

Betty Bossi

Der einfachste Weg zum Genuss

Süßes aus Österreich

Die berühmtesten Desserts
– ab Seite 24

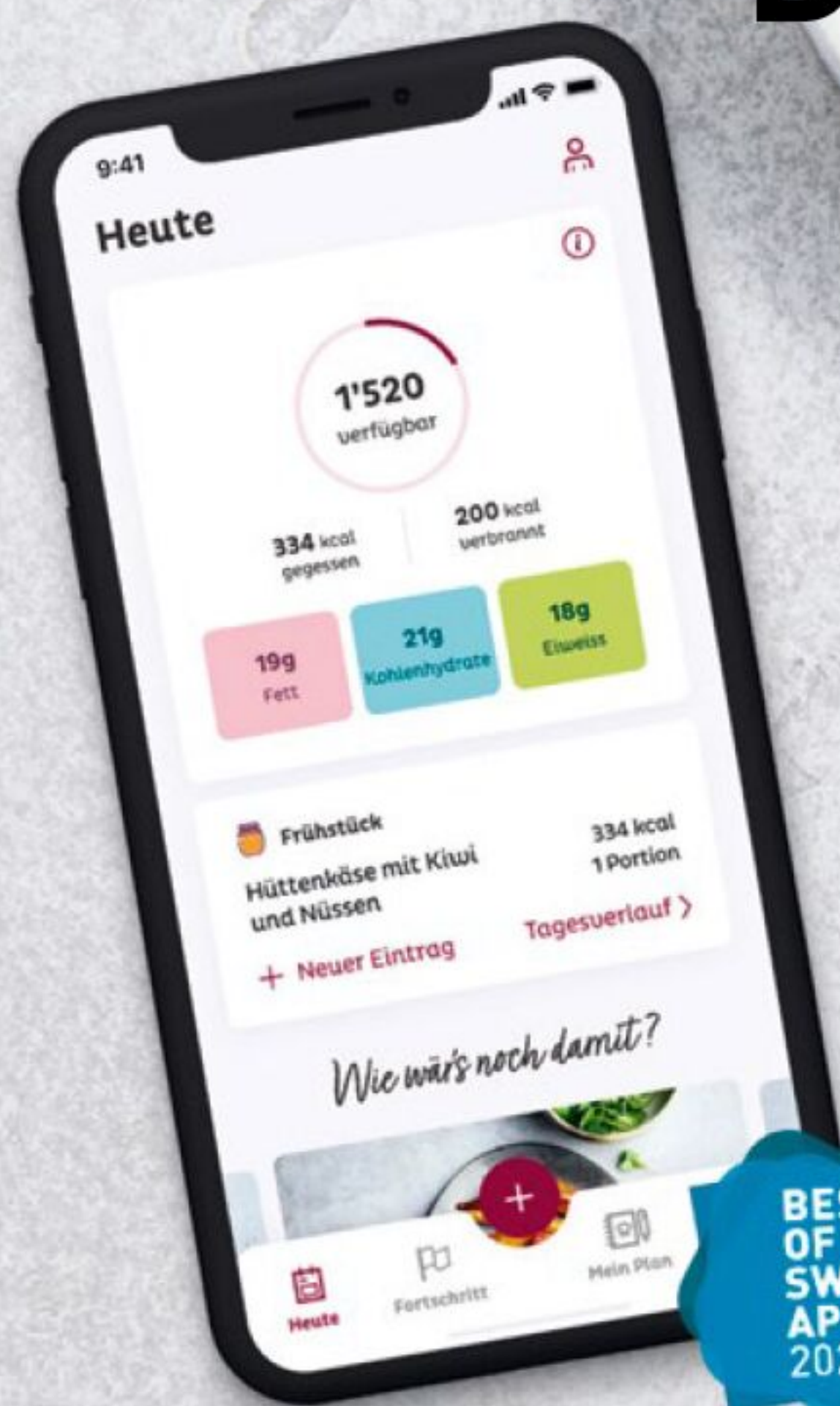


Tomatenliebe

Eine Liebeserklärung in Rezeptform – ab Seite 4

Der Weg zu deinem Wunschgewicht war noch nie so lecker.

Du willst was ändern? Fang noch heute damit an!



«Ich habe mir auch zwischen-
durch etwas Kleines gegönnt, mal
am Wochenende oder zu einem
Geburtstag. Das war für mich die
allergrösste Motivation.»

Cécale



Zugang zu allen Premium-
Rezepten und «Gesund
Abnehmen»-Rezepten

Essgewohnheiten tracken

Wöchentliche Tipps von
Expertinnen

Einfaches Erfassen mit
dem Barcode-Scanner

Fitness-Videos und
Schrittzähler

7 Tage gratis testen*



Laden im
App Store

JETZT BEI
Google Play

* nur für Neukund:innen

Joya

Rückenschmerz ade!

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

FOREVERFOAM®



Schweizer
Sohlentechnologie



MEHR ERFAHREN

INHALT

Miele

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

Miele. Immer Besser.

24

SÜSSES AUS ÖSTERREICH
Die berühmtesten Dessertklassiker



4



TOMATENLIEBE

Eine Liebeserklärung in Rezeptform

18

POULET
Vielseitig fein



Endlich Österreich!

Unser Rezeptredaktor Patrick hatte schon länger einen Wunsch auf seiner Liste: einen luftigen, dampfenden und herrlich süßen. Seit Jahren spricht er davon, wie schön es wäre, der süßen Seite Österreichs ein paar Seiten zu widmen.

Jetzt ist es so weit: Wir feiern die süßen Klassiker unserer Nachbarn mit Germknödeln, Kaiserschmarrn und Sachertorte. Und ja, man darf ihnen vertrauen – Patrick weiss, wies schmecken muss, schliesslich ist er Österreicher.

Von Süßem allein wird man bekanntlich nicht satt – darum widmen wir uns auch den herzhaften Seiten des Spätsommers: mit aromatischen Tomaten in Bestform und feinen Poulet-Rezepten für jede Gelegenheit.



Enica

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 **Rezepte-App** hast, kannst du gleich die vielen praktischen Funktionen nutzen!



Lade
jetzt
die App
gratis
herunter!





Tomatenliebe

Sie duften nach Sommer,
leuchten in vielen Farben und machen
in der Küche fast alles mit.
Eine Liebeserklärung in Rezeptform.

Bunte Caprese-Crostini

🕒 15 Min. + 5 Min. backen 🥕 vegetarisch

Als Apéro für 4 Personen

Ergibt ca. 16 Stück

200 g Baguette
1 EL Olivenöl

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

1 Knoblauchzehe

Backen: ca. 5 Min. auf der obersten Rille des Ofens. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen. Knoblauch schälen, halbieren, Brotscheiben damit einreiben.

150 g Burrata
600 g bunte Tomaten
1 TL Fleur de Sel
wenig Pfeffer
1 EL Olivenöl
1 Bund Basilikum

Burrata halbieren, mit einer Gabel etwas zerdrücken, auf den Brotscheiben verteilen. Tomaten in Würfeli schneiden, würzen, darauf verteilen. Öl darüberträufeln, Basilikumblätter abzupfen, darauf verteilen.

Portion (%): 318 kcal, F.16g, Kh 33g, E 10g

Rezept
speichern



ANZEIGE



Streich dir die Provence aufs Brot

Cantadou steht für streicharten Genuss mit Charakter. «Ail & Herbes de Provence» bringt mit Knoblauch und mediterranen Kräutern echtes Südfrankreich-Gefühl aufs Brot. Und für alle, die es sonnig-würzig mögen, gibt es «Tomate & Origan». Perfekt zum Dippen, Streichen oder Verfeinern.

Spaghetti alla puttanesca

🕒 30 Min. 🚫 laktosefrei

1 Dose Sardellenfilets (ca. 50 g) 2 Knoblauchzehen 1 roter Peperoncino	Sardellenfilets trocken tupfen, grob hacken. Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden. Peperoncino entkernen, fein hacken.
½ EL Olivenöl 1 grosse Dose gehackte Tomaten (ca. 800 g) 50 g entsteinte schwarze Oliven 4 Zweiglein Oregano 2 EL Kapern	Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Sardellen, Knoblauch und Peperoncino ca. 2 Min. andämpfen. Tomaten begeben, ca. 10 Min. köcheln. Oliven vierteln, Oregano fein schneiden, mit den Kapern begeben, heiss werden lassen.
350 g Spaghetti Salzwasser, <i>siedend</i>	Spaghetti im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, mit der Sauce mischen, anrichten.
50 g Pecorino oder Parmesan	Käse fein reiben, dazu servieren.

Portion (¼): 574 kcal, F 11g, Kh 101g, E 19g

Rezept
speichern





Tomaten-Mascarpone-Wähe

🕒 30 Min. + 1 Std. kühl stellen + 40 Min. backen 🌱 vegetarisch

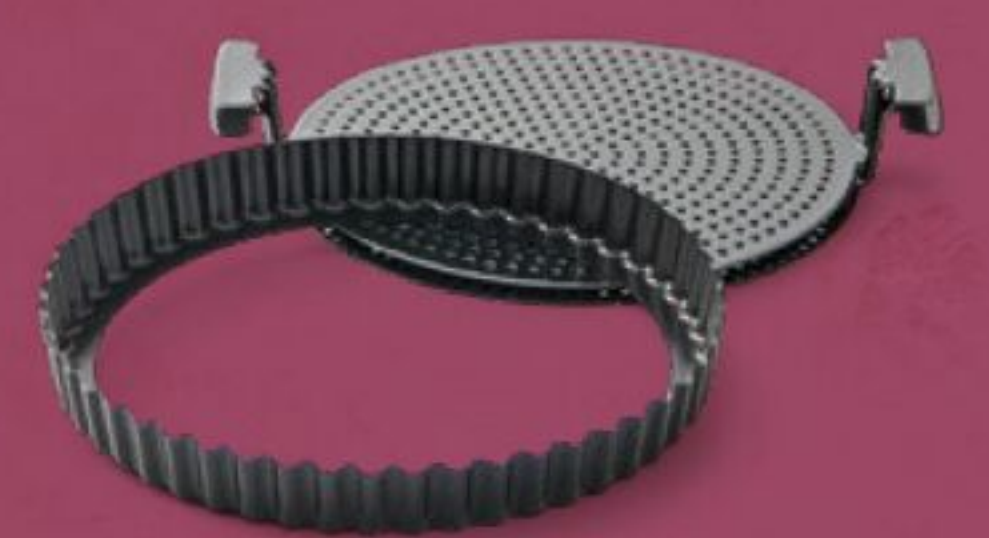
Für das Backblech mit 2 Heheböden (gelochter Boden) oder ein Backblech von ca. 28 cm Ø

250 g Mehl ½ TL Salz 80 g Butter, kalt 1 dl Wasser	Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter in Stücke schneiden, begeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Wasser dazugießen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten, flach drücken, zugedeckt ca. 1 Std. kühl stellen.
	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig auf wenig Mehl rund (ca. 32 cm Ø) auswallen, ins Blech legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen.
	Blindbacken: ca. 15 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, Wäheboden im Blech etwas abkühlen.
250 g Mascarpone 2 EL Milch ¼ TL Salz 800 g Tomaten	Mascarpone mit der Milch glatt rühren, salzen, auf dem Wäheboden verteilen. Tomaten in Scheiben schneiden, darauf verteilen.
	Fertig backen: ca. 25 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, Wähe im Blech auf einem Gitter auskühlen.
2 EL Olivenöl 2 EL gehackte Pistazien ¼ TL Salz 20 g ganzer Sbrinz ½ Bund Basilikum	Öl mit den Pistazien mischen, salzen, über die Wähe träufeln. Vom Käse mit dem Sparschäler Späne abschälen, Basilikumblätter abzupfen, beides auf der Tarte verteilen.

Schneller: Statt selbst gemachten Teig einen ausgewallten Kuchenteig (ca. 32 cm Ø) verwenden.

Portion (¼): 790 kcal, F 57 g, Kh 53 g, E 15 g

Rezept
speichern



GARANTIERT KNUSPRIGE WÄHEN

Das neue Backblech von Betty Bossi hebt Wähen auf ein neues Level: Zwei schnittfeste Heheböden sorgen für einen garantiert knusprigen Boden – und dafür, dass du deine Wähe sicher aus der Form hebst. Das Wähenblech mit 2 Heheböden ist erhältlich auf bettybossi.ch



Schmortomaten

🕒 20 Min. + 1 Std. schmoren 🌱 vegetarisch 🍷 schlank 🚫 laktosefrei

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

1½ kg Rispentomaten (ca. 12 Stück)	Von den Tomaten einen ca. 1 cm dicken Deckel abschneiden, beiseite legen.
1 Zwiebel	Tomaten aushöhlen, Inneres grob hacken, beiseite stellen. Tomaten in
1 Knoblauchzehe	die vorbereitete Form stellen. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken.
1 roter Peperoncino	Peperoncino entkernen, in feine Ringe schneiden.
1 EL Olivenöl	Ofen auf 200 Grad vorheizen. Wenig Öl in einer Bratpfanne warm werden
2 dl Gemüsebouillon	lassen. Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Min. andämpfen. Beiseite gestelltes
120 g Couscous	Tomateninneres und Peperoncino begeben, kurz mitdämpfen. Bouillon
50 g helle Sultaninen	dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, Couscous und Sultaninen bei-
1 Bund Koriander	geben, ca. 2 Min. köcheln. Koriander und Petersilie fein schneiden, mit
1 Bund glattblättrige Petersilie	100 g Käse unter das Couscous mischen, würzen. Couscous in die Tomaten
120 g geriebener Sbrinz	verteilen, restlichen Käse darüberstreuen. Die beiseite gelegten Deckel
Salz, Pfeffer, nach Bedarf	darauflegen, Öl darüberträufeln.
1 EL Olivenöl	

Backen: ca. 1 Std. in der unteren Hälfte des Ofens.

Portion (¼): 422 kcal, F 18 g, Kh 47 g, E 16 g

Rezept
speichern

Tomaten-Ravioli

🕒 40 Min. 🌱 vegetarisch

100 g getrocknete Tomaten in Öl	Tomaten abtropfen, grob hacken, mit dem Frischkäse und Käse in einer Schüssel mischen. Von der Zitrone die Schale dazureiben, Füllung würzen.
200 g Doppelrahm-Frischkäse (z. B. Filona)	
40 g geriebener Gruyère	
1 Bio-Zitrone	
¼ TL Salz	
wenig Pfeffer	
2 Rollen Pastateig	Teige entrollen. Füllung in 12 gleich grosse Portionen teilen, diese in gleichmässigem Abstand auf der unteren Hälfte der Teigstreifen verteilen. Ei verklopfen, freie Teighälften mit wenig Ei bestreichen, über die Füllungen legen. Kanten gut andrücken, dabei eingeschlossene Luft herausdrücken. Die einzelnen Ravioli mit einem runden, gezackten Ausstecher (ca. 7 cm Ø) ausstechen.
1 Ei	
Salzwasser, siedend	Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Ravioli portionenweise im knapp siedenden Salzwasser ca. 5 Min. ziehen lassen. Ravioli mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, warm stellen.
750 g bunte Cherry-Tomaten	Tomaten halbieren. Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Tomaten ca. 5 Min. dämpfen. Tomaten würzen, mit den Ravioli anrichten. Basilikumblätter abzupfen, darüberstreuen.
2 EL Olivenöl	
¾ TL Salz	
wenig Pfeffer	
4 Zweiglein Basilikum	

Portion (¼): 651kcal, F 35 g, Kh 60 g, E 22 g

Rezept
speichern



NO FOOD WASTE

Schneide die Teigresten in Stücke, brate sie in wenig Öl an, und verwende sie als Salattopping. Oder schneide die Ravioli in Rechtecke, so hast du gar keine Resten.



SCHNELL & SAISONAL

DAS HAT SAISON

Gemüse

Artischocken

Auberginen

Blumenkohl

Bohnen

Broccoli/Romanesco

Chinakohl

Fenchel

Gurken

Kohlrabi

Krautstiel/Mangold

Kürbis

Lauch

Patissons

Peperoni

Randen

Rüebli

Sellerie

Spinat

Stangensellerie

Tomaten

Wurz

Zucchini

Früchte

Äpfel

Birnen

Brombeeren

Erdbeeren

Feigen

Heidelbeeren

Holunderbeeren

Melonen

Mirabellen

Quitten

Trauben

Zwetschgen



SCHNELL & EINFACH



30

MINUTEN

Blumenkohlsuppe

🕒 30 Min. 🍷 schlank

Ergibt ca. 1½ Liter

- 1 Zwiebel
- 1 Blumenkohl (ca. 600 g)
- 1 EL Olivenöl

Zwiebel schälen, mit dem Blumenkohl in Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Blumenkohl ca. 5 Min. andämpfen.

- 5 dl Wasser
- 3 dl Milch
- 1½ TL Salz
- wenig Pfeffer
- 150 g griechisches Joghurt nature

Wasser und Milch dazugießen, aufkochen, würzen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln. Suppe pürieren, Joghurt daruntermischen, anrichten.

- 4 Scheiben Brot (z. B. Mehrkornbrot mit Chia in Scheiben, Karma, ca. 125 g)
- 100 g Mostbröckli in Tranchen
- ½ Bund Petersilie

Brot in einer Bratpfanne ohne Fett rösten oder toasten. Mostbröckli in feine Streifen, Petersilie fein schneiden, beides auf der Suppe verteilen, Brot-scheiben dazu servieren.

Portion (¼): 343 kcal, F 13 g, Kh 35 g, E 21 g

Rezept speichern



SO LEICHT!

Einfaches Kalorienzählen mit individuellen Rezepten und Aktivitäts-Tracking.

APP «GESUND ABNEHMEN»
GRATIS TESTEN!





25

MINUTEN



Pilz-Knöpfli

🕒 25 Min. 🌱 vegetarisch

500 g gemischte Pilze
(z. B. Eierschwämme
und Shiitake-Pilze)

Pilze rüsten, in Scheiben schneiden.

2 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1½ TL Salz
wenig Pfeffer

Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne
heiss werden lassen. Pilze ca. 5 Min. braten.
Hitze reduzieren, Knoblauch dazupressen, wür-
zen, kurz mitbraten.

500 g Knöpfli
2 dl Saucen-Halbrahm
3 dl Wasser
1 EL Aceto balsamico
½ Bund Estragon oder
Schnittlauch
4 EL Röstzwiebeln

Knöpfli unter die Pilze mischen. Saucen-Halb-
rahm, Wasser und Aceto dazugiessen, heiss
werden lassen. Estragon fein schneiden, mit
den Röstzwiebeln darüberstreuen.

Dazu passt: geriebener Sbrinz.

Portion (¼): 452 kcal, F 26 g, Kh 40 g, E 14 g

Rezept
speichern





30

MINUTEN



Smash Beef Tortillas

🕒 30 Min. 🚫 laktosefrei

200 g Rüebl 300 g Hackfleisch (Rind) ½ EL Sambal Oelek ½ TL Salz	Rüebl schälen, an der Röstiraffel in eine Schüssel reiben. Hackfleisch, Sambal Oelek und Salz begeben, mischen. Von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden.
8 Soft Tortillas (Mini) Öl zum Braten	Hackfleischmasse auf den Tortillas verteilen, flach drücken. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Tortillas nacheinander mit der Fleischseite nach unten ca. 3 Min. anbraten, wenden, ca. 1 Min. fertig braten. Herausnehmen, auf einer Platte anrichten.
½ Bund Koriander ½ Bund Pfefferminze 1 Bundzwiebel mit dem Grün 2 EL Olivenöl	Koriander- und Pfefferminzblätter abzupfen, Bundzwiebel in feine Ringe schneiden, alles mit dem Öl mischen, auf den Tortillas verteilen.

Dazu passt: Kräutersalat.

Portion (¼): 381kcal, F 19g, Kh 31g, E 22g

Rezept
speichern





50

MINUTEN



Lauch-Wurst-Blech

🕒 20 Min. + 30 Min. backen 🍴 schlank 🚫 laktosefrei 🚫 glutenfrei

700 g Lauch
2 rote Zwiebeln
600 g Butternut-Kürbis

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Lauch in ca. 1½ cm dicke Ringe schneiden, waschen, abtropfen. Zwiebeln schälen, in Schnitze schneiden. Kürbis schälen, in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden, alles in einer Schüssel mischen.

1 EL Olivenöl
2 TL Fenchelsamen
1½ TL Salz
4 Schweinsbratwürste
(z. B. Pro Montagna, je ca. 130 g)

Öl, Fenchelsamen und Salz daruntermischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Bratwürste darauflegen.

4 Zweiglein Rosmarin

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Rosmarinnadeln abzupfen oder fein schneiden, darüberstreuen.

Portion (¼): 409 kcal, F 21 g, Kh 35 g, E 22 g

Rezept
speichern





50

MINUTEN

**LEICHT UND
PROTEINREICH**

Statt Rahm kommt Hüttenkäse in den Guss. Das macht die Frittata leichter und sorgt für eine Extraportion Eiweiss.

Broccoli-Frittata

🕒 50 Min. 🌱 vegetarisch 🍷 schlang ~~🍷 glutenfrei~~ 🥣 low carb

500 g Raclette-Kartoffeln
500 g Spargelbroccoli (Bimi)
1 EL Olivenöl
1 TL Salz

Kartoffeln waschen, mit der Schale in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Broccoli in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Kartoffeln ca. 5 Min. andämpfen. Broccoli ca. 5 Min. mitdämpfen, salzen.

6 frische Eier
200 g Hüttenkäse
½ TL Salz
¼ TL Pfeffer

Eier und Hüttenkäse in einem Messbecher pürieren, würzen, über das Gemüse giessen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. fest, aber nicht trocken werden lassen. Frittata wenden, ca. 15 Min. fertig backen. Frittata auf eine Platte stürzen.

½ EL Olivenöl

Öl darüberträufeln.

Portion (¼): 326 kcal, F 15 g, Kh 27 g, E 22 g

Rezept
speichern



**30**

MINUTEN



Kürbis-Risotto mit Salbei

🕒 30 Min. 🌱 vegetarisch

500 g Butternut-Kürbis
1 Zwiebel
1½ EL Olivenöl
350 g Risottoreis (z. B. Arborio)
1 EL Tomatenpüree

Kürbis schälen, entkernen, in ca. 3 cm grosse Stücke schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Kürbis und Zwiebel ca. 5 Min. andämpfen. Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Tomatenpüree kurz mitdämpfen.

9 dl Gemüsebouillon, heiss
50 g Butter
50 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist. Ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Butter und Käse darunterrühren, würzen.

1 EL Butter
8 Zweiglein Salbei

Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Salbei begeben, knusprig werden lassen, auf dem Risotto verteilen.

Tipp: Streue einige Chiliflocken über den Risotto für etwas Pepp.

Portion (¼): 606 kcal, F 26 g, Kh 80 g, E 13 g

Rezept
speichern





45

MINUTEN

Pilz-Flammkuchen

🕒 15 Min. + 30 Min. backen 🌱 vegetarisch

800 g gemischte Pilze
(z. B. Champignons und Kräuterseitlinge)
2 rote Peperoncini
4 EL Olivenöl
¾ TL Salz
wenig Pfeffer

Ofen auf 240 Grad vorheizen. Pilze rüsten, in Scheiben schneiden. Peperoncini entkernen, in Ringe schneiden. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Pilze und Peperoncino ca. 5 Min. braten. Pfanne von der Platte nehmen, Pilze würzen.

2 ausgewallte Flammkuchenteige
(je ca. 25 x 38 cm)
200 g Crème fraîche
½ TL Salz
80 g geriebener Sbrinz

Teige entrollen, mit dem Backpapier auf je ein Blech ziehen. Crème fraîche salzen, Teige damit bestreichen. Pilze darauf verteilen, Käse darüberstreuen.

1 EL Olivenöl
½ EL Aceto balsamico bianco
100 g Rucola

Backen pro Blech: je ca. 15 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen. Öl und Aceto in einer Schüssel verrühren, Rucola begeben, mischen, auf den Flammkuchen verteilen.

Portion (¼): 823 kcal, F 49 g, Kh 65 g, E 26 g

Rezept
speichern



Poulet

Ob ganz oder geschnetzelt, glasiert oder gebraten – Poulet macht in jeder Form eine gute Figur.



**KNUSPRIG
TRIFFT SAFTIG**

In der Ofenform mit passendem Rosteinsatz gelingt das Poulet perfekt: aussen goldbraun und knusprig, innen zart und saftig. Dank Antihaft-Beschichtung klebt nichts an – und auch das Gemüse wird im selben Bratgang herrlich geröstet. Die Ofenform mit Rosteinsatz ist erhältlich auf bettybossi.ch

Glasiertes Poulet

🕒 10 Min. + 50 Min. braten im Ofen 🚫 laktosefrei

Für die Ofenform mit Rosteinsatz oder ein weites Bratgeschirr.

1 Poulet (ca. 1,3 kg) 1 TL Salz wenig Pfeffer 4 Zweiglein Salbei 1 EL Olivenöl 1 EL Sojasauce 2 EL Quittengelee	Ofen auf 200 Grad vorheizen. Poulet innen und aussen trocken tupfen, würzen, mit Salbei füllen. Öl, Sojasauce und Quittengelee verrühren. Poulet mit der Hälfte der Marinade bestreichen. Restliche Marinade beiseite stellen.
600 g Baby-Kartoffeln ½ EL Olivenöl ½ TL Salz wenig Pfeffer 1 Bio-Zitrone 1 Knoblauch 2 Zweiglein Salbei	Kartoffeln mit der Schale gut waschen, in eine Schüssel geben. Öl beigeben, mischen, würzen. Zitrone vierteln, beides in den Bräter geben. Knoblauch quer halbieren, mit dem Salbei beigeben. Poulet darauflegen. Braten im Ofen: ca. 30 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Poulet mit der restlichen Marinade bestreichen. Fertig braten: ca. 20 Min., dabei das Poulet nach ca. 10 Min. mit einem Backpapier abdecken. Herausnehmen, Poulet in Stücke teilen, mit den Kartoffeln und den ausgelösten Knoblauchzehen anrichten. Zitronensaft darüberträufeln.

Portion (¼): 463 kcal, F 16 g, Kh 37 g, E 43 g

Rezept
speichern



ANZEIGE

Der passende Wein



Valais AOC Dôle de Salquenen Les Dailles, 75 cl

Herkunft: Schweiz, Wallis

Rebsorte: Pinot noir

Charakter: klares Granatrot, beerige Nase mit würzigen Komponenten, am Gaumen fruchtig mit ausgeglichenem, leichtem Körper und mittlerem Tannin, langer und würziger Abgang.

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



Poulet-Tacos

🕒 45 Min.



- 5 dl **Buttermilch nature** (Nice)
- 1 Päckli **Thai-Kit** (z. B. Zitronengras, Chili und Limettenblätter *Citrus hystrix*)
- 4 **Pfefferkörner**
- 4 **Pouletbrüstli** (je ca. 150 g)

Ca. 2 EL Buttermilch in einen tiefen Teller geben, beiseite stellen, restliche Buttermilch in eine Pfanne giessen. Zitronengrasstängel und Limettenblätter quetschen, Chili entkernen, Pfefferkörner zerstoßen, alles begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, Pouletbrüstli begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Min. köcheln. Pouletbrüstli herausnehmen, trocken tupfen, mit zwei Gabeln zerzupfen, beiseite stellen.

- 1 **Avocado**
- $\frac{1}{4}$ TL **Salz**
- wenig **Pfeffer**

Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch herauslösen, zur beiseite gestellten Buttermilch geben, mit einer Gabel zerdrücken, würzen.

- 4 EL **Weissweinessig**
- 4 EL **Olivöl**
- $\frac{3}{4}$ TL **Salz**
- wenig **Pfeffer**
- 1 **rote Peperoni**
- 1 **rote Zwiebel**
- 1 Dose **schwarze Bohnen** (ca. 210 g)
- 1 Bund **Koriander**

Essig und Öl in einer Schüssel verrühren, würzen. Peperoni entkernen, in Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken. Bohnen abspülen, abtropfen, alles unter die Sauce mischen. Koriander grob schneiden, mit dem Poulet unter die Sauce mischen.

- 8 **Weizen-Tortillas** (ca. 326 g)
- 1 **Limette**
- 4 **Zweiglein Koriander**

Tortillas nach Angabe auf der Verpackung zubereiten, mit dem Avocadopüree und der Pouletmasse füllen. Limette heiss abspülen, in Schnitze schneiden, Korianderblättchen abzupfen, beides darauf verteilen.

Stück: 358 kcal, F 14 g, Kh 32 g, E 26 g

Rezept
speichern



ANZEIGE



Unbedingt probieren: die All-Rounder Gewürzmischungen!

Die vier Neuheiten von McCormick® begeistern durch ihre faszinierenden Aromen und vielfältigste Anwendungsmöglichkeiten: z. B. «The Zesty One» mit ihrem fruchtig-zitronigen Geschmack, perfekt geeignet für Fischgerichte, Salate, Tacos etc. Einfach nur lecker!

All-Rounder – die Alleskönner zum Marinieren, Würzen oder als Topping. Jetzt erhältlich bei Coop.



Poulet-Portwein-Pfanne

🕒 35 Min. 🥛 laktosefrei

2 säuerliche Äpfel 3 Bundzwiebeln mit dem Grün 1 Knoblauchzehe <i>Öl zum Braten</i> 600 g Poulet-Oberschenkel ohne Haut ¾ TL Salz wenig Pfeffer	Äpfel halbieren, Kerngehäuse entfernen, in ca. 1½ cm breite Schnitze schneiden. Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden, wenig Bundzwiebelgrün beiseite stellen. Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden. Poulet-Oberschenkel würzen. Öl in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet-Oberschenkel beidseitig je ca. 2 Min. anbraten. Herausnehmen, Bratfett auftupfen, wenig Öl in dieselbe Pfanne geben. Hitze reduzieren, Apfelschnitze und Knoblauch ca. 2 Min. andämpfen.
1½ dl roter Portwein 1½ dl Rotwein (z. B. Merlot) 1 dl Hühnerbouillon 150 g rosa Trauben ¼ TL Salz wenig Pfeffer	Portwein und Rotwein dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 5 Min. auf die Hälfte einkochen. Bouillon dazugießen, Trauben mit den Bundzwiebeln begeben, würzen. Poulet mit dem entstandenen Saft wieder begeben, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln.
4 Zweiglein Thymian	Thymianblättchen abzupfen, mit dem beiseite gestellten Bundzwiebelgrün darüberstreuen, anrichten.

Dazu passt: geröstetes Brot oder Risotto.

Portion (¼): 391kcal, F 10 g, Kh 26 g, E 31g

Rezept
speichern

KOKOSNUSS- MILCH

Kokosnussmilch oder Kokosnusswasser?

Kokosnusswasser ist die klare Flüssigkeit aus dem Inneren junger Kokosnüsse. Es schmeckt mild süsslich, ist kalorienarm und erfrischend. Kokosnussmilch dagegen wird aus dem Fruchtfleisch reifer Kokosnüsse hergestellt. Das Ergebnis: eine dickflüssige, weisse Milch mit intensivem Kokosaroma.

Die Cremige

Kokosnusscrème hat einen sehr hohen Anteil an Fruchtfleisch und ist deshalb konzentrierter und etwas dickflüssiger. Sie ermöglicht besonders sämige Currys ohne langes Einkochen. Sie lässt sich sogar schaumig schlagen und als veganen Rahm-Ersatz verwenden.

Die Allrounderin

Die Standard-Kokosnussmilch von Thai Kitchen ist perfekt ausgewogen, um damit sämige Currys, feine Desserts und raffinierte Backwaren zu kreieren.

Die Natürliche

Für Bio-Kokosnussmilch werden die Zutaten nach strengen ökologischen Richtlinien angebaut, geerntet und verarbeitet.

Die Leichte

Sie ist fett- und kalorienreduziert und daher besonders «leicht». Sie eignet sich für Currygerichte, Süßspeisen aller Art und Sommerdrinks.



Panierte Pouletbrüstli

🕒 40 Min.

- 2 gelbe Peperoni
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 2½ dl Kokosnussmilch
- 1 dl Hühnerbouillon
- wenig Pfeffer

Peperoni entkernen, in Stücke schneiden. Schalotten und Knoblauch schälen, grob hacken. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Peperoni, Schalotten und Knoblauch ca. 5 Min. andämpfen, salzen. Kokosnussmilch und Bouillon dazu-giessen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 15 Min. weich köcheln. Sauce mit dem Mixstab pürieren, würzen.

- 80 g Panko oder Paniermehl
- 2 EL Mehl
- 1 Ei
- 4 Pouletbrüstli (je ca. 150 g)
- ¾ TL Salz
- wenig Pfeffer

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Panko und Mehl in je einen flachen Teller geben. Ei in einem tiefen Teller verklopfen. Pouletbrüstli würzen, im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abschütteln, im Ei, dann im Panko wenden, Panade gut andrücken.

- 5 EL Bratbutter

Bratbutter in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Pouletbrüstli bei mittlerer Hitze beidseitig je ca. 5 Min. braten. Pouletbrüstli in Tranchen schneiden, mit der Sauce anrichten.

Dazu passt: Basmatireis, Gurken- und Blattsalat.

Portion (¼): 581kcal, F 35g, Kh 27g, E 41g

Rezept
speichern



ANZEIGE



Thai Kitchen Kokosnussmilch

Kokosnussmilch ist ein wahrer Alleskönner. Ob für asiatische Curries, Smoothies, Suppen, Saucen oder einfach als laktosefreier und veganer Ersatz für Gerichte aller Art: Die Kokosnussmilch von Thai Kitchen überzeugt als Allrounder in der Küche. Sie bringt eine leichte Süsse in die Gerichte und balanciert Schärfe, Salz und Säure aus.

www.thaikitchen.ch

Süßes aus Österreich

Österreichs berühmteste Desserts –
einfach zum Geniessen.



BONUS-REZEPT

Salzburger Nockerln – luftig wie die Hügel, die sie inspiriert haben: Mönchsberg, Kapuzinerberg und Gaisberg. Dieses Rezept findest du in unserer Rezepte-App.



Sachertorte

🕒 1 Std. + 50 Min. backen 🌱 vegetarisch

Für eine Springform von ca. 24 cm Ø, Boden mit Backpapier belegt, Rand gefettet

140 g Butter, weich 140 g Zucker 2 Prisen Salz 6 Eigelbe	Ofen auf 180 Grad vorheizen. Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz mit den Schwingbesen des Handrührgeräts darunter-rühren. Ein Eigelb nach dem andern beigeben,iterrühren, bis die Masse heller ist.
150 g dunkle Schokolade (64 % Kakao)	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, unter die Masse rühren.
6 Eiweisse 2 Prisen Salz 120 g Mehl	Eiweisse mit dem Salz steif schlagen. Mehl lagenweise mit dem Eischnee auf die Masse geben, mit dem Gummischaber sorgfältig darunterziehen. Teig in die vorbereitete Form füllen.
	Backen: ca. 50 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Formenrand entfernen, Biskuit auf ein Gitter stürzen, Backpapier entfernen, auskühlen. Biskuit 2-mal quer aufschneiden. Biskuitboden und mittleres Biskuit auf ein Gitter legen.
200 g Aprikosenkonfitüre 1 EL Wasser	Konfitüre und Wasser in einer kleinen Pfanne warm werden lassen, durch ein Sieb streichen. Biskuitboden und mittleres Biskuit mit je der Hälfte der Konfitüre bestreichen. Mittleres Biskuit auf den Biskuitboden legen. Deckel darauflegen, leicht andrücken.
200 g Zucker 1¼ dl Wasser (125 g) 200 g dunkle Schokolade (64 % Kakao)	Zucker und Wasser in einer Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 5 Min. einkochen (ergibt ca. 270 g). Schokolade fein hacken, in eine Schüssel geben. Zuckersirup zur Schokolade giessen. Schokolade schmelzen, glatt rühren, etwas abkühlen. Glasur über die Torte giessen, unter Bewegen über die Oberfläche und den Rand fließen lassen, trocknen lassen.

Haltbarkeit: in Folie eingepackt im Kühlschrank ca. 3 Tage.

Stück (1/12): 359 kcal, F 21g, Kh 36g, E 5g

Rezept speichern



Patrick, Rezeptredaktor



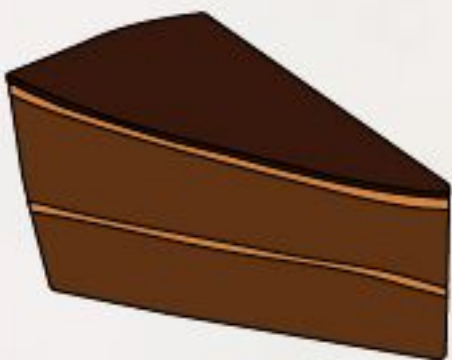
Sachertorte füllen

Die Sachertorte wird traditionell auf zwei Arten mit Aprikosenkonfitüre gefüllt. Ich habe meine eigene.

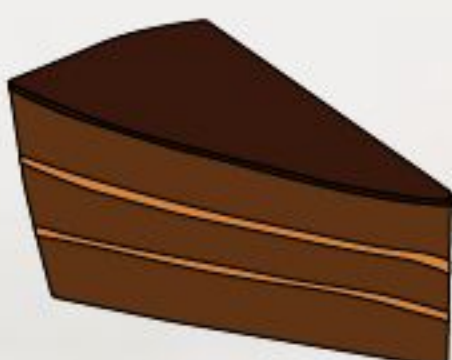
Variante 1
Die Oberfläche wird mit Konfitüre bestrichen (apricotiert), damit die danach aufgetragene Schokoladeglasur nicht in den Kuchen dringt.



Variante 2
Die Torte hat zwei Schichten Konfitüre – eine in der Mitte und eine unter der Glasur.



Meine Variante
Unter die Glasur kommt keine Konfitüre. Dafür gibt es zwei fruchtige Schichten in der Mitte der Torte – das macht sie besonders saftig.



↗
Dazu passt
Schlagrahm

Miele

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

Einmal Miele, immer Miele.



miele.ch/kitchen

Germknödel

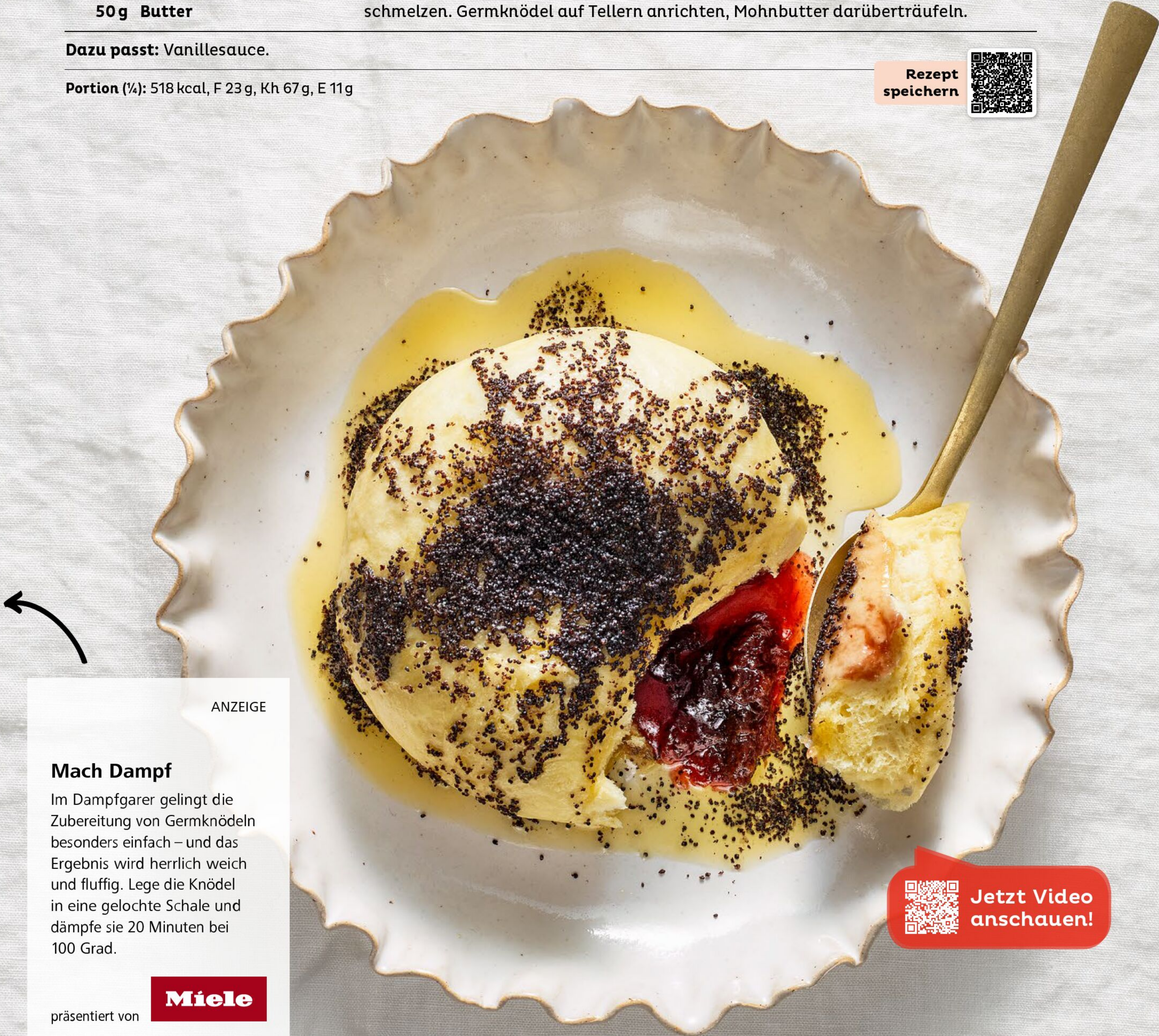
🕒 30 Min. + 1¼ Std. aufgehen lassen 🌱 vegetarisch

250 g Mehl ¼ TL Salz 2 EL Zucker ¼ Würfel Hefe (ca. 10 g) 30 g Butter 1 Ei 1 dl Milch	Mehl, Salz und Zucker in der Schüssel der Küchenmaschine mischen. Hefe zerbröckeln, daruntermischen. Butter in Stücke schneiden, Ei verklopfen, beides mit der Milch begeben, mischen, mit den Knethaken der Küchenmaschine zu einem weichen, glatten Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.
6 EL Zwetschgenkonfitüre <i>oder Zwetschgen- oder Pflaumenmus</i>	Teig in 4 Portionen teilen, zu Kugeln formen, flach drücken, je 1½ EL Zwetschgenkonfitüre auf den Teigmitten verteilen, mit dem Teig umschliessen, wieder zu Kugeln formen. Knödel auf ein Backpapier legen, zugedeckt bei Raumtemperatur nochmals ca. 15 Min. aufgehen lassen.
wenig Butter	Ein Dämpfkörbchen mit wenig Butter bestreichen, in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter den Körbchenboden einfüllen. Knödel begeben, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. garen.
2 EL Mohn 50 g Butter	Mohn im Mörser oder Cutter mahlen. Butter mit dem Mohn in einer kleinen Pfanne schmelzen. Germknödel auf Tellern anrichten, Mohnbutter darüberträufeln.

Dazu passt: Vanillesauce.

Portion (¼): 518 kcal, F 23 g, Kh 67 g, E 11 g

Rezept
speichern



ANZEIGE

Mach Dampf

Im Dampfgarer gelingt die Zubereitung von Germknödeln besonders einfach – und das Ergebnis wird herrlich weich und fluffig. Lege die Knödel in eine gelochte Schale und dämpfe sie 20 Minuten bei 100 Grad.

präsentiert von **Miele**

Jetzt Video anschauen!

Kaiserschmarrn mit Äpfeln

🕒 30 Min. + 30 Min. quellen lassen 🌱 vegetarisch

- 150 g Mehl
- 1 Päckli Vanillezucker
- 2 Prisen Salz
- 2½ dl Milch
- 3 frische Eigelbe

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Mehl, Vanillezucker und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Milch und Eigelbe verrühren, nach und nach unter Rühren mit dem Schwingbesen in die Mulde giessen, weiter-rühren, bis der Teig glatt ist. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

- 3 rotschalige Äpfel
- 20 g Butter
- 3 EL dunkle Sultaninen

Äpfel schälen, halbieren, Kerngehäuse entfernen, in ca. 1½ cm breite Schnitze schneiden. Butter in einer weiten beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Äpfel und Sultaninen ca. 5 Min. knapp weich dämpfen. Herausnehmen, beiseite stellen.

- 3 frische Eiweisse
- 1 Prise Salz
- 2½ EL Zucker

Eiweisse mit dem Salz mit den Schwingbesen des Handrührgeräts steif schlagen. Zucker begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt, sorgfältig unter den Teig ziehen.

- 50 g Butter
- Puderzucker zum Bestäuben

Wenig Butter in derselben Bratpfanne warm werden lassen. Die Hälfte der Äpfel und die Hälfte des Teiges begeben, ca. 2 Min. backen, bis sich die Unterseite löst und hellbraun ist. Teig mit zwei Bratschaufeln in vier Stücke teilen, sorgfältig wenden, wenig Butter begeben, ca. 1 Min. weiterbacken. Mit den Bratschaufeln zerzupfen, ca. 1 Min. fertig backen. Herausnehmen, Kaiserschmarrn warm stellen. Mit den restlichen Äpfeln und dem restlichen Teig gleich verfahren. Kaiserschmarrn mit wenig Puderzucker bestäuben.

Portion (¼): 511kcal, F 22 g, Kh 66 g, E 12 g



Rezept speichern



APFELGLÜCK

Apfelgenuss in seiner ganzen Vielfalt! In unserem neuen Buch «**Apfelglück**» findest du 30 fruchtig-süsse Rezepte für Desserts und Gebäck. Einfach, schnell und unwiderstehlich.

Und mit dem **Apfel-Profi** bereitest du Äpfel schnell und sicher zu: grob geraffelt oder 16 Schnitze aufs Mal – ohne Kerngehäuse. Buch und **Apfel-Profi** sind einzeln und im



Kombi erhältlich auf bettybossi.ch



NEWS



Gewinne Kinotickets für «Hallo Betty»

Ab dem 20. November im Kino: «**Hallo Betty**» – der inspirierende Film über die Entstehung von Betty Bossi. Erlebe, wie aus einer mutigen Idee eine Erfolgsgeschichte wurde. In der Hauptrolle: die bekannte Schauspielerin Sarah Spale.

Freu dich auf ein Stück Schweizer Zeitgeschichte! Mit etwas Glück bist du vor allen anderen dabei.

Gewinne exklusive Tickets für:

1. die **Weltpremiere** mit Stars und Sternchen,
2. die glamouröse **Betty Bossi VIP-Party** mit Vorpremiere und ausgewählten Gästen aus dem öffentlichen Leben oder
3. eine von vielen **Vorpremierern** in der ganzen Deutschschweiz.

Mach mit und sichere dir deinen Kinomoment mit «Hallo Betty»!

Teilnahmeschluss ist der 28.10.2025



CURRYS VON MILD BIS FEURIG

Südafrika, Südindien, Goa: Diese drei Fine Food Currymischungen nehmen dich mit auf eine geschmackliche Reise – ganz ohne Flugticket.

Das **Cape Malay Curry** bringt die Regenbogenküche Südafrikas in deine Pfanne. Geprägt wurde sie unter anderem von den Cape Malay, einer Gemeinschaft südostasiatischer Herkunft. Die mittelscharfe Mischung passt zu Fleisch, Fisch und Gemüse.

Das milde **Sambar Masala Curry** stammt aus Südindien. Die Gewürzmischung ist mit einigen der bekanntesten Gerichte Südindiens verbunden, darunter das traditionelle Linsengericht Sambar und das Reisgericht Biryani.



Und das **Vindaloo Curry**? Es ist das schärfste im Trio. Die goanische Mischung portugiesischen Ursprungs bildet die Grundlage für das gleichnamige Fleischgericht.

Alle drei Mischungen werden in Zusammenarbeit mit der **Stiftung Rütimattli in Sarnen** verarbeitet und verpackt, wodurch zur Integration von Menschen in den Arbeitsalltag beigetragen wird.

ERHÄLTlich IN COOP SUPERMÄRKTEN

GEWINNSPIEL

Wie findest du diese Ausgabe?

Jetzt bei der Umfrage mitmachen und mit etwas Glück CHF 20 gewinnen. bettybossi.ch/umfrage



VORSCHAU

Freu dich auf **süsse Trouvaillen** aus den 50er-Jahren, und vieles mehr!

Ab 13. Oktober 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: Patrick Zemp, Styling: Claudia Schilling, Illustrationen S. 25: vektoritime – stock.adobe.com, bearbeitet | **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 Rezepte-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 | DASZELT

Betty Bossis

Koch- und Dinner-

SPEKTAKEL

Live gekocht.

Live erlebt.



Freu dich auf ein kulinarisches Live-Spektakel für alle Sinne!

Essen, geniessen, amüsieren – so das Motto des neuen Betty Bossi Events, der 2026 gemeinsam mit DAS ZELT in fünf Städten der Deutschschweiz Halt macht. Eine Show, die überrascht, inspiriert, satt macht und begeistert.

Ein Abend, vier Gänge und viel Genuss

Im Mittelpunkt steht ein 4-Gang-Menü, das durch die Schweiz führt. Es ist eine kulinarische Liebeserklärung an die Vielfalt unserer Landschaften und Geschmäcker.



So schmeckt Heimat: Schmorbraten, der Hauptgang der Betty Bossi Kochshow

Eine Reise für alle Sinne

Diese Show spricht aber nicht nur den Gaumen an – sie ist ein multisensorisches Erlebnis. Düfte erfüllen den Raum, visuelle Moods auf LED-Screens schaffen Atmosphäre, Musik begleitet das Geschehen. Licht, Bild, Klang und Kulinarik verschmelzen zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Unterhaltung, Interaktion, Überraschung

Drei Showblöcke mit spannenden Acts, überraschenden Highlights und interaktiven Momenten begleiten die vier Gänge, und du bist mitten-drin – beim Mitfiebern, Mitraten, Ausprobieren und Geniessen.

Durch den Abend führt Nicole Berchtold – bekannt aus «Glanz & Gloria» und «Landfrauenküche». Sven Ivanic bringt die Prise Humor ins Spiel – mit scharfem Blick, feinem Gespür und mit Pointen, die treffen. Auch Betty Bossi ist live mit dabei: Ein hauseigener Küchenprofi bringt Inspiration, Handwerk und Herzblut in die Show.



Hält die Fäden des Abends zusammen – Moderatorin Nicole Berchtold.

Bild: SRF / Oscar Alessio



Würzt die Show mit klugem Humor – Comedian Sven Ivanic.

Bild: Tim Tanner

DIE DATEN 2026

- Winterthur: 30./31. Januar
- Oensingen: 6./7. März
- Luzern: 19./20. Juni
- Basel: 12./13. September
- Solothurn: 6./7. November



INFOS UND TICKETS

www.bettybossi.ch/dinner-spektakel
(ab CHF 199.–, inkl. 4-Gang-Menü und Live-Show)

Praktische Schüsseln

**Platzsparend
versorgen**



**Deckel
mit Doppel-
funktion**

**Auslaufsicher
dank Silikondichtung**



**Praktisch zum
Aufbewahren**



✓ **100 % dicht – perfekt für den Transport**

✓ **Deckel mit Silikondichtung und Klick-Verschluss**

✓ **Robust, hygienisch und langlebig dank Edelstahl**



Betty Bossi

**Edelstahlschüssel
mit Deckel – 3er-Set**

Art.-Nr. 32224.753

CHF **39.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 47.95

Versandkosten mit Coop Superpunkten bezahlen

**Mit verschiedenen
Zahlungsmöglichkeiten**



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.