

Betty Bossi

Nr. 9 | 2025

Mach was dir schmeckt

Schmorgerichte

Seelenwärmer: langsam
gegarte 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](#) 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 Partnerschaft 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](#) erhältlich.



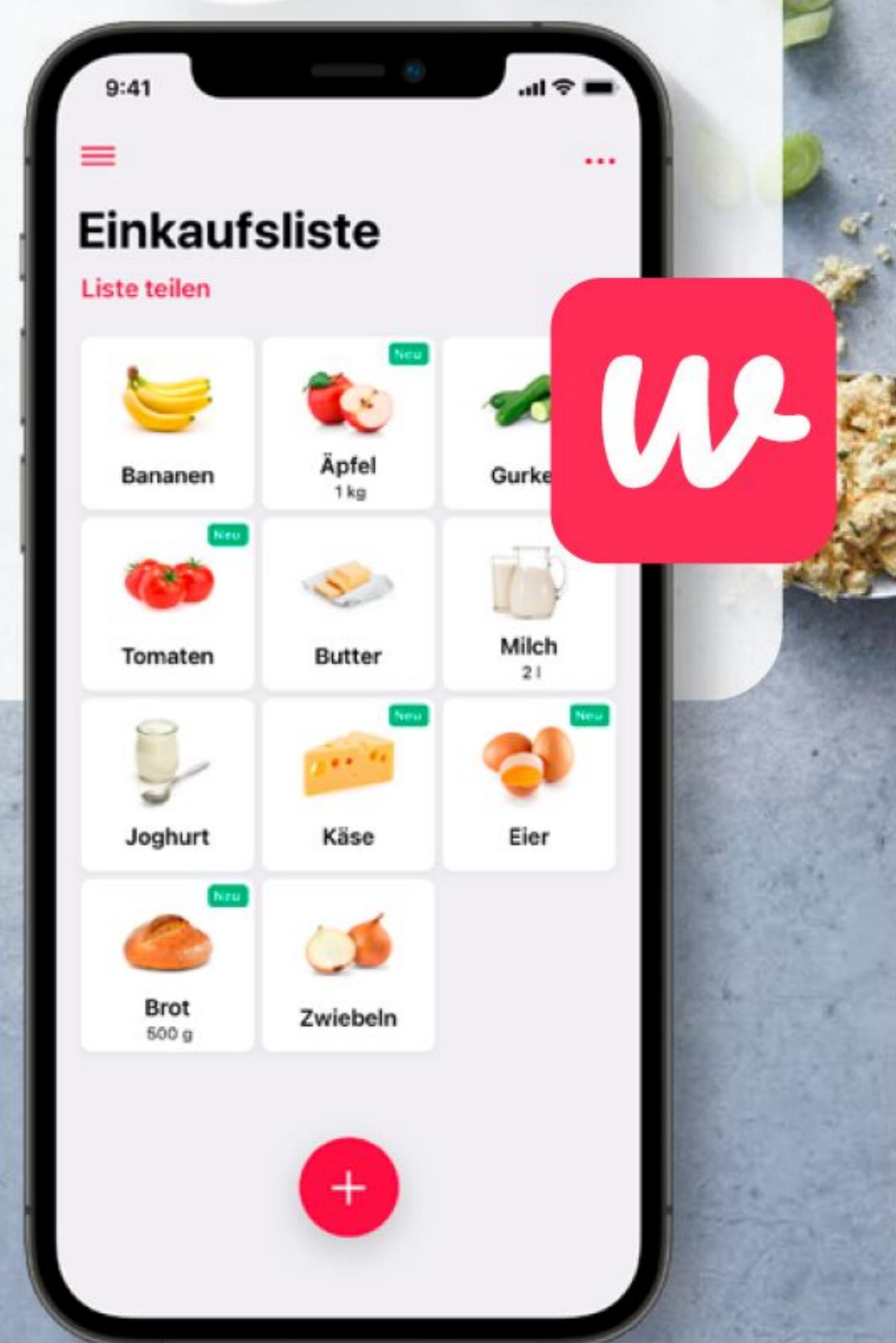
we need.

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.



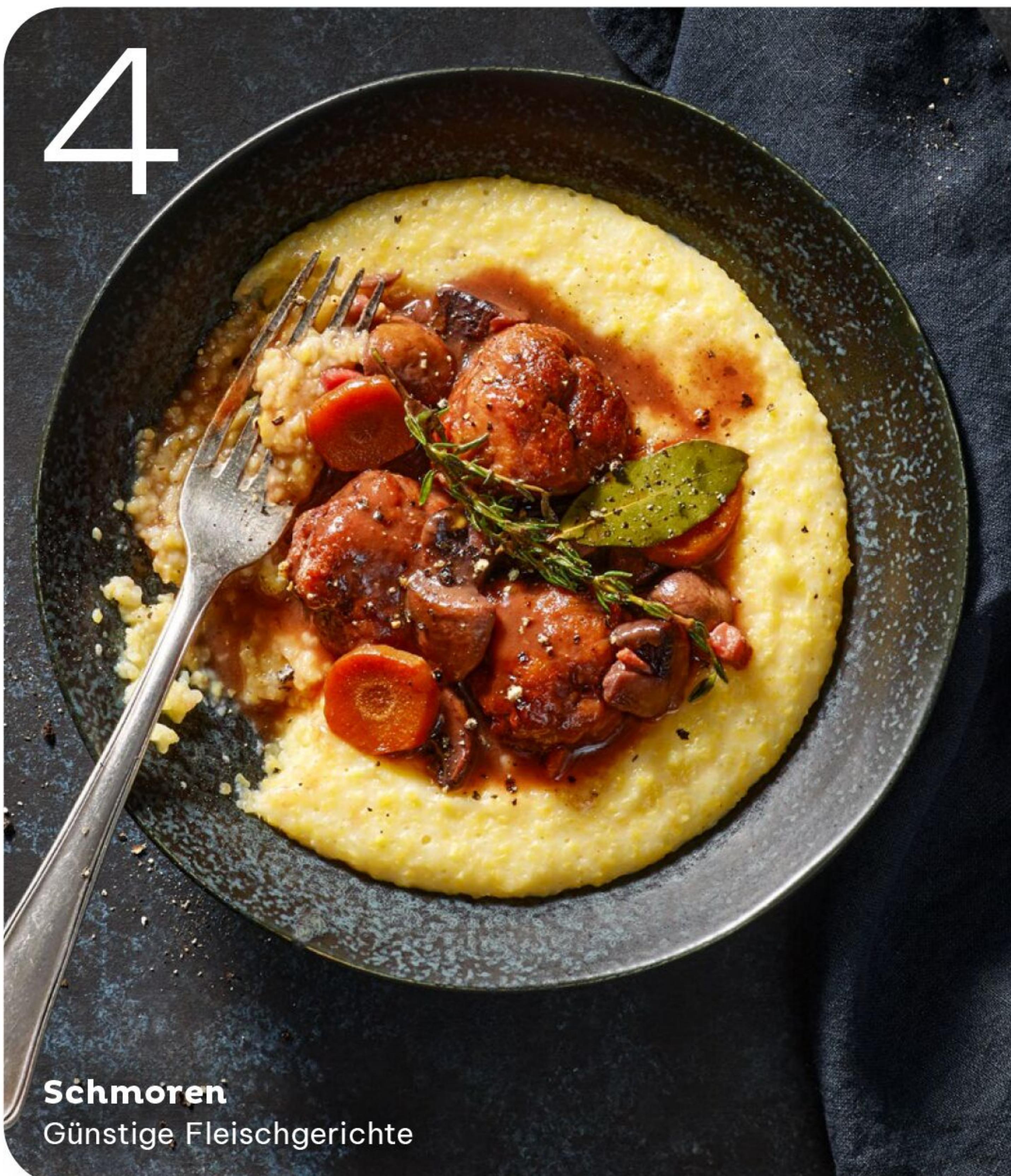
Lade jetzt die App von WeNeed auf dein Smartphone!

Laden im App Store

JETZT BEI Google Play

Inhalt

4



Schmoren

Günstige Fleischgerichte

20



Süßkartoffeln

Tolle Beilagen und Vorspeisen

27



Old is Gold

Bettys Desserts aus den 60er-Jahren

Kulinарische 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!



Miele

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

Miele. Immer Besser.

Zart geschmort

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



Rindsragout mit Pappardelle

⌚ 40 Min. + 2 Std. schmoren  Für einen Bratopf mit Deckel

300 g **Sellerie**

2 **Rüebli**

6 **Schalotten**

Sellerie und Rüebli schälen, in ca. 1 cm grosse Stücke schneiden. Schalotten schälen, in feine Streifen schneiden.

Öl zum Braten

800 g **Rindsvoreessen**
(z. B. Schulter)

1EL **Mehl**

1TL **Salz**

wenig **Pfeffer**

Wenig Öl im Bratopf heiß werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. anbraten. Fleisch mit Mehl bestäuben, herausnehmen, würzen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Öl beigeben.

3 dl **roter Portwein**
oder Rotwein

4 dl **Rindsfond**
oder Fleischbouillon

2 **Lorbeerblätter**

2 **Nelken**

2 **Wacholderbeeren**

Sellerie, Rüebli und Schalotten ca. 2 Min. andämpfen. Portwein dazugießen, auf die Hälfte einkochen. Fond dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, Lorbeerblätter, Nelken und Wacholderbeeren beigeben, Fleisch wieder beigeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 2 Std. schmoren. Fleisch herausnehmen, mit einer Gabel etwas zerzupfen, wieder unter die Sauce mischen.

200 g **Teigwaren**
(z. B. Pappardelle)

Salzwasser, siedend

40 g **Sbrinz**

Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, unter das Ragout mischen, auf Tellern anrichten. Vom Käse mit dem Sparschäler Späne abhobeln, darauf verteilen.

Tipp: Statt Rindsvoreessen Hirschvoreessen 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
Rezeptredakteur



Paprika

Bist du immer etwas verwirrt, welcher Schärfegrad 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 Brattopf 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**

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

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): 385 kcal, F 12g, Kh 12g, E 45g

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

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

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 finessereich, 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

QR Rezept speichern

Hackbällchen-Coq-au-Vin mit Polenta

⌚ 40 Min. + 40 Min. schmoren Für einen Bratopf mit Deckel

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

Öl zum Braten

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

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

Portion (1/4): 647 kcal, F 21g, Kh 49g, E 46g

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.

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

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

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



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



Miele

Eine Liebe, die ein Leben lang hält.

Einmal Miele, immer Miele.



miele.ch/kitchen



Schweins-Schmorbraten mit Senf

⌚ 20 Min. + 2 Std. schmoren 🚫 laktosefrei Für einen Bratopf mit Deckel

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

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

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

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

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

Zwiebeln ca. 2 Min. braten. Senf kurz mitbraten. Kalbsfond dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, Fleisch wieder begeben, 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.

ANZEIGE

Schmoren im Ofen

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

Miele

präsentiert von

Dazu passt: Kartoffelstock.

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

Portion (1/6): 482 kcal, F 31g, Kh 6g, E 44g



Rezept speichern

Geschmarter Schweinebauch

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

1kg **Schweinebauch**
1EL **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**
1EL **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 Brattopf heiß werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. anbraten. Herausnehmen, würzen. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, evtl. wenig Öl beigeben. Zwiebel, Knoblauch, Bundzwiebeln und Chili ca. 2 Min. andämpfen. Tomatenpüree kurz mitdämpfen, alles herausnehmen.

4 EL **grobkörniger Rohzucker**
4 EL **Sojasauce**
2 dl **Wasser**
2 **Sternanise**

Zucker im Brattopf verteilen, heiß werden lassen, bis er caramelisiert. Brattopf 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 beigeben. 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 41 g



Rezept
speichern





Curry-Geschnetzeltes

⌚ 30 Min. + 1 Std. schmoren

2 Zwiebeln

1 säuerlicher Apfel

Öl zum Braten

600 g **geschnetzeltes Schweinefleisch**

1EL **Curry**

¾TL **Salz**

wenig **Pfeffer**

1EL **Mehl**

2 EL **dunkle Sultaninen**

1dl **Weisswein**

3 dl **Fleischbouillon**

2 dl **Saucen-Halbrahm**

Salz, Pfeffer,

nach Bedarf

Zwiebeln schälen, fein hacken.

Apfel entkernen, in Schnitze schneiden.

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

Zwiebeln, Apfel und Sultaninen andämpfen.

Wein und Bouillon dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, Fleisch mit dem entstandenen Saft wieder beigeben, zugedeckt ca. 50 Min. schmoren. Saucen-Halbrahm dazugießen, 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

Wirz

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 ausgewalzter 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 (1/4): 860 kcal, 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 darübergiessen, 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. röhrbraten. Maizena mit dem beiseite gestellten Kochwasser anrühren, unter Rühren dazugießen, aufkochen. Hitze reduzieren, Poulet wieder beigeben, Erdnussbutter beigeben, unter Rühren ca. 5 Min. köcheln. Reisnudeln daruntermischen, heiß werden lassen. Sesam darüberstreuen.

Portion (1/4): 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
1EL Olivenöl
1/4 EL milder Curry

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

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

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. an-dämpfen. Curry kurz mitdämpfen.

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

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



So leicht!

Einfaches Kalorienzählen mit individuellen Rezepten und Aktivitäts-Tracking.

App «Gesund Abnehmen» gratis testen!



Portion (1/4): 380 kcal, F 24 g, Kh 22 g, E 20 g



Rezept speichern



50

Minuten



Ofengemüse mit Feta

⌚ 20 Min. + 30 Min. backen 🌿 vegetarisch 🍗 schlank ✂ glutenfrei

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

200 g **Feta**

- 3 EL **Aceto balsamico**
- 4 EL **Olivenöl**
- 1/4 TL **Salz**
- wenig **Pfeffer**
- 3 **Bundzwiebeln mit dem Grün**

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 beigeben. Öl daruntermischen, würzen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Tomaten halbieren, darauflegen.

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

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

Portion (1/4): 473 kcal, F 28g, Kh 40g, E 16g



Rezept speichern



25
Minuten



Kinder-Favorit



Älplermagronen mit Marroni

⌚ 25 Min.

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

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

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

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

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

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 daruntermischen. Älplermagronen mit dem Käse mischen, auf Tellern anrichten, Wurst-Crumble darauf verteilen.

Portion (1/4): 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 Kartoffeln mit der Schale halbieren. Lauch in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, waschen. Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden.

1 EL Butter Butter in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Lauch und Knoblauch ca. 2 Min. andämpfen. Kartoffeln beigeben, 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 Haushaltpapier abtropfen. Lauchgemüse mit den Kartoffeln anrichten, Speck darauf verteilen.

Portion (1/4): 470 kcal, F 28 g, Kh 42 g, E 14 g

QR Rezept
speichern





35
Minuten



vegan



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.

- 1EL **Olivenöl**
- 300g **Langkornreis**
(z. B. Parboiled)
- 8 dl **Gemüsebouillon**
- Salz, Pfeffer,**
nach Bedarf
- 1EL **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 dazugessen, aufkochen. Hitze reduzieren, Reis zugedeckt ca. 20 Min. köcheln, bis alle Flüssigkeit eingekocht ist, würzen. Öl unter den Reis mischen.

- 500g **Pilze**
(z. B. Champignons,
Kräuterseitlinge)
- 1EL **Olivenöl**
- ¾ 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 12 g, Kh 72 g, E 10 g



Rezept
speichern

Süß- kartoffeln



Das Multitalent
für kreative Beilagen,
Vorspeisen
oder Hauptgänge.



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

1kg Süßkartoffeln
1 Knoblauchzehe
1TL 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. $\frac{3}{4}$ des Käses darunter mischen.

4 dl Saucen-Halbrahm
 $\frac{1}{4}$ TL Cayennepfeffer

Saucen-Halbrahm und Cayennepfeffer verrühren, über die Süßkartoffeln gießen, restlichen Käse darüber streuen.

4 Zweiglein Thymian

Backen: ca. 50 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, Thymianblättchen abzupfen, über den Gratin streuen.

Dazu passt: Blattsalat.

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

QR Rezept
speichern



Süßkartoffelsuppe mit Ingwer

⌚ 25 Min. 🌱 vegetarisch ✚ glutenfrei

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

- 1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
600 g Süßkartoffeln
2 cm Ingwer
1 EL Olivenöl
1¼ TL Salz
wenig Pfeffer

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.

- 9 dl Wasser
2 Zweiglein Rosmarin

Wasser dazugießen, Rosmarin beigeben, aufkochen. Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. weich köcheln. Rosmarin entfernen, Suppe im Mixglas pürieren.

- 200 g Crème fraîche
2 Zweiglein Rosmarin

Suppe anrichten. Crème fraîche auf der Suppe verteilen, Rosmarinnadeln abzupfen, darüberstreuen.

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



Rezept
speichern

Süßkartoffelscheiben

⌚ 15 Min. + 35 Min. backen 🌿 vegetarisch ✚ glutenfrei

1kg Süßkartoffeln
2 EL Olivenöl
¾ TL Salz
wenig Pfeffer
1 Knoblauchzehe

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Süßkartoffeln waschen, mit der Schale längs in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Öl mit dem Salz und Pfeffer verrühren, Knoblauch dazupressen, Süßkartoffeln damit bestreichen.

200g Feta
1Bund glattblättrige Petersilie
50g Granatapfelkerne
½ EL Olivenöl

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

Feta zerbröckeln, Petersilie fein schneiden, beides mit den Granatapfelkernen auf den Süßkartoffelscheiben verteilen. Öl darüberträufeln.

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



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 erhältlich.



Süsskartoffelspätzli

⌚ 40 Min. + 30 Min. quellen lassen 🍴 vegetarisch



Kinder-Favorit

300 g **Süsskartoffeln**
1dl **Wasser**

Süsskartoffeln schälen, in ca. 1cm 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**
1EL **Knöpflimehl**
1EL **Paprika**

Zwiebeln schälen, in ca. 2mm dicke Ringe schneiden. Mehl, Knöpflimehl und Paprika in einem Plastikbeutel mischen. Zwiebeln beigeben, 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 (1/6): 620 kcal, F 22 g, Kh 75 g, E 29 g



Rezept
speichern





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

1½kg Süßkartoffeln
1EL Olivenöl
¼TL Cayennepfeffer
¾TL 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
50g Butter

Von der Orange wenig Schale dazureiben, 2 EL Saft dazupressen. 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 15 g, Kh 77 g, E 6 g

 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 VORAUS WAR.

C-FILMS PRÄSENTIERT HALLO BETTY MIT SARAH SPALE MARTIN VISCHER RABEA EGG CYRIL METZGER VIVIANA ZAPPA UELI JÄGGL UND ESTHER GEMSCHE

KAMERA TOBIAS DENGLER SZENENBILD SU ERDT KÖSTÜME MONIKA SCHMID MASKE MARTINE FELBER RONALD FAHM FILMMUSIK NICOLAS RABAEGUS SCHNITT SOPHIE BLOCHLINGER RICCARDA SCHWARZ TON MARCO TEUFEN SOUNDESIGN MARTIN STÄHEL MISCHUNG DENIS SECHAUD CASTING CORINNA GLAUS NORA LEIBUNDGUT FINE 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



Schweizer Filmförderung
Confédération fédérale suisse
Fonds national de soutien au cinéma

ZÜRCHER
FILMSTIFTUNG

SRF

SRG SSR

ch media

CINEFORUM
LOTERIE
ROMANDE

FILM
ZURICH
suissimage

ERNST GÖHNER STIFTUNG

focal SWISS FILMS

Blick

APPENZELLER BIER

KUHN
RIKON
VICTORINOX

Kombly

coop

ASCOT ELITE
ENTERTAINMENT

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



Betty Bossi



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**

100 g **kandierte Fruchtwürfeli**
150 g **dunkle Sultaninen**
½ dl **Milch**
2 EL **Rum**

400 g **Mehl**
¼ TL **Backpulver**
1 kleine Dose
Ananasscheiben
(ca. 230 g)
50 g **entsteinte,**
rote Herzkirschen

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

Fruchtwürfeli, Sultaninen, Milch und Rum beigeben, gut mischen.

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 (1/16): 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	Milch, Rahm, Zucker, Vanillezucker, Maizena und Eigelbe in einer Pfanne mit dem Schwingbesen gut verrühren. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, beides beigeben, 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.
2 dl Vollrahm	
80 g Zucker	
1 Päckli Vanillezucker	
3 EL Maizena	
3 frische Eigelbe	
2 Vanillestängel	
1dl Milch	Milch mit der Butter, dem Zucker und Salz aufkochen, Hitze reduzieren. Mehl auf einmal beigeben, 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 darunterrühren, bis der Teig weich ist, aber nicht zerfliesst. Teig in einen Spritzsack mit glatter Tüllle (ca. 10 mm Ø) füllen.
25 g Butter	
1EL Zucker	
1 Prise Salz	
70 g Mehl	
1 Ei	
1 rund ausgewallter Blätterteig (ca. 32 cm Ø)	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 Brüchteig einen ca. 1cm dicken Rand daraufspritzen. Den inneren Teigboden mit einem zugeschnittenen Backpapier belegen, mit den Hülsenfrüchten beschweren. Mit dem restlichen Brüchteig ca. 28 haselnussgrosse Kugeln von je ca. 1cm Ø neben den Tortenboden spritzen.
1 Ei	
1EL Zucker	
getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken	
	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	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.
½ TL Zitronensaft	
	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.
1dl Vollrahm	Vanillecreme glatt rühren. Rahm steif schlagen, Schlagrahm unter die Creme ziehen, auf der Tortenmitte verteilen, restliche Ofenküchlein daraufsetzen.

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



Rezept speichern



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
betta bossi.ch



QUALITÄT, DIE
GENERATIONEN
VERBINDET



2024



Butterfly, zart und hauchdünn,
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 Kelle weiterrühren, 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 gemahlenen Baumnusskernen beigeben, 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 dazugießen, Creme in die Pfanne zurückgiessen, unter ständigem Rühren bis vors Kochen bringen. Sobald die Masse bindet, Pfanne sofort von der Platte nehmen. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel gießen. 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 38g, Kh 42g, E 9g



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 Znacht 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**

1EL **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 beigeben, zugedeckt ca. 5 Min. knapp weich köcheln.

1dl **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, beigeben, 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 beigeben, weiterschlagen, bis der Eischnee glänzt. $\frac{3}{4}$ 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 48g, E 7g

 Rezept speichern



Bonus-
rezept

Hast du noch mehr Lust auf nostalgische Gerichte? Hier findest du einen Apfelaufzug 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, beigeben, von Hand zu einer gleichmässig krümeligen Masse verreiben. Wasser beigeben, rasch zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

1kg **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 beigeben. Von der Zitrone die Schale dazureiben, mischen.

1 **Eigelb**

Teig in vier Portionen teilen. Eine Portion kühl stellen, restlichen Teig auf wenig Mehl ca. 1cm grösser als die Form auswalten. Teig locker auf die Füllung legen. Eigelb verrühren, Teig damit bestreichen. Kühl gestellten Teig auf wenig Mehl 2mm dick auswalten, 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 (%): 492 kcal, F 19 g, Kh 70 g, E 9 g



Rezept
speichern



So praktisch! Unsere Tragetasche

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 Bossis 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



Das perfekte
Geschenk!



Infos und Tickets

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

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 ost-europäischen 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 erhältlich.

Vorschau

Freu dich auf Weihnachtsgebäck, festliche Rezepte und glamouröse Desserts!



**Ab 12. November
in deinen
Händen!**

Wichtel im Kleinformat!



Neu: auf euren Wunsch die Wichtel in Mini!

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



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

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.

Betty Bossi 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 zahlt sich aus: jetzt bestellen!

Warme Teller trotz vollem Backofen



85
Rezepte

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



**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**

