, E 10 g

Rezept  
speichern



**GUT ZU WISSEN**

Die Focaccia kommt ursprünglich aus der italienischen Region Ligurien. Der Name leitet sich vom lateinischen *focus* (Herd, Feuerstelle) ab, da sie traditionell auf einem heißen Stein gebacken wurde.





## Mini-Knoblauch-Focaccia

⌚ 20 Min. + 1 Std. aufgehen lassen + 20 Min. backen 🥬 vegan 🍄 laktosefrei

Ergibt 6 Stück

**500 g** Mehl

**1½ TL** Salz

**1 Päckli** Trockenhefe (7 g)

**3,2 dl** Wasser (320 g)

**3 EL** Olivenöl

Mehl, Salz und Hefe in einer Schüssel mischen.

Wasser und Öl dazugießen, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

**4 Zweiglein** Rosmarin

**2 EL** Olivenöl

**1** Knoblauchzehe

wenig Pfeffer

**1 TL** Fleur de Sel

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig in 6 Portionen teilen, auf wenig Mehl zu Kugeln formen, ca. 2 cm flach drücken, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit den Fingern Grübchen in die Teigoberflächen drücken. Rosmarin fein schneiden, mit dem Öl verrühren, Knoblauch dazureiben, würzen. Focaccias damit bestreichen, Fleur de Sel darüberstreuen.

**Backen:** ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Focaccias auf einem Gitter auskühlen.

**Tipp:** Schmecken frisch und lauwarm am besten.

**Stück:** 392 kcal, F 12 g, Kh 60 g, E 11 g

Rezept  
speichern



# Luftige Laugen-Focaccia

⌚ 20 Min. + 1½ Std. aufgehen lassen + 25 Min. backen 🥬 vegan 🚫 laktosefrei

Für eine ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, mit Backpapier ausgelegt

**500 g** Mehl

**1½ TL** Salz

**1TL** Backpulver

**½ Würfel Hefe** (ca. 20 g)

**4,2 dl** lauwarmes Wasser (420 g)

**2 EL** Olivenöl

Mehl, Salz und Backpulver in der Schüssel der Küchenmaschine mischen.

Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Wasser und Öl dazugießen, mischen, mit den Knethaken der Küchenmaschine ca. 3 Min. zu einem feuchten Teig kneten, in die vorbereitete Form füllen. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

**1 Päckli** Natron (5 g)

**1 EL** Wasser

**1TL** Fleur de Sel

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Natron mit dem Wasser verrühren, Teig damit bestreichen. Fleur de Sel darüberstreuen.

**1 EL** Wasser

**Backen:** ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Focaccia mit Wasser bestreichen, auf einem Gitter auskühlen.

**Tipp:** Schmeckt frisch und lauwarm am besten.

100 g: 287 kcal, F 5 g, Kh 51 g, E 9 g

Rezept  
speichern



## GUT ZU WISSEN

Der Teig dieser Focaccia wird sehr weich, darum wird er in der Form gebacken.

Er enthält Hefe und Backpulver, und die Focaccia wird dadurch unschlagbar luftig. Die musst du unbedingt ausprobieren!



**Miele**

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

**Einmal Miele, immer Miele.**



[miele.ch/kitchen](http://miele.ch/kitchen)



Jetzt Video anschauen!



## Olivien-Zitronen-Focaccia

⌚ 20 Min. + 1 Std. aufgehen lassen + 25 Min. backen ⚡ vegan 🚫 laktosefrei

**500 g** Halbweissmehl

**1½ TL** Salz

**½ Würfel Hefe** (ca. 20 g)

**3,2 dl** Wasser (320 g)

**2 EL** Olivenöl

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Wasser und Öl dazugießen, mischen, zu einem feuchten Teig kneten.

**200 g** entsteinte schwarze und grüne Oliven

100 g Oliven grob hacken, unter den Teig kneten. Restliche Oliven beiseite stellen. Teig auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit den Händen ca. 1 cm dick rechteckig flach drücken. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. aufgehen lassen.

**2 EL** Olivenöl

**1 Bio-Zitrone**  
**wenig Pfeffer**

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Öl auf dem Teig verteilen, mit den Fingern Grübchen eindrücken. Zitrone halbieren, in Scheiben schneiden, mit den beiseite gestellten Oliven darauf verteilen, etwas andrücken, würzen.

**Backen:** ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, Focaccia auf einem Gitter auskühlen.

**Tipp:** Schmeckt frisch und lauwarm am besten.

**100 g:** 346 kcal, F 12 g, Kh 49 g, E 10 g

Rezept speichern



**Miele**

präsentiert von



### Mach Dampf

Focaccia direkt auf dem Miele-Blech flach drücken, belegen, in die untere Hälfte des kalten Ofens schieben.

**Backen:** 20 Min. bei 220 Grad mit Klimagaren Heissluft plus und 1 Dampfstoss.

# Mascarpone

Jetzt wird es frisch und cremig!  
Mascarpone ist die  
magische Zutat, die diese Rezepte  
so unwiderstehlich macht.

## GUT ZU WISSEN

Mascarpone ist ein cremiger Frischkäse mit neutralem Aroma, der sich gut für Desserts eignet. Er hat einen Fettanteil von ca. 47% und enthält im Unterschied zu anderen Doppelrahm-Frischkäsen kein Salz.



# Mascarpone-Schnitten mit Rhabarber

🕒 40 Min. + 1 Std. kühl stellen  vegetarisch

Für die Würfel- und Schnitten-Form, ca. 10 x 30 cm

Ergibt 8 Stück

**75 g Butter**  
**200 g Haferguetzli**  
**2 Prisen Fleur de Sel**

Butter in einer Pfanne schmelzen. Guetzli portionenweise im Cutter fein mahlen oder in einem Plastikbeutel mit dem Wallholz fein zerstossen, mit der Butter und dem Fleur de Sel mischen. Masse auf dem Formenboden verteilen, mit einem Löffelrücken gut andrücken, kühl stellen.

**2 dl Vollrahm**  
**250 g Mascarpone**  
**1 Päckli Rahmhalter (8 g)**  
**50 g Zucker**

Rahm, Mascarpone, Rahmhalter und Zucker in eine Schüssel geben, mit den Schwingbesen des Handrührgeräts knapp steif schlagen. Masse auf dem Guetzelboden verteilen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. fest werden lassen.

**200 g Rhabarber**  
**1 EL Wasser**  
**1 EL Zucker**

Rhabarber eutl. schälen, schräg in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden, in eine Pfanne geben. Wasser und Zucker daruntermischen, zugedeckt ca. 3 Min. knapp weich kochen. Rhabarberkompott auskühlen.

**2 Meringue-Schalen (ca. 15 g)**  
**1 Bio-Zitrone**

Schnitte mithilfe eines heiss abgespülten Spachtels sorgfältig vom Formenrand lösen, aus der Form heben, Boden lösen. Schnitte auf der Servierplatte anrichten. Rhabarberkompott auf der Mascarpone-Masse verteilen. Meringue-Schalen zerbröckeln, darauf verteilen, von der Zitrone die Schale darüberreiben. Schnitte in 8 Stücke schneiden, anrichten.

Stück (1/8): 439 kcal, F 34 g, Kh 27 g, E 5 g

Rezept speichern



## CREMIGE SCHNITTEN

Leichte Cremen und luftige Mousses, kombiniert mit knusprigem Gebäck – das ist das Geheimnis des perfekten Desserts. Alle Schnitten- und Würfelrezepte im neuen Buch gelingen ohne kompliziertes Schichten und lassen sich erst noch bestens vorbereiten.

Dank unserer Backform mit Hebeboden und Porzellan-Servierplatte gelingen dir nicht nur perfekte Schnitten und Würfel, du kannst sie auch gleich stilvoll servieren.

Bestell das Buch und die Form gleich auf [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)!



# Grillierte Mango mit Mascarpone-Creme

⌚ 30 Min. 🌱 vegetarisch ✨ glutenfrei

**100 g** geschälte Haselnüsse  
(Nocciola Piemonte IGP,  
Fine Food)

**50 g** Zucker

**2 Mangos** (je ca. 450 g)

**250 g** Mascarpone

**250 g** Halbfettquark

**4 EL** flüssiger Honig

Nüsse grob hacken, in einer Bratpfanne ohne Fett rösten. Zucker beigeben, kurz weiterrösten, bis sich der Zucker aufgelöst hat und caramelisiert. Nüsse auf einem Backpapier verteilen, auskühlen.

Mangos schälen, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Mangoscheiben in einer heißen Grillpfanne oder auf dem Grill bei mittlerer Hitze oder über mittelstarker Glut beidseitig je ca. 3 Min. grillieren.

Mascarpone und Quark mit 3 EL Honig in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 3 Min. cremig rühren. Mascarpone-Creme mit den Mangos anrichten, restlichen Honig darüberträufeln, caramelisierte Nüsse grob hacken, darüberstreuen.

**Tipp:** Anstelle von Mangos 12 Aprikosen oder 4 Nektarinen, halbiert, verwenden.

**Portion (1/6):** 444 kcal, F 31g, Kh 33g, E 9g

Rezept  
speichern



# Pistazien-Roulade

🕒 40 Min. + 6 Min. backen + 30 Min. kühl stellen 🌿 vegetarisch

**70 g Zucker**  
**3 Eigelbe**  
**1 EL heisses Wasser**

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Zucker, Eigelbe und Wasser in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts ca. 5 Min. rühren, bis die Masse schaumig ist.

**3 Eiweisse**  
**1 Prise Salz**  
**2 EL Zucker**  
**90 g ungesalzene geschälte Pistazien**  
**70 g Mehl**

Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Zucker beigeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. Pistazien fein hacken, 20 g davon mit dem Mehl mischen, lagenweise mit dem Eischnee auf die Masse geben, mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen, Masse rechteckig ca. 5 mm dick (ca. 30 × 38 cm) auf einem mit Backpapier belegten Blech ausstreichen. Restliche Pistazien beiseite stellen.

**1 EL Zucker**

**Backen:** ca. 6 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Zucker auf ein frisches Backpapier streuen, Biskuit darauf stürzen. Mit einem nassen Tuch über das obere Backpapier streichen, Papier sorgfältig abziehen. Biskuit sofort mit dem umgedrehten Blech zudecken, auskühlen.

**250 g Mascarpone**  
**2 dl Vollrahm**  
**5 EL Pistaziencreme (Fine Food)**

Mascarpone und Rahm mit den Schwingbesen des Handrührgeräts so lange rühren, bis die Masse steif ist. Pistaziencreme und die Hälfte der beiseite gestellten Pistazien daruntermischen. Creme auf dem Biskuit verteilen, dabei ringsum einen Rand von ca. 2 cm frei lassen. Roulade von einer Längsseite her mithilfe des Backpapiers satt aufrollen, zugedeckt im Kühlschrank mind. 30 Min. fest werden lassen.

**½ Beutel dunkle Kuchenglasur (ca. 60 g)**

Roulade auf einer Platte anrichten. Kuchenglasur nach Anleitung auf der Verpackung schmelzen, auf der Roulade verteilen, restliche Pistazien darüberstreuen.

**Lässt sich vorbereiten:** Die Roulade kannst du ca. ½ Tag im Voraus backen, füllen und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

**Stück (½):** 340 kcal, F 26 g, Kh 21g, E 6 g

Rezept speichern





## Mascarpone-Creme mit Erdbeersauce

⌚ 15 Min. + 30 Min. kühlen vegetarisch glutenfrei

Für 6 Gläser von je ca. 2 dl

**300 g** Erdbeeren  
**3 EL** Erdbeerkonfitüre  
**1** Bio-Zitrone

Erdbeeren halbieren, mit der Konfitüre in einem Messbecher pürieren. Von der Zitrone die Schale dazureiben, mischen.

**250 g** Mascarpone  
**150 g** griechisches Joghurt  
nature  
**2 dl** Rahm  
**2 EL** Puderzucker

Mascarpone, Joghurt, Rahm und Puderzucker in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgeräts knapp steif schlagen. Creme mit dem Erdbeerpüree in die Gläser schichten, zugedeckt ca. 30 Min. kühlen.

**150 g** Erdbeeren

Erdbeeren in Scheiben schneiden, auf der Creme verteilen.

Glas: 392 kcal, F 33 g, Kh 19 g, E 5 g

Rezept  
speichern



ANZEIGE



Lactosefreier  
Mascarpone –  
der cremige Genuss

Mit dem lactosefreien Mascarpone von Free From wird jedes Gericht zu einem cremigen Genuss. Als Dessert ist Mascarpone besonders beliebt: in Tiramisu und Torten, zum Fruchtsalat oder in Cremeschnitten – der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten, in der Lebensmittelabteilung der Coop City Warenhäuser sowie auf [coop.ch](http://coop.ch).

# NEWS



## Clever gelöst

Hurra, es gibt für alles eine Lösung! Wir haben uns mehr Ordnung rund ums Spülbecken gewünscht. Wir haben dabei auch nach einer Möglichkeit gesucht, Trinkflaschen nach dem Ausspülen so auf den Kopf zu stellen, dass sie trocknen können, ohne in alle Richtungen zu kippen, oder direkt auf dem Hals stehen, sodass keine Luft hereinkommt. Der Abtropfhalter löst dieses Problem perfekt!

ERHÄLTLICH AUF [BETTYBOSSI.CH](http://BETTYBOSSI.CH)



## VORSCHAU

Freu dich auf frische Rezepte mit Erbsli, griechische Spezialitäten und bunte Beeren-Desserts!

Ab 6. Juni in deinen Händen!

## MEHR NAHRUNGS-FASERN

In einer ausgewogenen Ernährung spielt Vollkorn eine zentrale Rolle. Vollkornprodukte enthalten alle Teile des Korns und sind daher reich an Nahrungsfasern. Dadurch machen sie lange satt und fördern die Verdauung.

Mit den Vollkornteigwaren von Naturaplan bietet Coop eine gesunde Alternative zu herkömmlichen Teigwaren an. Die Pasta ist nicht nur nährstoffreich, sondern überzeugt auch mit ihrem vollen Geschmack.

Durchschnittlich isst jeder von uns zwischen 10 und 12 kg Pasta pro Jahr. Da lohnt es sich, auch mal zu einer gesünderen Variante zu greifen.

ERHÄLTLICH IN COOP SUPERMÄRKTN



## GEWINNSPIEL

### Wie findest du diese Ausgabe?

Jetzt bei der Umfrage mitmachen und mit etwas Glück CHF 20 gewinnen. [bettabossi.ch/umfrage](http://bettabossi.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 Bossi, media@bettabossi.ch, Infos unter: bettabossi.ch/mediadaten | **Kunden-Service** +41(0) 44 209 19 29 (Mo-Fr, 8-18 Uhr / Sa, 8-16 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.

**Betty Bossi** 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!



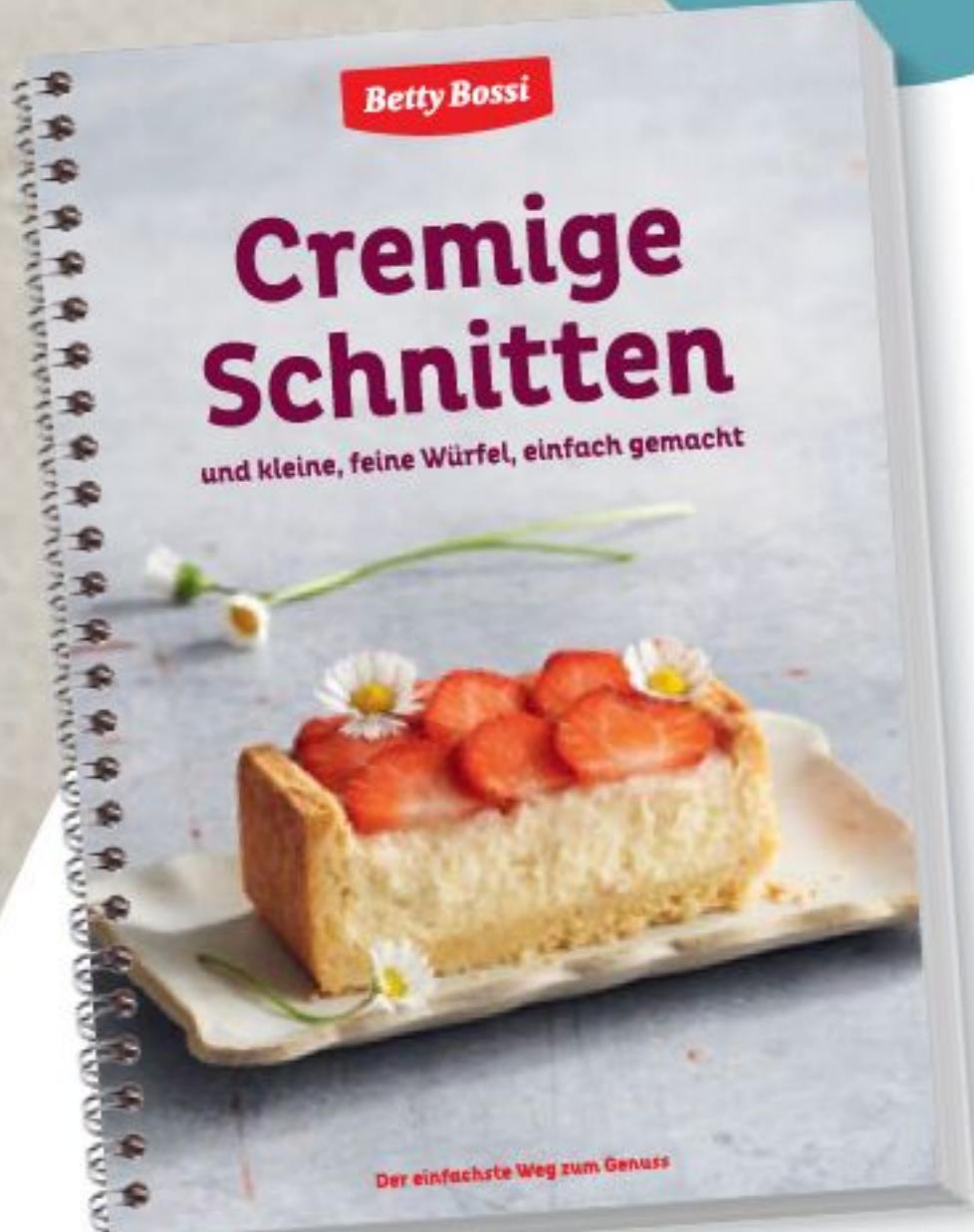
gedruckt in der **schweiz**

# Betty Bossi zahlt sich aus: Jetzt bestellen!

## 3 in 1: backen, schneiden, servieren



30  
neue  
Rezepte



+



Kombi-Spar-Angebot

Cremige Schnitten, Buch +  
Backform – Kombi

Art.-Nr. 40516.747

nur  
CHF **39.90**  
statt CHF ~~57.90~~

Du sparst CHF 18.-

Für Nicht-Abonnenten CHF 47.90

## Eistee, wie du ihn liebst

Eiskalt  
geniessen!



Deine  
Geschenke

Betty Bossi  
Glaskrug Eistee  
mit Deckel, 1.3 l

+ Rezeptbüchlein  
Art.-Nr. 32237.747

**CHF 29.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 35.95

**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

