

Betty Bossi

Nr. 9 | 2025

Mach was dir schmeckt

Schmorgerichte

Seelenwärmer: langsam
gegarnte Fleischgerichte
– ab Seite 4



Old is Gold

Bettys Desserts aus den 60er-Jahren – ab Seite 27

HAPPY BIRTHDAY, OLD EL PASO!

Seit 40 Jahren in der Schweiz: die Produkte von OLD EL PASO. Sie stehen für mexikanischen Genuss, leicht gemacht.



Schokolade-Mini-Tortilla-Schalen mit Caramel-Glace

80 g dunkle Schokolade (64 % Kakao)
8 Mini Soft Tortilla-Schalen OLD EL PASO
400 g Häagen-Dazs Glace Salted Caramel
40 g geröstete Salzmandeln

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. Die Innenseiten der Tortilla-Schalen mit Schokolade bestreichen, trocknen lassen. Glace in die Tortilla-Schalen verteilen. Salzmandeln grob hacken, darüberstreuen.

OLD EL PASO Mini Soft Tortilla-Schalen und Häagen-Dazs Glace Salted Caramel sind in grösseren Coop Verkaufsstellen und auf [coop.ch](https://www.coop.ch) erhältlich.



ANZEIGE

Pro Montagna Bio Bündner Rollgerste – Traditioneller Genuss aus den Alpen

Hergestellt nach alter Tradition überzeugt die Bio-Bündner Rollgerste von Pro Montagna mit ihrem feinen, nussigen Aroma. Sie eignet sich perfekt für nahrhafte Suppen oder feine Eintöpfe. Das Getreide stammt von zertifizierten Schweizer Bio-Betrieben und trägt so zur Erhaltung der alpinen Landwirtschaft bei. Von jedem Kauf fliesst ein Beitrag in Projekte der Coop Patenschaft für Berggebiete zur Verbesserung der Arbeits- und Lebensgrundlagen in den Schweizer Bergen.

Die Pro Montagna Bio Bündner Rollgerste ist in Coop Supermärkten, in der Lebensmittelabteilung der Coop City Warenhäuser und auf [coop.ch](https://www.coop.ch) erhältlich.



we need.

Deine digitale Einkaufsliste

Möchtest du ein Rezept von unserer Website oder aus der Betty Bossi App nachkochen? Nichts einfacher als das. Denn mit einem Klick bringst du die Zutaten direkt auf die superpraktische, kostenlose Einkaufsliste von **WeNeed**.

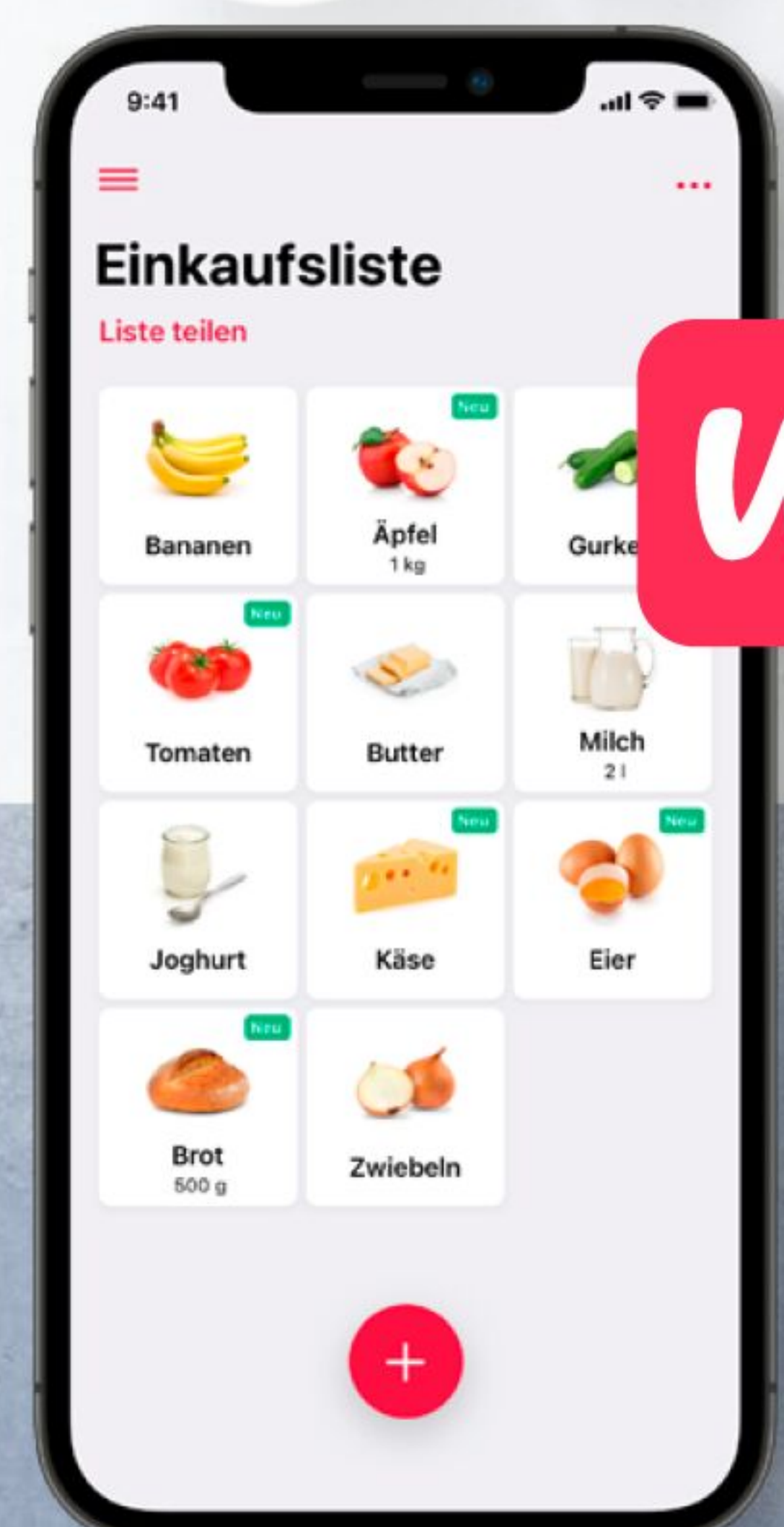
Mit **WeNeed** planst du deinen Einkauf effizient. Einfach, schnell, ohne Werbung und kostenlos.

WeNeed kannst du mit unserer Rezepte-App oder über unsere Website nutzen.

Lade jetzt die App von WeNeed auf dein Smartphone!

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play



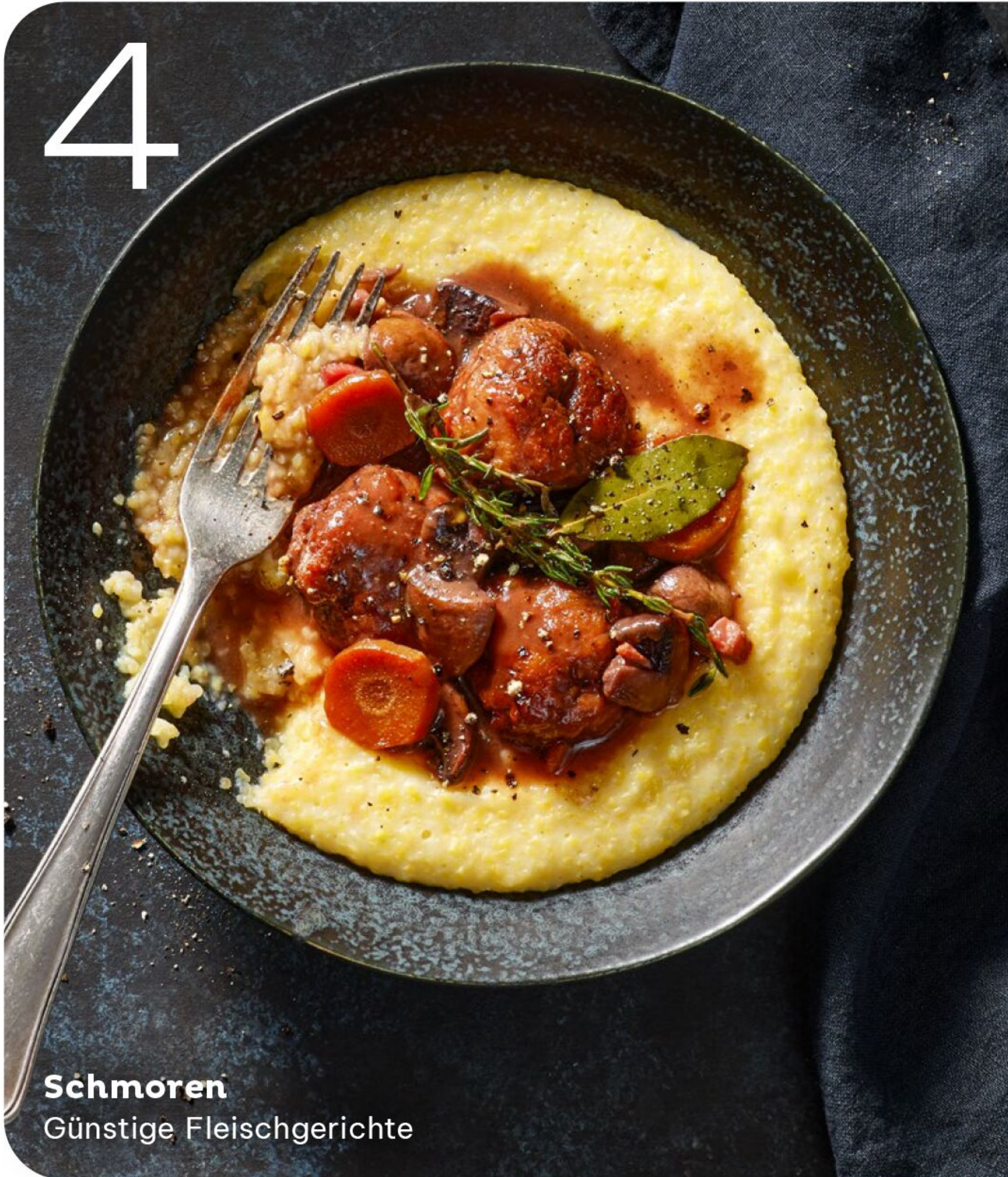
Inhalt

Miele

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

Miele. Immer Besser.

4



Schmoren
Günstige Fleischgerichte

20



Süsskartoffeln
Tolle Beilagen und Vorspeisen

27



Old is Gold
Bettys Desserts aus den 60er-Jahren

Kulinarische Zeitreise

Ja, ich bin ein Betty Bossi Kind. Nicht ganz eine Zeitzeugin der Geburtsstunde, aber des Grosswerdens von Betty Bossi. Im Setting des neuen Kinofilms «Hallo Betty», der im November in die Kinos kommt, war ich zu Hause. Meine Mutter war begeistert von dieser hilfreichen Post, und sie kochte fleissig daraus. Das Haushaltsgeld war knapp, so standen Ende Monat Apfelauflauf, Griessbrei, Milchreis, gefüllte Cervelats, Champignon-Toasts und andere günstige Gerichte auf dem Tisch.

Für dich haben wir aber die festlichen Desserts aus jener Zeit ausgegraben. Gebäck und Süsses gab es damals nämlich nicht alle Tage und Rezepte dazu längst nicht in jeder Ausgabe. Einige der Köstlichkeiten sind echte Evergreens, andere sind für dich vielleicht eine Neuentdeckung.

Viel Spass auf der kulinarischen Zeitreise!



Annette

Leiterin Redaktion und Gestaltung

Rezepte aufs Handy

Scanne den QR-Code bei den Rezepten mit der Kamera des Smartphones und gelange direkt zum digitalen Rezept. Wenn du unsere **Rezepte-App** hast, kannst du gleich die vielen praktischen Funktionen nutzen!



Lade jetzt die App gratis herunter!





Gut für die Seele:
günstige Fleischstücke, langsam
gegart. Damit kannst du
auch Gäste stressfrei verwöhnen.

Zart geschmort

Rindsragout mit Pappardelle

🕒 40 Min. + 2 Std. schmoren 🚫 Laktosefrei Für einen Brattopf mit Deckel

300 g Sellerie	Sellerie und Rüebli schälen, in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden. Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden.
2 Rüebli	
6 Schalotten	
Öl zum Braten	Wenig Öl im Brattopf heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. anbraten. Fleisch mit Mehl bestäuben, herausnehmen, würzen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Öl begeben.
800 g Rindsvoressen (z. B. Schulter)	
1 EL Mehl	
1 TL Salz	
wenig Pfeffer	
3 dl roter Portwein oder Rotwein	Sellerie, Rüebli und Schalotten ca. 2 Min. andämpfen. Portwein dazugiessen, auf die Hälfte einkochen. Fond dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, Lorbeerblätter, Nelken und Wacholderbeeren begeben, Fleisch wieder begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 2 Std. schmoren. Fleisch herausnehmen, mit einer Gabel etwas zerzupfen, wieder unter die Sauce mischen.
4 dl Rindsfond oder Fleischbouillon	
2 Lorbeerblätter	
2 Nelken	
2 Wacholderbeeren	
200 g Teigwaren (z. B. Pappardelle)	Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, unter das Ragout mischen, auf Tellern anrichten. Vom Käse mit dem Sparschäler Späne abhobeln, darauf verteilen.
Salzwasser, siedend	
40 g Sbrinz	

Tipp: Statt Rindsvoressen Hirschvoressen verwenden.
Lässt sich vorbereiten: Ragout ca. 1 Tag im Voraus zubereiten. Das Fleisch zerzupfen, in der Sauce mischen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Langsam bei mittlerer Hitze wieder heiss werden lassen, mit den Teigwaren mischen.

Portion (1/4): 670 kcal, F 16 g, Kh 57 g, E 54 g



Rezept speichern

Was ist wichtig beim Schmoren?

Schmoren bedeutet, ein angebratenes Stück Fleisch zugedeckt in wenig Flüssigkeit bei sanfter Hitze zu garen. Das langsame Garen verwandelt auch weniger delikate Stücke in zartes Fleisch, das auf der Zunge zergeht. Edlere Stücke eignen sich jedoch nicht, sie werden trocken.

Geeignete Fleischstücke

Kalb: Schulter, Brust, Hals und Haxen
Rind: Rücken, Schulter, Stotzen oder Huftdeckel
Schwein: Haxen und Schulter
Lamm: Gigot, Schulter

Was gilt es zu beachten?

1. Gusseisen ist das ideale Material für den Schmortopf. Es speichert Wärme sehr gut und verteilt sie über den ganzen Topf.
2. Löse den Bratsatz mit einer Flüssigkeit (z. B. Wein, Bier, Süssmost und/oder Bouillon). Koche diese auf, reduziere die Hitze und gib erst jetzt das Fleisch wieder dazu. Die Flüssigkeit darf nur leicht köcheln, sonst wird das Fleisch zäh.
3. Schmorgerichte lassen sich im Ofen (bei 150–180 Grad) oder auf dem Herd zubereiten. Grundsätzlich macht es keinen Unterschied; auch die Garzeit ist bei beiden Methoden gleich.

Möchtest du noch mehr wissen?

Wir haben noch viel mehr Wissen und Tipps zum Thema Schmoren für dich zusammengestellt. Geh auf unsere Website und lies dich satt!



Patrick
Rezeptredaktor



Paprika

Bist du immer etwas verwirrt, welcher Schärfeegrad ein Paprika hat?

Delikatess = sehr mild

Edelsüss = mild

Rosenpaprika = scharf

Nimm einfach die Sorte, die dir am besten schmeckt.

Ungarisches Gulasch

🕒 25 Min. + 2 Std. schmoren 🚫 Laktosefrei Für einen Bratopf mit Deckel

- 2 **Zwiebeln**
- 1 **Knoblauchzehe**
- 2 **rote Peperoni**
- Öl zum Braten
- 800 g **Rindsvoressen** (z. B. Schulter)
- 1½ TL **Salz**
- wenig **Pfeffer**
- 1 EL **Edelsüss-Paprika**
- 1 EL **Mehl**

Zwiebeln und Knoblauch schälen, beides fein hacken. Peperoni vierteln, entkernen, in Streifen schneiden. Wenig Öl im Bratopf warm werden lassen. Zwiebeln, Knoblauch und Peperoni ca. 5 Min. andämpfen. Fleisch begeben, ca. 5 Min. mitdämpfen, würzen. Paprika und Mehl darüberstreuen, kurz weiterdämpfen.

- 2 EL **Tomatenpüree**
- 2½ dl **Rotwein**
- 1 EL **Edelsüss-Paprika**
- Kümmel**, nach Belieben
- 4 dl **Fleischbouillon**

Tomatenpüree begeben, kurz mitdämpfen. Wein dazugießen, ca. 5 Min. einkochen. Paprika und Kümmel begeben, Bouillon dazugießen, zugedeckt unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 2 Std. schmoren.

Dazu passen: Spätzli.

Lässt sich vorbereiten: Gulasch ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, auskühlen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Langsam bei mittlerer Hitze heiss werden lassen.

Portion (¼): 385kcal, F 12g, Kh 12g, E 45g



Rezept
speichern

ANZEIGE

Der passende Wein



Ribera del Duero DO Conde de San Cristóbal, 75 cl

Herkunft: Spanien, Ribera del Duero

Rebsorte: Tempranillo

Charakter: dunkles und dichtes Kirschrot, fast schwarz, mit würzigen Barrique-Noten von Vanille, Karamell, Kokosnuss und Zimt, die reifbeerigen Fruchtaromen rücken in den Hintergrund, zeigt im Gaumen eine schöne Konzentration, wirkt trotz sehr hohem Tanningehalt fein und finessenreich, ist vielschichtig und komplex mit guter Fülle und feiner Würzigkeit, erfrischende Säure gibt Eleganz, langer, aromatischer Abgang.

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

Hackbällchen-Coq-au-Vin mit Polenta

🕒 40 Min. + 40 Min. schmoren Für einen Brattopf mit Deckel

600 g **Hackfleisch** (Poulet)
1 TL **Edelsüss-Paprika**
1 TL **Salz**
2 Zweiglein **Rosmarin**
2 Zweiglein **Thymian**
2 EL **Mehl**

Fleisch, Paprika und Salz in eine Schüssel geben. Rosmarin und Thymian fein schneiden, daruntermischen, von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse mit nassen Händen zu ca. 16 Bällchen formen. Mehl in einen flachen Teller geben, Bällchen darin wenden.

Öl zum Braten

Wenig Öl im Brattopf heiss werden lassen. Bällchen portionenweise rundum je ca. 5 Min. anbraten. Herausnehmen, beiseite stellen.

1 **Zwiebel**
1 **Knoblauchzehe**
1 **Rüebli**
250 g **Champignons**
80 g **Speckwürfel**
4 dl **Rotwein** (z. B. Merlot)
3 **Lorbeerblätter**
1 **Nelke**
4 dl **Geflügelfond**
(z. B. Lacroix)
oder Hühnerbouillon

Zwiebel, Knoblauch und Rüebli schälen. Zwiebel in Schnitze, Knoblauch in Scheibchen, Rüebli in Scheiben schneiden. Champignons vierteln. Speckwürfel im Brattopf ohne Fett langsam knusprig braten. Zwiebel, Knoblauch, Rüebli und Champignons kurz mitbraten. Rotwein dazugiessen, auf die Hälfte einkochen. Lorbeer und Nelke begeben, Fond dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, Pouletbällchen wieder begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 40 Min. schmoren.

1l **Wasser**
1¼ TL **Salz**
200 g **grobkörniger Maisgriess**
60 g **geriebener Käse**
wenig **Pfeffer**

Wasser in einer Pfanne aufkochen, salzen. Maisgriess einrühren, Hitze reduzieren, unter häufigem Rühren bei kleiner Hitze ca. 50 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Käse daruntermischen, würzen. Polenta mit den Hackbällchen anrichten.

Portion (¼): 647 kcal, F 21g, Kh 49g, E 46g



Rezept
speichern

ANZEIGE

Der passende Wein



Bourgogne AOC Pinot Noir
Louis Jadot, 75 cl

Herkunft: Frankreich,
Burgund

Rebsorte: Pinot Noir

Charakter: leuchtendes Rubinrot, in der Nase sehr aromatisch mit Noten von rotem Fruchtkompott, schwarzen Johannisbeerblüten und feinem Rauch, am Gaumen frisch, viel saftige, rote Frucht, etwas Würze vom Barrique-Ausbau, wenig Tannin, lebhaft und rund.

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



Betty's Liebling

Miele

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

Einmal Miele, immer Miele.



miele.ch/kitchen



Jetzt Video
anschauen!

Schweins-Schmorbraten mit Senf

🕒 20 Min. + 2 Std. schmoren 🚫 laktosefrei Für einen Brattopf mit Deckel

1,2 kg **Schweinshals**
60 cm **Küchenschnur**
2 **Zwiebeln**

Fleisch ca. 1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen, mit Küchenschnur binden. Zwiebeln schälen, in Schnitze schneiden.

Öl zum Braten
1¼ TL **Salz**
wenig **Pfeffer**
2 EL **grobkörniger Senf**

Wenig Öl im Brattopf heiss werden lassen. Fleisch würzen, rundum ca. 5 Min. anbraten. Herausnehmen, mit Senf bestreichen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, wenig Öl in den Brattopf geben.

2 EL **grobkörniger Senf**
4 dl **Kalbsfond**
1 dl **Aceto balsamico**
Salz, Pfeffer,
nach Bedarf

Zwiebeln ca. 2 Min. braten. Senf kurz mitbraten. Kalbsfond dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, Fleisch wieder beigegeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 1½ Std. schmoren, von Zeit zu Zeit wenden. Aceto dazugießen, ca. 30 Min. fertig schmoren. Braten herausnehmen, Sauce ca. 10 Min. einkochen, würzen. Braten quer zur Faser tranchieren, mit der Sauce anrichten.

Dazu passt: Kartoffelstock.

Lässt sich vorbereiten: Braten ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, auskühlen, Braten und Sauce separat im Kühlschrank aufbewahren.

Portion (⅓): 482kcal, F 31g, Kh 6g, E 44g

ANZEIGE

Schmoren im Ofen

Brate den Schweinshals im Bräter (HUB 5001) an und bereite ihn gemäss Rezept zu. Schiebe den zugedeckten Bräter in den Ofen und schmore das Fleisch bei ECO-Heissluft bei 140 Grad für 90 Minuten. So wird er maximal zart.

präsentiert von

Miele



Rezept
speichern

Geschmorter Schweinebauch

🕒 40 Min. + 2 Std. schmoren  laktosefrei *Für einen Bratopf mit Deckel*

1 kg Schweinebauch 1 EL grobkörniges Meersalz Salzwasser , siedend	Fleisch ca.1 Std. vor dem Anbraten aus dem Kühlschrank nehmen. Fleisch mit dem Meersalz kurz einreiben, Fettschicht kreuzweise ca.1cm tief einschneiden. Fleisch in ca. 5 cm grosse Stücke schneiden, portionenweise im siedenden Salzwasser ca. 5 Min. ziehen lassen. Fleisch mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, trocken tupfen.
1 Zwiebel 2 Knoblauchzehen 3 Bundzwiebeln mit dem Grün 1 roter Chili Öl zum Braten wenig Pfeffer 1 EL Tomatenpüree	Zwiebel schälen, grob hacken. Knoblauch schälen, fein reiben. Bundzwiebeln in Ringe schneiden, wenig Bundzwiebelgrün beiseite stellen. Chili entkernen, in Ringe schneiden. Wenig Öl im Bratopf heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. anbraten. Herausnehmen, würzen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Öl begeben. Zwiebel, Knoblauch, Bundzwiebeln und Chili ca. 2 Min. andämpfen. Tomatenpüree kurz mitdämpfen, alles herausnehmen.
4 EL grobkörniger Rohrzucker 4 EL Sojasauce 2 dl Wasser 2 Sternanise	Zucker im Bratopf verteilen, heiss werden lassen, bis er caramelisiert. Bratopf von der Platte nehmen. Sojasauce und Wasser dazugiessen, zugedeckt weiterköcheln, bis sich der Caramel aufgelöst hat. Hitze reduzieren. Sternanise mit dem Gemüse und dem Fleisch mit dem entstandenen Fleischsaft wieder begeben. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 2 Std. schmoren.
2 TL Maizena 2 EL Wasser	Maizena mit dem Wasser anrühren, unter Rühren dazugiessen, ca. 2 Min. zu einer Sauce einkochen. Beiseite gestelltes Bundzwiebelgrün darüberstreuen.

Dazu passt: Reis.

Lässt sich vorbereiten: Schweinebauch ca.1 Tag im Voraus zubereiten, auskühlen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Portion (1/4): 905 kcal, F 75 g, Kh 16 g, E 41g



Rezept
speichern



Curry-Geschnetzeltes

🕒 30 Min. + 1 Std. schmoren

2 **Zwiebeln**
1 **säuerlicher Apfel**

Zwiebeln schälen, fein hacken.
Apfel entkernen, in Schnitze schneiden.

Öl zum Braten
600 g **geschnetzeltes Schweinefleisch**
1 EL **Curry**
¾ TL **Salz**
wenig **Pfeffer**
1 EL **Mehl**

Wenig Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 1½ Min. anbraten, Curry begeben. Herausnehmen, würzen, mit Mehl bestäuben, beiseite stellen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Öl in die Pfanne geben.

2 EL **dunkle Sultaninen**
1 dl **Weisswein**
3 dl **Fleischbouillon**
2 dl **Saucen-Halbrahm**
Salz, Pfeffer,
nach Bedarf

Zwiebeln, Apfel und Sultaninen andämpfen. Wein und Bouillon dazugliessen, aufkochen. Hitze reduzieren, Fleisch mit dem entstandenen Saft wieder begeben, zugedeckt ca. 50 Min. schmoren. Saucen-Halbrahm dazugliessen, ca. 10 Min. fertig schmoren, würzen.

Dazu passen: Nudeln oder Spätzli.

Portion (¼): 478kcal, F 28g, Kh 17g, E 35g



**Rezept
speichern**

Gäste verwöhnen

Gemeinsam geniessen – ganz entspannt: Was gibt es Schöneres, als deine Lieben mit einem feinen Essen zu verwöhnen? Damit du die Zeit mit ihnen geniessen kannst, hier ein Buch voller Rezepte, die festlich und doch einfach zuzubereiten sind.

Ob Apéro-Häppchen, köstliche Vorspeisen, Hauptgerichte oder himmlische Desserts – hier findest du viele neue Ideen, die sich prima vorbereiten lassen.

Jetzt bestellen auf bettybossi.ch





Schnell & Saisonal

Das hat Saison

Gemüse

Blumenkohl

Broccoli

Chinakohl

Fenchel

Kabis

Kartoffeln

Krautstiel

Kürbis

Lauch

Mangold

Pastinaken

Randen

Rüebli

Sellerie

Spinat

Stangensellerie

Tomaten

Wurz

Früchte

Äpfel

Birnen

Feigen

Marroni

Quitten

Trauben

Geniess das (noch) vielfältige
saisonale Angebot an Gemüse
und frischen Früchten!
Hier schnelle Rezepte für
jeden Tag.



50
Minuten

Flammkuchen-Pizza

🕒 20 Min. + 30 Min. backen 🌱 vegetarisch

1 **ausgewallter Pizzateig**
(ca. 36 × 42 cm)
300 g **Mozzarella**
¼ TL **Salz**
wenig **Pfeffer**

Ofen auf 240 Grad vorheizen. Teig entrollen, mit dem Backpapier auf ein Blech ziehen. Mozzarella in Stücke zupfen, auf dem Teig verteilen, würzen.

3 **rote Zwiebeln**
300 g **Cherry-Tomaten**
½ TL **Salz**
wenig **Pfeffer**

Zwiebeln schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden. Tomaten halbieren, beides auf dem Mozzarella verteilen, würzen.

4 Zweiglein **Basilikum**

Backen: ca. 30 Min. auf der untersten Rille des Ofens. Herausnehmen, Basilikumblätter abzupfen, auf der Pizza verteilen.

Portion (¼): 860kcal, F 41g, Kh 95g, E 29g



Rezept
speichern

**30**

Minuten



Reisnudeln mit Poulet

🕒 30 Min. 🍴 schlank 🚫 laktosefrei

180 g **Reisnudeln**
Wasser, siedend

Reisnudeln in eine Schüssel geben, siedendes Wasser darüber-giessen, ca. 10 Min. ziehen lassen, ca. 2 dl Kochwasser beiseite stellen. Reisnudeln kalt abspülen, abtropfen.

400 g **Muscade-Kürbis**
1 **rote Zwiebel**
300 g **Lauch**

Kürbis und Zwiebel schälen. Kürbis in ca. 1½ cm grosse Würfel schneiden, Zwiebel halbieren, in feine Streifen schneiden. Lauch längs halbieren, waschen, in ca. 2 cm breite Streifen schneiden.

Öl zum Braten
500 g **Pouletbrustwürfel**
¼ TL **Salz**
3 EL **Sojasauce**
1 TL **Sambal Oelek**
1 TL **Maizena**
2 EL **Erdnussbutter**
1 EL **Sesam**

Wenig Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet portionenweise je ca. 2 Min. anbraten. Herausnehmen, salzen. Poulet wieder in die Pfanne geben, Sojasauce und Sambal daruntermischen, herausnehmen. Wenig Öl in dieselbe Pfanne geben. Kürbis, Zwiebel und Lauch ca. 5 Min. rührbraten. Maizena mit dem beiseite gestellten Kochwasser anrühren, unter Rühren dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, Poulet wieder begeben, Erdnussbutter begeben, unter Rühren ca. 5 Min. köcheln. Reisnudeln daruntermischen, heiss werden lassen. Sesam darüberstreuen.

Portion (¼): 481kcal, F 10g, Kh 58g, E 38g



Rezept
speichern



35
Minuten



Kürbissuppe mit Curry

🕒 35 Min. 🍴 schlank 🥗 low carb

Ergibt 1,4 Liter

600 g **Butternut-Kürbis**
1 **Zwiebel**
1 EL **Olivenöl**
¼ EL **milder Curry**

Kürbis und Zwiebel schälen. Zwiebel grob hacken, Kürbis in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Kürbis ca. 2 Min. andämpfen. Curry kurz mitdämpfen.

8 dl **Gemüsebouillon**
2 dl **Rahm**
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Bouillon und Rahm dazugliessen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln. Suppe im Mixglas pürieren, würzen.

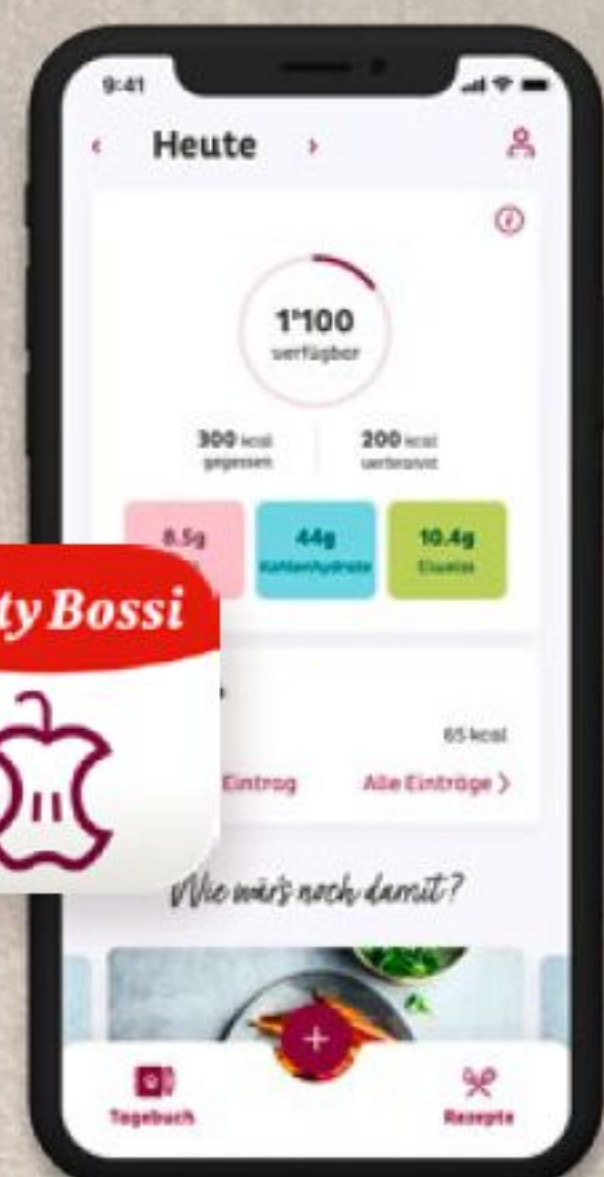
100 g **Bündnerfleisch in Tranchen**
200 g **Hüttenkäse nature**

Bündnerfleisch in feine Streifen schneiden. Suppe anrichten, Hüttenkäse und Bündnerfleisch darauf verteilen.

Portion (¼): 380 kcal, F 24 g, Kh 22 g, E 20 g



Rezept
speichern



So leicht!

Einfaches Kalorienzählen mit individuellen Rezepten und Aktivitäts-Tracking.

App «Gesund Abnehmen»
gratis testen!



**50**

Minuten



Ofengemüse mit Feta

🕒 20 Min. + 30 Min. backen 🌱 vegetarisch 🍷 schlank 🚫 glutenfrei

4 rote Peperoni
600 g Blumenkohl
400 g Raclette-Kartoffeln
1 EL Olivenöl
1 TL Salz
wenig Pfeffer
4 Rispentomaten

Ofen auf 240 Grad vorheizen. Peperoni entkernen, in Streifen schneiden, in eine Schüssel geben. Blumenkohl in Röschen schneiden, Strunk schälen, in dünne Scheiben schneiden. Kartoffeln mit der Schale vierteln, alles begeben. Öl daruntermischen, würzen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Tomaten halbieren, darauflegen.

200 g Feta

Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Feta zerbröckeln, darüberstreuen, ca. 10 Min. fertig backen.

3 EL Aceto balsamico
4 EL Olivenöl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer
3 Bundzwiebeln mit dem Grün

Aceto und Öl in einer Schüssel verrühren, Sauce würzen. Bundzwiebeln in feine Ringe schneiden, begeben, mischen, auf dem Ofengemüse verteilen, anrichten.

Portion (¼): 473 kcal, F 28g, Kh 40g, E 16g



Rezept
speichern



25

Minuten



Kinder-Favorit

Äplermagronen mit Marroni

🕒 25 Min.

1 EL **Butter**
300 g **tiefgekühlte Marroni**,
angetaut
¼ TL **Salz**
wenig **Pfeffer**

Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Marroni
ca. 5 Min. andämpfen, würzen.

5 dl **Wasser**
2 dl **Rahm**
1 dl **Weisswein** oder Apfelsaft
1¼ TL **Salz**
350 g **Teigwaren**
(z. B. Äplermagronen)

Wasser, Rahm und Wein dazugießen, aufkochen, salzen.
Teigwaren begeben, Hitze reduzieren, zugedeckt
ca. 10 Min. köcheln, bis die Teigwaren al dente sind.

1 **Zwiebel**
1 Bund **Petersilie**
2 **Schweinsbratwürste**
(je ca. 130 g)
1 TL **Oliveöl**
50 g **geriebener Käse**

Zwiebel schälen, fein hacken. Petersilie grob schneiden.
Bratwürste längs aufschneiden, Wurstmasse herauslösen,
grob zerzupfen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne
heiss werden lassen. Zwiebel und Wurstmasse ca. 5 Min.
rührbraten. Petersilie darunter mischen. Äplermagronen
mit dem Käse mischen, auf Tellern anrichten, Wurst-
Crumble darauf verteilen.

Portion (¼): 843 kcal, F 36 g, Kh 96 g, E 27 g



**Rezept
speichern**



30

Minuten

Lauchgemüse mit Kartoffeln

🕒 30 Min. 🌾 glutenfrei

800 g **Raclette-Kartoffeln**
400 g **Lauch**
2 **Knoblauchzehen**

Kartoffeln mit der Schale halbieren. Lauch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, waschen. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden.

1 EL **Butter**
1 TL **Salz**
wenig **Pfeffer**
1½ dl **Wasser**
2 dl **Rahm**

Butter in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Lauch und Knoblauch ca. 2 Min. andämpfen. Kartoffeln begeben, kurz mitdämpfen, würzen. Wasser und Rahm dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln.

150 g **Bratspeck in Tranchen**

Speck portionenweise in einer weiten beschichteten Bratpfanne ohne Fett langsam knusprig braten. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen. Lauchgemüse mit den Kartoffeln anrichten, Speck darauf verteilen.

Portion (¼): 470 kcal, F 28 g, Kh 42 g, E 14 g



Rezept
speichern



35

Minuten



Pilzreis mit Gemüse

🕒 35 Min. 🌱 vegan 🚫 laktosefrei

4 **Rüebli**
3 **Bundzwiebeln mit dem Grün**

Rüebli schälen, grob reiben. Bundzwiebeln in Ringe schneiden, wenig Bundzwiebelgrün beiseite stellen.

1 EL **Olivenöl**
300 g **Langkornreis** (z. B. Parboiled)
8 dl **Gemüsebouillon**
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 EL **Olivenöl**

Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Bundzwiebeln und Rüebli ca. 2 Min. andämpfen. Reis beigeben, unter Rühren dünsten, bis der Reis glasig ist. Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, Reis zugedeckt ca. 20 Min. köcheln, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist, würzen. Öl unter den Reis mischen.

500 g **Pilze** (z. B. Champignons, Kräuterseitlinge)
1 EL **Olivenöl**
 $\frac{3}{4}$ TL **Salz**
wenig **Pfeffer**

Pilze je nach Grösse halbieren oder vierteln. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Pilze ca. 3 Min. braten, würzen. Reis anrichten, Pilze und beiseite gestelltes Bundzwiebelgrün darauf verteilen.

Portion (1/4): 441kcal, F 12g, Kh 72g, E 10g



Rezept
speichern



Süß- kartoffeln

Das Multitalent
für kreative Beilagen,
Vorspeisen
oder Hauptgänge.



• Special •

Süsskartoffel-Rahmgratin

🕒 20 Min. + 50 Min. backen 🌿 vegetarisch ✂️ glutenfrei

Für eine ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet
Als Hauptspeise für 4 Personen, als Beilage für 4–6 Personen

1 kg Süsskartoffeln 1 Knoblauchzehe 1 TL Salz 120 g geriebener Sbrinz	Ofen auf 200 Grad vorheizen. Süsskartoffeln schälen, in ca. 2 mm dicke Scheiben hobeln, in der vorbereiteten Form verteilen. Knoblauch dazupressen, salzen. ¾ des Käses daruntermischen.
4 dl Saucen-Halbrahm ¼ TL Cayennepfeffer	Saucen-Halbrahm und Cayennepfeffer verrühren, über die Süsskartoffeln giessen, restlichen Käse darüberstreuen.
4 Zweiglein Thymian	Backen: ca. 50 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Thymianblättchen abzupfen, über den Gratin streuen.

Dazu passt: Blattsalat.

Portion (¼): 579kcal, F 35 g, Kh 53 g, E 15 g



Rezept
speichern



Süsskartoffelsuppe mit Ingwer

🕒 25 Min. 🌱 vegetarisch 🚫 glutenfrei

Als Vorspeise für 4–6 Personen
Ergibt ca. 1,2 Liter

1 Zwiebel	Zwiebel und Knoblauch schälen, grob hacken. Süsskartoffeln und Ingwer schälen, Süsskartoffeln in ca. 1½ cm grosse Stücke, Ingwer in Scheibchen schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer ca. 2 Min. andämpfen. Süsskartoffeln ca. 4 Min. mitdämpfen, würzen.
1 Knoblauchzehe	
600 g Süsskartoffeln	
2 cm Ingwer	
1 EL Olivenöl	
1¼ TL Salz	
wenig Pfeffer	
9 dl Wasser	Wasser dazugießen, Rosmarin begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln. Rosmarin entfernen, Suppe im Mixglas pürieren.
2 Zweiglein Rosmarin	
200 g Crème fraîche	Suppe anrichten. Crème fraîche auf der Suppe verteilen, Rosmarinnadeln abzupfen, darüberstreuen.
2 Zweiglein Rosmarin	

Dazu passt: geröstetes Brot.
Lässt sich vorbereiten: Suppe ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, auskühlen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Suppe kurz vor dem Servieren heiss werden lassen, anrichten. Crème fraîche und Rosmarin darauf verteilen.

Portion (¼): 333kcal, F 21g, Kh 32g, E 4g



Rezept
speichern

Süsskartoffelscheiben

🕒 15 Min. + 35 Min. backen 🌱 vegetarisch 🚫 glutenfrei

1 kg	Süsskartoffeln	Ofen auf 200 Grad vorheizen. Süsskartoffeln waschen, mit der Schale längs in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Öl mit dem Salz und Pfeffer verrühren, Knoblauch dazupressen, Süsskartoffeln damit bestreichen.
2 EL	Olivenöl	
¾ TL	Salz	
wenig	Pfeffer	
1	Knoblauchzehe	

Backen: ca. 35 Min. in der oberen Hälfte des Ofens. Herausnehmen, auf einer Platte anrichten.

200 g	Feta	Feta zerbröckeln, Petersilie fein schneiden, beides mit den Granatapfelkernen auf den Süsskartoffelscheiben verteilen. Öl darüberträufeln.
1 Bund	glattblättrige Petersilie	
50 g	Granatapfelkerne	
½ EL	Olivenöl	

Dazu passt: Blattsalat, grilliertes Fleisch.
Lässt sich vorbereiten: Süsskartoffeln ca. ½ Tag im Voraus backen, sie schmecken auch lauwarm oder kalt fein.

Portion (¼): 428 kcal, F 19 g, Kh 53 g, E 12 g



Rezept
speichern

ANZEIGE



Ilios – fein und lactosefrei

Der lactosefreie Ilios von Free From bringt einfach und genussvoll eine Prise Griechenland auf den Teller oder in die Lunchbox für unterwegs. Ob klassisch in einem griechischen Salat, püriert in einer feinen Sauce oder als Patty in einem Burger – dieser Vollfett-Weichkäse vermittelt Feriengefühle für alle!

Der lactosefreie Ilios von Free From ist in Coop Supermärkten, in der Lebensmittelabteilung der Coop City Warenhäuser und auf [coop.ch](https://www.coop.ch) erhältlich.



Süsskartoffelspätzli

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



300 g Süsskartoffeln 1 dl Wasser	Süsskartoffeln schälen, in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden, mit dem Wasser in einer Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. weich kochen, pürieren, auskühlen.
2 Zwiebeln 2 EL Mehl 1 EL Knöpflimehl 1 EL Paprika	Zwiebeln schälen, in ca. 2 mm dicke Ringe schneiden. Mehl, Knöpflimehl und Paprika in einem Plastikbeutel mischen. Zwiebeln begeben, Beutel gut verschliessen und kräftig schütteln, bis die Zwiebeln mit dem Gewürzmehl überzogen sind.
Bratbutter zum Braten 2 Prisen Salz	Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Zwiebeln portionenweise je ca. 2 Min. hellbraun rösten. Herausnehmen, Zwiebelringe auf Haushaltpapier abtropfen, salzen.
300 g Mehl 200 g Knöpflimehl 1½ TL Salz ½ dl Wasser 5 frische Eier	Mehl, Knöpflimehl und Salz in einer Schüssel mischen, in der Mitte eine Mulde eindrücken. Wasser und Eier mit dem Süsskartoffelpüree verrühren, nach und nach unter Rühren in die Mulde giessen, mit einer Kelle mischen und so lange klopfen, bis der Teig glänzt und Blasen wirft. Zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.
Salzwasser, siedend	Teig portionenweise durchs Spätzlisieb direkt ins leicht siedende Salzwasser streichen. Spätzli ziehen lassen, sobald sie an die Oberfläche steigen, mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen.
300 g Halbhartkäse (z. B. Etivaz und Freiburger Vacherin)	Käse grob reiben. Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Spätzli portionenweise je ca. 2 Min. braten. Herausnehmen, mit dem Käse mischen, anrichten, Zwiebelringe darauf verteilen.

Portion (⅓): 620 kcal, F 22 g, Kh 75 g, E 29 g



Zum Vorbereiten
Spätzli am Vortag zubereiten, auskühlen, mit etwas Öl mischen, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.



Genuss-Tipp

Das schmeckt super: Brate Salbei-
blätter in Olivenöl schön
knusprig und streue sie über den
Süßkartoffelstock.

Süßkartoffelstock

🕒 20 Min. + 25 Min. backen 🥕 vegetarisch 🚫 glutenfrei

1½ kg Süßkartoffeln 1 EL Olivenöl ¼ TL Cayennepfeffer ¾ TL Salz	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Süßkartoffeln schälen, in ca. 2 cm grosse Stücke schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Öl, Cayennepfeffer und Salz und daruntermischen.
	Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Süßkartoffeln portionenweise durchs Passe-vite in eine Schüssel treiben.
1 Bio-Orange 50 g Butter	Von der Orange wenig Schale dazureiben, 2 EL Saft dazupres- sen. Butter in Stücke schneiden, unter den Stock rühren, bis er die gewünschte Konsistenz hat.

Lässt sich vorbereiten: Der Süßkartoffelstock kann zugedeckt im Ofen bei ca. 60 Grad rund 1 Std. warm gehalten werden.

Portion (¼): 459 kcal, F 15g, Kh 77g, E 6g



Rezept
speichern

RABEA EGG

SARAH SPALE

MARTIN VISCHER



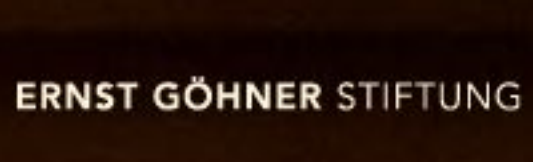
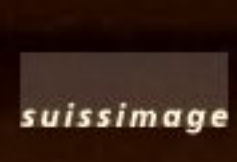
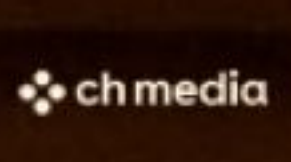
EIN FILM VON
PIERRE MONNARD
REGISSEUR VON
PLATZSPITZBABY

**Ab 20. November
in den Kinos**

Hallo Betty

DIE GESCHICHTE EINER FRAU, DIE IHRER ZEIT VORAUSS WAR.

C-FILMS PRÄSENTIERT HALLO BETTY MIT SARAH SPALE, MARTIN VISCHER, RABEA EGG, CYRIL METZGER, VIVIANA ZAPPA, UELI JÄGGI UND ESTHER GEMSCH
KAMERA TOBIAS DENGLER, SZENENBILD SU ERDT, KOSTÜME MONIKA SCHMID, MASKE MARTINE FELBER, RONALD FAHM, FILMMUSIK NICOLAS RABAEUS, SCHNITT SOPHIE BLOCHLINGER, RICCARDA SCHWARZ, TON MARCO TEUFEN, SOUNDDISEIGN MARTIN STÄHELI, MISCHUNG DENIS SECHAUD
CASTING CORINNA GLAUS, NORA LEIBUNDGUT, EINE C-FILMS PRODUKTION, IN KOPRODUKTION MIT SRF SCHWEIZER RADIO UND FERNSEHEN, SRG SSR, CH MEDIA TV AG, MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUNDESAMT FÜR KULTUR (BAK), ZÜRCHER FILMSTIFTUNG, CINEFORUM, LOTERIE ROMANDE, KULTURFONDS
SUISSIMAGE, STAGE POOL, FOCAL, ERNST GÖHNER STIFTUNG, COOP, IN ZUSAMMENARBEIT MIT ASCOT ELITE ENTERTAINMENT, PRODUZENTEN PETER REICHENBACH, ROLAND STEBLER, DREHBUCH ANDRÉ KÜTTEL, REGIE PIERRE MONNARD



Rezept-Schätze



Zum Kinostart des Spielfilms «Hallo Betty», der die Entstehungsgeschichte von Betty Bossi erzählt, haben wir tief in unserem Archiv gegraben. Hier die tollsten süssen Schätze aus der Anfangszeit, die wir für dich wieder ans Licht geholt haben.

Wettbewerb: Premiere, Betty Bossi Party und mehr – jetzt Tickets gewinnen!



Lerne die ganze «Betty Familie» im Kino kennen.
Foto: C-FILMS / Aliocha Merker

Sei live dabei, wenn «Hallo Betty» gross herauskommt: Gewinne Tickets für die Weltpremiere, die exklusive Betty Bossi Party oder eine von vielen Vorpremieren in der ganzen Schweiz.



Jetzt QR-Code scannen,
mitmachen – und mit etwas
Glück bist du mittendrin!
bettybossi.ch/wettbewerb

Teilnahmeschluss: 27.10.2025





Nostalgischer Ananascake

🕒 25 Min. + 1¼ Std. backen 🌱 vegetarisch

Für eine Cakeform von ca. 30 cm, mit Backpapier ausgelegt

250 g Butter , weich 220 g Zucker 1 Prise Salz 4 Eier	Ofen auf 180 Grad vorheizen. Butter in eine Schüssel geben, Zucker und Salz darunterühren. Ein Ei nach dem anderen darunterühren, weiterühren, bis die Masse heller ist.
100 g kandierte Fruchtwürfeli 150 g dunkle Sultaninen ½ dl Milch 2 EL Rum	Fruchtwürfeli, Sultaninen, Milch und Rum begeben, gut mischen.
400 g Mehl ¼ TL Backpulver 1 kleine Dose Ananasscheiben (ca. 230 g) 50 g entsteinte, rote Herzkirschen	Mehl und Backpulver mischen, auf die Masse sieben, daruntermischen. Teig in die vorbereitete Form füllen. Ananasscheiben halbieren, mit den Kirschen auf den Teig legen. Backen: ca. 1¼ Std. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Cake aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

Haltbarkeit: gut verpackt ca. 2 Tage.

Tipp: Anstelle von Dosen-Ananas kannst du frische Ananasscheiben verwenden. Magst du keine kandierten Früchte, dann verwende 100 g getrocknete Cranberrys oder Korinthen oder mehr Sultaninen.

Stück (⅓): 334 kcal, F 15 g, Kh 44 g, E 5 g



Rezept
speichern

Genuss von anno dazumal

Ab den späten 1950er- und vor allem in den 1960er- Jahren begann in der Schweiz eine kulinarische Öffnung zur Welt – und damit auch ein gewisser Exotik-Boom.

Dosen-Ananas wurden zum Symbol für das «Südsee-Gefühl» – sei es in Desserts, auf der Pizza oder als Cocktailfrucht in Bowlen. Aber auch **Pfirsiche, Aprikosen, Mandarinen aus der Dose** wurden mit Pudding, Götterspeise oder Glace serviert. **Bananen** kamen häufiger in die Läden – und damit beispielsweise als Bananensplit mit Rahm und Schokoladesauce auf den Tisch.

Neben den Dosenfrüchten wurden auch **Vanillezucker, Backaromen, Kondensmilch, und Fertigcremen** als neue Helfer für kreative Desserts beworben und mit der «modernen Hausfrau» verknüpft.

In dieser Zeit galten auch kandierte Früchte und Alkohol wie Rum, Kirsch oder Likör als festliche Zutaten, die den Desserts Aroma und einen Hauch von Luxus verliehen.



Saint-Honoré-Torte

🕒 1 Std. + 15 Min. backen + 2 Std. kühl stellen 🌱 vegetarisch

2 dl Milch 2 dl Vollrahm 80 g Zucker 1 Päckli Vanillezucker 3 EL Maizena 3 frische Eigelbe 2 Vanillestängel	Milch, Rahm, Zucker, Vanillezucker, Maizena und Eigelbe in einer Pfanne mit dem Schwingbesen gut verrühren. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, beides begeben, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, die Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, auskühlen, ca. 2 Std. kühl stellen.
1 dl Milch 25 g Butter 1 EL Zucker 1 Prise Salz 70 g Mehl 1 Ei	Milch mit der Butter, dem Zucker und Salz aufkochen, Hitze reduzieren. Mehl auf einmal begeben, mit einer Kelle ca. 1½ Min. rühren, bis sich ein geschmeidiger Teigkloss bildet, der sich vom Pfannenboden löst. Pfanne von der Platte nehmen. Ei verklopfen, nach und nach darunter rühren, bis der Teig weich ist, aber nicht zerfließt. Teig in einen Spritzsack mit glatter Tülle (ca. 10 mm Ø) füllen.
1 rund ausgewallter Blätterteig (ca. 32 cm Ø) 1 Ei 1 EL Zucker getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig entrollen, mit einem Tortenring eine Rondelle (von ca. 22 cm Ø) ausstechen, diese auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen. Ei verklopfen, Teig damit bestreichen, Zucker darüberstreuen. Mit dem Brührteig einen ca. 1 cm dicken Rand daraufspritzen. Den inneren Teigboden mit einem zugeschnittenen Backpapier belegen, mit den Hülsenfrüchten beschweren. Mit dem restlichen Brührteig ca. 28 haselnussgrosse Kugeln von je ca. 1 cm Ø neben den Tortenboden spritzen.
Backen: ca. 15 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Backpapier mit den Hülsenfrüchten vom Tortenboden entfernen, mit den Ofenküchlein auf einem Gitter auskühlen.	
100 g Zucker 2 EL Wasser ½ TL Zitronensaft	Zucker, Wasser und Zitronensaft in einer weiten Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin- und -her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht.
Den oberen Teil der Ofenküchlein in den Caramel tauchen, sodass eine Spitze entsteht (Achtung, sehr heiss!). Den unteren Teil der Ofenküchlein in den Caramel tauchen, über dem Tortenrand etwas abtropfen, auf den Tortenrand setzen, sodass die Spitzen nach oben schauen.	
1 dl Vollrahm	Vanillecreme glatt rühren. Rahm steif schlagen, Schlagrahm unter die Creme ziehen, auf der Tortenmitte verteilen, restliche Ofenküchlein daraufsetzen.

Stück (⅙): 277 kcal, F 16 g, Kh 29 g, E 4 g



Das Buch zum Film

Wer hätte 1956 gedacht, dass eine kreative Werbetexterin eine Marke erschafft, welche die Schweizer Küchen revolutioniert und Generationen begeistert? Und jetzt, fast 70 Jahre später, schafft sie sogar den Sprung auf **die Kinoleinwand!**

Im **neuen Kochbuch zum Film findest du die Klassiker** und die Geschichten dahinter. Vom exotischen Riz Casimir über das legendäre Tiramisu, das in den 1980ern einen Mascarpone-Boom auslöste, bis hin zur Buddha Bowl für alle, die auch die Trends von heute ausprobieren wollen.

Dieses Buch ist eine Hommage an eine Visionärin, die mit einfachen Mitteln Grosses bewirkt hat – in der Küche und im Leben. **Es feiert die Schweizer Küchenkultur** und all jene, die mit Betty Bossi aufgewachsen sind. Erlebe das Erfolgsrezept von Betty Bossi in deiner eigenen Küche!

**Jetzt gleich
bestellen auf
bettybossi.ch**



QUALITÄT, DIE
GENERATIONEN
VERBINDET

2024



Butterfly, zart und hauchdunn,
damals wie heute

1959



Erfahren Sie mehr auf
www.kambly.ch/hallobetty oder
durch scannen des QR-Codes.



Nuss-Coupes

🕒 40 Min. + 2 Std. kühl stellen 🌿 **vegetarisch** *Für 6 Gläser von je ca. 1½ dl*

150 g Baumnusskerne 150 g Zucker ½ dl Wasser	Baumnusskerne, Zucker und Wasser in eine weite Chromstahlpfanne geben, ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. kochen, bis das Wasser verdampft und der Zucker trocken ist. Mit einer Kelleiterrühren, bis der Zucker wieder schmilzt, sich um die Baumnusskerne legt und diese glänzen (ca. 10 Min.). Baumnusskerne auf einem Backpapier verteilen, auskühlen. 6 Baumnusskerne für die Garnitur beiseite legen. Die restlichen Baumnusskerne im Cutter fein mahlen.
1 dl Wasser 3½ dl Milch 1 Prise Salz 10 g Maizena ½ dl Milch	Wasser in derselben Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren, so lange kochen, bis sich der restliche Caramel aufgelöst hat. Milch und Salz mit den gemahlene Baumnusskernen begeben, aufkochen. Maizena mit der Milch anrühren, unter Rühren in die heisse Masse geben, ca. 2 Min. köcheln.
2 frische Eigelbe	Eigelbe in einer Schüssel verrühren. Heisse Creme unter ständigem Rühren dazugliessen, Creme in die Pfanne zurückgliessen, unter ständigem Rühren bis vors Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, Pfanne sofort von der Platte nehmen. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel gliessen. Klarsichtfolie direkt auf die Creme legen, auskühlen, ca. 2 Std. kühl stellen.
2½ dl Rahm 6 Guetzli (z. B. Kambly Butterfly)	Creme glatt rühren. Rahm steif schlagen, ca. ½ dl für die Verzierung beiseite stellen. Restlichen Schlagrahm sorgfältig unter die Creme ziehen, in die Gläser füllen. Beiseite gestellte Baumnusskerne grob hacken, mit dem Schlagrahm und je einem Guetzli auf der Creme verteilen.

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

Glas: 543 kcal, F 38 g, Kh 42 g, E 9 g

**Rezept
speichern**



Verziere den Coupe mit dem passenden Kambly Butterfly. Dieses Erfolgs-Guetzli wurde in den 1950er-Jahren kreiert!

Meringuierter Schokolade-Reispudding

40 Min. + 10 Min. backen vegetarisch glutenfrei

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet
Als Dessert oder süßes Nacht für 8 Personen

5 dl Milch 200 g Rundkornreis (z.B. Camolino) 2 EL Zucker 2 Prisen Salz	Milch mit dem Reis und Zucker in eine Pfanne geben, salzen, aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 20 Min. zu einem dicken, aber noch feuchten Brei köcheln.
750 g Birnen 1 EL Butter 2 EL Zucker 2 EL Zitronensaft	Birnen vierteln, entkernen, in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Butter in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Birnen, Zucker und Zitronensaft begeben, zugedeckt ca. 5 Min. knapp weich köcheln.
1 dl Rahm 100 g dunkle Schokolade 2 EL gemahlene Haselnüsse 2 frische Eigelbe	Ofen auf 200 Grad vorheizen. Rahm aufkochen, Pfanne von der Platte nehmen. Schokolade fein hacken, begeben, schmelzen, glatt rühren. Nüsse und Eigelbe mit der Schokolademasse unter den Reis mischen, lagenweise mit den Birnen in die vorbereitete Form schichten, mit Reis abschliessen.
2 frische Eiweisse 1 Prise Salz 2 EL Puderzucker	Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, Puderzucker begeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. ¾ der Masse auf dem Reis verteilen, glatt streichen. Restlichen Eischnee in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 16 mm Ø) füllen, Reispudding damit verzieren.
Puderzucker zum Bestäuben	Backen: ca. 5 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, mit wenig Puderzucker bestäuben. Fertig backen: ca. 5 Min. Herausnehmen, auf einem Gitter etwas abkühlen, lauwarm servieren.

Portion (1/8): 365 kcal, F 15 g, Kh 48 g, E 7 g



Rezept
speichern







**Bonus-
rezept**
Hast du noch mehr Lust auf
nostalgische Gerichte? Hier
findest du einen Apfelauf
aus den 60er-Jahren.

Apple Pie

🕒 30 Min. + 35 Min. backen + 30 Min. kühl stellen 🌱 vegetarisch

Für eine Pie-Form von ca. 2 Litern oder ein Wähenblech von ca. 24 cm Ø, gefettet

150 g **Mehl**
1 Prise **Salz**
60 g **Butter**, kalt
3 EL **Wasser**

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

1 kg **säuerliche Äpfel**
(z. B. Cox Orange)
½ dl **Weisswein**
100 g **Mandeln**
100 g **Zucker**
100 g **helle Sultaninen**
¼ TL **Zimt**
1 **Bio-Zitrone**

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Scheibchen schneiden, mit dem Wein mischen, in der vorbereiteten Form verteilen. Mandeln grob hacken, mit dem Zucker, den Sultaninen und dem Zimt beigegeben. Von der Zitrone die Schale dazureiben, mischen.

1 **Eigelb**

Teig in vier Portionen teilen. Eine Portion kühl stellen, restlichen Teig auf wenig Mehl ca. 1 cm grösser als die Form auswallen. Teig locker auf die Füllung legen. Eigelb verrühren, Teig damit bestreichen. Kühl gestellten Teig auf wenig Mehl 2 mm dick auswallen, in ca. 5 mm breite Streifen schneiden, gitterartig auf den Teig legen, mit dem restlichen Eigelb bestreichen.

Backen: ca. 35 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Apple Pie lauwarm servieren.

Dazu passt: Vanillesauce oder flaumig geschlagener Rahm.

Portion (⅙): 492kcal, F 19g, Kh 70g, E 9g



Rezept
speichern



So praktisch! Unsere Tragtasche

Warum ist diese Tasche aus reissfestem Material so unentbehrlich? Weil sie einen extrabreiten Boden hat und du darin einen Kuchen oder eine Torte sicher transportieren kannst. Natürlich auch deine schweren Einkäufe, denn sie ist bis 20 Kilo belastbar. Jetzt im coolen Retro-Design.

Erhältlich auf
bettybossi.ch



Betty Bossi Koch- und Dinner- SPEKTAKEL

Live gekocht. Live erlebt.

Lindt
EXCELLENCE

Miele

Dessert presented by Lindt
EXCELLENCE

Das Live-Spektakel für alle Sinne!

Essen, geniessen, amüsieren – erlebe einen unvergesslichen Abend mit Betty Bossi und DASZELT! Die neue Event-Show tourt 2026 durch fünf Städte der Deutschschweiz und verbindet ein raffiniertes 4-Gänge-Menü mit einer spektakulären Show. Düfte, Licht, Musik und visuelle Inszenierungen entführen dich auf eine kulinarische Reise durch die Schweiz –

mit exklusiven Kitchen Hacks von Betty Bossi Kochprofi Marcela Gschliesser. Dank Miele entstehen auf der Bühne kulinarische Kreationen in Echtzeit in mobilen Showküchen.

Zum Abschluss entführt der Lindt Maître Chocolatier in die Welt dunkler Schokolade und veredelt die Betty Bossi Jubiläumstorte mit Lindt EXCELLENCE.



Moderatorin Nicole Berchtold
Bild: SRF / Oscar Alessio



Comedian Sven Ivanić
Bild: Tim Tanner

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-Gänge-Menü und Live-Show)



Das perfekte
Geschenk!

News



Neu: Der Schmand ist da!

Jetzt kannst du endlich authentischen Schmandkuchen backen! Schmand ist ein säuerliches Milchprodukt, das vor allem in der deutschen und der osteuropäischen Küche beliebt ist, bei uns aber sehr schwer zu bekommen war. Schmand hat einen höheren Fettgehalt als saurer Halbrahm und einen etwas tieferen Fettgehalt als Crème fraîche. Er schmeckt auch etwas milder als Crème fraîche.

Er kann für Dips, Saucen und Desserts, Suppen und natürlich zu traditionellen osteuropäischen Spezialitäten verwendet werden. Er ist in grösseren Coop Verkaufsstellen und auf [coop.ch](https://www.coop.ch) erhältlich.

Wichtel im Kleinformat!



Die Wichtel haben Nachwuchs bekommen!

Auf euren Wunsch gibt es die beliebten Guetzli-Ausstecher Wichtel von Betty Bossi neu auch im Kleinformat. Zusammen mit den grossen Wichtel-Ausstechern vom letzten Jahr ist die Familie jetzt komplett!

Jetzt bestellen auf bettybossi.ch

Neu: auf euren Wunsch die Wichtel in Mini!



Nicht verpassen:
Abonniere unseren Newsletter und bleibe auf dem Laufenden: Erfahre alles über neue Produkte, Aktionen bei Betty Bossi und Rezepte!

Vorschau

Freu dich auf Weihnachtsgebäck, festliche Rezepte und glamouröse Desserts!



Ab 12. November in deinen Händen!

Gewinnspiel

Wie findest du diese Ausgabe?

Jetzt bei der Umfrage mitmachen und mit etwas Glück CHF 20 gewinnen.



bettybossi.ch/umfrage



IMPRESSUM: Herausgeberin Betty Bossi, Division der Coop Genossenschaft, Baslerstrasse 52, Postfach, 8021 Zürich | Copyright © Coop Genossenschaft | **Team** Leiterin Redaktion und Gestaltung: Annette Golaz | Leiterin Rezeptredaktion: Sibylle Weber-Sager | Gestaltungskonzept: Solid Identities GmbH | Fotos: Patrick Zemp, Styling: Claudia Schilling | **Werbung/Kooperationen** Anina 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!



MIX
Papier | Fördert
gute Waldnutzung
FSC® C012018

gedruckt in der
schweiz

Betty Bossi zahlt sich aus: jetzt bestellen!

Warme Teller trotz vollem Backofen



Spar-Kombi

**Einladen & verwöhnen, Buch
+ elektr. Tellerwärmer**

Art.-Nr. 40537.755

nur CHF **59.90**

statt CHF ~~86.90~~

Du sparst CHF 27.-

Für Nicht-Abonnenten CHF 71.90

Für herrlich cremige Glace



TESTSIEGER
saldo

5,7
Sehr gut



**Dein
Geschenk
8 Rezepte**

**Glacemaschine
Cremosa, 2l**

+ Rezeptbüchlein

Art.-Nr. 25644.755

Spezial-Preis

nur CHF **299.95**

statt CHF ~~329.95~~

Du sparst CHF 30.-

Für Nicht-Abonnenten CHF 359.95

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.