



Herbst 2018
CHF 11.-
bettybossi.ch/mix

GÄSTEMENÜ

Feiern Sie die goldene Jahreszeit!

SCHMOREN

Herbstlicher Wohlfühl-Food

Rezept auf Seite 66

Süßes zum Staunen



Wow-Desserts zum Nachmittagskaffee

Das Wichtigste in Kürze

DAS GERÄT

Alle Rezepte wurden exklusiv für den **Thermomix® TM5** entwickelt. Wer ein Vorgängermodell besitzt, sollte besonders die Abweichungen bei den Füllmengen beachten.

DIE SYMBOLE

-  **Arbeitszeit:** Zeit, bei der man selbst aktiv an der Zubereitung mitwirkt
-  **Gesamtzeit:** Insgesamt erforderliche Zeit für die Zubereitung bis zum Servieren (inkl. Backen und Kühlen)
-  **Schwierigkeitsgrad:** einfach, mittel, für Profis
-  **Portionen:** Anzahl Portionen oder Stücke pro Rezept
-  **Nährwerte:** Kalorien pro Portion oder pro Stück. Die detaillierten Nährwerte sind jeweils am Ende des Rezepts aufgeführt.
-  **Vegi:** Für Vegetarier geeignet. Gericht, das weder Fleisch noch Fisch noch Gelatine enthält.
-  **Linkslauf:** Muss bei jeder Angabe neu eingegeben werden.
-  **Rührmodus**
-  **Knetmodus**

WEITERE ANGABEN

Zutaten: Bei den in Gramm angegebenen Zutaten ist immer das Nettogewicht gemeint, also zum Beispiel *geschälte* Kartoffeln. Bei den Eiern gehen wir von der Grösse M aus.

Masseinheiten: Flüssige Zutaten werden in Gramm angegeben, nicht in Dezilitern, da die Waage des Thermomix® Gramm anzeigt.

Backofen: Die Angaben beziehen sich, sofern nicht anders angegeben, auf Ober-/Unterhitze. Backen mit Heissluft: Temperatur um ca. 20 Grad reduzieren. Backzeit bleibt gleich.





Laura
Rezeptredaktorin

Claudia
Leitende Rezeptredaktorin

Sofie
Rezeptredaktorin

Probieren geht über Studieren

Wie schmeckts?
Das Hirschkraut
mit Knöpfli von
Seite 16 im Test.
Riechen tuts
schon mal gut!

Liebe Leserinnen und Leser

Haben Sie gewusst, dass alle unsere Rezepte mindestens vier Mal getestet werden, bevor wir sie im Mix-Magazin veröffentlichen? Klingt nach viel, ist aber tatsächlich so! Unsere drei Rezeptredaktorinnen Claudia, Sofie und Laura sind nämlich Perfektionistinnen: Alle Gerichte müssen in Geschmack, Konsistenz und Aussehen einwandfrei sein, die Rezeptabläufe logisch und die Zeitangaben korrekt. Wenn nicht, wird nochmals eine Testrunde eingelegt. Zusätzlich werden alle Thermomix®-Rezepte mindestens zwei Mal extern nachgekocht. Dieser Austausch ist sehr wertvoll, denn trotz der grossen Erfahrung der drei Küchenfeen gibt es immer wieder mal ein Aha-Erlebnis oder einen lehrreichen Hinweis von aussen. Probieren geht halt immer noch über Studieren!

Der Grund für diesen Aufwand? Die Betty Bossi Geling-Garantie und Ihre Zufriedenheit waren, sind und werden bei uns immer an erster Stelle stehen. Die gleiche Philosophie verfolgt Thermomix® – ein Grund, warum wir so gut zusammenpassen. Falls Sie einmal nicht glücklich mit dem Ergebnis sind oder Ideen haben für neue Themen, geben Sie uns Bescheid. Wir freuen uns auf Ihr Feedback!

Herzlich, Ihre

Betty Bossi

Inhaltsverzeichnis

6 Eintöpfe & Schmorgerichte



20 Express-Dessert



21 Für jeden Tag



32 Einmachen



40 Herzlich eingeladen



50 Gesund & schlank



- 2 Das Wichtigste in Kürze
- 3 Editorial
- 6 Eintöpfe & Schmorgerichte**
- 18 News
- 20 Express-Dessert**
- 21 Für jeden Tag**
- 32 Einmachen**
- 40 Herzlich eingeladen**
- 50 Gesund & schlank**
- 55 Kaffeeklatsch**
- 69 Schwiizer Chuchi
- 70 Dream-Team
- 72 Tipps & Tricks
- 74 Hochprozentiges**

IMPRESSUM

© Betty Bossi AG

Baslerstrasse 52, Postfach, 8021 Zürich

Kunden-Service: +41 (0) 44 209 19 29
(CH-Festnetzтарif), Mo-Fr, 8.00-17.00 Uhr
beratungbb@bettybossi.ch

Koch- und Ernährungs-Service: +41 (0) 44 209 18 33
(CH-Festnetzтарif), Mo-Fr, 8.00-12.00 Uhr

Leitende Rezeptredaktorin: Claudia Boutellier
Leiterin Produktion: Sarah Oeschger

Das Betty Bossi mix erscheint 4-mal jährlich auf chlorfreiem
Papier, gedruckt in der Schweiz. ISSN 2571-6557

Jahresabonnement:

Schweiz CHF 39.90, Ausland CHF 48.-

Einzelausgabe: Schweiz CHF 11.-

Foodfotografie: Marco Zaugg, Patrick Zemp, Peter Derron,
Sylvan Müller

Styling: Katja Rey, Natascha Sanwald, Christian Splettstösser

Die nächste Ausgabe erscheint am 6. Dezember 2018

55 Kaffeeklatsch



74 Hochprozentiges



Wohlfühl-Food

Es gibt wenig, das so sehr das Gefühl von Geborgenheit und Gemütlichkeit vermittelt wie ein (Mix-)Topf voller Köstlichkeiten, der vor sich hin köchelt und das Haus mit feinen Düften füllt. Verwöhnen Sie sich und Ihre Familie mit diesen herrlichen Wohlfühlgerichten. Sie sind genau das Richtige für diese Jahreszeit.



Kalbsrahmgulasch mit Steinpilzen

| | |
|----------|---|
| 30 g | getrocknete Steinpilze |
| 200 g | Vollrahm |
| 80 g | Zwiebeln, halbiert |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 2 EL | Olivenöl |
| 800 g | Kalbsvoressen (z. B. Hals, Schulter) |
| 1 TL | Salz |
| 2 Prisen | Pfeffer |
| 1 EL | Mehl |
| 300 g | Wasser |
| 100 g | Weisswein |
| 1 | Fleischbouillonwürfel (für 0,5 l) |
| 2 EL | Maisstärke |

1 — 10 g Steinpilze in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren, umfüllen und beiseite stellen.

2 — **Rühraufsatz einsetzen.** 100 g Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. Schlagrahm umfüllen und zugedeckt kühl stellen. **Rühraufsatz entfernen.**

3 — Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 — Olivenöl zugeben und **5 Min./120°C/☞/Stufe 4** dämpfen.

5 — Kalbfleisch, 20 g Steinpilze, Salz und Pfeffer zugeben und **8 Min./120°C/☞/Stufe 4** dämpfen.

6 — Mehl zugeben und **2 Min./120°C/☞/Stufe 4** dünsten.

7 — Wasser, Weisswein und Fleischbouillonwürfel zugeben und **60 Min./98°C/☞/Stufe 4** garen.

8 — Maisstärke und 100 g Vollrahm in einer Schüssel verrühren, in den Mixtopf zugeben und **5 Min./98°C/☞/Stufe 4** garen.

9 — Kalbsrahmgulasch auf Tellern anrichten, Schlagrahm daraufgeben, pulverisierte Steinpilze darüberstreuen.

Dazu passen: Nudeln, Reis oder Kartoffelstock.

Portion: 494 kcal (2056 kJ) =
F 29 g, Kh 12 g, E 44 g



Emmentaler Lammvoressen

1 Bund glattblättrige Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft

300 g Rüebli, geschält, in Stücken (3 cm)

300 g Kohlrabi, geschält, in Stücken (3 cm)

80 g Zwiebeln, halbiert

30 g Butter

80 g Lammvoressen, in Würfeln (3 cm)

100 g Weisswein

500 g Wasser

2 Fleischbouillonwürfel (für je 0,5 l)

2 Lorbeerblätter

1 Nelke

120 g Silberzwiebeln aus dem Glas, ab gespült, abgetropft, halbiert

800 g fest kochende Kartoffeln, geschält, in Stücken (3 cm)

2 EL Mehl

20 g Butter, weich

¼ TL Salz

100 g Vollrahm

12 Safranfäden

3 Prisen Pfeffer

1 — Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseite stellen. Mixtopf spülen.

2 — Rüebl und Kohlrabi in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern, umfüllen und beiseite stellen.

3 — Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 — 20 g Butter zugeben und **5 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

5 — Lamm zugeben und **6 Min./120 °C/↻/Stufe ↻** dämpfen.

6 — Weisswein, Wasser, Fleischbouillonwürfel, Lorbeerblätter und Nelke zugeben **30 Min./98 °C/↻/Stufe ↻** garen.

7 — Silberzwiebeln zugeben, Varoma-Behälter aufsetzen und Kartoffeln darin verteilen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, zerkleinerte Rüebl und Kohlrabi darauf verteilen. Varoma verschliessen und **30 Min./Varoma/↻/Stufe ↻** garen. In dieser Zeit 2 EL Mehl und 20 g Butter in einer Schüssel mit einer Gabel gut vermischen.

8 — Varoma absetzen, zerkleinerte Rüebl und Kohlrabi in eine Schüssel umfüllen und beiseite stellen. Kartoffeln in eine weitere Schüssel umfüllen, Salz, 10 g Butter und zerkleinerte Petersilie daruntermischen und zugedeckt warm stellen.

9 — Varoma-Behälter auf eine Schüssel stellen. Lammvoressen in den Varoma-Behälter abgessen, Lorbeerblätter und Nelke vorsichtig mit einer Gabel entfernen. Lammvoressen in die Schüssel zu den zerkleinerten Rüebl und Kohlrabi geben und zugedeckt warm stellen.

10 — Aufgefangene Garflüssigkeit zurück in den Mixtopf geben, Butter-Mehl-Mischung, Vollrahm, Safranfäden und Pfeffer zugeben und ohne Messbecher **10 Min./100 °C/Stufe 2** kochen. Sauce über das Voressen geben und mischen.

Portion: 747 kcal (3112 kJ) =
F 38 g, Kh 47 g, E 48 g



30 Min.



1 Std.
30 Min.



mittel



4 Port.



747 kcal

DER PASSENDE WEIN

Vaud AOC L'As de Cœur Assemblage Rouge

Charakter: Der tief rubinrote Waadtländer Wein ist eine Cuvée aus Gamaret, Garanoir und Pinot noir. Im Bukett duftet er nach Heidelbeeren und schwarzen Johannisbeeren. Er zeigt sich im Gaumen finessenreich, mit guter Struktur und ausgeprägtem Charakter. Feine Tannine begleiten den Abgang.

Bezugsquellen: in grösseren Coop Supermärkten und bei mondovino.ch





all-in-one

Eintöpfe &
Schmorgerichte



Pork Gumbo ist ein reichhaltiger Eintopf aus den Südstaaten Amerikas.

Pork Gumbo

150 g **Zwiebeln**, halbiert

2 **Knoblauchzehen**

3 EL **Olivenöl**

800 g **Schweinsbrust**
(beim Metzger vorbestellt),
in Würfeln (2 cm)

2 EL **Mehl**

½ TL **Salz**

½ TL **Cayennepfeffer**

150 g **rote Peperoni**,
in Stücken (2 cm)

200 g **Stangensellerie**,
in Stücken (2 cm)

250 g **Tomaten**, entkernt,
in Stücken (2 cm)

150 g **Wasser**

1 **Fleischbouillonwürfel**
(für 0,5 l)

1 EL **Akazienhonig**

1 **Lorbeerblatt**

1 **Zimtstange**

1 — Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 — 2 EL Olivenöl zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

3 — Schweinsbrust zugeben und **5 Min./120 °C/↻/Stufe ↵** dämpfen.

4 — Mehl, Salz und Cayennepfeffer zugeben und **2 Min./120 °C/↻/Stufe ↵** dämpfen.

5 — Peperoni, Stangensellerie, Tomaten und 1 EL Olivenöl zugeben und **2 Min./120 °C/↻/Stufe 1** dämpfen.

6 — Wasser, Fleischbouillonwürfel, Akazienhonig, Lorbeerblatt und Zimt zugeben und **60 Min./100 °C/↻/Stufe ↵** garen.

Dazu passt: Trockenreis.

Portion: 598 kcal (2487 kJ) =
F 40 g, Kh 19 g, E 39 g



20 Min.



1 Std.
20 Min.



mittel



4 Port.



598 kcal

Poulet-Reisopf mit Wirz und Würstli

| | |
|----------|---|
| 1 Bund | glattblättrige Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft |
| 500 g | Wirz, in Stücken (4 cm) |
| 80 g | Zwiebeln, halbiert |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1 EL | Butter |
| 260 g | Parboiled-Reis |
| 2 | Rauchwürstli (ca. 240 g), in Scheiben (1 cm) |
| 700 g | Wasser |
| 1½ TL | Salz |
| 2 Prisen | Pfeffer |
| 350 g | Pouletbrüstli, in Würfeln (2 cm) |
| 1½ EL | grobkörniger Senf |

1 — Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern, umfüllen und beiseite stellen.

2 — 250 g Wirz in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine grosse Schüssel umfüllen.

3 — 250 g Wirz in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in die Schüssel mit dem Wirz geben und beiseite stellen.

4 — Zwiebeln und Knoblauchzehe in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

5 — Butter zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

6 — Zerkleinerten Wirz zugeben und **5 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

7 — Reis, Rauchwürstli, Wasser, 1 TL Salz und Pfeffer zugeben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** vorgaren.

8 — Varoma-Behälter aufsetzen. Poulet mit ½ TL Salz salzen, in den Varoma-Behälter geben. Varoma verschliessen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Reismischung in eine Schüssel umfüllen.

9 — Gegartes Poulet, die Hälfte der zerkleinerten Petersilie und Senf mit dem Spatel unter den Reis heben. Poulet-Reis-Topf auf Tellern anrichten, restliche Petersilie darüberstreuen.

Portion: 509 kcal (2145 kJ) =
F 11 g, Kh 58 g, E 41 g





Ragout-Sauce mit Pappardelle



Sauce

100 g **Rüebli**, geschält, in Stücken (3 cm)

250 g **Sellerie**, geschält, in Stücken (3 cm)

100 g **Zwiebeln**, halbiert
2 **Knoblauchzehen**

3 EL **Olivenöl**

500 g **Rindsragout**
(z. B. Schulter),
in Würfeln (1½ cm)

1½ TL **Salz**

2 **Prisen Pfeffer**

2 EL **Tomatenpüree**

150 g **Rotwein**

1 Dose **gehackte Tomaten**
(400 g)

1 EL **Zucker**

2 **Lorbeerblätter**

1 **Zweiglein Oregano**

Teigwaren

3000 g **Wasser**

1 EL **Salz**

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

Sauce

1 — Rüebli, Sellerie, Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 — Olivenöl zugeben und **8 Min./120°C/Varoma/Stufe 4** dämpfen.

3 — Rindsragout, ¼ TL Salz und Pfeffer zugeben und **5 Min./120°C/Varoma/Stufe 4** dämpfen.

4 — Tomatenpüree zugeben und **3 Min./120°C/Varoma/Stufe 4** dämpfen.

5 — Rotwein zugeben, anstelle des Messbechers den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel aufsetzen und **10 Min./Varoma/Varoma/Stufe 4** dämpfen.

6 — Tomaten, Zucker, Lorbeerblätter, Oregano und ¼ TL Salz zugeben und **60–80 Min./98°C/Varoma/Stufe 4** garen, bis das Fleisch leicht zerfällt.

Teigwaren

7 — Wasser in einer weiten Pfanne aufkochen. Salz beigegeben, Teigwaren al dente kochen. Teigwaren zum Abgiessen in den Varoma-Behälter geben, in eine Schüssel umfüllen.

8 — Lorbeerblätter und Oregano vorsichtig mit einer Gabel aus dem Mixtopf entfernen. Fleischmasse **30 Sek./Stufe 2.5** zerzupfen. Ragout-Sauce mit den Teigwaren auf Tellern anrichten.

Portion: 642 kcal (2683 kJ) =
F 18 g, Kh 73 g, E 42 g



Gemüse-Ragout

1 Knoblauchzehe

1 EL Olivenöl

400 g Tomaten, in Stücken
(3 cm)

160 g Wasser

1 EL Edelsüss-Paprika

1 TL Salz

400 g Petersilienwurzeln,
geschält, in Stücken
(2 cm)

100 g getrocknete
Aprikosen (sauer),
halbiert

4 Zweiglein Thymian,
Blättchen abgezupft

600 g Süsskartoffeln,
geschält, in Stücken
(2 cm)

100 g rote Zwiebeln,
in Schnitzen

1 — Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 — 1 EL Olivenöl zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

3 — Tomaten, Wasser, Paprika und Salz in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 8** pürieren.

4 — Petersilienwurzeln, Dörraprikosen und Thymian durch die Öffnung im Mixtopfdeckel zugeben.

5 — Varoma aufsetzen. Süsskartoffeln und Zwiebeln im Varoma-Behälter und im Varoma-Einlegeboden verteilen. Varoma-Einlegeboden in den Varoma-Behälter einsetzen, Varoma verschliessen und **25 Min./Varoma/☞/Stufe 0.5** garen. Süsskartoffeln in eine Schüssel umfüllen, Tomaten-Gemüse-Ragout zugeben und mischen.

Tipp: Korianderblätter darüberstreuen.

Portion: 305 kcal (1276 kJ) =
F 5 g, Kh 56 g, E 8 g



20 Min.



55 Min.



einfach



4 Port.



305 kcal



vegan



Herbstlicher Curry-Reis

60 g Haselnüsse

400 g Butternut-Kürbis,
geschält, entkernt,
in Stücken (3 cm)

300 g Parboiled Reis

200 g Lauch, in Ringen (1 cm)

250 g Kokosmilch

500 g Wasser

3 Gemüsebouillonwürfel
(für je 0,5 l)

1 EL milder Curry

250 g kernlose Trauben,
halbiert



15 Min.



35 Min.



einfach



4 Port.



578 kcal



vegan



1 — Haselnüsse in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern, umfüllen und beiseite stellen.

2 — Butternut-Kürbis in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 — Reis, Lauch, Kokosmilch, Wasser, Gemüsebouillonwürfel und Curry zugeben, **20 Min./100°C/↻/Stufe 4** garen.

4 — Die Hälfte der Trauben mit dem Spatel unter den Gemüse-Reis heben. Gemüse-Reis auf Tellern anrichten, zerkleinerte Nüsse und restliche Trauben darüberstreuen.

Portion: 578 kcal (2432 kJ) =
F 22 g, Kh 84 g, E 11 g

Hirschpfeffer mit Knöpfli

Hirschpfeffer beizen

- 150 g Rüebl, geschält, in Stücken (2 cm)
- 150 g Randen, geschält, in Stücken (2 cm)
- 100 g Zwiebeln, in Stücken (2 cm)
- 750 g Rotwein (z. B. Pinot noir)
- 100 g Rotweinessig
- 2 Lorbeerblätter
- 1 EL schwarze Pfefferkörner, zerstoßen
- 6 Wacholderbeeren
- 2 Nelken

1000 g Hirschragout

Knöpfli

- 300 g Mehl
- ¼ TL Muskat
- 2 TL Salz
- 75 g Milch
- 2075 g Wasser
- 3 frische Eier
- 2 EL Öl

Hirschpfeffer schmoren

- 150 g Speckwürfeli
- 2 EL Olivenöl
- 1¼ TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer

- 200 g Wasser
- 1½ EL Butter, weich
- 1½ EL Mehl

- 25 g dunkle Schokolade, in Stücken

Knöpfli braten

- 1 EL Bratbutter

Hirschpfeffer beizen

1 — Rüebl, Randen, Zwiebeln, Rotwein, Rotweinessig, Lorbeerblätter, Pfefferkörner, Wacholderbeeren und Nelken in den Mixtopf geben und **10 Min./100 °C/☞/Stufe 1** aufkochen, auskühlen.

2 — Hirschragout in eine Keramik- oder Glasschüssel geben und Beize darübergeben. Das Fleisch soll vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sein, evtl. mit einem Teller beschweren. Zugedeckt ca. 3 Tage kühl stellen und täglich einmal mischen.

Knöpfli

3 — Mehl, Muskat, 1 TL Salz, Milch, 75 g Wasser und Eier in den Mixtopf geben und **2 Min. 30 Sek./☞** vermischen, bis der Teig Blasen wirft. Teig umfüllen, zugedeckt beiseite stellen, ca. 30 Minuten ruhen lassen. Mixtopf spülen.

4 — 2000 g Wasser mit 1 TL Salz in einer grossen Pfanne aufkochen. Teig portionenweise durch ein Knöpfli sieb ins leicht siedende Salzwasser streichen. Knöpfli ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen lassen und in eine Schüssel umfüllen. Öl daruntermischen und auskühlen lassen.

Hirschpfeffer schmoren

5 — Hirschragout mit einer Schaumkelle aus der Beize nehmen und trocken tupfen. Beize in den Mixtopf geben und ohne Messbecher **8 Min./95 °C/☞/Stufe 1** aufkochen. In dieser Zeit Varoma-Behälter mit einem Tuch auslegen und auf eine Schüssel stellen. Beize in den Varoma-Behälter giessen, aufgefangene Beize beiseite stellen. Ausgelaugtes Gemüse entsorgen und Mixtopf spülen.

6 — Speckwürfeli in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dämpfen.

7 — Gebeiztes Hirschragout, Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dämpfen.

8 — Beiseite gestellte Beize und Wasser zugeben und **55 Min./98 °C/☞/Stufe 1** garen. In dieser Zeit Butter und Mehl in eine kleine Schüssel geben, mit einer Gabel mischen und beiseite stellen.

9 — Varoma auf eine Schüssel stellen. Hirschragout durch den Varoma-Behälter abgiessen und beiseite stellen.

10 — 400 g vom aufgefangenen Sud zurück in den Mixtopf geben, Mehlbutter zugeben und **15 Min./100 °C/Stufe 2** kochen.

11 — Dunkle Schokolade beigegeben und **2 Min./Stufe 2** schmelzen.

12 — Hirschragout wieder zugeben und **3 Min./98 °C/☞/Stufe 1** erhitzen.

Knöpfli braten

13 — Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Knöpfli beigegeben und ca. 5 Minuten braten.

Dazu passen: Rotkraut und Marroni.

Portion: 985 kcal (4125 kJ) = F 44 g, Kh 67 g, E 73 g



Wir empfehlen Ihnen, das eingelegte Rotkraut mit Zwetschgen von Seite 35 dazu zu servieren. Es passt ganz hervorragend zum Hirschpfeffer!





Neues Icon



all-in-one

Wir haben auf Kundenwunsch hin ein neues Icon für Sie kreiert. «All-in-one» heisst übersetzt: alles in einem. So erkennen Sie auf einen Blick diejenigen Gerichte, die Sie komplett (inklusive Beilagen) mit Ihrem Thermomix® zubereiten können. Sie brauchen also daneben gar keine anderen Hilfsmittel – weder den Backofen noch Pfannen noch sonst etwas.

Vielfalt der japanischen Küche

Ramen sind in der Schweiz längst kein unbekannter Begriff mehr und erfreuen sich grosser Beliebtheit. Kein Wunder wird ein Ramen-Restaurant nach dem andern eröffnet. Ab sofort können Sie die Nudelsuppe ganz einfach mit all Ihren Lieblingszutaten zu Hause nachkochen. **Jetzt NEU: Ramen Nudeln von SAITAKU**, praktisch portioniert in Nest-Form. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf.

Oder probieren Sie Schnitzel auf japanische Art – mit **SAITAKU Tonkatsu Sauce** – einer würzigen Sauce mit leicht fruchtiger Note. Einfach Fleisch mit Panko* panieren, frittieren und, in mundgerechte Stücke geschnitten, mit der Tonkatsu Sauce servieren. En Guete! Übrigens passt die Sauce ebenso gut zu Fisch-, Reis- und anderen Fleischgerichten. www.saitaku.ch



Beide Neuheiten sind in grösseren Coop Verkaufsstellen erhältlich.

*Panko ist das Paniermehl Japans. Durch die luftige und grobkörnige Struktur wird das Endresultat besonders knusprig.

Neue Ufer

Betty Bossi kocht, tüfelt und forscht seit Mitte August an einem anderen Standort – zwar immer noch in Zürich, neu aber im aufstrebenden Altstetten in modernen, hellen Büroräumlichkeiten und brandneuen Küchen. Die genaue Adresse lautet: **Betty Bossi AG, Baslerstrasse 52, 8021 Zürich** Für Sie ändert sich allerdings gar nichts. Unsere Retourenanschrift, E-Mail-Adressen und Telefonnummern bleiben wie gehabt.



Alles fürs Baby und seine Familie



Für einen gesunden Start ins Leben braucht ein Baby nicht viel: Schlaf, viel Zuwendung und eine altersgerechte Ernährung. Falls Sie selber Mama oder Papa eines Babys sind und Sie die optimale Versorgung Ihres Nachwuchses interessiert, empfehlen wir Ihnen unseren neuen Betty Bossi Baby-Newsletter. Abgestimmt auf den Geburtsmonat, haben wir für Sie, mit Unterstützung des Schweizerischen Hebammenverbands, viel Wissenswertes rund um das Thema Baby-Ernährung zusammengestellt. Lassen Sie sich von Betty Bossi durch das erste Lebensjahr Ihres Kindes begleiten und monatlich mit vielen Tipps und Rezeptideen versorgen. Jetzt abonnieren oder weiterempfehlen unter: bettybossi.ch/baby

Zwei auf einen Streich



Süss oder pikant? Mit Fleisch oder doch lieber vegetarisch? Für einmal müssen Sie sich nicht entscheiden, denn unser cleveres Wähenblech mit dem hübsch gewellten Rand hat eine mobile Trennfunktion, mit der Sie verschiedene Wähen und Quiches im gleichen Blech zubereiten können – je nach Bedarf in unterschiedlichen Grössen. Und damit nicht genug: Das Format entspricht exakt dem gängigen Mass von viereckigen Fertigteigen (Blätterteig und Kuchenteig). Wenns also einmal schnell gehen soll: Teig reinlegen, Füllung darauf verteilen, und ab in den Ofen. Dank der professionellen Lochung wird der Boden von ganz allein herrlich knusprig, ohne Einstechen. **Wähenblech mit Teiler, ab CHF 27.90.** Mehr Infos und Bestellmöglichkeit unter

bettybossi.ch/onlineshop





Dessert-Highlight im Herbst

Wenn Ihr Thermomix® mal eine Pause braucht, Sie aber dennoch Lust auf ein feines Des-

sert verspüren, gibt es simple und unwiderstehliche Alternativen **von Betty Bossi**. Hervorragend für schnelle Herbstdesserts eignet sich das **Vermicelles-Püree**. Einfach mit Glace, Meringue-Schalen oder Schlagrahm anrichten und geniessen. Ein bisschen aufwändiger, aber umso beeindruckender sind zum Beispiel Vermicelles-Kirschtörtli mit Mascarpone und Sauerkirschenfüllung. Das detaillierte Rezept dazu finden Sie auf der Verpackung.

Marroni-Püree lässt sich übrigens auch sonst sehr vielseitig einsetzen, zum Beispiel als Basis für leckere Cremen, Parfaits oder wunderbar feuchte Cakes – egal ob mit oder ohne Hilfe Ihres Thermomix®.

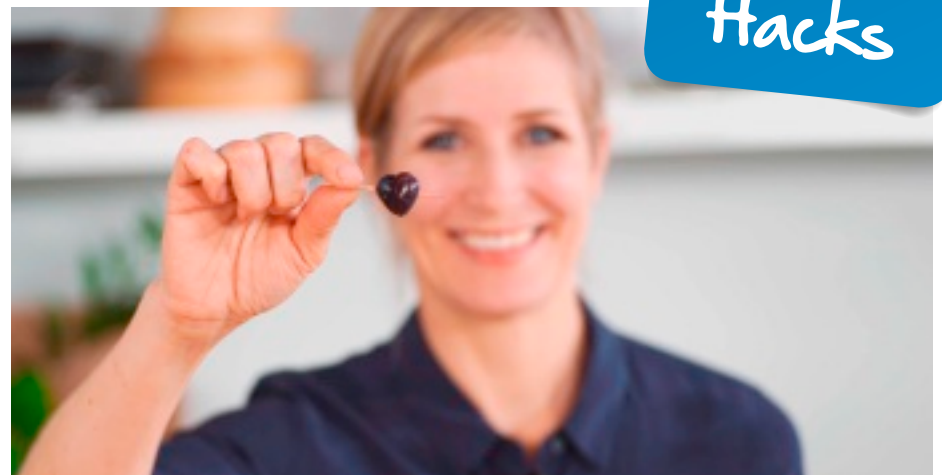
Zum 25. Jubiläum von Coop Naturaplan gibt es das Betty Bossi Vermicelles, 350 g, dieses Jahr in Bio-Qualität. Sie finden es im Teig-Kühlregal in Ihrer Coop Filiale.

Smarte Tricks gefällig?

Wer hat sie nicht? Seine ganz eigenen, geheimen Tricks für Küche und Alltag? Wir sind überzeugt, dass jeder und jede, die gerne und viel am Herd, am Backofen oder am Grill steht, ein kleines, persönliches Sammelsurium an sogenannten Kitchen Hacks auf Lager hat. Insbesondere bei Betty Bossi sollte sich solches Wissen doch haufenweise finden lassen! Das Ergebnis unserer Suche schalten wir ab sofort regelmässig auf unter:

www.bettybossi.ch/kitchenhacks

Wie man Trauben einmal richtig herzig serviert, als Deko für ein schönes Dessert oder einfach so für den Schatz, zeigt Ihnen Viviane, unsere Leiterin Unternehmenskommunikation, im neusten Kurzvideo. Viel Spass beim Zugucken und Nachmachen.



thermomix

THERMOMIX® SUCHT DICH

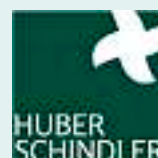
- DU** hast einen Thermomix® und bist, wie wir, total verliebt in ihn?
- DU** träumst von einem Thermomix® und möchtest ihn aber nicht kaufen, sondern lieber verdienen?
- DU** suchst eine Tätigkeit mit freier Zeiteinteilung?
- DU** bist offen und liebst den Umgang mit Menschen?
- DU** suchst einen beruflichen Wiedereinstieg oder einen Nebenjob?

WIR BIETEN DIR

- Einstieg in eine selbständige Tätigkeit ohne finanzielle Verpflichtungen oder Risiko
- Individuelle Verdienstmöglichkeiten entsprechend Arbeits-einsatz, Zeiteinsatz und Erfolg
- Ein tolles und aufgewecktes Team in einer guten und angenehmen Arbeitsatmosphäre
- Kostenlose Schulungen
- Jederzeit Unterstützung



Nutze die Möglichkeit und komm in unser stetig wachsendes Team.



Huber-Schindler AG
Offizieller Distributor Thermomix®
 Pilatusstrasse 29, 6036 Dierikon
 Tel. +41 41 422 10 08
 info@huber-schindler.ch
 www.thermomix.ch

Warme Moccacreme

100 g dunkle Schokolade,
in Stücken (3 cm)

100 g Vollrahm

500 g Milch

4 EL Zucker

2 EL Instantkaffee

1½ EL Maisstärke

3 Prisen Salz

3 frische Eier

¼ TL Kakaopulver

1 — Schokolade in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseite stellen. Mixtopf spülen.

2 — **Rühraufsatz einsetzen.** Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. Schlagrahm umfüllen und zugedeckt kühl stellen. **Rühraufsatz entfernen.**

3 — Milch, Zucker, Instantkaffee, Maisstärke, Salz und Eier in den Mixtopf geben und **10 Min./90 °C/Stufe 3** aufkochen.

4 — Zerkleinerte Schokolade zugeben und **1 Min./Stufe 2.5** verrühren. Creme in Schälchen oder Tassen (je ca. 2 dl) füllen, 15 Minuten abkühlen lassen. Schlagrahm auf der Creme anrichten, mit Kakao bestäuben und warm servieren.

Tipp: Die Creme kann auch kalt serviert werden. Warme Creme in eine Schüssel umfüllen, Klarsichtfolie direkt auf die warme Creme legen, auskühlen lassen und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren glatt rühren und in Schälchen verteilen.

Portion: 420 kcal (1752 kJ) =
F 26 g, Kh 36 g, E 10 g

EXPRESS DESSERT

Mal was anderes:
Richten Sie dieses
schnelle Dessert
in Kaffeetassen an!



10 Min.



30 Min.



einfach



4 Port.



420 kcal

Für jeden Tag

Hier kommen abwechslungsreiche, einfache und familienfreundliche Rezepte mit dem gewissen Etwas – für die ganz normalen Tage im Jahr.



Gemüse-Pilz-Pie

Unter dem knusprigen Dach wirds schön saftig!

Füllung

2 Zweiglein Rosmarin,
Nadeln abgezupft

250 g Lauch, in Stücken (2 cm)

1 roter Chili,
längs halbiert, entkernt

**250 g mehlig kochende
Kartoffeln**, in Stücken
(2 cm)

500 g Champignons,
davon 250 g halbiert
und 250 g in Scheiben

200 g Saucen-Halbrahm

1¼ TL Salz

1 rotschaliger Apfel,
geviertelt, entkernt,
in Scheiben

Teig

75 g Butter, in Stücken,
kalt, und etwas mehr
zum Einfetten

150 g Mehl und etwas mehr
zum Auswallen

¼ TL Salz

50 g Wasser

1 Ei, verklopft

Füllung

1 — Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine tiefe runde Backform (Ø 24 cm) einfetten.

2 — Rosmarin in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

3 — Lauch, Chili, Kartoffeln und 250 g halbierte Champignons zugeben und mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

4 — Saucen-Halbrahm und Salz zugeben, mithilfe des Spatels **10 Sek./Stufe 2** vermischen und in die vorbereitete Backform geben. 250 g Champignons, in Scheiben, und Äpfel daruntermischen. Backform mit Alufolie zudecken.

5 — Gemüse ca. 35 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Mixtopf spülen.

Teig

6 — In dieser Zeit Butter, Mehl, Salz und Wasser in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen. Teig mit dem Wallholz auf wenig Mehl etwas grösser als die Form auswallen, auf ein Backpapier legen und ca. 20 Minuten kühl stellen.

7 — Teig mit dem Teigradchen in ca. 1½ cm breite Streifen schneiden. Gemüse aus dem Backofen nehmen, Alufolie entfernen, Teigstreifen nebeneinander wie eine Art Deckel über die Form legen und mit Ei bestreichen.

8 — Gemüse-Pilz-Pie ca. 30 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Backofentemperatur auf 210 °C (nur Oberhitze) erhöhen, ca. 5 Minuten fertig backen. Herausnehmen, ca. 10 Minuten ruhen lassen.

Portion: 539 kcal (2253 kJ) = F 32 g, Kh 46 g, E 13 g



30 Min.



1 Std.
20 Min.



mittel



4 Port.



539 kcal



vegi

Champignons & Co. in Papiertüten, Stoffsäckchen oder Haushaltspapier einschlagen (niemals in Plastikbeuteln). Pilze mögen es luftig und trocken, daher ist die Lagerung im dunklen Kühlschrank bei etwa 7 °C optimal.





Rüebli-Tätschli mit Joghurt

Diese Mahlzeit geht garantiert nicht auf die Hüften



1 Bund glattblättrige
Petersilie (ca. 20 g),
Blätter abgezupft
1 roter Chili, halbiert,
entkernt

650 g Rüebli, geschält,
in Stücken (3 cm)
3 Eier
4 EL Mehl
2 EL Rapsöl
¼ TL Kreuzkümmelpulver
¼ TL Cayennepfeffer
1 TL Salz

180 g Joghurt nature

1 — Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

2 — Petersilie und Chili in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 — Rüebli, Eier, Mehl, Rapsöl, Kreuzkümmel, Cayennepfeffer und ¼ TL Salz zugeben und mithilfe des Spatels **12 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Masse auf dem vorbereiteten Backblech zu 12 Tätschli formen.

4 — Rüebli-tätschli ca. 20 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen.

5 — Joghurt und ¼ TL Salz verrühren und zu den heissen Tätschli servieren.

Dazu passt: Basmati-Reis.

Portion: 237 kcal (955 kJ) = F 12 g, Kh 20 g, E 9 g

Rüebli sind das ganze Jahr über gut erhältlich. Achten Sie bei der Lagerung darauf, dass sie getrennt von Äpfeln gelagert werden, da sie sonst bitter werden.



Hörnli mit Zwieback-Nuss-Brösmeli

und rassicem Zwetschgenkompott



100 g Baumnusskerne
60 g Zwieback
¼ TL Fleur de Sel

100 g Zucker
1 roter Chili, entkernt

500 g Zwetschgen, halbiert,
entsteint

80 g Butter
¼ TL Zimt

1200 g Wasser

1½ TL Salz
350 g Teigwaren (z. B. Hörnli)

1 — Baumnusskerne, Zwieback und Fleur de Sel in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern, umfüllen und beiseite stellen. Mixtopf spülen und trocknen.

2 — Zucker und Chili in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** pulverisieren.

3 — Zwetschgen, 30 g Butter und Zimt zugeben, **10 Min./100 °C/☞/Stufe 4** garen, umfüllen und warm stellen.

4 — Wasser in den Mixtopf geben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** zum Kochen bringen.

5 — Salz und Teigwaren durch die Öffnung im Mixtopfdeckel zugeben und ohne Messbecher bissfest (al dente) **Zeit gemäss Packungsangabe/98 °C/☞/Stufe 1** garen.

6 — In dieser Zeit 50 g Butter in einer Bratpfanne warm werden lassen. Zerkleinerte Zwieback-Nuss-Mischung beigegeben, unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten rösten.

7 — Hörnli zum Abtropfen in den Varoma-Behälter abgiessen und mit dem Zwetschgenkompott auf Tellern anrichten. Zwiebackbrösmeli darüberstreuen.

Tipp: Wenn beim Kochen der Teigwaren Wasser in den Mixtopfdeckel hochschäumt, 1 TL Öl oder Butter zugeben, um die Schaumbildung zu reduzieren.

Portion: 874 kcal (3662 kJ) = F 38 g, Kh 110 g, E 19 g



Hackfleisch-Omeletten

Nicht nur optisch ein Knüller: das Randen-Apfelmus

| |
|--|
| 70 g Sbrinz , in Stücken (1 cm) |
| Apfel-Randen-Mus |
| 800 g Äpfel (z. B. Braeburn), geschält, entkernt, in Stücken (3 cm) |
| 200 g gekochte Randen , geschält, in Stücken (3 cm) |
| 70 g Wasser |
| 3 EL Zucker |
| 2 EL Zitronensaft |
| Omelettenteig |
| 50 g Butter |
| 400 g Milch |
| 4 Eier |
| 200 g Mehl |
| ½ TL Salz |
| Hackfleisch |
| 120 g Rübli , geschält, in Stücken (3 cm) |
| 100 g Zwiebeln , halbiert |
| 1 Knoblauchzehe |
| 10 g getrocknete Steinpilze |
| 20 g Butter |
| 600 g Hackfleisch gemischt (Rind und Schwein) |
| 1 Sternanis |
| ¾ TL Salz |
| 1 Prise Pfeffer |
| 1½ EL Mehl |
| 100 g Weisswein |
| 150 g Wasser |
| 1 Fleischbouillonwürfel (für 0,5 l) |
| Fertigstellung |
| 1 EL Bratbutter |
| ½ Bund Schnittlauch (ca. 20 g), fein geschnitten |

1 — Sbrinz in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und zugedeckt kühl stellen. Mixtopf spülen.

Apfel-Randen-Mus

2 — Äpfel, Randen, Wasser, Zucker und Zitronensaft in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und anschliessend **15 Min./100 °C/ Stufe 1** garen.

3 — Apfelmasse **1 Min./Stufe 5–9 schrittweise ansteigend** pürieren, umfüllen, beiseite stellen und auskühlen lassen. Mixtopf spülen.

Omelettenteig

4 — Butter in den Mixtopf geben und **2 Min./70 °C/Stufe 2** schmelzen.

5 — Milch, Eier, Mehl und Salz zugeben und **20 Sek./Stufe 4** verrühren, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt kühl stellen. Mixtopf spülen.

Hackfleisch

6 — Rübli, Zwiebeln, Knoblauch und Steinpilze in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

7 — Butter zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

8 — Hackfleisch, Sternanis, Salz und Pfeffer zugeben, falls nötig, mit dem Spatel auflockern und **3 Min./120 °C/☞/Stufe ☞** dämpfen.

9 — Gedämpftes Hackfleisch mit dem Spatel nochmals auflockern und weitere **2 Min./120 °C/☞/Stufe ☞** dämpfen.

10 — Mehl zugeben und **1 Min./120 °C/☞/Stufe ☞** dämpfen.

11 — Weisswein zugeben und ohne Messbecher **2 Min./120 °C/☞/ Stufe ☞** dämpfen.

12 — Wasser und Fleischbouillonwürfel durch die Öffnung im Mixtopfdeckel zugeben, Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel setzen und **20 Min./100 °C/☞/Stufe ☞** garen.

13 — In dieser Zeit Backofen auf 80 °C vorheizen.

Fertigstellung

14 — Wenig Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. So viel Omelettenteig in die Pfanne geben, dass der Boden überzogen ist. Hitze reduzieren. Ist die Unterseite gebacken, löst sie sich von selbst. Omelette wenden, fertig backen und im Backofen warm stellen. Mit dem restlichen Teig gleich verfahren.

15 — Omeletten mit Hackfleisch und Apfel-Randen-Mus füllen, geriebenen Sbrinz und Schnittlauch darüberstreuen.

Portion: 1079 kcal (4507 kJ) = F 56 g, Kh 85 g, E 52 g



40 Min.



1 Std.
10 Min.



mittel



4 Port.



1079 kcal



KINDER-TIPP

Wenn Ihr Kind das erdige Aroma von Randsen nicht mag, können Sie das Mus auch problemlos ohne Randsen zubereiten. Nehmen Sie stattdessen die gleiche Menge Äpfel.



Most-Kürbissuppe

Der Herbst im Suppenteller



50 g Haselnüsse

500 g Butternut-Kürbis,
in Stücken (3 cm)

150 g Zwiebeln, halbiert
1 roter Chili, halbiert,
entkernt

2 EL Olivenöl

500 g saurer Most

1 Zimtstange

1 TL Salz

100 g Speckwürfeli

1 rotschaliger Apfel,
entkernt, in Würfeli (5 mm)

1 — Haselnüsse in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern, umfüllen und beiseite stellen.

2 — Kürbis, Zwiebeln und Chili in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 — Olivenöl zugeben und **5 Min./120°C/Stufe 1** dämpfen.

4 — Saurer Most, Zimtstange und Salz zugeben und **15 Min./100°C/☞/Stufe 1** garen. In dieser Zeit Speckwürfeli in einer weiten, beschichteten Bratpfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten knusprig braten. Apfelwürfeli und zerkleinerte Haselnüsse zugeben und ca. 4 Minuten mitbraten.

5 — Zimtstange vorsichtig mit einer Kochzange aus der Suppe entfernen und Suppe **40 Sek./Stufe 5–9 schrittweise ansteigend** pürieren. Suppe in Suppentellern anrichten, Apfel-Speck-Streusel darüberstreuen.

Tipp: Statt Haselnüsse Mandeln oder Baumnüsse verwenden.

Portion: 311 kcal (1290 kJ) = F 20 g, Kh 17 g, E 8 g

Äpfel sondern beim Nachreifen Ethylen ab, ein Gas, das andere Früchte dazu bringt, schneller zu reifen und somit auch zu faulen. Am besten lagert man Äpfel daher separat.





Poulet mit Kartoffelstock

Überrascht dank sämiger Gemüse-Currysauce



Kartoffelstock und Poulet

1000 g mehlig kochende
Kartoffeln, geschält,
in Stücken (1 cm)

300 g Wasser

50 g Kokosmilch

2 TL Salz

600 g geschnitztes
Pouletfleisch

30 g Butter

Gemüse und Fertigstellung

150 g Zwiebeln, halbiert

300 g Krautstiel, in feinen
Streifen

1 EL scharfer Curry

200 g Kokosmilch

50 g Wasser

1 Würfel Hühnerbouillon
(für 0,5 l)

Kartoffelstock und Poulet

1 — Rühraufsatz einsetzen. Kartoffeln, Wasser, Kokosmilch und 1 TL Salz in den Mixtopf geben und **10 Min./98 °C/Stufe 1** vorgaren.

2 — Varoma-Behälter aufsetzen und mit Backpapier belegen. Poulet mit 1 TL Salz mischen und im Varoma-Behälter und im Varoma-Einlegeboden verteilen. Varoma verschliessen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma absetzen und warm stellen.

3 — Rühraufsatz entfernen. Butter zugeben, **10 Sek./Stufe 5** pürieren. Kartoffelstock in eine Schüssel umfüllen und warm stellen. Mixtopf spülen.

Gemüse und Fertigstellung

4 — Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

5 — Krautstiel, Curry und 30 g Kokosmilch zugeben und **7 Min./120 °C/☞/Stufe 4** dämpfen.

6 — 170 g Kokosmilch, Wasser und Hühnerbouillonwürfel durch die Öffnung im Mixtopfdeckel zugeben und **15 Min./100 °C/☞/Stufe 4** garen.

7 — Gekartes Poulet zugeben und mit dem Spatel unterheben. Poulet-Gemüse mit dem Kartoffelstock anrichten.

Portion: 566 kcal (2377 kJ) = F 21 g, Kh 48 g, E 43 g



Family-Pizza mit Salami

Ein Festessen für Gross und Klein

Teig

180 g Wasser
¼ Würfel Hefe (ca. 10 g),
 zerbröckelt

300 g Mehl und etwas mehr
 zum Auswallen
¾ TL Salz
1 EL Olivenöl

Belag

1 Dose gehackte Tomaten
 (200 g)
½ TL getrockneter Oregano
¼ TL Salz
½ TL Zucker
2 Prisen Pfeffer

125 g Mascarpone
1 Dose Mais, abgetropft
 (Abtropfgewicht 140 g)
1 gelbe Peperoni,
 (ca. 180 g), in Streifen
150 g Mozzarella, in Stücken
 (2 cm)
100 g Salami in Tranchen
**70 g entsteinte schwarze
 Oliven**

Teig

1 — Ein Backblech mit Backpapier belegen.

2 — Wasser und Hefe in den Mixtopf geben und **3 Min./37 °C/Stufe 2** erwärmen.

3 — Mehl, Salz und Olivenöl zugeben, **3 Min./½** kneten und in eine Schüssel umfüllen. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen. Mixtopf spülen.

4 — Backofen auf 240 °C vorheizen.

5 — Teig mit dem Wallholz auf wenig Mehl in der Grösse des Backblechs auswallen und auf das vorbereitete Backblech legen.

Belag

6 — Tomaten, Oregano, Salz, Zucker und Pfeffer in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 7** pürieren und auf dem Teig verteilen.

7 — Mascarpone, Mais, Peperoni, Mozzarella, Salami und Oliven auf dem Teig verteilen.

8 — Pizza ca. 30 Minuten (240 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen.

Tipp: Basilikum, zerzupft, über die Pizza streuen.

Portion: 693 kcal (2895 kJ) = F 35 g, Kh 65 g, E 27 g



30 Min.



2 Std.
30 Min.



mittel



4 Port.



693 kcal



KINDER-TIPP

Pizza statt mit Salamitranchen mit 6 Cipollatas, in Scheiben, belegen.





Tipps & Tricks
auf S. 38

EINMACHEN

Früher war das Haltbarmachen von Gemüse und Früchten überlebenswichtig. Heute ist Einmachen viel mehr mit Freude verbunden. Das Resultat im Vorratschrank ist einfach eine richtige Augenweide!

KÜRBIS-CHUTNEY

480 g Butternut-Kürbis,
geschält, in Stücken (3 cm)

150 g Zwiebeln, halbiert

1 roter Chili, halbiert,
entkernt

1 EL Butter

80 g Honig

½ TL Salz

80 g Wasser

**80 g Aceto balsamico
bianco**

1 — Kürbis, Zwiebeln und Chili in den Mixtopf geben, **5 Sek./ Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 — Butter zugeben und **5 Min./ 120°C/☞/Stufe 0.5** dämpfen.

3 — Honig, Salz und Wasser zugeben und **10 Min./100°C/☞/ Stufe ☞** garen.

4 — Aceto balsamico bianco zugeben und **5 Min./100°C/☞/ Stufe ☞** garen. Chutney siedend heiss in fünf saubere, vorgewärmte Einmachgläser (je ca. 1½ dl)

füllen, sofort gut verschliessen. Gläser mit Schraubdeckel kurz auf den Kopf stellen, auf isolierender Unterlage auskühlen lassen.

Haltbarkeit: Kühl und dunkel ca. 2 Monate. Einmal geöffnet, das Glas im Kühlschrank aufbewahren, Chutney rasch konsumieren.

Glas: 127 kcal (532 kJ) = F 3 g, Kh 25 g, E 1 g



10 Min.



30 Min.



einfach



5 Gläser



127 kcal



❖ TRAUBEN-CHUTNEY ❖

50 g Zucker
 3 Wacholderbeeren
 1 Lorbeerblatt
 5 schwarze Pfefferkörner

80 g Zwiebeln, halbiert

450 g kernlose weiße und blaue Trauben, halbiert

½ Päckli Geliermittel 2:1
 (für 500 g Früchte)

1 EL Butter

¼ TL Salz

3 EL Rotweinessig

1 — Zucker, Wacholderbeeren, Lorbeerblatt und Pfefferkörner in den Mixtopf geben und **20 Sek./ Stufe 10** pulverisieren.

2 — Zwiebeln zugeben, **5 Sek./ Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 — Trauben, Geliermittel, Butter und Salz zugeben und **5 Min./ 120 °C/Stufe 1** garen.

4 — Rotweinessig zugeben und **10 Min./100 °C/Stufe 1** garen. Chutney siedend heiss in vier saubere, vorgewärmte Einmachgläser (je ca. 1½ dl) füllen, sofort gut verschliessen. Gläser mit Schraubdeckel kurz auf den Kopf stellen, auf isolierender Unterlage auskühlen.

Haltbarkeit: Im Kühlschrank ca. 1 Monat. Einmal geöffnet, Chutney rasch konsumieren.

Passt zu: Rehschnitzel oder Hirsch-Entrecôte.

Glas: 182 kcal (769 kJ) = F 3 g, Kh 35 g, E 1 g



15 Min.



1 Std.
25 Min.



einfach



4 Gläser



182 kcal

ROTKRAUT MIT ZWETSCHGEN

650 g Rotkabis, in Stücken
(3 cm)

150 g Zwiebeln, halbiert

250 g Zwetschgen, entsteint,
in Schnitzen

1 EL Butter

2 EL Zucker

½ TL Salz

2 Prisen Pfeffer

200 g Rotwein

200 g Wasser

2 EL Rotweinessig

1 Lorbeerblatt

1 — Rotkabis in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, umfüllen und beiseite stellen.

2 — Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 — Zwetschgen und Butter zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dämpfen.

4 — Zerkleinerten Rotkabis, Zucker, Salz und Pfeffer zugeben und **5 Min./120 °C/Stufe 2** dämpfen.

5 — Rotwein, Wasser, Rotweinessig und Lorbeerblatt zugeben und **60 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen.

6 — Rotkraut siedend heiss in vier heiss ausgespülte Einmachgläser (je ca. 2½ dl) füllen, sodass die Gläser randvoll sind. Gläser sofort verschliessen. Gläser mit Schraubverschluss kurz umdrehen, auf einer isolierenden Unterlage auskühlen lassen.

Haltbarkeit: Im Kühlschrank 1–2 Wochen oder im Tiefkühler ca. 2 Monate. Einmal geöffnet, Rotkraut rasch konsumieren.

Glas: 147 kcal (620 kJ) = F 4 g, Kh 21 g, E 3 g



15 Min.



1 Std.
25 Min.



einfach



4 Gläser



147 kcal



❖ QUITTENSIRUP ❖

600 g Quitten, mit einem Tuch abgerieben, entkernt, in Stücken (3 cm)

1200 g Wasser

500 g Zucker

1 — Quitten in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

2 — Wasser zugeben, **12 Min./100°C/☞/Stufe 1** aufkochen und in eine Schüssel umfüllen. Auskühlen lassen und zugedeckt ca. 12 Stunden kühl stellen.

3 — Varoma-Behälter ohne Mixtopfdeckel auf den Mixtopf stellen, mit einem Tuch auslegen. Quittenmasse in den Varoma-Behälter geben, Saft vollständig in den Mixtopf tropfen lassen, nicht ausdrücken (siehe Hinweis).

4 — Varoma-Behälter absetzen. Zucker in den Mixtopf geben und **10 Min./100°C/Stufe 1** aufkochen. Sirup siedend heiss in sechs Flaschen mit Deckel (je ca. 2½ dl) füllen, verschliessen, auskühlen lassen.

Hinweis: Der abgetropfte Saft sollte ca. 1 Liter ergeben, andernfalls mit Wasser auffüllen.

Haltbarkeit: Kühl und dunkel ca. 4 Monate. Einmal geöffnet, Flasche im Kühlschrank aufbewahren.

Flasche: 374 kcal (1588 kJ) =
F 0 g, Kh 90 g, E 0 g



15 Min.



12 Std.
30 Min.



einfach



6
Flaschen



374 kcal





❖ BIRNENKONFITÜRE MIT VANILLE UND THYMIAN ❖

250 g Zucker
½ Vanillestängel
1 TL Thymianblättchen

500 g Birnen, geschält,
 entkernt, in Stücken (3 cm)
½ Päckli Geliermittel 2:1
 (für 500 g Früchte)
1 EL Zitronensaft

1 — Zucker, Vanillestängel und Thymian in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren.

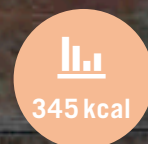
2 — Birnen, Geliermittel und Zitronensaft zugeben, **15 Sek./Stufe 7** zerkleinern. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **9 Min./100 °C/ Stufe 2** kochen. Gelierprobe vornehmen (siehe Tipp).

3 — Konfitüre siedend heiss bis knapp unter den Rand in vier saubere, vorgewärmte Einmachgläser (je ca. 1½ dl) füllen, sofort verschliessen. Gläser mit Schraubdeckel kurz auf den Kopf stellen, auf isolierender Unterlage auskühlen lassen.

Tipp: Wenig Konfitüre auf einen kalten Teller geben, abkühlen lassen. Fließt die Konfitüre nicht mehr, und bildet sich nach kurzer Zeit eine feine Haut, ist die richtige Konsistenz erreicht. Wenn nicht, einfach noch weitere 2 Minuten kochen und den Test wiederholen.

Haltbarkeit: kühl und dunkel ca. 6 Monate. Einmal geöffnet, Glas im Kühlschrank aufbewahren.

Glas: 345 kcal (1461 kJ) =
 F 0 g, Kh 83 g, E 1 g





Tipps & Tricks zum Thema



Welche Gläser?

Verwenden Sie Gläser mit gut passendem Schraubverschluss oder Einmachgläser mit Gummidichtung, Schnapp- bzw. Bügelverschluss. Achten Sie darauf, dass die Deckel und die Gummidichtungen sauber und möglichst steril sind, damit sich kein Schimmel bilden kann. Dichtungen prüfen und spröde, rissige Exemplare ersetzen. Gläser/Flaschen und Deckel im Geschirrspüler mit dem heissesten Programm oder von Hand mit heissem Wasser und Spülmittel gründlich reinigen. Nicht abtrocknen. Sofort füllen und verschliessen.

Im Online-Shop von Betty Bossi finden Sie hübsche Gläser, Flaschen und andere Hilfsmittel zum Einmachen. Schauen Sie mal rein! www.bettybossi.ch/onlineshop

Geschenke zum Essen

Konfi, Sirup oder auch Chutneys eignen sich hervorragend als kleine Aufmerksamkeit oder Mitbringsel zu einer Einladung. Das Nonplusultra ist natürlich, wenn die Zutaten wie Gemüse, Früchte oder Beeren gleich aus dem eigenen Garten kommen.

Da Eingemachtes in Gläser abgefüllt wird, müssen Sie sich beim Verpacken nicht mehr viel überlegen, denn das Glas oder die Flasche allein macht schon sehr viel her. Geben Sie den Gefässen mit etwas Stoff, Bändelchen, Etiketten und Stickern einen persönlichen Touch! In Papeterien und Bastelabteilungen (z. B. Coop Bau & Hobby) gibt es mittlerweile eine grosse Auswahl an solchen Bastelmaterialien.

UMGANG MIT SCHIMMEL

Entdeckt man beim Öffnen eines Konfi-Glases Schimmel, ist die Enttäuschung gross. Die Ursache von Schimmel kann ein undichter Deckel sein oder nicht ganz sauberes Arbeiten bei der Zubereitung. Schimmelige Konserven sollten weggeworfen werden, da die farblosen Zellfäden der Schimmelpilze tief ins Produkt hineinwachsen können. Damit man die Übersicht über den Vorrat behält, jedes Glas mit Inhalt und Datum beschriften und regelmässig auf Schimmel kontrollieren. Neu eingemachte Gläser hinten einordnen, ältere vorne.



Haltbarkeit

Je nach Rezept wird Eingemachtes entweder im Kühlschrank oder kühl und dunkel (z. B. im Keller) gelagert. Ist das Glas einmal geöffnet, sollten Sie dieses immer im Kühlschrank aufbewahren. Konfitüren und Sirupe sind dank des hohen Zuckergehalts auch nach dem Öffnen noch eine Weile haltbar. Die Haltbarkeit variiert, da diese, nebst sehr sauberem Arbeiten, auch abhängig vom Zucker- und/oder Essiggehalt ist. Generell gilt: Je mehr Zucker und/oder Essig, desto länger haltbar ist das Eingemachte.





MAKE IT MEXICAN



Make it hot or not



STAND 'N STUFF.

MAKE IT YOURS

Make it fancy



Make it crispy



Make it sweet



Rezepte | Recettes: oldelpaso.ch



Erntedank!

Wir feiern die goldene Jahreszeit mit einem herbstlichen Menü für viele hungrige Gäste. Inspiriert hat uns dabei das traditionelle Thanksgiving-Essen aus den USA und dessen üppige Zutaten und Gerichte.



Randen-Amuse-Bouche



300 g Stangensellerie,
in Stücken (3 cm)
2 EL Rotweinessig
2 EL Olivenöl
1 TL schwarzer Sesam
1 TL Salz
4 Prisen Pfeffer

300 g gekochte Randen,
geschält, in Stücken
(3 cm)

3 frische Eier
100 g Vollrahm

1 TL Zitronensaft

500 g Wasser

1 — Stangensellerie, Rotweinessig, Olivenöl, schwarzen Sesam, ¼ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern, umfüllen und beiseite stellen. Mixtopf spülen.

2 — Randen, Eier, Vollrahm, ¼ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in den Mixtopf geben und **40 Sek./Stufe 8** pürieren.

3 — Zitronensaft zugeben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und in sechs Einmachgläser (je ca. 150 ml) verteilen und gut verschliessen. Mixtopf spülen.

4 — Wasser in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen, Gläser hineinstellen, Varoma verschliessen und **12 Min./Varoma/Stufe 2** garen. Gläser vorsichtig mit einem Tuch herausnehmen, Gläser öffnen.

5 — Selleriesalat auf dem Randenmus anrichten.

Tipps:

– Statt Einmachgläser andere Gläser verwenden. Vor dem Garen einzeln mit Alufolie oder hitzebeständiger Frischhaltefolie zudecken.

– Wenn Sie das Randenmus etwas fester wünschen, lassen Sie es ca. 5 Minuten länger im Varoma garen.

Portion: 123 kcal (508 kJ) =
F 10 g, Kh 4 g, E 4 g

Probieren Sie diese leichte Vorspeise: ein spannender Mix zwischen Salat und Suppe.



Gefüllter Truthahn mit Cranberry-Sauce

3 EL Erdnussöl und etwas mehr zum Einfetten

1 Bund Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft

Truthahn

1 Zweiglein Rosmarin, Nadeln abgezupft

½ EL Salz

1 Truthahn (küchenfertig, ca. 4½ kg), beim Metzger vorbestellt

Füllung

200 g Rüebli, geschält, in Stücken (3 cm)

80 g Zwiebeln, halbiert

60 g Toastbrot in Scheiben, geviertelt

1 EL Thymianblättchen

1 TL Salz

¼ TL schwarzer Pfeffer

200 g tiefgekühlte Marroni, aufgetaut

Cranberry-Sauce

80 g Zwiebeln, halbiert

1 EL Butter

300 g tiefgekühlte Cranberrys, aufgetaut, oder 300 g frische Cranberrys

250 g Wasser

4 EL Zucker

1 Hühnerbouillonwürfel (für 0,5 l)

½ TL Salz

2 EL roter oder weisser Portwein

1 — Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech einfetten.

2 — Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und zugedeckt kühl stellen.

Truthahn

3 — Rosmarin und Salz in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern, in eine kleine Schüssel umfüllen. Erdnussöl in die Schüssel zugeben, mischen und beiseite stellen.

4 — Truthahn innen und aussen kalt abspülen, trocken tupfen und beiseite stellen.

Füllung

5 — Rüebl, Zwiebeln, Toastbrot, Thymian, Salz und Pfeffer zugeben und mithilfe des Spatels **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Marroni zugeben, mit dem Spatel mischen. Masse in die Öffnung des Truthahns füllen, mit Zahnstochern verschliessen. Schenkel und Flügel mit Küchenschnur festbinden, auf das vorbereitete Blech legen. Truthahn mit dem Rosmarin-Salz-Öl bestreichen.

6 — Truthahn ca. 1 Stunde (180 °C) auf der untersten Rille des Backofens anbraten. Hitze auf 130 °C reduzieren und ca. 2½ Stunden fertig braten, dabei Truthahn 4–5-mal mit Bratflüssigkeit bestreichen. Mixtopf spülen.

Cranberry-Sauce

7 — In dieser Zeit Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

8 — Butter zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dämpfen.

9 — Cranberrys, Wasser, Zucker, Hühnerbouillonwürfel und Salz zugeben und **10 Min./100 °C/☞/Stufe 4** kochen.

10 — Portwein zugeben und **20 Sek./☞/Stufe 3** vermischen.

11 — Truthahn aus dem Backofen nehmen, auf ein Tranchierbrett legen und Schnur entfernen. Truthahn tranchieren: Schenkel und Flügel mit scharfem Messer im Gelenk vom Rumpf trennen und Schenkel halbieren. Brust längs bis auf den Knochen einschneiden. Fleisch seitlich den Rippen entlang von den Knochen schneiden und Brust tranchieren.

12 — Truthahn mit der Füllung und wenig Sauce auf Tellern anrichten und zerkleinerte Petersilie darüberstreuen. Restliche Cranberry-Sauce dazu servieren.

Portion: 722 kcal (3025 kJ) = F 28 g, Kh 38 g, E 76 g



30 Min.



4 Std.



mittel



6 Port.



722 kcal





Achten Sie darauf, dass
der Vogel auch tatsächlich
in Ihren Backofen passt!

Rosenkohl mit Speck und Mandeln

| | |
|----------|--|
| 120 g | Zwiebeln, halbiert |
| 150 g | Bratspeck in Tranchen, in Stücken (1 cm) |
| 400 g | Wasser |
| 1 | Gemüsebouillonwürfel (für 0,5 l) |
| 800 g | Rosenkohl |
| 50 g | Mandelstifte |
| 4 TL | Maisstärke |
| 2 EL | Wasser zum Anrühren |
| 1 EL | Honig |
| 4 Prisen | Pfeffer |

1 — Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 — Bratspeck zugeben und **3 Min./120°C/☞/Stufe 4** dämpfen.

3 — 400 g Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben, Varoma-Behälter aufsetzen, 400 g Rosenkohl einwiegen. Varoma-Einlegeboden einsetzen und 400 g Rosenkohl einwiegen. Varoma verschliessen und **25 Min./Varoma/☞/Stufe 2** garen (Garprobe vornehmen). In dieser Zeit Mandelstifte in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze goldbraun rösten und in eine Servierschüssel geben.

4 — Rosenkohl in die Servierschüssel umfüllen und warm stellen. Maisstärke mit 2 EL Wasser in einer kleinen Schüssel anrühren, mit dem Honig zum Sud in den Mixtopf geben. Gareinsatz anstelle des Messbechers als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **3 Min./Varoma/☞/Stufe 2** einkochen. Zwiebel-Speck-Sud über den Rosenkohl geben, mit Pfeffer würzen, mischen.

Portion: 240 kcal (1003 kJ) = F 15 g, Kh 12 g, E 11 g



Maisbrötchen

| | |
|-----------------|---|
| 350 g | Wasser und etwas mehr zum Bestreichen |
| 180 g | feiner Maisgriess (Kochzeit: 2 Minuten) |
| 400 g | Mehl und etwas mehr zum Formen |
| 150 g | Milch |
| 30 g | Butter , weich, in Stücken |
| ½ Würfel | Hefe (ca. 20 g), zerbröckelt |
| 1½ EL | Zucker |
| 1¼ TL | Salz |

1 — Wasser in den Mixtopf geben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** aufkochen.

2 — 150 g Maisgriess zugeben, **2 Min./95 °C/Stufe 2** garen, in eine Schüssel umfüllen und ca. 30 Minuten abkühlen lassen.

3 — Mehl, Milch, Butter, Hefe, Zucker, Salz und gekochten Maisgriess in Stücken in den Mixtopf geben und **4 Min./½** kneten (siehe Hinweis). Eine Schüssel einfetten, Teig in die Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

4 — Ein Backblech mit Backpapier belegen.

5 — 30 g Maisgriess in eine kleine Schüssel geben. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche stürzen und mit wenig Mehl bestäuben. Teig in 8 Portionen teilen und zu Kugeln formen. Teigkugeln mit wenig Wasser bestreichen, im Maisgriess wenden und mit genügend Abstand auf das vorbereitete Backblech legen. Teigkugeln nochmals ca. 30 Minuten aufgehen lassen und mit einem gezackten Messer kreuzweise einschneiden.

6 — Backofen auf 240 °C vorheizen.

7 — Maisbrötchen ca. 10 Minuten (240 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Hitze auf 180 °C reduzieren und ca. 15 Minuten fertig backen. Maisbrötchen herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Hinweis: Der Teig ist nach dem Kneten relativ feucht.

Stück: 304 kcal (1282 kJ) = F 5 g, Kh 55 g, E 9 g



20 Min.



3 Std.
30 Min.



einfach



8 Stück



304 kcal



Gefüllte Kürbisse

3 Butternut-Kürbisse
(je ca. 800 g),
längs halbiert, entkernt

2 EL Olivenöl

1 TL Salz

200 g Rollgerste

1 Bund glattblättrige Petersilie (ca. 20 g),
Blätter abgezupft

80 g Zwiebeln, halbiert

20 g Butter

400 g Wasser

1 Gemüsebouillonwürfel
(für 0,5 l)

300 g Ziegenfrischkäse

50 g Sultaninen

2 EL Kürbiskerne

1 roter Chili,
längs halbiert, entkernt,
in feinen Streifen

1 — Backofen auf 200 °C vorheizen.

2 — Die Schnittflächen der Kürbisse mit Olivenöl bestreichen, salzen und mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech legen.

3 — Kürbisse ca. 40 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. In dieser Zeit Rollgerste in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseite stellen.

4 — Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseite stellen.

5 — Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

6 — Butter und zerkleinerte Rollgerste zugeben und **3 Min./120 °C / Stufe 1** dünsten.

7 — Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben und **10 Min./100 °C / Stufe 4** garen. Mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um die Rollgerste zu lösen, und **10 Min./100 °C / Stufe 4** fertig-garen.

8 — Ziegenfrischkäse, Sultaninen und die Hälfte der zerkleinerten Petersilie zugeben, **30 Sek. / Stufe 3** mischen und Rollgerste gross-zügig in die Kürbisse füllen.

9 — Kürbiskerne, Chilistreifen und restliche zerkleinerte Petersilie über die Kürbisse streuen.

Portion: 741 kcal (3106 kJ) = F 25 g, Kh 121 g, E 20 g



10 Min.



45 Min.



einfach



6 Port.



741 kcal



vegi

Dieses Gericht ist
als vegetarische Haupt-
speise gedacht.



Statt Kürbiskernen können Sie auch grob gehackte Pekannüsse verwenden.



Herbstfrüchte-Crumble

Früchte

- 500 g Quitten**, mit einem Tuch abgerieben, geschält, geviertelt, entkernt, in Scheiben (5 mm)
- 300 g reife Birnen**, entkernt, in Schnitzen
- 300 g reife Pflaumen**, entsteint, halbiert
- 50 g grobkörniger Rohrzucker**
- ¼ TL Kardamompulver**
- ¼ TL Zimt**
- 4 EL Wasser**
- 1 EL Zitronensaft**

Crumble

- 30 g Buchweizen**
- 100 g helles Dinkelmehl**
- 90 g Butter**, in Stücken, kalt
- 50 g Rohrzucker**

1 — Backofen auf 180 °C vorheizen.

Früchte

2 — Quitten, Birnen, Pflaumen, Rohrzucker, Kardamom, Zimt, Wasser und Zitronensaft in einer Schüssel vermischen, in einer weiten ofenfesten Form (28 cm × 18 cm) verteilen und mit Alufolie zudecken.

3 — Früchte ca. 30 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen.

Crumble

4 — In dieser Zeit Buchweizen in den Mixtopf geben und **8 Sek./ Stufe 10** zerkleinern.

5 — Dinkelmehl, Butter und Rohrzucker zugeben und **40 Sek./ Stufe 3.5** vermischen. Früchte aus dem Ofen nehmen, Alufolie entfernen. Teig streuselartig auf den Früchten verteilen.

6 — Herbstfrüchte-Crumble 20–25 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, ca. 5 Minuten abkühlen.

Dazu passt: Vanilleglace.

Portion: 350 kcal (1460 kJ) = F 15 g, Kh 47 g, E 3 g



Quitten sind klassische Herbstfrüchte (Saison von September bis in den November). Sie gehören zu den Rosengewächsen und sind eng mit Äpfeln und Birnen verwandt. Die ursprüngliche Heimat der Quitten liegt im Kaukasus, im Iran und in Armenien.





Gut für die Linie

Ob Sie nun planen, Gewicht zu verlieren, oder einfach nur gerne gesund und leicht essen: Diese drei Gerichte passen auf jeden Fall in Ihren Ernährungsplan! Jedes davon zählt weniger als 500 Kalorien.

Low Carb dank Couscous
aus Blumenkohl! Nur
355 Kalorien pro Portion.



Blumenkohl-Couscous mit Kokos-Quark

Blumenkohl-Couscous

50 g Cashew-Nüsse

700 g Blumenkohl,
in Röschen (3 cm)

1 Bio-Zitrone,
¼ abgeriebene Schale
und ganzer Saft

2 EL Olivenöl

2 EL Wasser

¾ TL Salz

2 Prisen Pfeffer

1 Granatapfel,
Kerne ausgelöst

Kokos-Quark

250 g Halbfettquark

250 g Magerquark

1 Limette,
heiss abgespült, trocken
getupft, ¼ abgeriebene
Schale und 1 TL Saft

3 EL Kokosraspel

½ TL Salz

2 Prisen Pfeffer

Blumenkohl-Couscous

1 — Cashew-Nüsse in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 6** zerkleinern und in eine Bratpfanne umfüllen.

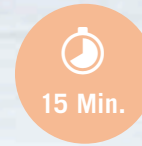
2 — Cashew-Nüsse bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten goldbraun rösten, auskühlen lassen und beiseite stellen.

3 — Blumenkohl, Zitronenschale, Zitronensaft, Olivenöl, Wasser, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen. Granatapfelkerne und zerkleinerte Cashew-Nüsse über den Blumenkohl in der Schüssel streuen. Mixtopf spülen.

Kokos-Quark

4 — Halbfettquark, Magerquark, Limettenschale, Limettensaft, Kokosraspel, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3** verrühren.

Portion: 355 kcal (1479 kJ) =
F 21 g, Kh 19 g, E 20 g



Statt Limette Können Sie
auch Zitrone oder Orange
für den Quark verwenden.



Süßkartoffelfladen mit Rohschinken

500 g Wasser
500 g Süßkartoffeln,
 geschält, in Stücken
 (3 cm)

80 g Mehl
½ TL Salz

2 Birnen (ca. 300 g),
 entkernt, in Schnitzen

120 g Ziegenfrischkäse

3 EL Aceto balsamico

2 EL Rapsöl

2 EL Wasser

3 Prisen Salz

2 Prisen Pfeffer

180 g Rohschinken
 in Tranchen

120 g Nüsslisalat

1 — Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Süßkartoffeln einwiegen und **18 Min./100°C/Stufe 2** garen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, Kartoffeln etwas abkühlen lassen (ca. 15 Minuten). Mixtopf leeren.

2 — Backofen auf 180 °C vorheizen (Heissluft). Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

3 — Gegarte Süßkartoffeln, Mehl und ½ TL Salz in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** pürieren. Masse in vier Portionen teilen. Je zwei Portionen auf ein vorbereitetes Backblech geben, mit einem nassen Löffelrücken rund ausstreichen (Ø ca. 15 cm). Mixtopf spülen.

4 — Süßkartoffelfladen ca. 20 Minuten (180 °C) backen. Fladen herausnehmen, Birnenschnitze und Ziegenfrischkäse auf den Fladen verteilen. Backofenhitze auf 160 °C reduzieren, Fladen ca. 20 Minuten fertig backen. Fladen herausnehmen, mit einem flachen Spatel sorgfältig vom Backpapier lösen.

5 — Aceto balsamico, Rapsöl, Wasser, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5** verrühren.

6 — Süßkartoffelfladen auf Tellern anrichten, Rohschinken und Nüsslisalat darauf verteilen, Sauce darüberträufeln.

Portion: 452 kcal (1890 kJ) =
 F 16 g, Kh 53 g, E 22 g



Riesencrevetten-Reis-Pot

1 Bund Petersilie (ca. 20 g),
Blätter abgezupft

200 g Zwiebeln, halbiert
2 Knoblauchzehen

120 g Risottoreis

300 g Jungspinat

4 EL Olivenöl

1 TL Sambal Oelek

400 g Wasser

2 Gemüsebouillonwürfel
(für je 0,5 l)

1 Briefchen Safran

**450 g rohe geschälte
Riesencrevetten**

**4 EL geröstete gesalzene
Erdnüsse**

4 — Riesencrevetten, 75 g Jungspinat und zerkleinerte Petersilie mit dem Spatel unterheben und **2 Min./100 °C/☞/Stufe 4** garen.

5 — 75 g Jungspinat zugeben und **2 Min./100 °C/☞/Stufe 4** fertig garen.

6 — Riesencrevetten-Reis-Pot auf Tellern anrichten, Erdnüsse darüberstreuen.

Portion: 387 kcal (1608 kJ) =
F 18 g, Kh 30 g, E 23 g



1 — Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseite stellen.

2 — Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

3 — Risottoreis, 150 g Jungspinat, Olivenöl, Sambal Oelek, Wasser, Gemüsebouillonwürfel und Safran zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **7 Min./100 °C/☞/Stufe 4** garen.



Jetzt profitieren!
Mehr als 50% Rabatt
auf ein ausgewähltes Back-Sortiment*

www.bettybossi.ch

* nur solange Vorrat



So macht Backen
wirklich Spass...
Unbedingt anschauen!



www.bettybossi.ch/backen2018

Betty Bossi

Kaffee- klatsch

Ihre Freundinnen kommen zum
Kaffee vorbei, und Sie wollen mit einem
richtigen Wow-Dessert auftrumpfen?
Nichts einfacher als das!

Rechnen Sie nicht mit Resten.
Am Schluss werden nur
noch Krümel an Ihre Dessert-
Kreationen erinnern.



Schokoladeküchlein

50 g dunkle Schokolade,
in Stücken (3 cm)

50 g Butter und etwas mehr
zum Einfetten

80 g Zucker

1 Prise Salz

2 Eier

50 g Mehl und etwas mehr
zum Bestäuben

1 — Backofen auf 180 °C vorheizen. 4 Espresso-Tassen (je ca. 1 dl) einfetten und mit Mehl bestäuben.

2 — Schokolade und Butter in den Mixtopf geben und **4 Min./50 °C/ Stufe 2** schmelzen.

3 — Zucker, Salz und Eier zugeben und **20 Sek./Stufe 4** verrühren.

4 — Mehl zugeben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen. Teig in die vorbereiteten Espressotassen füllen. Tassen auf ein Backblech stellen.

5 — Schokoladeküchlein ca. 15 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Küchlein herausnehmen, ca. 10 Minuten abkühlen lassen und servieren.

Tipp: Schlagrahm oder Fior-di-Latte-Glace dazu servieren.

Portion: 331 kcal (1381 kJ) = F 18 g, Kh 36 g, E 5 g



10 Min.



25 Min.



einfach



4 Port.



331 kcal



Wenig Zutaten, unkompliziert in der Zubereitung und trotzdem effektiv! Dieses Rezept eignet sich hervorragend, wenn sich spontaner Besuch anmeldet.



Vermicelles-Torte

Marronipüree

300 g tiefgekühlte Marroni, aufgetaut

115 g Zucker

150 g Wasser

1 Vanillestängel, längs aufgeschnitten, nur ausgekrazte Samen

½ TL Kakaopulver

2 EL Kirsch

Teigboden

60 g Zucker

120 g Butter, in Stücken, kalt, und etwas mehr zum Einfetten

220 g Mehl und etwas mehr zum Auswallen

1 Ei

1 Prise Salz

Fertigstellung

100 g dunkle Schokolade, in Stücken

250 g Vollrahm

40 g Meringue-Schalen, zerbröckelt

Marronipüree

1 — Marroni, Zucker, Wasser, Vanillesamen und Kakaopulver in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 — Marronimasse **30 Min./100 °C/Stufe 2** garen.

3 — Kirsch durch die Öffnung im Mixtopfdeckel zugeben und **30 Sek./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend** pürieren. Marronipüree in eine Schüssel umfüllen, auskühlen lassen und zugedeckt kühl stellen. Mixtopf spülen und trocknen.

Teigboden

4 — Zucker, Butter, Mehl, Ei und Salz zugeben und mithilfe des Spatels **25 Sek./Stufe 5** vermischen. Teig aus dem Mixtopf nehmen, flach drücken und zugedeckt ca. 30 Minuten kühl stellen. Mixtopf spülen.

5 — In dieser Zeit Backofen auf 200 °C vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø ca. 24 cm) mit Backpapier belegen und Rand einfetten.

6 — Die Hälfte des Teigs auf dem vorbereiteten Boden der Springform auswallen, Springformrand verschliessen. Den restlichen Teig zu zwei ca. 30 cm langen Rollen formen, an den Rand des Teigbodens legen, andrücken, dabei den Rand ca. 3 cm hochziehen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen, ca. 15 Minuten kühl stellen. Teig mit Backpapier belegen und mit getrockneten Hülsenfrüchten beschweren.

7 — Teigboden in der unteren Hälfte des Backofens ca. 15 Minuten (200 °C) blindbacken. Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen, ca. 10 Minuten fertig backen. Herausnehmen, in der Form auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Teigboden aus der Form nehmen, auf eine Platte stellen.

Fertigstellung

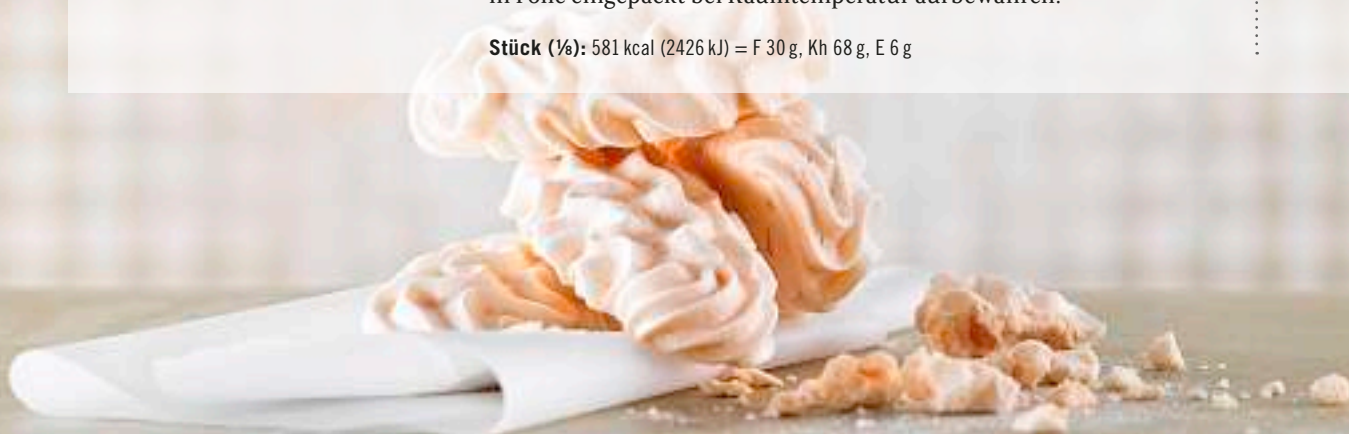
8 — Schokolade in den Mixtopf geben und **4 Min./50 °C/Stufe 2** schmelzen. Teigboden mit der Schokolade ausstreichen und trocknen lassen. Mixtopf spülen.

9 — **Rühraufsatz einsetzen.** Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. Schlagrahm und Meringue-Schalen auf dem Teigboden verteilen. Marronipüree in eine Vermicelles-Pressen füllen und auf die Torte spritzen.

Tipp: Statt Kirsch Orangensaft verwenden.

Lässt sich vorbereiten: Marronipüree und Teigboden ca. 1 Tag im Voraus zubereiten. Marronipüree zugedeckt im Kühlschrank, Teigboden in Folie eingepackt bei Raumtemperatur aufbewahren.

Stück (⅓): 581 kcal (2426 kJ) = F 30 g, Kh 68 g, E 6 g





Sind Sie im Zeitdruck?
Mit fertigem Marronipüree
gewinnen Sie wertvolle
Minuten (siehe auch Seite 19).

Der Sternanis ist nur als Deko gedacht. Er ist nicht wirklich essbar.



Rotweifeigen mit Zimt-Sabayon

200 g Rotwein
 4 EL Zucker
 1 Zimtstange
 1 Sternanis
 12 kleine Feigen,
 kreuzweise eingeschnitten

2 Eigelbe
 ¼ TL Zimt

- 1 — Backofen auf 160 °C vorheizen.
- 2 — Rotwein und 2 EL Zucker in eine weite ofenfeste Form (28 cm × 18 cm) geben und verrühren. Zimtstange, Sternanis und Feigen begeben.
- 3 — Feigen 30 Minuten (160 °C) in der Mitte des Backofens backen.
- 4 — **Rühraufsatz einsetzen.** Eigelbe, Zimt, 2 EL Zucker und 4 EL vom Rotweinsud in den Mixtopf geben und **9 Min./70 °C/Stufe 3** schaumig schlagen.
- 5 — Feigen mit dem Sud in tiefe Teller geben, Zimt-Sabayon darauf anrichten.

Portion: 227 kcal (957 kJ) = F 4 g, Kh 40 g, E 3 g

15 Min. 50 Min.
 einfach 4 Port.
 227 kcal

Mohn-Hagebutten-Cookies

200 g Mehl
 150 g Butter, in Stücken, kalt
 100 g Zucker
 1 EL Mohn
 2 Prisen Salz

200 g Doppelrahm
 3 EL Hagebuttenkonfitüre

1 — Mehl, Butter, Zucker, Mohn und Salz in den Mixtopf geben und **40 Sek./Stufe 3.5** vermischen. Teig zu zwei Rollen von je Ø ca. 4 cm formen, zugedeckt ca. 1 Stunde kühl stellen. Mixtopf spülen.

2 — Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

3 — Teig in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden und mit Abstand auf das vorbereitete Backblech legen.

4 — Cookies 10 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. Cookies herausnehmen, etwas abkühlen lassen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

5 — **Rühraufsatz einsetzen.** Doppelrahm und Hagebuttenkonfitüre in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. Masse in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (Ø 8 mm) füllen, auf die Hälfte der Mohn-Cookies spritzen. Restliche Cookies darauflegen, leicht andrücken.

Stück: 171 kcal (709 kJ) = F 12 g, Kh 14 g, E 2 g



Traubenwähe

100 g **Baumnusskerne**
 100 g **Mandeln**
 2 EL **Kakaopulver**
 ¼ TL **Muskat**

150 g **Mehl**
 75 g **Butter** und etwas mehr
 zum Einfetten
 50 g **Wasser**
 ½ TL **Salz** und **1 Prise Salz**
 für den Eischnee

¼ TL **Zimt**

3 **Eiweisse**
 100 g **Zucker**

3 **Eigelbe**

300 g **weisse und blaue
 kernlose Trauben,**
 halbiert

1½ EL **Puderzucker**
 2 EL **Zitronensaft**

1 — Backofen auf 220 °C vorheizen. Den Boden einer Wähenform (Ø ca. 28 cm) mit Backpapier belegen und Rand einfetten.

2 — Baumnusskerne, Mandeln, Kakaopulver und Muskat in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseite stellen.

3 — Mehl, Butter, Wasser, ½ TL Salz und Zimt in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen. Teig aus dem Mixtopf nehmen, zu einer Kugel formen und flach drücken. Teig mit dem Wallholz auf wenig Mehl rund auswallen (Ø ca. 32 cm) und in die vorbereitete Form legen. Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen und kühl stellen. Mixtopf gründlich spülen und trocknen.

4 — **Rühraufsatz einsetzen.** Eiweisse und 1 Prise Salz in den fettfreien Mixtopf geben und **4 Min./Stufe 3.5** steif schlagen. Eischnee **1 Min./Stufe 3.5** weiterschlagen, währenddessen Zucker nach und nach durch die Öffnung im Mixtopfdeckel zugeben.

5 — Eigelbe zugeben und **10 Sek./Stufe 1.5** vermischen. **Rühraufsatz entfernen.** Nuss-Kakao-Mischung zugeben und mit dem Spatel sorgfältig darunterziehen. Masse auf dem Teigboden verteilen.

6 — Wähe ca. 20 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Herausnehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

7 — Trauben, Puderzucker und Zitronensaft in einer Schüssel mischen und auf der Wähe verteilen, entstandenen Saft darüberträufeln.

Tipp: Statt Trauben Zwetschgen oder Mirabellen, in Schnitzen, verwenden.

Stück (⅓): 429 kcal (1787 kJ) = F 27 g, Kh 35 g, E 10 g



20 Min.



45 Min.



einfach



8 Stück



429 kcal



Panna Cotta mit Apfelkompott

500 g Vollrahm

3½ EL Zucker

2 Blatt Gelatine, ca. 5 Min.
in kaltem Wasser
eingeweicht, abgetropft

15 g Butter

2 Äpfel, rotschalig,
in Würfeln (1 cm)

50 g weisser Portwein

3 EL Zitronensaft

30 g harte Caramels

20 g Mandelblättchen

1 — Vollrahm und 2½ EL Zucker in den Mixtopf geben und ohne Messbecher **10 Min./105 °C/Stufe 2** köcheln.

2 — Gelatine zugeben, **30 Sek./Stufe 3** verrühren und durch ein Sieb in einen Messkrug streichen. Masse in 4 Gläser (je ca. 2 dl) verteilen, auskühlen lassen und zugedeckt mindestens 4 Stunden kühl stellen. Mixtopf spülen.

3 — Butter, Äpfel, Portwein, Zitronensaft und 1 EL Zucker in den Mixtopf geben, **7 Min./100 °C/Stufe 4** garen, umfüllen und auskühlen lassen. Mixtopf kalt spülen und gut trocknen.

4 — Backofen auf 160 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

5 — Caramels und 10 g Mandeln in den trockenen Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** pulverisieren. Eine Ausstechform (Ø ca. 7 cm) auf das vorbereitete Backblech stellen, 2 TL Caramelpulver hineinstreuen. Mit restlichem Caramelpulver gleich verfahren. 10 g Mandeln darüberstreuen.

6 — Caramel-Rondellen ca. 6 Minuten (160 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, mit dem Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen und auskühlen lassen.

7 — Apfelkompott auf den Panna Cotta anrichten, mit den Caramel-Rondellen verzieren.

Tipp: Statt Portwein Apfelsaft verwenden.

Portion: 609 kcal (2514 kJ) = F 51 g, Kh 30 g, E 5 g



15 Min.



4 Std.
45 Min.



mittel



4 Port.



609 kcal





Schokolade-Birnen-Cake

| |
|--|
| 300 g Zucker |
| 3 EL Wasser |
| ½ TL Zitronensaft |
| 200 g Birnensaft |
| 3 Birnen (z. B. Williams, je ca. 150 g), geschält, halbiert, entkernt |
| 100 g dunkle Schokolade , in Stücken |
| 300 g Mehl |
| 200 g Butter , weich |
| 4 Eier |
| 3 EL Kakaopulver |
| 1 TL Backpulver |
| ¼ TL Salz |

1 — 100 g Zucker, Wasser und Zitronensaft in einer grossen Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Hin- und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein hellbrauner Caramel entsteht. Pfanne von der Platte nehmen, Birnensaft begeben, Pfanne wieder zurückstellen und bei mittlerer Hitze zugedeckt weiterköcheln, bis sich der Caramel aufgelöst hat. Birnen begeben und unter Wenden bei kleiner Hitze ca. 5 Minuten knapp weich köcheln. Birnen mit einer Schaumkelle herausnehmen, gut abtropfen lassen, in eine Schüssel umfüllen und beiseite stellen. Caramelsaft bis auf ca. 1 dl sirupartig einkochen und zugedeckt beiseite stellen.

2 — Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Cakeform (ca. 25 cm) mit Backpapier auslegen.

3 — Schokolade in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern.

4 — Mehl, Butter, Eier, Kakaopulver, Backpulver, Salz und 200 g Zucker zugeben und **1 Min./Stufe 3.5** verrühren. Die Hälfte des Teigs in die vorbereitete Cakeform füllen. Birnen hineinstellen und leicht andrücken, damit sie senkrecht stehen. Restlichen Teig in einen Einweg-Spritzsack füllen, an der Spitze ca. 3 cm wegschneiden, Teig rund um die Birnen verteilen.

5 — Cake ca. 55 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Cake herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

6 — Cake auf eine Platte stellen, beiseite gestellten Caramelsirup darauf verteilen.

Stück (½): 433 kcal (1812 kJ) = F 21 g, Kh 54 g, E 6 g



Das ist unser
Titelrezept!



Bündner Capuns

120 g **Salsiz**, geschält,
in Stücken (2 cm)

80 g **Bündnerfleisch** in
Tranchen, geviertelt

50 g **Bündner Bergkäse**,
in Stücken (2 cm)

1 Bund **Petersilie** (ca. 20 g),
Blätter abgezupft

1 Bund **Pfefferminze** (ca. 20 g),
Blätter abgezupft

80 g **Zwiebeln**, halbiert

1 EL **Butter**

200 g **Knöpfliemehl**

100 g **Mehl**

150 g **Milch**

3400 g **Wasser**

2 **Eier**

3¼ TL **Salz**

2 **Prisen Pfeffer**

20 **Blätter Mangold**,
Stiele entfernt

150 g **Vollrahm**

1 **Fleischbouillonwürfel**
(für 0,5 l)

1 — Salsiz und Bündnerfleisch
in den Mixtopf geben, **Turbo/
2.0 Sek./3 mal** zerkleinern, um-
füllen.

2 — Bergkäse, Petersilie und
Pfefferminze in den Mixtopf ge-
ben, **3 Sek./Stufe 8** zerklei-
nern, zum Fleisch umfüllen und
beiseite stellen.

3 — Zwiebeln in den Mixtopf
geben, **5 Sek./Stufe 5** zerklei-
nern und mit dem Spatel nach
unten schieben.

4 — Butter zugeben und **5 Min./
120 °C/Stufe 1** dämpfen.

5 — Beiseite gestellte Fleisch-
Kräuter-Käse-Mischung, Knöpfli-
mehl, Mehl, Milch, 150 g Was-
ser, Eier, ¾ TL Salz und Pfeffer zu-
geben und **2 Min. 30 Sek.** ¼
vermischen. Teig im Mixtopf zu-
gedeckt ca. 30 Minuten quellen
lassen.

6 — In dieser Zeit 3000 g Wasser
mit 3 TL Salz in einer weiten
Pfanne aufkochen. Mangoldblät-
ter portionenweise je ca. 30 Se-
kunden blanchieren und heraus-
nehmen. Kurz in kaltes Wasser
legen, abtropfen, auf einem Tuch
auslegen und trocken tupfen.

7 — Je 1–2 EL Teig auf ein Man-
goldblatt geben, seitliche Blatt-
ränder einschlagen und aufrollen.



8 — Backofen auf 60 °C vorheizen.
Platte und Teller vorwärmen.

9 — 250 g Wasser, Vollrahm und
Bouillonwürfel in einer weiten
Pfanne aufkochen und Hitze re-
duzieren. 10 Capuns beigegeben,
zugedeckt bei kleiner Hitze ca.
8 Minuten köcheln, herausneh-
men, abtropfen und warm stellen.
Mit restlichen Capuns ebenso
verfahren.

Portion: 732 kcal (3058 kJ) =
F 37 g, Kh 60 g, E 37 g



In ihrer Ur-Version waren die Bündner Päckli ein klassisches Restenmahl gegen die Hungersnot der von Naturgewalten geplagten Bergbevölkerung. Capuns stammen aus der Surselva, jener rätoromanischen Gegend, die sich vom Oberalppass bis zum Flimser Bergsturzgebiet erstreckt.

Es muss nicht immer
Wein sein! Zum Capuns
passt auch ein ehrliches
Glas Most.



Bündnerfleisch in Tranchen,
in feinen Streifen, vor
dem Servieren über die Capuns
streuen.

Frischer Wind

Wenn Sie etwas Schwung in Ihr Dessert-Repertoire bringen wollen, dann haben wir hier den richtigen Kick! Mit der Power Ihres Thermomix® und dem innovativen Wunder-Böxli von Betty Bossi zaubern Sie im Handumdrehen kleine, süsse Windrädli, die aussehen wie vom Profi-Bäcker.



Zwetschgen-Windrädli

190 g Zucker

80 g geschälte Mandeln

1½ EL Amaretto

75 g Butter, in Stücken, kalt

150 g helles Dinkelmehl
und etwas mehr
zum Auswallen und
zum Bestäuben

¼ TL Salz

50 g Wasser

4 Zwetschgen, entsteint,
geviertelt

1 EL Holundersaft
oder 1 EL Cassissaft

1 — 110 g Zucker in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren, umfüllen und beiseite stellen.

2 — 80 g Zucker und Mandeln in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 — Nochmals **10 Sek./Stufe 10** mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 — Masse nochmals **10 Sek./Stufe 10** mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben.

5 — Amaretto zugeben, **20 Sek./Stufe 3** mischen, umfüllen und beiseite stellen. Mixtopf spülen und trocknen.

6 — Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

7 — Butter, Mehl, Salz und Wasser in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen. Teig zu einer Kugel formen, flach drücken, auf wenig Mehl zu einem Rechteck von ca. 24 × 40 cm auswallen, mit wenig Mehl bestäuben. Den Windrädli-Falteinsatz ins Wunder-Böxli einsetzen, 1 Quadrat ausstechen, 1 TL Mandelmasse und einen Zwetschgenschnitt darauflegen, zu Windrädli falten, auf das vorbereitete Backblech legen. Mit den restlichen Zutaten gleich verfahren.

8 — Windrädli ca. 10 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

9 — 100 g pulverisierten Zucker und Holundersaft in den Mixtopf geben, **7 Sek./Stufe 5** verrühren und in eine kleine Schüssel umfüllen. Windrädli-Ecken in die Glasur tauchen, auf dem Kuchengitter trocknen lassen, mit restlichem pulverisierten Zucker bestäuben.

Stück: 164 kcal (687 kJ) = F 8 g, Kh 21 g, E 2 g



30 Min.



45 Min.



mittel



15 Stück



164 kcal

Bestellen Sie das
Wunder-Böxli (Set) unter
www.bettybossi.ch/onlineshop
ab CHF 25.50.



Saure Eiswürfel

Haben Sie Zitrusfruchtresten zu Hause? Egal, was es ist, ob Limetten, Zitronen oder Grapefruit: Einfach auspressen, Saft in Eiswürfelbeutel gießen und tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 1 Monat. Die Würfel sind ideal für schnelles Aromatisieren von Drinks, Eistee oder Bowlen.



Wie wägen?

Haben Sie gerade keine Haushaltswaage zur Hand? Nehmen Sie Ihren Thermomix®! Auch wenn Sie das Gerät nicht in Betrieb haben, lassen sich einzelne Funktionen natürlich auch separat nutzen – zum Beispiel die integrierte Waage.

Extra Aroma

Schmorgerichte, Fonds und Saucen lassen sich mithilfe eines Gewürzsäckleins zusätzlich aromatisieren. Dazu nach Belieben Nelken, Zimtstangen, Lorbeerblätter, Sternanis, Pfefferkörner, Wacholderbeeren, Kümmel, Fenchelsamen, Kardamomkapseln in ein Leinentuch oder eine Gaze geben, mit einer Schnur zubinden. Schnurende zwischen Deckel und Mixtopf einklemmen und in die kochende Flüssigkeit geben. Das Gewürzsäcklein sollte möglichst weit vom Mixmesser entfernt sein. Vor Fertigstellung des Gerichts Säcklein einfach entfernen.



Quitten

Quitten sind von Natur aus sauer, hart und holzig und können daher nicht roh gegessen werden. Die Ausnahme bilden nur wenige Sorten. Junge Früchte sind von einem dichten, öligen Flaum bedeckt. Dieser Flaum enthält Bitterstoffe und muss vor der Verarbeitung gründlich, am besten mit einem groben Tuch, entfernt werden. Übrigens: Quitten lassen sich nicht nur für Desserts und Konfitüren verwenden. Ähnlich wie Äpfel harmonisieren sie gut mit Kartoffeln und Zwiebeln.

Herbstliches Dressing

50 g Kürbiskerne in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern, umfüllen und beiseite stellen. **150 g griechisches Nature-Joghurt, 150 g Aceto balsamico bianco, 120 g Rapsöl, 30 g Kürbiskernöl, 2 TL Zucker, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 3** verrühren. Zerkleinerte Kürbiskerne zugeben, **4 Sek./Stufe 3** verrühren und in ein Einmachglas oder eine Einmachflasche (ca. 500 ml) umfüllen. Kürbiskern-Salatsauce im Kühlschrank aufbewahren.

Kürbiskern- Salatsauce



Gesund Knabbern

Werfen Sie Kürbiskerne beim Rüsten nicht gleich weg! Daraus lässt sich ein gesunder Snack zaubern. Kürbiskerne von den Fasern befreien, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Backen: ca. 8 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.





Saison-Liebling: Kürbis

Der Kürbis gehört zum Herbst wie die Glace zum Sommer. Wegen seiner Schliessfrucht, der innenliegenden Kerne und der harten Schale gehört er faktisch zu den Panzerbeeren – der Kürbis ist damit die grösste Beere der Welt! Die Sorten variieren nicht nur in Farbe und Form, sondern auch in der Grösse: vom knapp faustgrossen (ungeniessbaren) Zierkürbis bis hin zum 800 Kilogramm schweren Riesenkürbis. Zwei der beliebtesten sind der gerippte, grosse Muskatkürbis und der flaschenförmige Butternut. Beide halten sich über mehrere Monate an einem kühlen, dunklen und trockenen Ort. Bereits angeschnitten, kann er bis zu einer Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Butter mit Pfupf

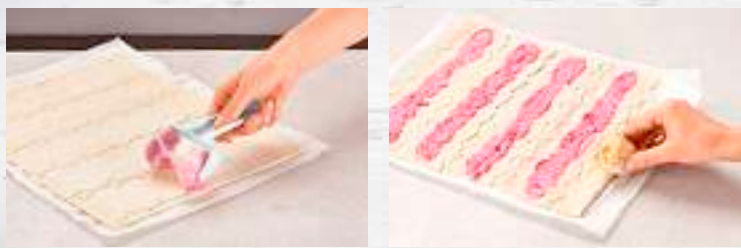
2 rote Chilis, entkernt, in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 7** zerkleinern. **250 g weiche Butter**, **¼ TL gemahlene Vanilleschote** und **¼ TL Salz** zugeben und **2 Min./Stufe 3** verrühren. Chili-Vanille-Butter in einen Spritzsack mit gezackter Tülle (ca. 10 mm) geben. Einen Teller mit Klarsichtfolie belegen, Rosetten daraufspritzen und mit **½ TL getrockneten Chiliflocken** garnieren. Oder Butter auf ein Stück Frischhaltefolie geben, mit Chiliflocken bestreuen und zu einer Rolle formen. Chili-Vanille-Butter mindestens 30 Minuten kühl stellen. Passt zu Entrecôte oder Pouletbrüstli.



Danke für die Blumen

Dieses hübsche Rosengebäck ist quasi ein Garant für Komplimente! Ob pikant zum Apéro oder süss zum Kaffee: Sie sind eine Augenweide und dabei noch ruckzuck zubereitet! Dank dem innovativen **Rosen-Rädli von Betty Bossi** zaubern Sie mit Fertigteig und unterschiedlichen Füllungen im Handumdrehen Teigrosen zum Träumen schön. **Rosen-Rädli**, ab CHF 14.90. Mehr Infos und Bestellmöglichkeiten unter:

 bettybossi.ch/onlineshop



HOCHPROZENTIGES

Cin
cin!

(G)inCider

50 g **grobkörniger Rohzucker**

1 **Bio-Zitrone**, nur Schale, mit dem Sparschäler dünn abgeschält

8 **Zweiglein Thymian**, Blättchen von 4 Zweiglein abgezupft, restliche Zweiglein beiseite gelegt

20 **Eiswürfel**

8 EL **Gin**

800 g **saurer Most**

1 **rotschaliger Apfel**, in 12 Schnitzen

4 **Holzspiesschen**

1 — Rohzucker, die Hälfte der Zitronenschale und Thymianblättchen in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren und in vier Gläser (je ca. 3 dl) verteilen. In jedes Glas fünf Eiswürfel geben.

2 — Restliche Zitronenschale und Gin in die Gläser geben, Gläser mit je 200 g saurem Most auffüllen. Je drei Apfelschnitze mit den beiseitegelegten Thymianzweiglein an die Holzspiesschen stecken, (G)inCider damit garnieren und servieren.

Glas: 211 kcal (882 kJ) = F 0 g, Kh 21 g, E 0 g



5 Min.



10 Min.



einfach



4 Gläser



211 kcal

Betty Bossi

Sichern Sie sich schon heute die nächste Nummer von «Betty Bossi mix»!



Jahres-Abo

4 saisonale Ausgaben für nur CHF

39.90

Jetzt bestellen:

- www.bettybossi.ch/mix-abo
- oder nutzen Sie die Bestell-Karte im/am Magazin

Vorschau

Die nächste Ausgabe erscheint am 6. Dezember

Weihnachts-guetzli

Die Klassiker von Betty Bossi



Hüttenhits

Deftig und gut!



Gesund & schlank
Special LOW CARB









Made with love
Essbare Geschenke

thermomix

COOK-KEY® UND COOKIDOO® GRENZENLOSE INSPIRATION UND IMMER ZUR HAND

Organisieren Sie Ihre Rezeptschätze und holen Sie sich jeden Tag neue Inspirationen.

-  Einfache Rezeptsuche
-  Planen Sie Ihr Essen für die ganze Woche
-  Ergänzen von eigenen Notizen bei Rezepten
-  Erstellen und Versenden von Einkaufslisten
-  Erstellen eigener Rezeptsammlungen
-  Kennzeichnen Ihrer Lieblingsrezepte

Erfahren Sie mehr über Cookidoo® unter: cookidoo.ch

Kaufen Sie den Cook-Key®
online im Thermomix® E-Shop:
shop.thermomix-schweiz.ch



Huber-Schindler AG
Offizieller Distributor Thermomix®
Pilatusstrasse 29, 6036 Dierikon
Tel. +41 41 422 10 08
info@huber-schindler.ch
www.thermomix.ch