

# Betty Bossi

Der einfachste Weg zum Genuss

## Griechisch gut!

Rezepte fürs  
Ferienfeeling!  
- ab Seite 20



## Beerissimo

Ein Hoch auf die süßen Sommerstars - ab Seite 26

# -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!**

Über 1'200 gesunde Rezepte

Essgewohnheiten tracken

Wöchentliche Tipps von Expertinnen

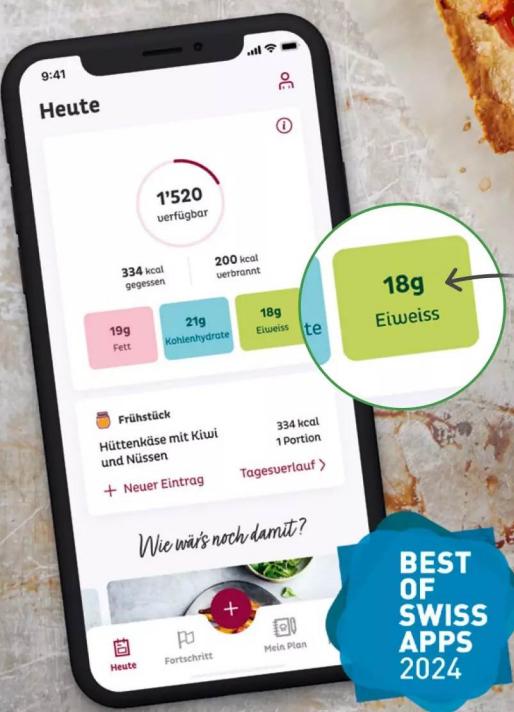
Mit dem **Barcode-Scanner**  
Lebensmittel erfassen

Fitness-Videos und Schrittzähler

Profitiere  
jetzt von  
**33 % Rabatt**

auf das  
3-Monats-Abo

High-Protein-Pizza  
44 g Protein  
pro Portion



BEST  
OF  
SWISS  
APPS  
2024

Proteine  
immer im  
Blick!



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

Andrea

Kostenlos testen\*



\*nur für  
Neukund:innen

# INHALT

**Miele**

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

Miele. Immer Besser.

26

## BEERRISSIMO

Ein Hoch auf die süßen Sommerstars



20

## GRIECHISCH GUT!

Ferienfeeling  
auf dem Teller



## Mach es wie die Griechen

Die Griechen haben uns viel hinterlassen – Philosophie, Mathematik, die Demokratie. Doch eines ihrer grössten Geschenke ist ihre Küche. «Deine Nahrung soll deine Medizin sein und deine Medizin soll deine Nahrung sein», soll Hippokrates gesagt haben. Die mediterrane Küche gilt als eine der gesündesten der Welt.

Das Geheimnis: die Balance. Von allem etwas, genussvoll, aber massuoll. Viel Gemüse und Hülsenfrüchte, Olivenöl statt schwerer Saucen, öfter Fisch statt Fleisch. Und vor allem: Genuss ohne Eile. Die Griechen nehmen sich Zeit für ihre Mahlzeiten, und sie geniessen in Gesellschaft. Vielleicht ist genau das die beste Zutat für ein langes, gesundes Leben.

Entdecke unser Griechenland-Special ab Seite 20 und viele weitere köstliche Rezepte, die einfach, frisch und voller Sommer sind.



*Betty*

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!



# Grüne Welle

Freie Fahrt für Erbsli!  
Die grünen Perlen  
bringen Farbe und Genuss  
auf deinen Teller.

# Erbsli-Crostini

⌚ 15 Min. + 3 Min. backen 🌿 vegetarisch

Ergibt ca. 16 Stück



**1 Baguette (ca. 220 g)**  
**1EL Olivenöl**

Ofen auf 240 Grad vorheizen. Brot in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein Backblech legen, mit Öl beträufeln.

**Backen:** ca. 3 Min. auf der obersten Rille des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen.

**250 g Ricotta**  
**1 Bio-Zitrone**  
**1EL Olivenöl**  
**¼ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Ricotta in eine Schüssel geben. Von der Zitrone wenig Schale dazureiben, 1EL Saft dazupressen. Öl beigeben, würzen, mit den Schwingbesen des Handrührgeräts verrühren, bis die Masse cremig ist.

**1 Zwiebel**  
**1EL Olivenöl**  
**200 g tiefgekühlte Erbsli,**  
angetaut  
**½ dl Wasser**  
**¼ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**  
**½ Bund Pfefferminze**

Zwiebel schälen, fein hacken. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel ca. 2 Min. andämpfen. Erbsli und Wasser beigeben, ca. 5 Min. dämpfen, würzen. Die Hälfte der Erbsli mit einer Gabel zerdrücken. Pfefferminze grob schneiden, daruntermischen. Brotscheiben mit der Ricottamasse bestreichen, Erbslimasse darauf verteilen.

Rezept  
speichern



Stück: 99 kcal, F 4 g, Kh 11 g, E 4 g

## ENERGIE SPAREN

Statt im Backofen kannst du die Crostini im Toaster rösten und anschliessend mit Öl beträufeln, das braucht weniger Energie.



**Miele**

# Eine Liebe, die ein Leben lang hält.

Einmal Miele, **immer Miele**.



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



Jetzt Video anschauen!

## Erbsli-Tarte

⌚ 30 Min. + 30 Min. kühl stellen + 25 Min. backen ⚡ vegetarisch

Für ein Wählenblech von ca. 30 cm Ø

ANZEIGE

### Mach Dampf

Mit der Funktion «Heissluft Plus» wird der Tartebody besonders knusprig. Die Temperatur beträgt dann nur 180 Grad, und die Backzeit verkürzt sich auf 20 Min. Auch die Erbsli kannst du ganz easy im Dampfgarer blanchieren. Erbsli in eine gelochte Schale geben und bei 100 Grad Dampf 2 Min. blanchieren.

**Miele**

präsentiert von

**200 g** Mehl  
**½ TL** Salz  
**wenig** Pfeffer  
**60 g** Butter, kalt  
**1dl** Wasser

Mehl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel mischen. Butter in Stücke schneiden, beigeben, von Hand zu einer gleichmäig krümeligen Masse verreiben. Wasser dazugießen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Teig auf wenig Mehl rund auswallen (ca. 32 cm Ø), ins Blech legen. Boden mit einer Gabel sehr dicht einstechen.

**Blindbacken:** ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Tartebody aus dem Blech nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

**1kg** frische Erbsli  
**Salzwasser**, siedend  
**200 g** Doppelrahm-Frischkäse  
(z. B. Filona)  
**1 Limette**  
**½ TL** Salz  
**wenig** Pfeffer  
**10 g** Portulak  
**wenig** Micro Greens

Erbsli schälen (ergibt ca. 300 g), im siedenden Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, kurz ins eiskalte Wasser legen, gut abtropfen. Die Hälfte davon mit dem Frischkäse pürieren. Von der Limette den ganzen Saft dazupressen, würzen. Erbslimasse auf dem Tartebody verteilen. Tarte mit den restlichen Erbsli, dem Portulak und den Micro Greens garnieren.

Portion (¼): 664 kcal, F 31g, Kh 71g, E 24g

Rezept speichern



# Flank Steaks mit Erbsligemüse

⌚ 30 Min. + 8 Min. grillieren ☺ glutenfrei

ANZEIGE

**300 g** Aprikosen  
**1 Schalotte**  
**½ dl** Wasser  
**1 EL** flüssiger Honig  
**2 EL** Aceto balsamico bianco  
**¼ TL** Salz

Aprikosen in Stücke schneiden, in eine Pfanne geben. Schalotte schälen, fein hacken, beigeben. Wasser, Honig und Aceto daruntermischen, salzen, unter Rühren aufkochen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 10 Min. weich kochen. Chutney auskühlen.

**2 Schalotten**  
**1 EL** Olivenöl  
**500 g** tiefgekühlte Erbsli,  
angetaut  
**¾ TL** Salz  
**wenig** Pfeffer  
**¾ dl** Wasser  
**40 g** Butter

Schalotten schälen, fein hacken. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten ca. 2 Min. andämpfen. Erbsli ca. 2 Min. mitdämpfen, würzen. Wasser und Butter beigeben, ca. 2 Min. kochen. 2 EL Aprikosen-Chutney daruntermischen, Pfanne von der Platte nehmen.

**2 Flank Steaks**  
(je ca. 380 g)  
**1 TL** Salz  
**wenig** Pfeffer

**Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill:** Steaks würzen, mit geschlossenem Deckel über starker Glut / auf höchster Stufe (ca. 240 Grad) beidseitig je ca. 4 Min. grillieren. Steaks auf eine Platte legen, mit Alufolie zudecken und ca. 4 Min. ruhen lassen. Steaks in feine Tranchen schneiden, mit dem Erbsligemüse anrichten. Restliches Aprikosen-Chutney dazu servieren.

Portion (¼): 491kcal, F 28g, Kh 30g, E 32g

Rezept  
speichern



## Der passende Wein

Tavel AOC Rosé  
Château d'Aquéria, 75 cl

**Herkunft:** Frankreich,  
Côtes du Rhône

**Rebsorten:** Cinsault,  
Clairette, Grenache

**Charakter:** leuchtendes  
Grenadinerot mit Violett, in-  
tensiver, ansprechender  
Duft nach Erdbeeren und Bananen,  
im Gaumen breit und kräftig mit  
einer leichten Süße zu Beginn, sehr  
fruchtbetont, wirkt ausgewogen  
und typisch, zeigt eine vielfältige,  
charaktervolle Aromatik.

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



Patrick,  
Rezeptredakteur

## Erbsli – frisch oder tiefgekühlt?

Gefrorene Erbsli sind praktisch, schnell zu bereiten, und generell ist **tiefgekühltes Gemüse oft eine ebenso gute Wahl** wie frisches. Es wird reif geerntet und sofort eingefroren, während frisches Gemüse oft lange Transportwege hinter sich hat und dabei wertvolle Vitamine verliert.

Jetzt, wo sie Saison haben, kann es sich lohnen, frische Erbsli zu probieren. Sie haben

eine besonders knackige Konsistenz. Das Schälen ist aufwendig, wirkt aber auch entschleunigend und kann durchaus Spass machen. Und es erinnert daran, wie es früher war, als nicht alles fixfertig aus dem Tiefkühler kam. Falls du Lust auf frische Erbsli bekommen hast, beachte diese Faustregel:

**Für 300 g ausgelöste Erbsli brauchst du rund 1kg Erbsli in der Schale.**

**GUT ZU WISSEN**

Das Flank Steak stammt aus der Bauchdecke des Rinds. Am besten bestellst du es am Vortag beim Metzger.





## Pasta mit Erbsli-Pesto

⌚ 25 Min. 🌱 vegetarisch 🍼 laktosefrei

- 1** Knoblauchzehe  
**150 g** tiefgekühlte Erbsli  
Salzwasser, siedend  
**100 g** Jungspinat  
**1dl** nicht kaltgepresstes Rapsöl  
**1dl** kaltes Wasser  
**40 g** geschälte Haselnüsse  
(Nocciola Piemonte IGP, Fine Food)  
**50 g** geriebener Sbrinz  
**¾ TL** Salz  
wenig Pfeffer
- 400 g** Teigwaren (z. B. Pici)  
**25 g** geschälte Haselnüsse  
(Nocciola Piemonte IGP, Fine Food)

Knoblauch schälen, halbieren, mit den Erbsli im siedenden Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, mit der Schaumkelle herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser legen, gut abtropfen. Erbsli mit dem Spinat, Öl, Wasser und Nüssen in einem Mixglas pürieren. Käse daruntermischen, würzen.

Teigwaren in demselben Salzwasser al dente kochen, abtropfen, zurück in die Pfanne geben. Pesto daruntermischen, anrichten, Nüsse grob hacken, darüberstreuen.

Portion (1/4): 746 kcal, F 39 g, Kh 77 g, E 21 g

Rezept  
speichern



# Erbsli-Gazpacho

⌚ 25 Min. 🌱 vegetarisch ✂ glutenfrei

Ergibt ca. 1,3 Liter

**1 Gurke**  
**400 g tiefgekühlte Erbsli, angetaut**  
**1 Knoblauchzehe**  
**1 grüner Peperoncino**  
**5 dl Wasser**  
**3 EL Aceto balsamico bianco**  
**2 EL Olivenöl**  
**1¼ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

**40 g Sonnenblumenkerne**  
**200 g Burrata Piccola**  
 $(4 \text{ Stück, je ca. } 50 \text{ g})$   
**1 Bund Koriander**

Portion (1/4): 333 kcal, F 23g, Kh 20g, E 14g

Gurke in Stücke schneiden, mit den Erbsli ins Mixglas geben. Knoblauch schälen, Peperoncino entkernen, beides mit dem Wasser, Aceto, Öl, Salz und Pfeffer beigeben, pürieren.

Kerne in einer Bratpfanne ohne Fett rösten. Gazpacho gut aufrühren, anrichten. Burrata mit den Kernen darauf verteilen. Koriander grob schneiden, darüberstreuen.

Rezept  
speichern



# SCHNELL & SAISONAL

## DAS HAT SAISON

### 💡 Gemüse

Auberginen

Blumenkohl

Bohnen

Broccoli

Bundzwiebeln

Chinakohl

Erbsli

Fenchel

Gurken

Kefen

Krautstiel

Lauch

Mangold

Patissons

Peperoni

Romanesco

Rüebli

Spinat

Stangensellerie

Zucchini

### (fr) Früchte

Aprikosen

Brombeeren

Erdbeeren

Heidelbeeren

Himbeeren

Johannisbeeren

Kirschen

Melonen

Stachelbeeren




**35**  
MINUTEN


## Peperoni-Hackfleisch-Penne

🕒 35 Min. ✖ laktosefrei

**400 g Teigwaren (z. B. Penne)**  
**Salzwasser, siedend**

Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, ca. 5 dl Kochwasser beiseite stellen, Teigwaren abtropfen.

**Öl zum Braten**  
**400 g Hackfleisch**  
(Rind und Schwein)  
**½ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Wenig Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch in zwei Portionen je ca. 2 Min. anbraten. Herausnehmen, würzen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Öl beigeben.

**600 g rote Peperoni**  
**1 Zwiebel**  
**½ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**  
**2 EL Tomatenpüree**  
**3 EL Aceto balsamico**

Peperoni vierteln, entkernen, längs in Streifen schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken. Peperoni und Zwiebel ca. 5 Min. rührbraten, würzen. Tomatenpüree kurz mitbraten. Aceto und beiseite gestelltes Kochwasser beigeben, aufkochen. Hitze reduzieren, Fleisch wieder begeben, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln. Penne daruntermischen, heiß werden lassen, anrichten.

Portion (1/4): 644 kcal, F 19 g, Kh 83 g, E 34 g

Rezept  
speichern



Betty  
Bossi

### BONUS- REZEPT

Diese Ouerday Oats mit Aprikosen sind ein fruchtiger Lunch oder Znacht – perfekt zum Vorbereiten am Morgen! Das Rezept findest du in unserer Rezept-App.





30

MINUTEN

**PFANNE STATT GRILL**

Du kannst die Pouletbrüstli auch in einer Brat- oder Grillpfanne zubereiten.  
Die Bratzeit bleibt gleich.

**Pouletbrüstli mit Tomatensalat**

⌚ 20 Min. + 10 Min. grillieren 🍗 schlank 🌱 laktosefrei 🌾 glutenfrei

**500 g Datteltomaten****1 EL Olivenöl****¼ TL Salz****1 kg Tomaten****4 Aprikosen****2 EL Aceto balsamico bianco****3 EL Olivenöl****½ EL Sriracha-Sauce (Hot Chili Sauce)***oder Sambal Oelek***½ EL flüssiger Honig****¾ TL Salz****4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)****¼ TL Salz****wenig Pfeffer****1 Bund Basilikum**

Tomaten halbieren. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Tomaten unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 15 Min. dämpfen, salzen.

Tomaten in Schnitzel und Scheiben, Aprikosen in Schnitzel schneiden, auf einer Platte anrichten. Aceto, Öl, Sriracha-Sauce und Honig in einem Schälchen verrühren, Sauce salzen, über die Tomatenträufeln.

**Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill:** Pouletbrüstli würzen, mit geschlossenem Deckel über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 5 Min. grillieren. Pouletbrüstli auf dem Tomatensalat anrichten. Basilikumblätter abzupfen, mit den Datteltomaten darauf verteilen.

Portion (¼): 387 kcal, F 16 g, Kh 22 g, E 39 g

Rezept  
speichern**SO LEICHT!**

Einfaches Kalorienzählen mit individuellen Rezepten und Aktivitäts-Tracking.

APP «GESUND  
ABNEHMEN»  
GRATIS TESTEN!




  
30  
MINUTEN


## Broccoli-Risotto

⌚ 30 Min. 🍴 vegetarisch ✅ glutenfrei

**600 g Broccoli**

**1 Zwiebel**

**2 EL Oliivenöl**

**½ TL Salz**

**wenig Pfeffer**

Broccoli mit dem Strunk in kleine Röschen schneiden. Zwiebel schälen, in Schnitze schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Broccoli begeben, würzen, ca. 5 Min. dämpfen. Gemüse herausnehmen, beiseite stellen.

**½ EL Oliivenöl**

**300 g Risottoreis**

(z.B. Carnaroli)

**1,3 l Wasser, heiß**

**1¼ TL Salz**

**40 g Butter**

**wenig Pfeffer**

Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Wasser unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 5 Min. köcheln. Broccoli wieder begeben, salzen, ca. 15 Min. fertig köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Butter unter den Risotto mischen, würzen.

**50 g Sbrinz**

**50 g gesalzene geschälte Pistazien**

Mit dem Sparschäler Späne vom Käse schälen, die Hälfte davon unter den Risotto mischen. Pistazien grob hacken, mit dem restlichen Käse auf dem Risotto verteilen.

Portion (¼): 587kcal, F 29g, Kh 63g, E 17g

Rezept  
speichern





35

MINUTEN



## Schweinsgeschnetzeltes mit Zucchini

🕒 35 Min. ✅ glutenfrei

**6 dl Wasser****½ TL Salz****250 g Langkornreis (z.B. Parboiled)**

Wasser in einer Pfanne aufkochen, salzen. Reis beigeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis alles Wasser aufgesogen hat und al dente ist. Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt warm halten.

**Öl zum Braten****500 g geschnetzeltes Schweinefleisch****½ TL Salz****wenig Pfeffer**

Wenig Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 1½ Min. anbraten. Herausnehmen, würzen.

**400 g Zucchini****3 Bundzwiebeln mit dem Grün****½ TL Salz****wenig Pfeffer****2 dl Wasser****2 dl Saucen-Halbrahm****1 Bund Schnittlauch**

Zucchini längs vierteln, in Stücke, Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden. Wenig Öl in derselben Bratpfanne warm werden lassen. Zucchini und Zwiebeln ca. 2 Min. andämpfen, würzen. Wasser und Saucen-Halbrahm dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, Fleisch mit dem entstandenen Fleischsaft wieder begeben, ca. 10 Min. köcheln. Schnittlauch fein schneiden, daruntermischen, mit dem Reis anrichten.

Portion (1/4): 608 kcal, F 26 g, Kh 59 g, E 35 g

Rezept speichern





40

MINUTEN

**GUT ZU WISSEN**

Ob grün oder gelb – du kannst mit allen Zucchini dieselben Gerichte zubereiten.



## Ofen-Tommes auf Zucchini

🕒 15 Min. + 25 Min. backen ⚡ vegetarisch 🚫 laktosefrei 🚫 glutenfrei

**1kg** Zucchini  
**2 EL** Olivenöl  
**1TL** Salz  
 wenig Pfeffer

**50 g** Mandelstifte  
**4** Tommes (je ca. 100 g)

**100 g** Rucola  
**1EL** Aceto balsamico  
**1EL** Olivenöl  
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Ofen auf 240 Grad vorheizen. Zucchini in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Öl darüberträufeln, würzen, mischen.

**Backen:** ca. 15 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Zucchini mit einer Bratschaufel auf dem Blech mischen. Mandeln darüberstreuen, Tommes darauflegen.

**Fertig backen:** ca. 10 Min. Herausnehmen, Rucola mit dem Aceto und Öl mischen, würzen, auf den Zucchini verteilen.

**Dazu passt:** Couscous oder Reis.

**Portion (1/4):** 494 kcal, F 39 g, Kh 9 g, E 27 g

Rezept  
speichern





35

MINUTEN



## Kartoffelsalat mit Cherry-Tomaten

⌚ 35 Min. 🌱 vegan 🚫 laktosefrei

**1kg** fest kochende Kartoffeln  
Wasser, siedend  
**1dl** Gemüsebouillon, heiß

Kartoffeln offen im siedenden Wasser 20–25 Min. knapp weich kochen. Kartoffeln abgießen, Gschwellti noch heiss schälen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, in eine Schüssel geben. Bouillon über die Kartoffeln gießen.

**1EL** Senf  
**4 EL** Essig  
**5 EL** Öl  
1 Zwiebel  
**¾ TL** Salz  
wenig Pfeffer

Senf, Essig und Öl in einer Schüssel verrühren. Zwiebel schälen, fein hacken, beigeben. Sauce würzen.

**250 g** Cherry-Tomaten  
**1 Bund** Radiesli  
**1 Bund** Dill

Tomaten halbieren, Radiesli in Scheiben schneiden, Dill fein zerzpfen. Alles mit der Sauce auf den Kartoffeln verteilen, mischen.

Passt zu: grilliertem Fleisch, Wurst oder Käse.

Portion (¼): 370 kcal, F 18 g, Kh 45 g, E 6 g

Rezept speichern



ANZEIGE



PEPPADEW®

Die wilden Paprika von PEPPADEW® sehen aus wie Mini-Pepperoni oder Cherry-Tomaten. Sie schmecken fruchtig-süß und zugleich angenehm scharf. Ob im Salat, als Apéro-Häppchen, im Sandwich, auf dem Grillspießchen oder im Kartoffelsalat – PEPPADEW® verleiht jedem Gericht das gewisse Etwas.



## Kartoffelsalat, wie er sein soll

Nils, Rezeptredakteur

Gibt es etwas Besseres als einen richtig guten Kartoffelsalat? Cremig, würzig und mit genau der richtigen Balance aus Säure und Tiefe – ein Klassiker, der immer passt. Doch der Teufel steckt im Detail: Welche Kartoffeln? Wie viel Dressing? Und vor allem – wie vermeidet man verbrannte Finger beim Schälen der heißen Gschwellti? Hier meine Tipps.

### Kartoffeln noch heiß schälen

Die Basis für einen richtig guten Kartoffelsalat sind Gschwellti, die noch heiß geschält werden. Das ist etwas mühsam, aber es muss sein, weil die Kartoffeln so die Sauce besser aufnehmen.

### Viel Sauce

Viel Sauce ist ein Muss! Ein guter Kartoffelsalat braucht Feuchtigkeit, und hier kommt die Bouillon ins Spiel. Sie sorgt für Würze, macht die Kartoffeln saftig.

### Zeit zum Durchziehen

Sobald die Kartoffeln geschnitten sind, baden sie idealerweise mindestens 30 Minuten im Dressing. Die Kartoffeln brauchen Zeit, um sich richtig schön mit den Aromen vollzusaugen.

### Vorbereitung

Du kannst den Kartoffelsalat gut einen halben Tag im Voraus zubereiten. Aber Achtung: Frische Zwiebeln und Kräuter erst kurz vor dem Servieren dazugeben! Sonst schmecken die Zwiebeln schnell bitter – und es wäre schade um deinen perfekten Kartoffelsalat.

### Clever schälen und schneiden

Heiss, rutschig und einfach voll mühsam? Nicht mit unserem **Kartoffelsalat-Blitz!** Er schält und scheibelt heiße Kartoffeln in einem Schritt. In nur fünf Minuten kannst du damit zwei Kilo verarbeiten – ohne verbrannte Finger.



Drücken statt schneiden: Mit dem Kartoffelsalat-Blitz schälst und scheibeliest du Gschwellti in einem Schritt – ohne dir die Finger zu verbrennen.

Erhältlich auf [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)



## KARTOFFELSALAT-Saucen

Du liebst Kartoffelsalat, aber die immer gleiche Sauce langweilt dich? In unserem Online-Beitrag «Kartoffelsalat – gute Laune bei der Gartenparty» findest du fünf spannende neue Saucen für deinen Kartoffelsalat.

## Mit oder ohne Mayo?

Kartoffelsalat mit oder ohne Mayonnaise ist eine Glaubensfrage. Hier die Vor- und Nachteile beider Varianten.

### Mit Mayonnaise

- + cremig und herhaft
  - fettreicher, schwerer
  - verdirbt schnell bei Wärme, da Mayo empfindlich ist
- besser für den Winter, Picknick mit Kühlbox, deftige Gerichte

### Ohne Mayonnaise

- + leichter
  - + Kartoffeln nehmen das Dressing und die Aromen besser auf
  - weniger cremig
- perfekt im Sommer, zu leichten Gerichten, ideal zum Vorbereiten

## DIE RICHTIGEN KARTOFFELN

Wähle für Kartoffelsalat **fest kochende Sorten**, damit die Kartoffelscheiben beim Mischen nicht zerfallen. Fest kochende Kartoffeln findest du im Supermarkt in grünen Beuteln.



### Nicht vergessen:

Kartoffeln immer vor Licht geschützt aufbewahren, allfällige grüne Stellen grosszügig wegschneiden, Keime und Augen entfernen.

# Griechisch gut!

Die griechische Küche steht für pure Lebensfreude.  
Hol dir Feriengefühle auf den Teller!



## Griechischer Gemüsesalat

⌚ 20 Min. 🍴 vegetarisch ✅ glutenfrei

- 3 EL Rotweinessig
- 4 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Oregano
- ¼ TL Salz
- wenig Pfeffer

- 1 rote Peperoni
- 1 gelbe Peperoni
- 4 Tomaten
- 10 Snackgurken
- 3 rote Zwiebeln
- 100 g entsteinte Oliven
- 200 g Feta
- ½ Bund Pfefferminze oder Oregano
- wenig Pfeffer

Essig und Öl in einer Schüssel verrühren. Knoblauch dazupressen, Oregano fein schneiden, beigeben, Sauce würzen.

Peperoni entkernen, in Streifen, Tomaten in Schnitze schneiden, zur Sauce geben. Snackgurken längs in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe schneiden, beides mit den Oliven darunter mischen, auf einer Platte anrichten. Feta zerbröckeln, Pfefferminzblätter abzupfen, beides darauf verteilen, würzen.

Rezept  
speichern



Portion (1/4): 367 kcal, F 27 g, Kh 20 g, E 11 g





## Linsen-Fava

⌚ 20 Min. 🌱 vegan 🚫 laktosefrei ✅ glutenfrei

**200 g gelbe Linsen**  
5dl Wasser

Linsen mit dem Wasser in eine Pfanne geben, aufkochen. Hitze reduzieren, offen ca. 10 Min. weich kochen. Linsen gut abtropfen.

**1 Zwiebel**  
1EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
1 Bio-Zitrone  
1dl Wasser  
 $\frac{3}{4}$  TL Salz  
wenig Pfeffer

Zwiebel schälen, fein hacken. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Knoblauch dazupressen, ca. 2 Min. mittämpfen. Linsen kurz mittämpfen. Von der Zitrone die Schale dazureiben, 2 EL Saft dazupressen. Wasser daruntermischen, pürrieren. Fava würzen, auf einer Platte anrichten.

**1Bund glattblättrige Petersilie**  
2 EL Olivenöl  
40g Kapern  
einige Kapernäpfel

Petersilie fein schneiden, mit dem Öl in einem Schälchen verrühren. Kapern abtropfen, mit dem Petersilienöl auf dem Dip verteilen.

**Dazu passen:** Fladenbrot und Zitronenscheiben.

**Lässt sich vorbereiten:** Fava-Dip ca.  $\frac{1}{2}$  Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Portion ( $\frac{1}{4}$ ): 269 kcal, F 10 g, Kh 29 g, E 13 g

Rezept  
speichern





# Vegetarisches Moussaka

⌚ 50 Min. + 50 Min. backen 🌿 vegetarisch

Für eine ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet

**200 g Rübli**  
**400 g Fleischtomaten**  
**2 Zwiebeln**  
**2 Knoblauchzehen**  
**1 EL Olivenöl**  
**2 EL Tomatenpüree**  
**½ TL Zimt**  
**1dl Gemüsebouillon**  
**4 Zweiglein Oregano**  
**½ Bund glattblättrige Petersilie**  
**Salz, nach Bedarf**  
**wenig Pfeffer**

Rübli schälen, in ca. 1cm grosse Würfel, Tomaten in Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen, fein hacken. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln und Knoblauch andämpfen. Rübli, Tomaten, Tomatenpüree und Zimt kurz mitdämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen. Oregano und Petersilie fein schneiden, beigeben, Hitze reduzieren, Sauce zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. köcheln, würzen.

**400 g mehlig kochende Kartoffeln**  
**400 g Auberginen**  
**2 EL Olivenöl**  
**1TL Salz**

Ofen auf 180 Grad (Heissluft) vorheizen. Kartoffeln schälen, in ca. 5 mm dicke Scheiben hobeln. Auberginen längs in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, mit den Kartoffeln auf zwei mit Backpapier belegte Bleche verteilen, mit Öl bestreichen, salzen.

**Backen:** ca. 15 Min. im Ofen. Herausnehmen, Hitze auf 200 Grad erhöhen.

**3 EL Butter**  
**3 EL Mehl**  
**6 dl Milch**  
**¼ TL Zimt**  
**wenig Muskat**  
**1 TL Salz**  
**wenig Pfeffer**  
**200 g Feta**  
**1 Ei**

Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Mehl beigeben, unter Rühren mit dem Schwingbesen ca. 1 Min. dünsten. Pfanne von der Platte nehmen. Milch auf einmal dazugießen, unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, Zimt und Muskat darunter mischen, würzen. Unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 10 Min. köcheln, bis die Sauce sämig ist. Feta zerbröckeln, Ei verklopfen, mit der Hälfte des Fetas unter die Béchamelsauce rühren.

4 EL Béchamelsauce in der vorbereiteten Form verteilen. Auberginen, Kartoffeln, Tomaten- und Béchamelsauce lagenweise in die Form schichten, mit Auberginen und Béchamelsauce abschliessen. Restlichen Feta darüberstreuen.

**Fertig backen:** ca. 35 Min.

**Portion (%):** 404 kcal, F 25 g, Kh 32 g, E 14 g

Rezept  
speichern





# Poulet-Gyros

⌚ 40 Min. + 1 Std. aufgehen lassen

Ergibt 8 Pita-Brote

**300 g** Mehl

**1TL** Salz

**¼ Würfel Hefe** (ca. 10 g)

**1½ dl** lauwarmes Wasser (175 g)

**4 EL** Olivenöl

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

**Öl zum Braten**

**1TL Paprika**

**1TL Zimt**

**¾ TL Salz**

**600 g Pouletschenkel-Steaks ohne Haut**

**1 rote Zwiebel**

**2 Tomaten**

Wenig Öl in einer Bratpfanne heiß werden lassen. Paprika, Zimt und Salz in einem Schälchen mischen, Poulet-Steaks damit würzen. Hitze reduzieren, Poulet beidseitig je ca. 5 Min. braten. Poulet herausnehmen, auf ein Brett legen, mit zwei Gabeln zerzapfen. Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden. Tomaten in Scheiben schneiden.

**150 g griechisches Joghurt nature**

**2 Prisen Salz**

**wenig Pfeffer**

**1 Bio-Zitrone**

**1Bund Pfefferminze oder Petersilie**

Joghurt mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Von der Zitrone die Schale dazureiben. Pfefferminze fein schneiden, darunter mischen.

Teig in 8 Portionen teilen, zu Kugeln formen, auf wenig Mehl zu Fladen von je ca. 10 cm Ø auswalzen. Fladen nacheinander in einer heißen Bratpfanne bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 30 Sek. backen. Herausnehmen, Pita-Brote auf ein Gitter legen. Poulet mit dem Joghurt-Dip, Zwiebeln und Tomaten auf den Pita-Broten verteilen und genießen.

Dazu passen: Ofen-Frites.

Stück: 333 kcal, F 13 g, Kh 31 g, E 21 g

Rezept  
speichern



# Souvlaki

⌚ 20 Min. + 2 Std. marinieren + 30 Min. ziehen lassen + 8 Min. grillieren ⚡ schlank ⚡ glutenfrei

|                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4 EL</b> Olivenöl                         | Öl und Honig in einer Schüssel gut verrühren. Von der Zitrone die Schale dazureiben, Saft auspressen, 1EL Saft dazupressen, Rest beiseite stellen. Oregano fein schneiden, daruntermischen, würzen.                                                                                                                                                                                             |
| <b>½ EL</b> flüssiger Honig                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>1</b> Bio-Zitrone                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>½ Bund</b> Oregano                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>wenig</b> Pfeffer                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>3</b> Schweinhalssteaks<br>(je ca. 200 g) | Fleisch in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden, zur Marinade geben, gut mischen. Fleisch zugedeckt im Kühlschrank mind. 2 Std. marinieren.                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>1</b> Gurke                               | Gurke schälen, entkernen, an der Bircherraffel fein reiben. Salz daruntermischen, in einem Sieb ca. 30 Min. ziehen lassen.                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>1 TL</b> Salz                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>1 Knoblauchzehe</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>150 g</b> griechisches Joghurt<br>nature  | Knoblauch in eine Schüssel pressen. Joghurt und 1TL des beiseite gestellten Zitronensafts beigeben, mischen. Gurke gut ausdrücken, unter das Joghurt mischen, Tzatziki würzen. Öl darüberträufeln, zugedeckt bis zum Servieren kühl stellen.                                                                                                                                                    |
| <b>¼ TL</b> Salz                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>wenig</b> Pfeffer                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>1 EL</b> Olivenöl                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>2</b> rote Zwiebeln                       | <b>Holzkohle-/Gas-/Elektrogrill:</b> Zwiebel schälen, in Schnitze schneiden. Zitrone halbieren. Fleisch herausnehmen, Marinade abstreifen, abwechselnd mit den Zwiebeln an die Spiesse stecken, salzen. Spiesse und Zitrone zugedeckt über mittelstarker Glut oder auf mittlerer Stufe (ca. 200 Grad) beidseitig je ca. 4 Min. grillieren. Spiessli mit der Zitrone und dem Tzatziki anrichten. |
| <b>1 Bio-Zitrone</b>                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>4 Metall- oder Holzspiesse</b>            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>¾ TL</b> Salz                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

Dazu passt: Fladenbrot.

Portion (½): 544 kcal, F 41g, Kh 12 g, E 32 g

Rezept  
speichern



# Beerissimo

Saftig, süß und schön  
leuchtend – Beeren sind die  
perfekte Zutat für  
sommerliche Desserts  
und Kuchen.



# Himbeer-Mandelkuchen

⌚ 20 Min. + 30 Min. backen 🌿 vegetarisch

Für die Backform gefüllte Würfel, gefettet und bemehlt Ergibt 16 Stück

180 g Butter, weich  
250 g Zucker  
1 Prise Salz  
4 Eier

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz mit den Schwingbesen des Handrührgeräts darunterrühren. Ein Ei nach dem anderen beigeben, weiterrühren, bis die Masse heller ist.

250 g Mehl  
1½ TL Backpulver  
150 g geschälte, gemahlene Mandeln  
150 g Himbeeren

Mehl, Backpulver und Mandeln mischen. Himbeeren beigeben, mischen, unter die Masse mischen. Teig in die vorbereitete Form füllen.

2 EL Wasser  
1 EL Zitronensaft  
1½ EL Gelierzucker (Coop)  
16 Himbeeren (ca. 90 g)  
2 dl Vollrahm  
100 g Crème fraîche

**Backen:** ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen. Kuchen auf ein Gitter stürzen, auskühlen. Kuchen in 16 Würfel schneiden.

Wasser und Zitronensaft mit dem Zucker in einer kleinen Pfanne aufkochen. Zugedeckt ca. 1½ Min. köcheln. Pfanne von der Platte nehmen. Himbeeren beigeben, sorgfältig hin und her bewegen. Rahm zusammen mit der Crème fraîche steif schlagen, je ca. 1 EL davon in die Vertiefungen der Würfel geben. Himbeeren darauf verteilen. Restlichen Schlagrahm dazu servieren.

**Haltbarkeit:** Kuchen ca. 1 Tag im Voraus backen, auskühlen, gut in Folie verpackt im Kühlschrank aufbewahren. Erst ca. 1 Std. vor dem Servieren verzieren.

**Tipp:** Statt Himbeeren Heidelbeeren oder Brombeeren verwenden.

Stück (1/16): 347 kcal, F 22 g, Kh 30 g, E 6 g

Rezept speichern



## GEFÜLLTE WÜRFEL

Mit der Backform gefüllte Würfel bäckst du 16 saftige Würfel mit Mulden – perfekt, um sie mit Cremen oder Konfitüre zu füllen. Die eingebackenen Linien machen das Schneiden zum Kinderspiel. Als Geschenk gibt es ein Büchlein mit köstlichen Rezepten.

**Die Form ist erhältlich auf [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)**

# Vanillecreme mit Heidelbeeren

⌚ 20 Min. + 2 Std. kühl stellen 🌿 vegetarisch ✚ glutenfrei

Für 6 Gläser von je ca. 2 dl

**5 dl** Vollmilch

**3 EL** Zucker

**1EL** Maizena

**2 frische Eier**

**1 Vanillestängel**

Milch, Zucker, Maizena und Eier mit dem Schwingbesen verrühren. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, beides beigeben, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet und cremig wird, Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, auskühlen, ca. 2 Std. kühl stellen.

**2 dl** Vollrahm

Rahm knapp steif schlagen. Creme glatt rühren, den Schlagrahm darunterziehen.

**500 g** Heidelbeeren

**1EL** Puderzucker

**1 Bio-Zitrone**

Die Hälfte der Heidelbeeren mit dem Puderzucker in einer Pfanne mischen. Von der Zitrone wenig Schale abreiben, beiseite stellen. 1 EL Saft dazupressen, heiß werden lassen, ca. 2 Min. köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, restliche Heidelbeeren mit der beiseite gestellten Zitronenschale daruntermischen. Je 1 EL der Beeren in die Gläser verteilen. Vanillecreme in die Gläser füllen, restliche Heidelbeeren darauf verteilen.

**Lässt sich vorbereiten:** Vanillecreme ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, auskühlen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Den Schlagrahm erst kurz vor dem Anrichten darunterziehen.

**Portion (%):** 268 kcal, F 16 g, Kh 24 g, E 6 g

Rezept speichern



## LUST AUF BEEREN

Ob Tiramisu, Mousse oder Währ: Mit frischen Beeren schmeckt alles fantastisch. Unser Buch «Beerenzauber» bietet eine Sammlung der beliebtesten Beeren-Rezepte für jede Gelegenheit und Jahreszeit. Perfekt dazu: die Frischhaltesoden mit Siebeinsatz für optimales Aufbewahren von Beeren.

Erhältlich auf [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)





## Beeren-Crumble

⌚ 10 Min. + 25 Min. backen 🌿 vegetarisch

Für eine ofenfeste Form von ca. 1½ Litern, gefettet      Für 6 Personen

**1** Vanillestängel

**750 g** gemischte Beeren

(z.B. Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren und Johannisbeeren)

**1 EL** Puderzucker

**1** Bio-Zitrone

**75 g** Mehl

**50 g** Zucker

**1 Prise** Salz

**50 g** Butter, kalt

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, mit den Beeren und dem Puderzucker in der vorbereiteten Form mischen. Von der Zitrone wenig Schale dazureiben, 1 EL Saft dazupressen, mischen.

Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücke schneiden, beigeben, von Hand zu einer krümeligen Masse reiben, über die Beeren verteilen.

**Backen:** ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, lauwarm servieren.

**Dazu passt:** Vanille- oder Fior-di-Latte-Glace.

Portion (¼): 191kcal, F 8g, Kh 27g, E 3g

Rezept  
speichern



# Schokolade-Cookie-Tarte

⌚ 15 Min. + 12 Min. backen 🌿 vegetarisch

**50 g dunkle Schokolade**  
(64 % Kakao)

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Schokolade fein hacken, in eine dünnwandige Schüssel geben, über das nur leicht siedende Wasserbad hängen, sie darf das Wasser nicht berühren. Schokolade schmelzen, glatt rühren.

**80 g Butter, weich**

**120 g grobkörniger Rohzucker**

**2 Prisen Salz**

**1 Ei**

Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz mit den Schwingbesen des Handrührgeräts darunterrühren. Ei darunterrühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist. Die geschmolzene Schokolade daruntermischen.

**150 g Mehl**

**¼ TL Backpulver**

**50 g dunkle Schokolade**  
(64 % Kakao)

Mehl und Backpulver mischen, unter die Schokolademasse mischen. Teig rund auf einem mit Backpapier belegten Blech ca. 1cm dick auswalzen. Schokolade grob hacken, auf dem Cookie verteilen, etwas andrücken.

**150 g Erdbeeren**

**100 g Doppelrahm**

**100 g Himbeeren**

**Backen:** ca. 12 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Cookie auf einem Gitter auskühlen.

**Stück (½):** 230 kcal, F 13g, Kh 24g, E 3g

Rezept  
speichern



# NEWS

Ich bin absoluter Betty Bossi Fan, leidenschaftliche Esserin und Hobbyköchin. Ernährung und neue Gerichte inspirieren mich und sind eine gute Balance zum stressigen Alltag.



Kundin Jessica Agoras auf Zeitreise im «Hallo Betty»-Filmset der 50er, stilecht mit Vintage-Telefon.

## Jetzt bist du dran!

Was bedeutet Betty Bossi für dich? Gibt es ein Rezept, das dein Leben verändert hat? Hast du mit Betty Bossi kochen gelernt? Gibt es einen Küchenhelfer, den du nicht mehr hergeben möchtest? Ob röhrend, lustig oder alltäglich: **Erzähl uns, was dich mit Betty Bossi verbindet** – mit oder ohne Bild. Wir suchen Geschichten und Anekdoten, Lieblingsrezepte, Erfolge und alles, was du mit uns teilen möchtest. Mit etwas Glück wird dein Beitrag veröffentlicht.



**PER MAIL:** hallobetty@bettybossi.ch

**PER POST:** Betty Bossi, Division der Coop Genossenschaft, Kennwort: Hallo Betty, Baslerstrasse 52, Postfach, 8021 Zürich

## FINE FOOD BERGFETA

Der einzigartige, aromatische Bergfeta DOP von Fine Food wird in den Bergen von Greuena im Nordwesten Griechenlands hergestellt. Die verwendete Milch stammt von Schafen und Ziegen, die im Sommer auf über 600 Meter über Meer frei grasen können. Im Winter werden die Tiere mit Heu aus diesem Weidegrund gefüttert. Dank der Flora des Gebiets und des bewährten Herstellungsverfahrens mit Hilfe traditioneller Kulturen erhält dieser Feta seinen besonderen Geschmack.

Der Produzent des Fine Food Fetas ist der erste griechische Bio-Milchuerarbeiter. Das Familienunternehmen hat ein einzigartiges, integriertes und selbstversorgendes Molkereiprodukt-



tionssystem eingeführt und stellt diesen Feta nach einem geschützten Verfahren her, das den Bergfeta als DOP auszeichnet. Der Fine Food Bergfeta hat einen unvergleichlichen Geschmack und passt ideal für Salate, Aufläufe oder als Snack.

**ERHÄLTLICH IN COOP SUPERMÄRKTN**

### GEWINNSPIEL

#### Wie findest du diese Ausgabe?

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



### VORSCHAU

Freu dich auf feine  
Tätschli, fruchtige Rezepte  
mit Melonen  
und cremige  
Desserts

**Ab 18. August in deinen Händen!**



**IMPRESSUM:** Herausgeberin Betty Bossi, Division der Coop Genossenschaft, Baslerstrasse 52, Postfach, 8021 Zürich | Copyright © Coop Genossenschaft | Team Leiterin Redaktion und Gestaltung: Erica Angelone | Leiterin Rezeptredaktion: Sibylle Weber-Sager | Gestaltungskonzept: Solid Identities GmbH | Fotos: Michael Fehr, Styling: Claudia Schilling | Werbung/Kooperationen Anina Boss, media@bettybossi.ch, Infos unter: bettybossi.ch/mediadaten | Kunden-Service +41(0) 44 209 19 29 (Mo–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!

Das perfekte Kombi  
für frische Beeren!



## Kombi-Spar-Angebot

**Beerenzauber, Buch + Frischhalteboxen – Kombi**

Art.-Nr. 40532.748

**nur CHF 29.90**  
statt CHF 39.90

Du sparst CHF 10.-

Für Nicht-Abonnenten CHF 35.90

Kartoffelsalat mit  
wenig Aufwand!



**Betty Bossi  
Kartoffelsalat-  
Blitz**

Art.-Nr. 32211.748

**CHF 27.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 32.95

Top-Qualität  
zum Top-Preis!



## Einführungs-Preis

**Betty Bossi  
Kochtopf,  
Edelstahl – 4er-Set**

Art.-Nr. 32259.748

**nur CHF 149.95**  
statt CHF 199.95

Du sparst CHF 50.-

Für Nicht-Abonnenten CHF 219.95

**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

