

# Betty Bossi

Der einfachste Weg zum Genuss

## Frische Sommersalate

Die tollsten  
Salate für Ihr  
Grill-Buffer

*NEUES Format  
und mehr Seiten!*

Wunsch erfüllt! Endlich  
im praktischen A4-Format,  
sodass das Heft in jeden  
Ordner passt.

## Süsse Heidelbeer-Träume

Backen Sie wunderbar Blaues ab Seite 26

**Miele**



**BEWAHREN SIE DEN GESCHMACK DER NATUR.**

DIE NEUEN K7000 KÜHLGERÄTE ERHALTEN DIE NATÜRLICHE FRISCHE  
UND DEN VOLLEN GESCHMACK IHRER LEBENSMITTEL.  
DAS IST QUALITÄT, DIE IHRER ZEIT VORAUS IST.

SPECIAL | Sommersalate

4



## Sommerfrisch auf Ihrem Tisch!

Eigentlich würde ich an dieser Stelle davon erzählen, wie gerne ich draussen esse und warum mich darum die tollen Sommersalate (**ab Seite 4**) so begeistern. Ausserdem würde ich Sie daran erinnern, dass Geschnetzeltes total vielseitig ist (**ab Seite 20**). Und ich würde noch von den unglaublich saftigen Heidelbeerdesserts schwärmen, damit Sie sofort auf **Seite 26** blättern müssten.

Aber es gibt noch etwas Dringenderes zu erzählen: Wir haben nämlich keine Sommerferien gemacht, sondern hart für Sie gearbeitet. Wir haben frisch angerichtet! Den Heftinhalt. Hoffentlich finden auch/Sie Ihre geliebten Zutaten noch immer, nur in noch appetitlicherer Form. Auf jeden Fall haben wir uns viele Gedanken gemacht, wie wir unsere Rezepte und Tipps noch zeitgemässer und attraktiver präsentieren könnten. Das Auge isst bekanntlich mit. **Und wir haben Sie endlich erhört:** Wir haben das so oft gewünschte, praktische A4-Format gewählt und geben Ihnen gleich noch 4 Seiten mehr.

Auf einen neuen Lesegenuss, Ihre

*Annette Grobar*

Leiterin Redaktion und Gestaltung

### REZEPTE IMMER DABEI

Laden Sie die **Betty Bossi App** auf Ihr Smartphone und registrieren Sie sich. Schon haben Sie alle Rezepte sofort auch digital zur Verfügung und bekommen täglich weitere Rezeptvorschläge.



**JETZT  
HERUNTERLADEN!**

SCHNELL & EINFACH | im August

# 12



# 20

SPECIAL | Geschnetzeltes

**Miele**

Betty Bossi entwickelt alle Rezepte mit Miele Geräten.

Miele. Immer Besser.

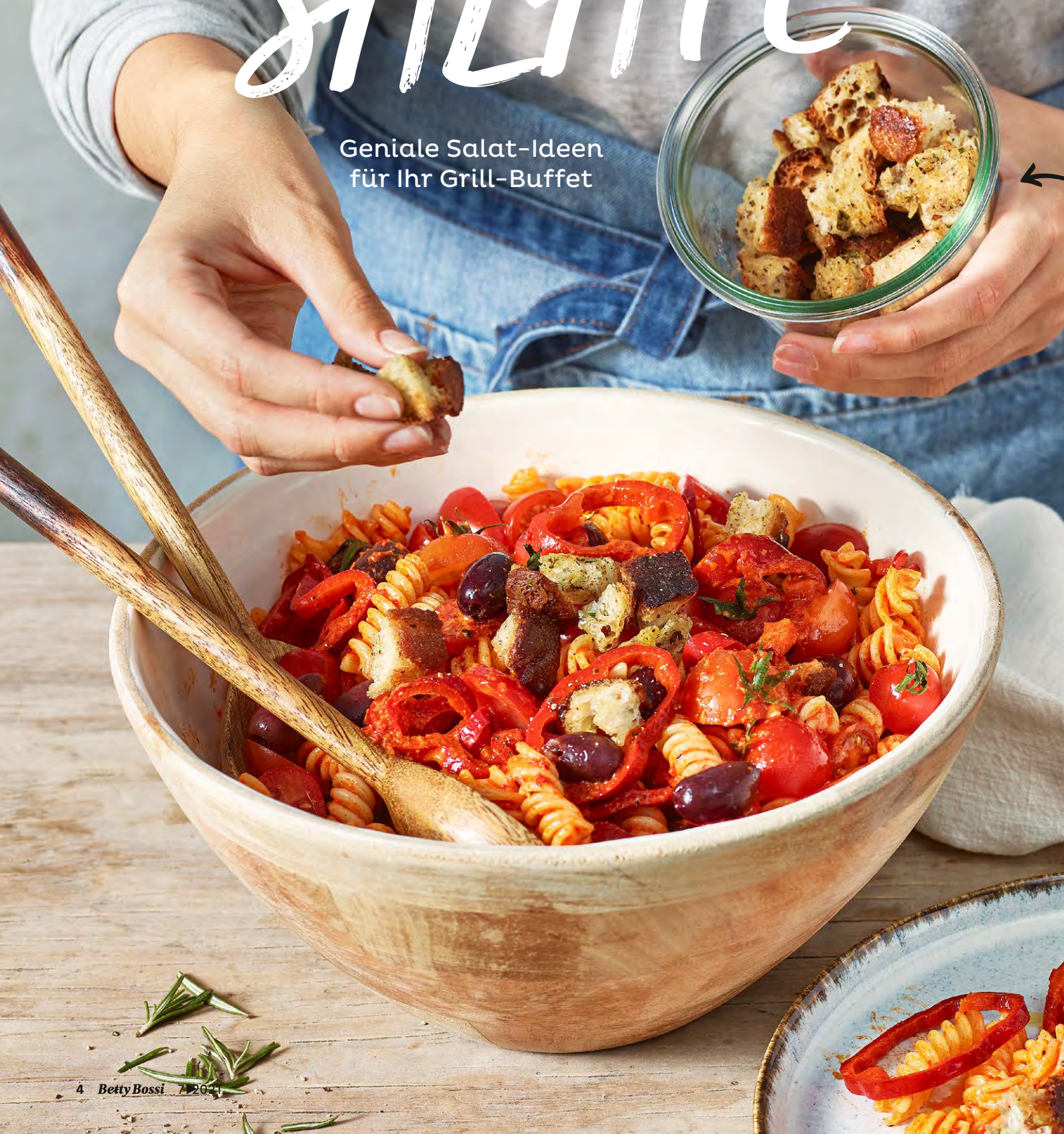


# 26

BACKEN & SÜSSES | Heidelbeeren

# Sommerfrische SALFATE

Geniale Salat-Ideen  
für Ihr Grill-Buffer



# Teigwaren-Peperoni-Salat

🕒 35 MIN. 🌱 VEGETARISCH 🍷 SCHLANK

<b>4 Spitz-Peperoni</b> <i>Öl zum Braten</i>	Peperoni entkernen, in Ringe schneiden. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Peperoni ca. 8 Min. rührbraten, würzen, herausnehmen.
<b>¼ TL Salz</b> <b>wenig Pfeffer</b>	
<b>4 EL Apfelessig</b> <b>3 EL Olivenöl</b> <b>1 EL flüssiger Honig</b>	Essig, Öl und Honig in ein Mixglas geben. Die Hälfte der Peperoni begeben, kurz pürieren, würzen, in eine Schüssel geben.
<b>½ TL Salz</b> <b>wenig Pfeffer</b>	
<b>400 g Teigwaren</b> <i>(z. B. Fusilli)</i> <b>Salzwasser, siedend</b>	Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen. Ca. 1dl Kochwasser beiseite stellen, Teigwaren abtropfen, kalt abspülen, mit dem Kochwasser und den restlichen Peperoni unter die Sauce mischen.
<b>250 g Datteltomaten</b> <b>100 g entsteinte schwarze Oliven</b>	Tomaten halbieren, mit den Oliven unter die Teigwaren mischen.

**Dazu passen:** Rosmarin-Croûtons.

**PORTION (¼):** 542 kcal, F 16 g, Kh 82 g, E 13 g

*Diese Rosmarin-Croûtons  
und andere Toppings finden  
Sie ab Seite 10.*

*Super zum  
Vorbereiten!*

Die Salate schmecken sogar noch besser, wenn Sie sie 2-3 Stunden vorher zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.



# Sardischer Salat

🕒 30 MIN. 🌱 VEGETARISCH

<b>300 g Teigwaren</b> (z. B. Fregola Sarda, Fine Food) <b>Salzwasser, siedend</b>	Teigwaren im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen, kalt abspülen.
<b>4 EL Aceto balsamico bianco</b> <b>5 EL Olivenöl</b> <b>1 Knoblauchzehe</b> <b>½ TL Salz</b> <b>wenig Pfeffer</b>	Aceto und Öl in einer Schüssel verrühren, Knoblauch dazupressen, würzen. Teigwaren unter die Sauce mischen.
<b>3 Zucchini (ca. 600 g)</b> <b>3 Bundzwiebeln mit dem Grün</b> <b>50 g getrocknete Tomaten</b> <b>Öl zum Braten</b> <b>½ TL Salz</b> <b>wenig Pfeffer</b> <b>1 Glas marinierte Artischockenherzen (ca. 285 g)</b>	Zucchini halbieren, in Scheiben, Bundzwiebeln in Ringe schneiden. Tomaten längs in Streifen schneiden. Wenig Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Zucchini ca. 3 Min. rührbraten. Bundzwiebeln und Tomaten ca. 3 Min. mitrührbraten, würzen. Artischocken abtropfen, mit dem Gemüse unter die Teigwaren mischen.
<b>1 Bund glattblättrige Petersilie</b> <b>1 Bund Majoran</b>	Petersilie und Majoran fein schneiden, vor dem Servieren daruntermischen.

**Dazu passt:** Haferflocken-Sesam-Crumble

**PORTION (¼):** 569 kcal, F 26 g, Kh 67 g, E 14 g



Gibts Resten, so ist dieser Pastasalat ein super Lunch zum Mitnehmen.



ANZEIGE



## Artischocken-Liebhaber, aufgepasst!

Diese geviertelten, zarten Artischockenherzen werden traditionell in Öl eingelegt und mit glatter Petersilie mariniert. Mit ihrem charakteristischen bitteren Geschmack und dem typischen Duft eignen sie sich nicht nur hervorragend als Vorspeise zu Aufschnitt und Käse, sondern auch für endlose Variationen in selbst gemachten Salaten, als Topping auf der Pizza oder als Würze in diversen Fleischgerichten. Sobald das Glas geöffnet ist, Öl abgiessen und die Artischocken direkt aus dem Glas servieren. Weitere Informationen und Rezepte finden Sie unter [www.sacla.ch](http://www.sacla.ch).

Ein herrlich  
leichter Salat  
mit dezentem  
Kokosaroma.



## Spinat-Gurken-Salat mit Kokos-Poulet

🕒 35 MIN. ⚖️ SCHLANK

**2½ dl Kokosmilch**  
(z. B. Thai Kitchen)  
**3 dl Hühnerbouillon**  
**4 Pfefferkörner**  
**2 Kaffirlimetten-Blätter**  
**4 Pouletbrüstli** (je ca. 120 g)

Kokosmilch und Bouillon in eine Pfanne giessen. Pfefferkörner zerdrücken, Kaffirlimetten-Blätter quetschen, beides begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, Poulet begeben, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 20 Min. ziehen lassen. Poulet herausnehmen, noch warm längs in Streifen schneiden, zugedeckt beiseite stellen. Sud wieder aufkochen, um die Hälfte einkochen (ergibt ca. 3 dl), etwas abkühlen.

**1 Bio-Zitrone**  
**5 EL Olivenöl oder Rapsöl**  
**1 EL flüssiger Honig**  
**½ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Von der Zitrone die Schale in eine Schüssel reiben, 3 EL Saft dazupressen. Öl, Honig und Sud begeben, gut verrühren, Sauce würzen.

**1 Gurke**  
**½ Bund Pfefferminze**  
**½ Bund Dill**  
**200 g Jungspinat**

Gurke längs halbieren, in Scheiben schneiden, mit dem Poulet unter die Sauce mischen. Pfefferminze und Dill fein schneiden, kurz vor dem Servieren mit dem Spinat daruntermischen.

**Lässt sich vorbereiten:** Poulet und Sauce ca. ½ Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.  
**Dazu passt:** Feta-Pinien-Crumble.

**PORTION (¼):** 420 kcal, F 27g, Kh 13g, E 32g

ANZEIGE



### Bringen Sie Farbe auf den Teller!

Die neuen Goldew von PEPPADEW® bringen einen einzigartigen Geschmack auf jeden Salatteller! Die goldgelben Früchte sind herrlich knackig und entfalten im Mund einen leicht süß-sauren Geschmack.

Die Goldew passen aber nicht nur zu Salaten: Ob als Apéro-Häppchen, im Sandwich, auf dem Grillspießchen oder in der Gemüsepfanne – verleihen Sie jedem Gericht das gewisse Etwas.

Der darf auf keinem Salatbuffet zum Grillabend fehlen.

## Maissalat mit Nektarinen

🕒 30 MIN. 🌱 VEGETARISCH 🍷 SCHLANK 🚫 GLUTENFREI

**6 Maiskolben**  
**2 EL Olivenöl**  
**¼ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Blätter des Maiskolbens abziehen, Fäden entfernen. Körner mit einem Brotmesser vom Kolben schneiden (ergibt ca. 660 g). Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Mais ca. 8 Min. rührbraten, würzen, etwas abkühlen.

**1 EL Senf**  
**3 EL Apfelessig**  
**2 EL Rapsöl**  
**180 g Dessert extrafin (Sauermilch)**  
**½ EL flüssiger Honig**  
**1 TL Curry**  
**¾ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Senf, Essig, Öl, Sauermilch, Honig und Curry in einer Schüssel verrühren, Sauce würzen. Maiskörner darunter untermischen.

**2 Nektarinen**  
**250 g gelbe Cherry-Tomaten**

Nektarinen in Schnitze schneiden, Tomaten halbieren, beides unter den Mais mischen.

**Schneller:** 2 Dosen Maiskörner, ab gespült, abgetropft, verwenden.  
**Dazu passen:** Eier-Speck-Streusel.

**PORTION (¼):** 368 kcal, F 19 g, Kh 38 g, E 8 g

*Noch mehr Aroma!*

Wenn Sie die Maiskolben auf dem Grill garen, bekommen sie feine Röstnoten, so schmeckt der Salat noch interessanter.



Inspiziert vom griechischen Salat: Die Melone ist das gewisse Etwas.

# Mediterraner Tomatensalat

🕒 30 MIN. 🥕 VEGETARISCH 🍷 SCHLANK 🌾 GLUTENFREI

3 EL Rotweinessig  
4 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe  
¼ TL Salz  
wenig Pfeffer

Essig und Öl in einer Schüssel gut verrühren. Knoblauch dazupressen, würzen.

2 rote Zwiebeln  
500 g Tomaten  
1 Melone (z. B. Galia, ca. 800 g)  
100 g entsteinte grüne Oliven  
1 Bund Basilikum  
200 g Feta

Zwiebeln schälen, in feine Ringe, Tomaten in Schnitze oder Scheiben schneiden. Melone halbieren, entkernen, schälen, in Würfel schneiden. Oliven halbieren, Basilikumblätter abzupfen, alles unter die Sauce mischen. Feta grob zerbröckeln, darauf verteilen.

Dazu passt: Nuss-Kernen-Crumble.

PORTION (¼): 324 kcal, F 24 g, Kh 13 g, E 11 g

*Jetzt haben Tomaten und Melonen Hochsaison!*

# Die tollsten Salat-Toppings

Geben Sie noch eins obendrauf! Hier die besten Streusel und Crumbles für jedes Salatbuffet.

## Haferflocken-Sesam-Crumble

**50 g Haferflocken, 50 g Pistazien** und **3 EL Sesam** in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten. **40 g geriebenen Sbrinz** und **2 TL Dukkah** kurz mitrösten, auskühlen. Kann in einer Dose ca. 2 Wochen aufbewahrt werden.



## Feta-Pinien-Crumble

**50 g Pinienkerne** in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett rösten. **100 g Feta** fein zerbröckeln, **Blättchen von 4 Thymianzweiglein** abzupfen, beides daruntermischen, in ein Schälchen geben, auskühlen.



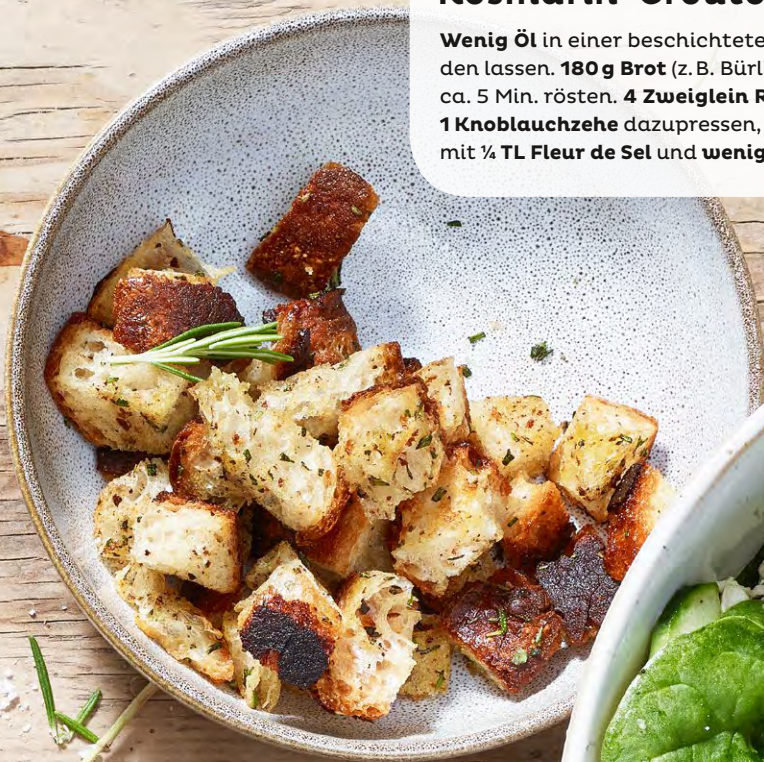
## Nuss-Kernen-Crumble

**200 g Nuss-Kernen-Mix** in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. ohne Fett rösten. **100 g Zucker** mitrösten, bis der Zucker carameliert. Mit **1 Prise Cayennepfeffer** und **1 TL Fleur de Sel** würzen, auf einem Backpapier verteilen, auskühlen. Kann in einer Dose ca. 2 Wochen aufbewahrt werden.



## Rosmarin-Croûtons

**Wenig Öl** in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. **180 g Brot** (z. B. Bürli) in Würfel schneiden, ca. 5 Min. rösten. **4 Zweiglein Rosmarin** fein schneiden, **1 Knoblauchzehe** dazupressen, beides kurz mitrösten, mit  $\frac{1}{4}$  TL **Fleur de Sel** und **wenig Pfeffer** würzen.



## Eier-Speck-Streusel

**160 g Speckwürfel** in einer Bratpfanne ohne Fett langsam knusprig braten. **1 Bund Petersilie** fein schneiden, kurz mitbraten, herausnehmen. **2 hart gekochte Eier** schälen, fein hacken, daruntermischen.


Knusprig, würzig und einfach lecker: Diese Toppings sorgen für Abwechslung und geben Ihrem Salat den letzten Schliff.


# Schnell & saisonal für jeden Tag

Der August schenkt  
uns eine Fülle an  
frischem Gemüse.  
Tauchen Sie  
ein in die bunte  
Vielfalt.

## Tipp

### DAS HAT AUCH NOCH SAISON:

 **Gemüse:** Artischocken, Auberginen, Blumenkohl, Bohnen, Broccoli/Romanesco, Fenchel, Gurken, Kohlrabi, Krautstiel/Mangold, Lauch, Peperoni, Rotkabis/Weisskohl/Wirz, Rübli, Spinat, Stängensellerie, Zucchini.

 **Früchte:** Äpfel, Aprikosen, Birnen, Brombeeren, Erdbeeren, Heidelbeeren, Johannisbeeren, Melonen, Mirabellen, Pflaumen, Zwetschgen.

20  
+25 Min.

Super einfach, verblüffend gut – die ganze Familie wird diese Pasta lieben.

### Video-Tipp

Zu diesem Rezept gibt es ein Video auf [bettybossi.ch/video](https://bettybossi.ch/video)



## Spaghetti mit gebackenem Feta und Tomaten

🕒 20 MIN. + 25 MIN. BACKEN 🥕 VEGETARISCH

Für eine ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

- 750 g Cherry-Tomaten
- 3 Bundzwiebeln mit dem Grün
- 3 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Feta
- 3/4 TL Salz
- wenig Pfeffer

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Tomaten halbieren, in die vorbereitete Form geben. Bundzwiebeln in Ringe schneiden, mit dem Öl begeben, Knoblauch dazupressen, mischen. Feta darauflegen, würzen.  
**Backen:** ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens.

- 400 g Spaghetti
- Salzwasser, *siedend*

Spaghetti im siedenden Salzwasser al dente kochen, abtropfen. Feta und Tomaten aus dem Ofen nehmen, Spaghetti daruntertermischen.

- 1 Bund glattblättrige Petersilie

Petersilie grob schneiden, auf den Spaghetti verteilen.

PORTION (1/4): 603 kcal, F 20g, Kh 80g, E 23g



Vor- und Hauptspeise,  
vereint zu einem  
feinen Hauptgericht.



## Risotto mit grillierter Melone

🕒 30 MIN. 🍴 SCHLANK 🌾 GLUTENFREI

- 1 Zwiebel
- 1 EL Olivenöl
- 250 g Risottoreis (z. B. Carnaroli)
- 7 dl Wasser, heiss
- 1 TL Salz
- 40 g Butter
- 60 g geriebener Sbrinz
- 1 Bio-Zitrone

Zwiebel schälen, fein schneiden. Öl in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Wasser unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, salzen. Ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Butter und Käse darunterühren. Von der Zitrone die Schale dazureiben, mischen.

- 1 Melone (z. B. Cavaillon)

Melone halbieren, entkernen, in Schnitze schneiden. Eine Grill- oder Bratpfanne heiss werden lassen. Melonenschnitze portionenweise beidseitig je ca. 2 Min. grillieren.

- 100 g Parmaschinken
- wenig Rucola
- wenig Pfeffer

Melonenschnitze mit dem Risotto anrichten. Schinken und Rucola darauf verteilen, würzen.

PORTION (¼): 479 kcal, F 20 g, Kh 56 g, E 16 g

### Melonen-Tipp

Wählen Sie mit der Nase! Reife Melonen verströmen einen süsslichen, sanft parfümierten Duft. Ein Zeichen, dass sie überreif sind, ist, wenn der Stielansatz braun verfärbt ist.



ANZEIGE

**Barilla Pesto Genovese Senza Aglio**

Wer keine Zeit hat, Pesto selbst herzustellen, nimmt das feine Pesto von Barilla. Dieses gibt es auch in einer Variante ohne Knoblauch: Barilla Pesto Genovese Senza Aglio. Schon entdeckt? Mehr Infos: [barilla.com](http://barilla.com)



**Pouletbrüstli Caprese**

🕒 25 MIN. 🍴 SCHLANK 🚫 GLUTENFREI

**300 g Mozzarella**  
**4 Tomaten**

Mozzarella und Tomaten in Scheiben schneiden.

**1 Bund Basilikum**  
**3 EL nicht kalt gepresstes Öl**  
**2 Prisen Salz**

Basilikumblätter abzupfen, mit dem Öl in einem Messbecher pürieren, salzen.

**Öl zum Braten**  
**4 Pouletbrüstli**  
(je ca. 160 g)  
**⅓ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Pouletbrüstli beidseitig je ca. 1 Min. anbraten. Hitze reduzieren, beidseitig je ca. 4 Min. fertig braten, würzen. Pouletbrüstli etwas abkühlen, längs aufschneiden, mit Mozzarella und Tomaten belegen, mit Basilikumöl beträufeln.

**Dazu passt:** Baguette.

**PORTION (¼):** 449 kcal, F 27g, Kh 6g, E 44g

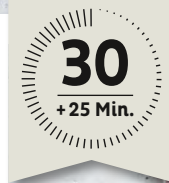
Servieren Sie frische Baguette dazu, schon sind Feriengefühle garantiert.



### Grillwurst aus den Schweizer Bergen

Ein Klassiker für auf den Grill und ein Hochgenuss im doppelten Sinne: Denn erstens sind die Hauptzutaten der Berg Bauernbratwurst von Coop Pro Montagna aus Schweizer Bergregionen und werden im Neuenburger Jura auf 1020 Metern über Meer hergestellt. Und zweitens machen die Kräuter die Wurst besonders genussvoll und einzigartig. Ein weiterer Mehrwert: Pro Produkt fließen 10 Rappen an die Coop Patenschaft für Berggebiete.

Die Berg Bauernbratwurst mit Kräutern von Pro Montagna ist erhältlich in grösseren Coop-Supermärkten sowie auf [coop.ch](http://coop.ch).



Familien-  
gericht, das  
begeistert.



## Hackfleischspießli mit Kartoffeln

🕒 30 MIN. + 25 MIN. BACKEN 🚫 GLUTENFREI

**3 Bundzwiebeln mit dem Grün**  
**100 g getrocknete Tomaten in Öl**  
**500 g Hackfleisch (Rind und Schwein)**  
**40 g geriebener Käse**  
**1 TL Paprika**  
**¾ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**  
**4 Metall- oder Holzspiesse**

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Bundzwiebeln in Ringe schneiden, in eine Schüssel geben, Grün beiseite stellen. Tomaten abtropfen, fein hacken, mit dem Fleisch, Käse und Paprika beigegeben, mischen, würzen. Von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. Masse mit nassen Händen zu 16 Bällchen formen, an die Spiesse stecken.

**600 g Baby-Kartoffeln**  
**1 EL Öl**  
**¼ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**

Kartoffeln mit der Schale in Scheibchen schneiden, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, Öl darüberträufeln, würzen.

**Backen:** ca. 15 Min. in der Mitte des Ofens. Spiesse auf die Kartoffeln legen, ca. 10 Min. fertig backen.

**1 Gurke**  
**1 Knoblauchzehe**  
**150 g griechisches Joghurt nature**  
**½ TL Salz**

Gurke halbieren, entkernen, grob in eine Schüssel reiben. Knoblauch dazupressen, Joghurt, Salz und Bundzwiebelgrün daruntermischen, zu den Spießli servieren.

PORTION (¼): 526 kcal, F 28 g, Kh 32 g, E 33 g

## GARTENMÖBEL SONDERVERKAUF

13. August bis 18. September 2021

Bis  
**50%**  
Rabatt und  
mehr

Alle Angebote online [www.hunn.ch](http://www.hunn.ch)





15

+ 30 Min.



## Ofen-Antipasti im Pitabrot

🕒 15 MIN. + 30 MIN. BACKEN 🌱 VEGAN 🍷 SCHLANK

<b>2 rote Peperoni</b>	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Peperoni entkernen, längs in Streifen schneiden, in eine Schüssel geben. Zucchini und Aubergine längs halbieren, in ca. 1½ cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in Schnitze schneiden, alles mit Oliven, Rosmarin, Öl, Salz und Pfeffer begeben, mischen, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen.
<b>2 Zucchini</b> (je ca. 300 g)	
<b>1 Aubergine</b>	
<b>2 rote Zwiebeln</b>	
<b>100 g entsteinte schwarze Oliven</b>	
<b>½ Bund Rosmarin</b>	
<b>2 EL Öl</b>	
<b>1 TL Salz</b>	
<b>wenig Pfeffer</b>	

<b>6 Pita-Brote</b> (Karma, ca. 400 g)	<b>Backen:</b> ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens. Pita-Brote ca. 5 Min. auf dem Ofengitter mitbacken. Alles herausnehmen, Brote aufschneiden, mit dem Gemüse füllen.
---	---

**Tipp:** Statt in Pita-Brote füllen, das Gemüse in Wraps einwickeln.

**PORTION (¼):** 422 kcal, F 10 g, Kh 65 g, E 14 g

Sie können das Gemüse auch in Wraps einrollen, dann haben Sie gleich einen Lunch zum Mitnehmen.

**20**  
Minuten

Maisgelb schmeckt ein Gazpacho fast noch besser, müssen Sie probieren!



**30**  
+ 20 Min.



Lieber klein und fein? Dann packen Sie Cipollatas in Blätterteig ein.

## Gelbe Gazpacho

🕒 20 MIN. 🌱 VEGETARISCH 🍷 SCHLANK

Ergibt ca. 1,2 Liter

<b>4 gelbe Peperoni</b> <b>250 g gelbe Cherry-Tomaten</b>	Peperoni entkernen, mit den Tomaten in Stücke schneiden, in ein Mixglas geben.
<b>1 Dose Maiskörner</b> (ca. 340 g) <b>1 dl Wasser</b> <b>2 EL Öl</b> <b>1 TL Salz</b> <b>wenig Pfeffer</b>	Maiskörner abspülen, abtropfen. 4 EL Maiskörner beiseite stellen, Rest mit dem Wasser und dem Öl zu den Peperoni geben, pürieren, würzen.
<b>4 Scheiben Toastbrot</b> <b>3 EL Olivenöl</b>	Toastbrot in Würfeli schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Toastbrot mit den beiseite gestellten Maiskörnern bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. rösten. Suppe anrichten, Croûtons und Maiskörner darauf verteilen.

PORTION (¼): 327 kcal, F 18 g, Kh 35 g, E 6 g

## Bratwurst im Teig

🕒 30 MIN. + 20 MIN. BACKEN

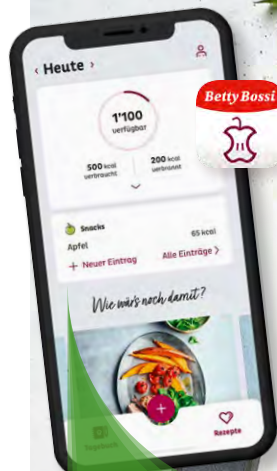
<b>1 ausgewallter Blätterteig</b> (ca. 25 x 42 cm) <b>2 EL Senf</b> <b>4 Kalbsbratwürste</b> <b>1 Ei</b>	Ofen auf 220 Grad vorheizen. Teig noch gerollt halbieren (siehe Tipp), entrollen, quer in 8 Streifen schneiden, mit Senf bestreichen. Würste mit je 2 Teigstreifen umwickeln, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ei verklopfen, Teig damit bestreichen.
<b>2 EL Öl</b> <b>3 EL Aceto balsamico bianco</b> <b>¼ TL Salz</b> <b>wenig Pfeffer</b> <b>600 g Tomaten</b> <b>200 g Cherry-Tomaten</b> <b>1 Bund Schnittlauch</b>	<b>Backen:</b> ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens.  Öl und Aceto in einer Schüssel verrühren, würzen. Tomaten in Schnitze schneiden, Cherry-Tomaten halbieren, unter die Sauce mischen. Schnittlauch grob schneiden, daruntermischen, Tomatensalat zu den Bratwürsten servieren.

**Tipp:** Restlichen Blätterteig tiefkühlen.

PORTION (¼): 579 kcal, F 44 g, Kh 23 g, E 21 g

30

Minuten



## So leicht!

Entdecken Sie weitere einfache schlanke Rezepte mit dem Abo «Gesund abnehmen». Jetzt die App 7 Tage gratis testen und leicht Ihr Wunschgewicht erreichen!



## Broccoli-Reis mit Aceto-Schalotten

🕒 30 MIN. 🌱 VEGAN 🍷 SCHLANK 🚫 GLUTENFREI

**250 g** Basmatireis  
**6 ½ dl** Wasser

Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis es klar ist, mit dem Wasser in eine Pfanne geben.

**600 g** Broccoli  
mit dem Strunk  
**½ Bund** Thymian  
**1 TL** Salz

Broccoli in Stücke schneiden, mit dem Thymian begeben, mischen, aufkochen, salzen. Reis zugedeckt bei kleinster Hitze ca. 15 Min. quellen lassen.

**8** Schalotten (ca. 350 g)  
**3 EL** Öl  
**¼ TL** Salz  
**wenig** Pfeffer  
**2 EL** Aceto balsamico  
**½ Bund** Thymian

Schalotten schälen, in Streifen schneiden. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Schalotten ca. 10 Min. rührbraten, würzen. Aceto begeben, kurz weiterrührbraten. Thymianblättchen abzupfen, daruntermischen. Broccoli-Reis anrichten, Zwiebeln darauf verteilen.

PORTION (¼): 256 kcal, F 9 g, Kh 32 g, E 8 g

# Lust auf Fleisch

Zart, geliebt, vielseitig: Fleisch in seiner besten Form. Hier neue Ideen für Geschnetzeltes.

## Tipps & Tricks

Auf Seite 24/25 finden Sie Wissenswertes zu Pfannen und Fetten. Ausserdem gibt Rezeptredaktor Patrick Ihnen fünf Gelingtipps.

Die cremige Zucchini- und Erbsli-Sauce überrascht und begeistert.

**Tipp**

### DAS NEUE BUCH!

Lust auf noch mehr einfache Fleischgerichte? In unserem neuen Buch finden Sie 100 Rezepte zu den meistgekauften und beliebtesten Fleischstücken. Alle Rezepte lassen sich mit wenig Zeit und Aufwand im Alltag zubereiten. Holen Sie sich hier kreative Inspirationen, und entdecken Sie neuen Fleischgenuss! Bestellbar auf [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)



# Geschnetzeltes mit Zucchini-Käsesauce

🕒 30 MIN.

## 1 Zucchini

Ofen auf 60 Grad vorheizen, Platte und Teller vorwärmen. Zucchini längs vierteln, in Stücke schneiden.

## Öl zum Braten

600 g **geschnetzeltes Kalbfleisch** (*à la minute*)

½ TL **Salz**

wenig **Pfeffer**

Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 1½ Min. braten. Herausnehmen, würzen, warm stellen.

200 g **tiefgekühlte Erbsli**, *angetaut*

½ TL **Salz**

wenig **Pfeffer**

Zucchini in derselben Pfanne ca. 3 Min. rührbraten. Erbsli ca. 1 Min. mitbraten, würzen, herausnehmen.

1 dl **Fleischbouillon**

2 dl **Vollmilch**

100 g **Gorgonzola**

1 **Bio-Zitrone**

3 **Zweiglein Pfefferminze**

Bouillon und Milch in dieselbe Pfanne giessen, bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. köcheln. Käse in Stücke schneiden, begeben, schmelzen. Zucchini und Erbsli wieder begeben, aufkochen. Von der Zitrone wenig Schale dazu reiben, 1 EL Saft dazupressen. Fleisch mit dem entstandenen Fleischsaft wieder begeben, nur noch heiss werden lassen. Pfefferminzblätter abzupfen, darüberstreuen.

**Dazu passt:** Reis.

**PORTION (¼):** 351 kcal, F 15 g, Kh 10 g, E 44 g

# Asiatisches Rindsgeschnetzeltes

🕒 35 MIN. 🌿 GLUTENFREI

**3 Bundzwiebeln mit dem Grün** Bundzwiebeln in Ringe schneiden, Grün beiseite stellen. Pak-Choi in Streifen schneiden. Knoblauch schälen, in Scheibchen schneiden.  
**400 g Pak-Choi**  
**2 Knoblauchzehen**

**Öl zum Bräten** Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch würzen, mit Maizena bestäuben, portionenweise je ca. 1 Min. braten. Herausnehmen, Fleisch beiseite stellen.  
**600 g geschnetzeltes Rindfleisch (à la minute)**

**⅓ TL Salz**  
**wenig Pfeffer**  
**1 EL Maizena**

**1 EL grobkörniger Rohrzucker** Wenig Öl in derselben Pfanne warm werden lassen. Bundzwiebeln, Pak-Choi, Knoblauch und Zucker ca. 2 Min. andämpfen. Von der Limette den ganzen Saft dazupressen, Wasser dazugiessen, Miso-Paste und Fischsauce begeben, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 3 Min. köcheln. Fleisch mit dem entstandenen Saft und dem Bundzwiebelgrün wieder begeben, nur noch heiss werden lassen.  
**1 Limette**  
**2 dl Wasser**  
**1 EL Miso-Paste**  
**1 EL Fischsauce oder Sojasauce**

**1 Bund Koriander** Korianderblättchen abzupfen, darauf verteilen.

**Dazu passen:** Reismudeln.

**PORTION (¼):** 239 kcal, F 5 g, Kh 13 g, E 36 g

Die Miso-Paste können Sie auch weglassen und dafür 2 EL Fisch- oder Sojasauce verwenden.



Tipp

## DER PASSENDE WEIN



Chardonnay Napa Valley California  
Black Stallion

Herkunft: Kalifornien, USA

Rebsorte: Chardonnay

Charakter: Helles Goldgelb.

In der Nase offene Aromatik von Röstaromen, Vanille, Quittengelée und Pfirsich. Am Gaumen voll und rund mit viel Fruchtdruck, wieder Citrus, Quitte und Vanille, cremiges Mundgefühl. Ein Wein mit viel Gewicht und toller Länge.

Bezugsquellen: in grösseren Coop-Supermärkten und auf [mondovino.ch](http://mondovino.ch)

Dieses Rezept können Sie auch vegetarisch mit Délicorn Geschnetzeltem zubereiten.

# Poulet-Geschnetzeltes an Pilzsauce

🕒 35 MIN.

2 rote Peperoni  
250 g Champignons  
1 Zwiebel

Peperoni vierteln, entkernen, in Streifen schneiden.  
Champignons vierteln. Zwiebel schälen, fein hacken.

Bratbutter zum Braten  
600 g geschnetzeltes Pouletfleisch  
¾ TL Salz  
wenig Pfeffer  
2 EL Mehl  
1 EL Edelsüss-Paprika

Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Poulet würzen, im Mehl wenden, portionenweise je ca. 2 Min. anbraten. Herausnehmen, mit Paprika bestäuben. Hitze reduzieren, Bratfett auftupfen, wenig Bratbutter begeben.

2½ dl Hühnerbouillon  
2½ dl Vollrahm  
1 Bund Thymian  
Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Peperoni, Champignons und Zwiebel ca. 5 Min. rührbraten. Bouillon und die Hälfte des Rahms dazugießen, unter Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln. Restlichen Rahm flaumig schlagen, Thymianblättchen abzupfen, beides unter die Sauce mischen. Poulet mit dem entstandenen Saft wieder begeben, nur noch heiss werden lassen, würzen.

Dazu passen: Nudeln oder Rösti.

PORTION (¼): 464 kcal, F 28 g, Kh 12 g, E 40 g

# Fleisch anbraten: So gelingt es!

## Die passende Pfanne

Zu welcher Bratpfanne sollen Sie greifen? Hier die Vor- und Nachteile der verschiedenen Modelle.  
Eine breite Auswahl finden sie in unserem Shop [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)



## Das richtige Fe

Beginnt ein Öl beim Erhitzen zu rauchen, entstehen gesundheitsgefährdende Stoffe. Beim scharfen Anbraten in der Pfanne werden Temperaturen von bis zu 200 Grad erreicht. Vor allem kalt gepresste Öle haben aber einen viel tieferen Rauchpunkt. Zum Anbraten eignen sich daher nur raffinierte oder speziell fürs Braten entwickelte Öle, Bratbutter oder Kokosfett.

### Der Allrounder PFANNE MIT BESCHICHTUNG



- Nichts klebt an, ideal für Poulet, Fisch und Ei
- Einfach zu reinigen
- Es kann mit wenig Fett gebraten werden
- Nicht kratzfest
- Es bleibt kein Bratsatz
- Darf nicht leer erhitzt werden

### Für Liebhaber GUSSEISENPFANNE



- Langlebige, kratz feste Pfanne
- Sehr hoch erhitzbar
- Es bleibt ein Bratsatz zum Lösen für die Sauce
- Poulet, Fisch oder Eierspeisen können kleben
- Kann rösten
- Hohes Gewicht

### Für Anspruchsvolle EDELSTAHPFANNE



- Langlebige, kratz feste Pfanne
- Sehr hoch erhitzbar
- Es bleibt ein Bratsatz zum Lösen für die Sauce
- Poulet, Fisch oder Eierspeisen können kleben
- Ungeeignet für Nickel-Allergiker

## DER RAUCHPUNKT ZÄHLT

### FETTE ZUM BRATEN

Erdnussöl, raffiniert	ca. 230 Grad
Sesamöl, raffiniert	ca. 230 Grad
Olivener Öl, raffiniert	ca. 220 Grad
HOLL-Rapsöl High Oleic/Low Linolenic	ca. 210 Grad
HO-Sonnenblumenöl High Oleic	ca. 210 Grad
Bratbutter oder Ghee	ca. 200 Grad
Kokosfett, desodoriert	ca. 200 Grad

### FETTE ZUM DÄMPFEN

Sesamöl, unraffiniert	ca. 180 Grad
Kokosfett, nativ	ca. 175 Grad
Butter	ca. 175 Grad

### FETTE FÜR DIE KALTE KÜCHE

Olivener Öl, kalt gepresst extra vergine	130-175 Grad
Wallnussöl, kalt gepresst	ca. 160 Grad
Haselnussöl, kalt gepresst	ca. 150 Grad
Rapsöl, kalt gepresst	ca. 130 Grad
Traubenkernöl, kalt gepresst	ca. 130 Grad
Kürbiskernöl, kalt gepresst	ca. 120 Grad
Leinöl, kalt gepresst	ca. 105 Grad
Sonnenblumenöl, kalt gepresst	ca. 105 Grad



Auf kleine Portionen kommt es an!

Nur wenn Sie vor dem Wenden geduldig warten, entsteht diese schöne Kruste.

## 5 Erfolgstipps vom Profi



**1** Abgepacktes Geschnetzeltes, ob von Rind, Kalb oder Schwein, ist meistens zum Kurzbraten geeignet. Es stammt von zarten Fleischstücken. Lesen Sie trotzdem die Angaben auf der Verpackung, damit Sie nicht Geschnetzeltes zum Schmoren kaufen.

**2** Ich mag HO-Sonnenblumenöl zum Braten, da es geschmacksneutral ist. Erhitzen Sie die Pfanne und das Öl, bis sie richtig heiss sind, dabei erhitzt man beschichtete Pfannen immer mit dem Öl und unbeschichtete Pfannen leer. Das Öl darf aber nie rauchen, dann ist es zu heiss.

**3** Testen Sie die Hitze des Öls, indem sie ein Stückchen Fleisch ins Fett halten. Wenn es zischt, ist das Fett heiss genug.

**4** Verwenden Sie zum Braten eine Bratschaufel. Wenn Sie mit einer Gabel ins Fleisch stechen, verliert es unnötig an Saft, und Sie verkratzen die Beschichtung Ihrer Pfanne.

**5** Teilen Sie das Geschnetzelte in kleine Portionen, und legen Sie es lose in die Pfanne. Braten Sie es bei maximaler Hitze, bis sich eine Kruste gebildet hat, wenden, kurz weiterbraten, wenden, herausnehmen und bei 60 Grad warm stellen.

**Patrick**  
Rezeptredaktor  
für unsere Magazine

# Das blaue Wunder

Herrliche Heidelbeerdesserts zum Blaumachen.

Der Klassiker von seiner besten Seite

## Blueberry-Muffins

🕒 20 MIN. + 30 MIN. BACKEN

Für ein Muffinsblech mit 12 Vertiefungen von je ca. 7cm Ø, mit Papier-Backförmchen ausgelegt

**100 g Butter**

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, etwas abkühlen.

**200 g Mehl**

**50 g gemahlene geschälte Mandeln**

**150 g Kokosblütenzucker**

**¼ TL Salz**

**1½ TL Backpulver**

**½ TL Natron**

Mehl, Mandeln, Kokosblütenzucker, Salz, Backpulver und Natron in einer Schüssel mischen.

**3 Eier**

**1 dl Milch**

**250 g Blaubeeren**

Eier mit der Milch verrühren, Butter daruntermischen, dazugießen. Nur 200 g Blaubeeren unter die Mehlmischung rühren. Teig in das vorbereitete Blech verteilen.

**2 EL gemahlene geschälte Mandeln**

**1 EL Kokosblütenzucker**

**3 EL Haferflocken**

**1 EL Butter**

Mandeln, Kokosblütenzucker und Haferflocken in einer Schüssel mischen. Butter in Stücke schneiden, beigegeben, von Hand verreiben, bis eine krümelige Masse entsteht. Restliche Blaubeeren daruntermischen, Streusel auf den Muffins verteilen.

**Backen:** ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen. Muffins aus dem Blech nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

**Hinweis:** Kokosblütenzucker kann 1:1 durch Kristallzucker oder Rohrzucker ersetzt werden.

STÜCK: 259 kcal, F 13g, Kh 29g, E 6g

# Heidelbeerkuchen

🕒 20 MIN. + 1 STD. BACKEN

Ein wunderbar saftiger Sommerkuchen, der auch nach 2 Tagen noch herrlich schmeckt.

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

1 Vanillestängel  
150 g Butter, weich  
200 g Zucker  
1 Prise Salz  
4 Eier  
1 Bio-Zitrone

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, mit der Butter in eine Schüssel geben. Zucker und Salz begeben, mit den Schwingbesen des Handrührgeräts verrühren. Ein Ei nach dem andern darunterterühren, weiterrühren, bis die Masse heller ist. Von der Zitrone die Schale dazureiben.

250 g Mehl  
2 EL Kakaopulver  
1 TL Backpulver  
½ TL Natron  
350 g tiefgekühlte Heidelbeeren, aufgetaut  
250 g Blaubeeren

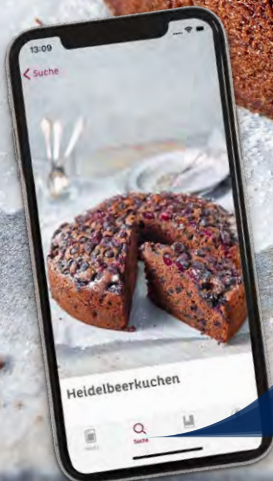
Mehl, Kakaopulver, Backpulver und Natron mischen, mit den Heidelbeeren und dem entstandenen Saft daruntermischen. Teig in die vorbereitete Form füllen, Blaubeeren darauf verteilen.

Puderzucker  
zum Bestäuben

**Backen:** ca. 1 Std. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Formenrand entfernen, Kuchen auf einem Gitter auskühlen. Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

**Haltbarkeit:** in Folie eingepackt ca. 2 Tage.

**STÜCK (1/12):** 93 kcal, F 13 g, Kh 37 g, E 5 g



## Unsere App

Täglich weitere saisonale Koch- und Backrezepte, jederzeit griffbereit von unterwegs oder beim Einkauf. **Jetzt runterladen und los stöbern!**

...starke Gründe für

# Heidelbeeren

Ein *Superfood* aus unseren Wäldern!

## ① Vitaminbomben

Heidelbeeren enthalten besonders **viel Vitamin C**, das das Immunsystem stärkt. In Waldheidelbeeren ist sogar bis zu 10-mal mehr drin als in Kulturheidelbeeren (Blaubeeren). Das Beauty-**Vitamin E** ist auch reichlich vorhanden.

## ② Anti-Aging-Booster

Die Farbe hat es in sich: Die blauen Pflanzenfarbstoffe sollen vor Zellschädigungen schützen und damit der **Hautalterung vorbeugen**.

## ③ Brain-Food

Sie bewirken, dass sich die Nervenzellen im Gehirn besser verbinden und sich sogar **neue Gehirnzellen** bilden können. Heidelbeeren (auch als Saft oder Pulver) sollen gemäss Studien sogar die Alzheimer-Erkrankung verzögern können.

## ④ Kraftvolles Heilmittel

Dank des hohen Gehalts an Gerbstoffen sind vor allem getrocknete Heidelbeeren ein **Wundermittel gegen Durchfall**. Erhältlich in Apotheken und einfach wie Tee zubereiten.

## ⑤ Rundumschutz

Die Kombination von Sekundären Pflanzenstoffen, Vitaminen und Mineralstoffen wirken **entzündungshemmend** und sollen vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Krebs schützen.

# Heidelbeertörtchen

🕒 15 MIN.

Ergibt 12 Stück

**200 g tiefgekühlte Heidelbeeren**  
**2 EL Gelierzucker (Coop)**  
**1 EL Zitronensaft**

Heidelbeeren mit Zucker und Zitronensaft in einer Pfanne aufkochen, ca. 2 Min. köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, Kompott auskühlen.

**1 Vanillestängel**  
**250 g Mascarpone**  
**2 dl Vollrahm**  
**50 g gemahlener Rohrzucker**

Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, mit dem Mascarpone, Rahm und Zucker in einer Schüssel verrühren. Mit dem Schwingbesen so lange rühren, bis die Masse fest wird.

**12 Dessert-Bödeli**

Mascarpone-Masse in die Dessert-Bödeli geben, Heidelbeerkompott darauf verteilen.

**Tipp:** Die Mascarpone-Masse bindet wegen des gemahlene Rohrzuckers schnell nach, daher die Masse nicht überschlagen.

**STÜCK:** 255 kcal, F 19 g, Kh 19 g, E 2 g

*Dauert nur  
15 Minuten!*

Es müssen nicht immer Erdbeertörtchen sein. Geben Sie Heidelbeeren mal die Bühne.



**Mascarpone und Heidelbeeren – die perfekte Harmonie**

Galbani Mascarpone verleiht vielen Süßspeisen wie Cremen, Glacen, Torten und anderen Desserts eine besondere Cremigkeit. Der leicht süßliche Geschmack von Mascarpone harmoniert einfach traumhaft gut mit den säuerlichen Heidelbeeren. Besonders praktisch: Der Mascarpone lässt sich im wiederverschließbaren Becher problemlos einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Ein Hefekuchen, der Farbe bekennt. Der süssliche Teig harmoniert perfekt mit der säuerlichen Füllung.



## Heidelbeer-Quark-Zopf

🕒 30 MIN. + 2 STD. AUFGEHEN LASSEN + 55 MIN. BACKEN

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

**500 g Zopfmehl**  
**4 EL Zucker**  
**1½ TL Salz**  
½ **Würfel Hefe** (ca. 20 g)  
**70 g Butter**  
**250 g Magerquark**  
**1 dl Wasser**  
**1 Bio-Zitrone**

Mehl, Zucker und Salz in einer Schüssel mischen. Hefe zerbröckeln, darunter mischen. Butter in Stücke schneiden, mit dem Quark und dem Wasser begeben. Von der Zitrone die Hälfte der Schale dazureiben, mischen, zu einem weichen, glatten Teig kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Std. aufs Doppelte aufgehen lassen.

**350 g tiefgekühlte Heidelbeeren**  
**4 EL Zucker**  
**2 EL Zitronensaft**

Heidelbeeren, Zucker und Zitronensaft in einer Pfanne aufkochen. Hitze reduzieren, offen auf die Hälfte einkochen (ergibt ca. 180 g), bis die Masse dickflüssig ist, auskühlen.

Teig mit dem Wallholz auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ca. 25 x 40 cm auswallen, mit der Heidelbeermasse bestreichen. Teig von der Schmalseite her satt aufrollen. Teigrolle längs halbieren, Stränge zusammendrehen, in die vorbereitete Form legen. Zopf zugedeckt nochmals ca. 30 Min. aufgehen lassen. Ofen auf 200 Grad vorheizen.

**Backen:** ca. 55 Min. in der unteren Hälfte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, Zopf aus der Form nehmen, auf einem Gitter auskühlen.

**Tipp:** Schmeckt frisch und lauwarm am besten.

100 g: 267 kcal, F 13 g, Kh 33 g, E 4 g

Video-Tipp

Zu diesem Rezept gibt es ein Video auf [bettybossi.ch/video](https://bettybossi.ch/video)



Freuen Sie sich im nächsten Heft  
auf Süsses mit Zwetschgen,  
Pulled Pork, selbst gemachte Pasta  
und vieles mehr!

Ab 13. September in Ihren Händen.




... übrigens:

Betty who? – Haben Sie sich auch schon gefragt, wie die Menschen hinter Betty Bossi aussehen und was sie eigentlich den ganzen Tag machen ausser essen?

Wir verraten es Ihnen in unserer Videoserie auf [bettybossi.ch/bettywho](https://bettybossi.ch/bettywho).

Info

**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: [www.talla.hamburg](http://www.talla.hamburg) | Fotos: Patrick Zemp, Styling: Claudia Schilling, Foto Seite 31: Alexandra Kikot auf Unsplash | **Werbung/Kooperationen** Anina Boss, [media@bettybossi.ch](mailto:media@bettybossi.ch), Infos unter: [bettybossi.ch/mediadaten](https://bettybossi.ch/mediadaten) | **Kunden-Service** +41 (0) 44 209 19 29 (Mo–Sa, 8.00–20.00 Uhr) | **Jahresabonnement (10 Ausgaben)** Schweiz: CHF 32.90 / Ausland: CHF 41.00 | **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** Laden Sie die Betty Bossi App auf Ihr Smartphone, registrieren Sie sich, und schon haben Sie alle Rezepte sofort auch digital zur Verfügung und immer dabei!



gedruckt in der  
schweiz

# Betty Bossi zahlt sich aus: Jetzt bestellen

## Das neue Buch

### Ihre Vorteile

- ✓ 100 überraschende Gerichte – von Pouletbrüstli bis Plätzli und Hackfleisch
- ✓ Pro Lieblingsfleisch saisonale Alltagsrezepte
- ✓ Einfache Zubereitung, mit gut erhältlichen Zutaten für leckere Saucen



**Vorzugs-Preis**

## Lieblingsfleisch, Kochbuch

Art.-Nr. 27148.671

nur CHF **29.95**

statt CHF ~~36.95~~

**Sie sparen CHF 7.-**

Für Nicht-Abonnenten CHF 36.95

## Vakuumierer mit integriertem Datum-Präger



## Vakuumierer mit integriertem Datum-Präger – Set

+ 2 Beutelrollen

Art.-Nr. 40275.671

CHF **129.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 149.95

## Der schnelle Zmittag für die ganze Familie



Ihr Geschenk:  
Rezeptflyer



## Ausstechform Ring mit Füllhilfe

+ Rezeptflyer

Art.-Nr. 25814.671

CHF **19.95**

Für Nicht-Abonnenten CHF 23.95

Jetzt bestellen mit Ihrer Bestell-Karte oder online!



**Zum Shop**  
bettybossi.ch/shop