

# Betty Bossi

Der einfachste Weg zum Genuss

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

Kostenlos testen\*



\*nur für  
Neukund:innen

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

## Rückenschmerz ade!

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

**FOREVERFOAM®**



Schweizer  
Sohlentechnologie



Joya



MEHR ERFAHREN



# INHALT

**Miele**

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

**Miele. Immer Besser.**

26

**MASCARPONE**  
Cremige Desserts

**WOK-GERICHTE**  
Frisches aus einer Pfanne

4

**FOCACCIA**  
Vielfältige Grillbeilage

20

## Darf es etwas mehr sein?

Das Phänomen der Food-Hypes fasziniert mich. Warum wird eine Dubai-Schokolade so begehrt? 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 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!





# 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 Currypaste  
5 dl Kokosmilch (Thai Kitchen)  
1 dl Wasser  
1 TL 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 Currypaste 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 (¼): 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	Bei den grünen Spargeln unteres Drittel, weisse Spargeln ganz schälen. Spargeln längs vierteln, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden, wenig Grün beiseite stellen.
500 g weisse Spargeln	
3 Bundzwiebeln mit dem Grün	
1 EL Olivenöl	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, begeben, zugedeckt ca. 5 Min. knapp weich kochen. Limette heiss abspülen, trocken tupfen, die Schale dazureiben.
1 TL Salz	
1 EL Wasser	
1 EL Aceto balsamico bianco	
1 EL flüssiger Honig	
1 Limette	
200 g Feta	Feta grob zerbröckeln, mit dem Sesam und dem beiseite gestellten Zwiebelgrün mischen, darüberstreuen.
1 EL heller Sesam	

**Passt zu:** grilliertem Fleisch oder Fisch.

**Portion (¼):** 271kcal, F 16g, Kh 19g, E 15g

Rezept  
speichern





# Hackfleisch-Wok mit Reisnudeln

🕒 35 Min. 🍴 schlang 🚫 laktosefrei

400 g Catalogna	Von der Catalogna den Wurzelansatz wegschneiden. Die äusseren Blätter lösen, in ca. 1 cm 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.
200 g Reisnudeln	
Wasser, siedend	
3 Bundzwiebeln mit dem Grün	Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden. Erdnüsse grob hacken, beides beiseite stellen.
50 g geröstete, ungesalzene Erdnüsse	
Erdnussöl zum Braten	
500 g Hackfleisch (Rind)	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.
½ TL Salz	
wenig Pfeffer	
3 EL Sojasauce	
1 EL Sambal Oelek	
1 EL Rohrzucker	
1 EL Chilipulver	

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

Portion (¼): 536 kcal, F 20 g, Kh 52 g, E 37 g

Rezept  
speichern







# Blumenkohl-Wok mit Poulet

🕒 35 Min. 🍴 schlank 🚫 laktosefrei 🥗 low carb

**900 g Blumenkohl**  
**100 g Mandeln**

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

**Olivenöl zum Braten**  
**500 g Pouletbrustwürfel**  
**½ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

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.

**¾ TL Salz**  
**3 dl Wasser**  
**2 EL Tahini (siehe Hinweis)**  
**2 EL Sojasauce**  
**1 Bund glattblättrige Petersilie oder Koriander**  
**1 Bio-Zitrone**

Blumenkohl und Mandeln ca. 8 Min. rührbraten, salzen. Hitze reduzieren, Wasser, Tahini und Sojasauce begeben, 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 Tahin oder Tahine genannt, ist eine Sesampaste. Sie ist in grösseren Coop Supermärkten erhältlich.

**Portion (¼):** 421kcal, F 22 g, Kh 14 g, E 42 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](https://www.coop.ch)



# Provenzalische Lebensfreude auf deinem Teller

Die einfachen Dinge des Lebens in vollen Zügen geniessen.



### 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 ... gönne 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	Zwiebel schälen, grob hacken. Peperoni entkernen, mit der Aubergine und der Zucchini in ca. 1½ cm grosse Stücke schneiden.
2 rote Peperoni	
1 Aubergine	
1 Zucchini	
4 EL Pinienkerne	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.
140 g Frischkäse (Cantadou Knoblauch & Kräuter Provence)	
1 EL Tomatenpüree	
3 EL Wasser	Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen. Zwiebel, Peperoni, Aubergine und Zucchini ca. 5 Min. rührbraten, salzen. Tomaten in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden, ca. 5 Min. mitrührbraten. Frischkäsemasse daruntermischen, restliche Pinienkerne darüberstreuen.
1 EL Olivenöl	
1 TL Salz	
2 Tomaten	

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

Portion (¼): 266 kcal, F 20g, Kh 15g, E 7g





# Lachs-Wok mit Fenchel

🕒 30 Min. 🍴 schlank

<b>200 g Teigwaren</b> (z. B. <i>chinesische Eiernudeln</i> ) <b>Salzwasser, siedend</b>	Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, ca. 3 dl Kochwasser beiseite stellen, Teigwaren abtropfen.
<b>500 g Fenchel</b> <b>400 g Lachsrückenfilet</b> <b>Öl zum Braten</b> <b>½ TL Salz</b> <b>wenig Pfeffer</b>	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.
<b>2 dl Saucen-Halbrahm</b> <b>1 Bio-Zitrone</b> <b>¾ TL Salz</b> <b>wenig Pfeffer</b> <b>1 Bund Basilikum</b>	Saucen-Halbrahm mit dem beiseite gestellten Kochwasser dazugiesen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. köcheln. Von der Zitrone die Schale dazureiben, ganzen Saft dazupressen, würzen. Teigwaren und Lachs wieder begeben, 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 (¼): 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 Auftakt, trocken, frische Säure, ausgewogen, aromatisch und anhaltend.

**Bezugsquellen:** in grösseren Coop Supermärkten und auf [coop.ch](https://www.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 begeben, ca. 5 Min. ziehen lassen. Teebeutel entfernen, auskühlen, zugedeckt ca. 2 Std. kühl stellen.
<b>250g Erdbeeren einige Eiswürfel</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 begeben, ca. 5 Min. ziehen lassen.
<b>2 Beutel Earl Grey Tee</b>	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 einige Eiswürfel</b>	Zitrone in Schnitze schneiden, mit den Eiswürfeln in Gläser verteilen, mit dem Eistee auffüllen.

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 aufgepepptes Wasser bieten Abwechslung. Hauptsache, ohne Zucker und Süsstoffe!

### Eistee als Durstlöcher?

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

<b>1l Wasser</b>	Wasser in einer Pfanne aufkochen. Pfanne von der Platte nehmen. Teebeutel und Zucker begeben. 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.
<b>2 Beutel Pfefferminztee</b>	
<b>2 EL grobkörniger Rohrzucker, nach Belieben</b>	
<b>20g Ingwer</b>	
<b>3 Limetten</b>	
<b>1 Limette</b>	Limette heiss abspülen, trocken tupfen, in Schnitze schneiden, mit den Eiswürfeln und je 1 Zweiglein Pfefferminze in Gläser verteilen, mit dem Eistee auffüllen.
<b>einige Eiswürfel</b>	
<b>4 Zweiglein Pfefferminze</b>	

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

Rezept  
speichern



## 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](https://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 begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, Gnocchi darunter-mischen, zugedeckt ca. 5 Min. köcheln, anrichten. Petersilie grob schneiden, dar-überstreuen.

Portion (¼): 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  
1 Zwiebel

Spargeln und Zwiebel schälen, beides in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden.

1 EL Olivenöl  
1 1/4 TL Salz  
7 dl Wasser  
2 dl Vollrahm

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel kurz andämpfen. Spargeln ca. 5 Min. mitdämpfen, salzen. Wasser und Rahm dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln. Suppe pürieren.

1 l Wasser  
1 dl Weissweinessig  
4 frische Eier  
1 Bund Schnittlauch  
Salz, Pfeffer,  
nach Bedarf

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. Schnittlauch grob schneiden, darüberstreuen, würzen.

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)

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

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

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

4 dl Gemüsebouillon, heiss  
2 Briefchen Safran  
100 g entsteinte schwarze Oliven  
200 g tiefgekühlte Erbsli, angetaut  
¼ TL Salz  
wenig Pfeffer  
1 EL Olivenöl  
1 Bio-Zitrone

Bouillon und Safran begeben, 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 (¼): 560 kcal, F 19 g, Kh 71 g, E 14 g

Rezept  
speichern







35

MINUTEN

# Zander-Piccata

🕒 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

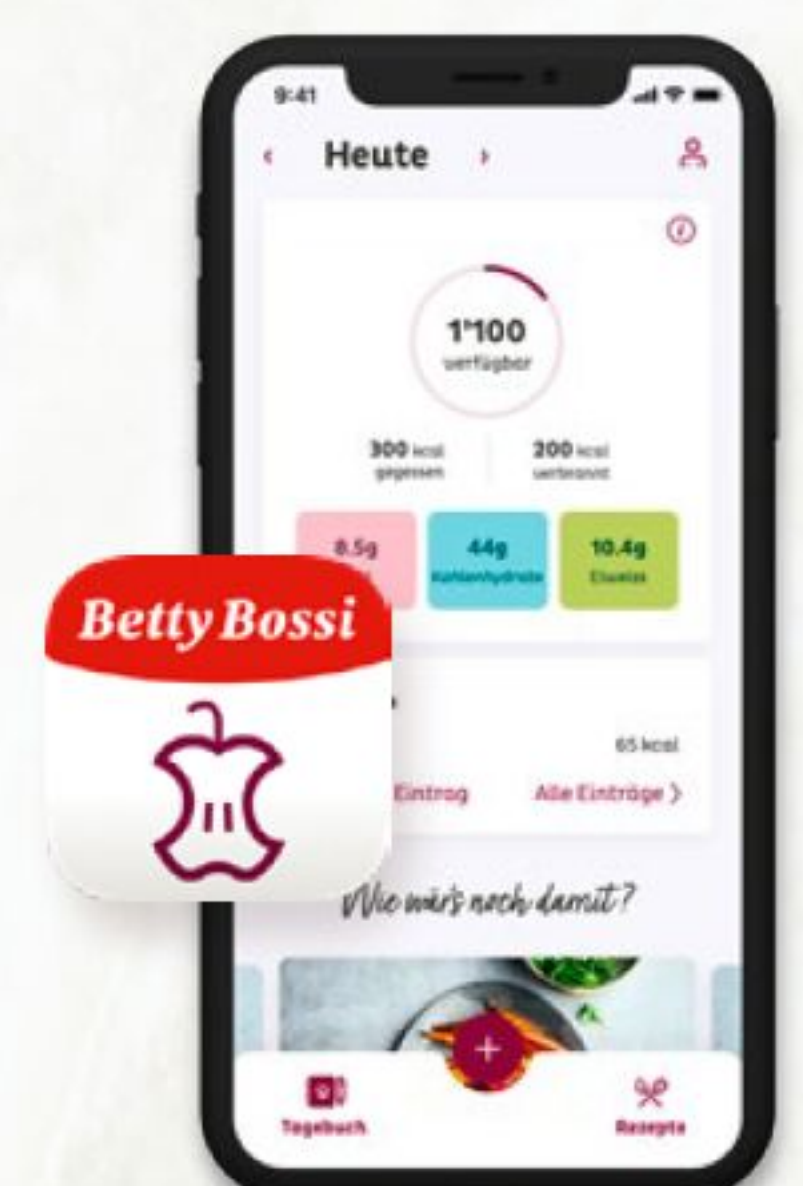
Fischfilets von allfälligen Gräten befreien, halbieren, würzen. Mehl in einen flachen Teller geben. Eier mit dem Käse in einem tiefen Teller verklopfen. Fischfilets zuerst im Mehl, dann in der Eimasse wenden. Bratbutter in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Fisch 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 (¼): 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

# 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 darunter mischen.

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, darüber streuen.

Dazu passen: geröstete Brotscheiben.

Portion (¼): 387 kcal, F 19 g, Kh 9 g, E 46 g

Rezept  
speichern



♂  
Spargeln und  
Kapern harmonisieren  
wunderbar





45

MINUTEN

# Pouletbrüstli mit Romanesco

🕒 45 Min. 🍴 schlank

1 EL Olivenöl  
4 Pouletbrüstli  
(je ca. 120 g)  
¾ TL Salz  
wenig Pfeffer

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.

600 g Baby-Kartoffeln  
600 g Romanesco

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

3 dl Hühnerbouillon  
2 dl Saucen-Halbrahm  
3 EL geriebener Sbrinz  
Salz, Pfeffer,  
nach Bedarf

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

Portion (¼): 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**

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

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

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 bei-seite gestellten Kochwasser dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren ca. 15 Min. köcheln.

**150 g Mini-Mozzarella**

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

**Dazu passt:** geriebener Käse.

**Portion (¼):** 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 Focaccia träufeln, 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	Mehl, Salz und Backpulver in der Schüssel der Küchenmaschine mischen.
1½ TL Salz	Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Wasser und Öl dazugießen, mischen,
1 TL Backpulver	mit den Knethaken der Küchenmaschine ca. 3 Min. zu einem feuchten
½ Würfel Hefe (ca. 20 g)	Teig kneten, in die vorbereitete Form füllen. Teig zugedeckt bei Raum-
4,2 dl lauwarmes Wasser (420 g)	temperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.
2 EL Olivenöl	
1 Päckli Natron (5 g)	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Natron mit dem Wasser verrühren, Teig damit
1 EL Wasser	bestreichen. Fleur de Sel darüberstreuen.
1 TL Fleur de Sel	
1 EL Wasser	<b>Backen:</b> 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: 287kcal, F 5g, Kh 51g, E 9g

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](https://miele.ch/kitchen)





Jetzt Video  
anschauen!

# Oliven-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

ANZEIGE

## 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.

präsentiert von

**Miele**

Rezept  
speichern





# 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 × 30 cm  
Ergibt 8 Stück

75 g Butter	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.
200 g Haferguetzli	
2 Prisen Fleur de Sel	
2 dl Vollrahm	Rahm, Mascarpone, Rahmhalter und Zucker in eine Schüssel geben, mit den Schwingbesen des Handrührgeräts knapp steif schlagen. Masse auf dem Guetzliboden verteilen, zugedeckt im Kühlschrank ca. 1 Std. fest werden lassen.
250 g Mascarpone	
1 Päckli Rahmhalter (8 g)	
50 g Zucker	
200 g Rhabarber	Rhabarber evtl. 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.
1 EL Wasser	
1 EL Zucker	
2 Meringue-Schalen (ca. 15 g)	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.
1 Bio-Zitrone	

Stück (%): 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](https://bettybossi.ch)!





# Grillierte Mango mit Mascarpone-Creme

🕒 30 Min. 🌱 vegetarisch 🌾 glutenfrei

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

**50 g Zucker**

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

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

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.

**250 g Mascarpone**  
**250 g Halbfettquark**  
**4 EL flüssiger Honig**

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 (%):** 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 begeben, 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 austreichen. 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. Kuchen-glasur 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 21 g, E 6 g

Rezept  
speichern







# Mascarpone-Creme mit Erdbeersauce

🕒 15 Min. + 30 Min. kühl stellen 🥕 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. kühl stellen.
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](https://www.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

## MEHR NAHRUNGSFASERN

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 SUPERMÄRKTEN



### GEWINNSPIEL

## Wie findest du diese Ausgabe?

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



### VORSCHAU

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

Ab 6. Juni 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: Patrick Zemp, Styling: Claudia Schilling | **Werbung/Kooperationen** Anina Boss, media@bettybossi.ch, Infos unter: bettybossi.ch/mediadaten | **Kunden-Service** +41 (0) 44 209 19 29 (Mo–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.

**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

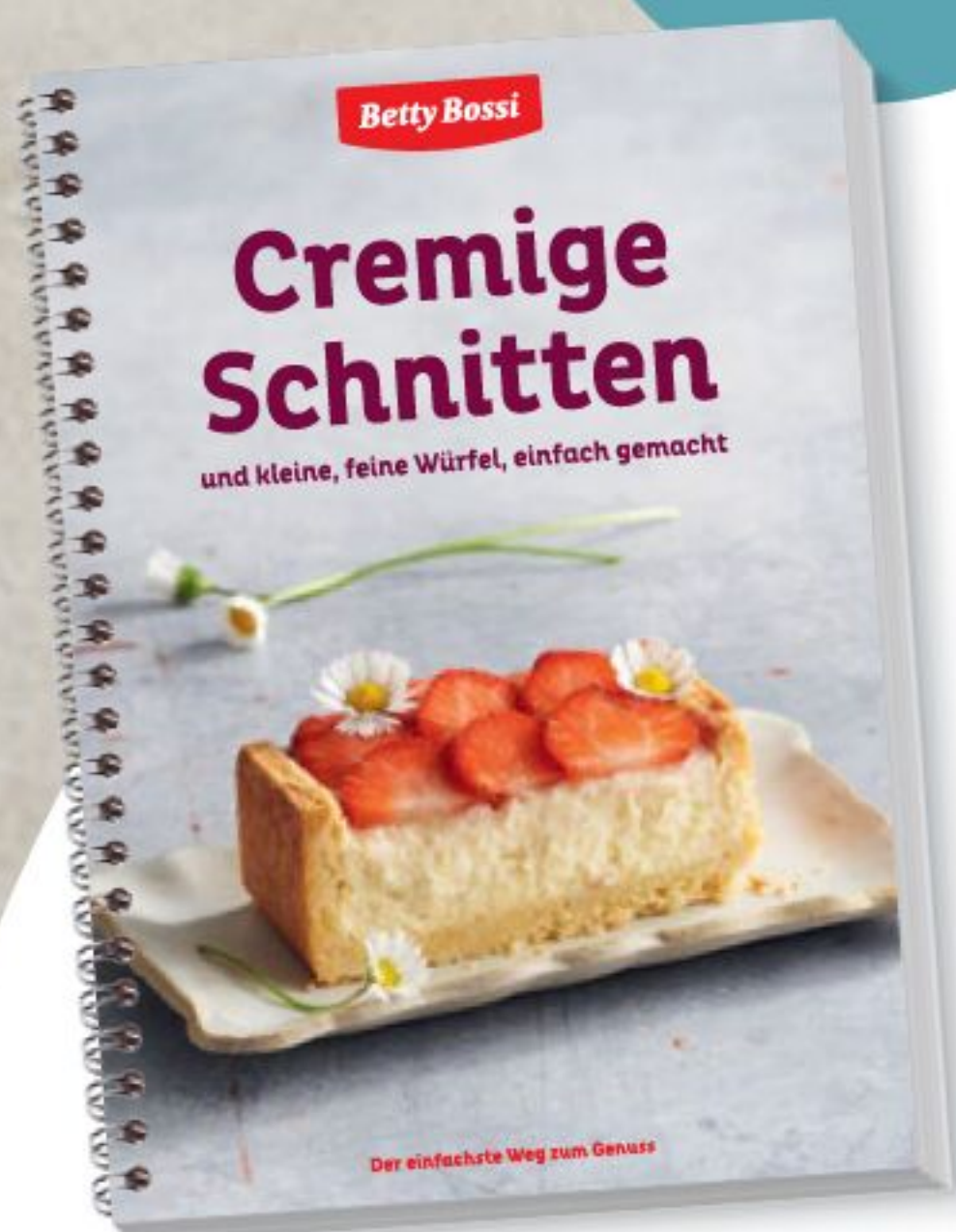


# Betty Bossi zahlt sich aus: Jetzt bestellen!

## 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, 1.3l**

+ 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**

