



Winter 2019/2020
CHF 11.-
bettybossi.ch/mix

Zitrusfrüchte

Kochen gegen den Winterblues!

Rezept
auf Seite 18



FONDUE CHINOISE
Saucen, Dips und vieles mehr










SCHOKOLADE
Rezepte mit Suchtpotenzial

Das Wichtigste in Kürze

DAS GERÄT

Alle Rezepte im Magazin wurden exklusiv für den **Thermomix® TM5 und TM6** 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.





Raphael
Praktikant

Laura
Rezeptredaktorin

Sofie
Rezeptredaktorin

Lisa
Marketing-Spezialistin

Marco
Fotograf

Claudia
Rezeptredaktorin

Sarah
Produktionsleiterin



*Es kommt selten vor,
dass wir alle zusammen in
der Küche stehen und
Glühwein trinken. Für
Sie machen wir aber
gerne eine Ausnahme.*

Auf Ihr Wohl!

Liebe Leserinnen und Leser

Ich mag mich noch gut erinnern, als unsere Marketing-Leiterin vor etwas mehr als zwei Jahren freudestrahlend den Auftrag erteilte, ein Betty Bossi Magazin für den Thermomix® aus dem Boden zu stampfen. Natürlich war uns das Wundergerät aus Wuppertal ein Begriff, aber Rezepte dafür geschrieben hatte bis dahin noch niemand. Unsere Redaktoren waren gefordert. Und ich auch. Denn meine Aufgabe war es, eine passende Plattform für die Rezepte zu gestalten. Entsprechend gross war die Begeisterung, als wir im Dezember 2017 das erste «Betty Bossi mix» in den Händen hielten.

Nun, zwei Jahre später, hüpfert mein Herz immer noch, wenn der typische Dreiklang aus der Testküche an meinen Bürotisch dringt. Was das emsige Redaktionsteam wohl wieder für Köstlichkeiten entwickelt? Wie oft war ich schon verblüfft über das Können des Thermomix® und die guten Ideen meiner Kolleginnen und Kollegen. Hoffentlich geht es Ihnen ähnlich, wenn Sie diese Ausgabe durchblättern. Das wäre unser Ziel.

Wir wünschen von Herzen schöne Festtage und einen Bombenstart ins neue Jahr!

Sarah und das Team vom «Betty Bossi mix»

Inhaltsverzeichnis

6 Zitrusfrüchte



23 Für jeden Tag



34 Gesund & schlank



38 Herzlich eingeladen



48 Risotto



54 Schokolade



- 2 Das Wichtigste in Kürze
- 3 Editorial
- 6 **Zitrusfrüchte**
- 20 News
- 22 Blitzdessert
- 23 **Für jeden Tag**
- 34 **Gesund & schlank**
- 38 **Herzlich eingeladen**
- 48 **Risotto**
- 54 **Schokolade**
- 64 Schwiizer Chuchi
- 66 **Genuss verschenken**
- 69 **Dream-Team**
- 72 Tipps & Tricks
- 74 Hochprozentiges

IMPRESSUM

Herausgeberin: Betty Bossi AG
Baslerstrasse 52, Postfach, 8021 Zürich

Kunden-Service:
+41 (0) 44 209 19 29 (Mo–Fr, 8.00 – 17.00 Uhr)

Leiterin Produktion und Gestaltung: Sarah Oeschger
Leiterin Rezeptredaktion: Sibylle Weber-Sager

Fotos: Marco Zaugg

Styling: Monika Hansen (S. 23–37, 54–63) und Katja Rey

Jahresabonnement (4 Ausgaben):
Schweiz CHF 39.90, Ausland CHF 48.–
Einzelausgabe: Schweiz CHF 11.–
ISSN 2571-6557

Die nächste Ausgabe erscheint am 5. März 2020
Copyright © Betty Bossi AG, gedruckt in der Schweiz

66 Genuss verschenken



69 Dream-Team



Frischebomben

Nicht nur weil sie so gesund sind, auch wegen ihrer spritzigen Frische und der aromatischen Säure stehen Zitrusfrüchte in den Wintermonaten bei uns ganz oben auf der Hitliste der beliebtesten Zutaten. Kochen Sie sich durch unsere süßen und pikanten Gerichte. Schon der Anblick weckt die Lebensgeister, nicht?



Cicorino-Randen-Orangen-Salat



15 Min.



20 Min.



einfach



6 Port.



279 kcal



vegi

Pistazien und Sauce

50 g ungesalzene geschälte Pistazien

70 g Roquefort,
in Stücken (3 cm)

3 EL Zitronensaft

5 EL Olivenöl

2 EL flüssiger Honig

2 Zweiglein Thymian,
Blättchen abgezupft

¼ TL Salz

2 Prisen Pfeffer

Salat

350 g rohe Randen,
geschält,
in Stücken (3 cm)

400 g Cicorino rosso,
in Stücken (4 cm)

**1 Halbblut- oder
Blutorange**,
geschält, halbiert,
in Scheiben (5 mm)

1 Orange,
geschält, halbiert,
in Scheiben (5 mm)

30 g Roquefort, zerbröckelt

Pistazien und Sauce

1 – Pistazien in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern, in eine Bratpfanne geben, ohne Fett rösten, umfüllen und beiseite stellen.

2 – 70 g Roquefort, Zitronensaft, Olivenöl, Honig, Thymian, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** pürieren, in eine Schüssel umfüllen und beiseite stellen.

Salat

3 – Randen in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **6 Sek./Stufe 4.5** zerkleinern und zur Sauce umfüllen.

4 – Cicorino in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern, in die Schüssel umfüllen und mithilfe des Spatels mischen. Salat auf Tellern anrichten. Blutorange- und Orangenscheiben, 30 g Roquefort und geröstete Pistazien darauf verteilen.

Tipp: Statt Roquefort anderen Blauschimmelkäse (z. B. Saint Agur oder Gorgonzola) verwenden.

Portion: 279 kcal (1156 kJ) =
F 19 g, Kh 16 g, E 7 g



Limetten-Quinoa-Suppe mit Poulet

Suppe

- 80 g Zwiebeln**, halbiert
- 1 Knoblauchzehe**

- 200 g Stangensellerie**, in Stücken (3 cm)

- 2 EL Olivenöl**

- 100 g Quinoa** (Kochzeit 10 Min.)

- 1300 g Wasser**
- 2 Hühnerbouillonwürfel** (für je 0,5 l)

- 2 Prisen Cayennepfeffer**
- 1 Limette**, heiss abgewaschen, trocken getupft, ½ abgeriebene Schale und 1½ EL Saft

- ½ TL Salz**
- 4 Pouletbrüstli** (je ca. 120 g), trocken getupft

Garnitur

- 50 g Brunnenkresse** oder 50 g Portulak
- 1 Limette**, heiss abgewaschen, trocken getupft, geviertelt

Suppe

1 – Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

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

3 – 1 EL Olivenöl zugeben und **4 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dämpfen.

4 – Quinoa zugeben und **2 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

5 – Wasser, Hühnerbouillonwürfel und Cayennepfeffer zugeben. 1 EL Olivenöl mit der Hälfte der Limettenschale und dem Salz mischen, Poulet damit bestreichen. Varoma-Behälter aufsetzen, Varoma-Einlegeboden einsetzen, mit einem zurechtgeschnittenen, feuchten Backpapier auslegen und dabei darauf

achten, dass nicht alle Luftschlitze bedeckt sind. Poulet darauf verteilen, Varoma verschliessen und **25 Min./Varoma/☞/Stufe 1** garen. Varoma auf einem Teller absetzen, Limettensaft und restliche Limettenschale zur Suppe in den Mixtopf geben und mit dem Spatel mischen.

Garnitur

6 – Poulet in Tranchen schneiden, mit der Suppe anrichten, mit Brunnenkresse und Limettenschnitzen garnieren.

Portion: 303 kcal (1274 kJ) = F 9 g, Kh 18 g, E 35 g



15 Min.



40 Min.



einfach



4 Port.



303 kcal



Forelle mit Grapefruit-Avocado-Vinaigrette

1 rosa Grapefruit

1 Avocado,
in Würfeln (8 mm)

2 EL Aceto balsamico bianco

3 EL Olivenöl

2¼ TL Salz

4 Prisen Pfeffer

1200 g Wasser

250 g Wildreismischung
(Kochzeit 20 Min.)

8 Forellenfilets mit Haut (je ca. 70 g) oder
4 Forellenfilets mit
Haut (je ca. 130 g),
allfällige Gräten mit
einer Pinzette entfernt

1 EL Butter

Soft, Avocado, Aceto balsamico bianco, Olivenöl, ¼ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einer Schüssel mischen, beiseitestellen.

2 – Wasser und 1½ TL Salz in den Mixtopf geben. Gareinsatz einsetzen, Wildreis-Mix einwiegen, mit dem Spatel mischen und **10 Min./100 °C/Stufe 4** vorgaren.

3 – Forellenfilets mit der Haut nach unten in den Varoma-Behälter und den Varoma-Einlegeboden legen, mit ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer würzen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Varoma aufsetzen, verschließen und **8 Min./Varoma/Stufe 4** garen. Fisch auf Tellern anrichten. Butter unter den Reis mischen, mit der Grapefruit-Avocado-Vinaigrette auf den Tellern anrichten.

Tipps

– Dieses Rezept funktioniert auch mit Forellen ohne Haut. Die Forellen behalten eine schönere Form, wenn sie mit der Haut gegart werden. Bei Bedarf kann die Haut vor dem Servieren entfernt werden.

– Mit wenig Kerbel garnieren.

Portion: 573 kcal (2387 kJ) =
F 23 g, Kh 53 g, E 36 g



15 Min.



35 Min.



einfach



4 Port.



573 kcal

1 – Von der Grapefruit zuerst Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch abschneiden. Mit einem scharfen Messer Filets herausschneiden, dabei Saft auffangen. Grapefruitfilets, aufgefängenen



Statt rosa Grapefruit können Sie auch zwei Orangen verwenden.



Kalbsplätzli mit Zitronenlauch und Petersilienkartoffeln

Lauch und Kartoffeln

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

80 g Zwiebeln, halbiert

2 EL Butter

1½ EL Mehl

1 Bio-Zitrone, nur
abgeriebene Schale

1 EL Zitronensaft

100 g Weisswein

200 g Wasser

200 g Vollrahm

1¼ TL Salz

600 g Lauch, längs halbiert,
in Streifen (5 mm)

**600 g fest kochende
Kartoffeln**, geschält,
in Schnitzen (2 cm)

Plätzli

8 Kalbsplätzli
(je ca. 60 g)

½ TL Salz

2 Prisen Pfeffer

1 EL Bratbutter

1 EL Butter

Lauch und Kartoffeln

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

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

3 – Butter und Mehl zugeben und **4 Min./100 °C/Stufe 2** erhitzen.

4 – Zitronenschale, Zitronensaft und Weisswein zugeben und ohne Messbecher **4 Min./120 °C/Stufe 2** ablöschen.

5 – Wasser, Vollrahm und ½ TL Salz zugeben. Varoma-Behälter aufsetzen, Lauch einwiegen und mit ¾ TL Salz mischen, dabei darauf achten, dass nicht alle Luftschlitze bedeckt sind. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Kartoffeln einwiegen und mit ½ TL Salz mischen. Varoma verschliessen und **30 Min./Varoma/Stufe 2** garen (bei den Kartoffeln Garprobe vornehmen und evtl. Garzeit verlängern). 10 Minuten vor Ende der Garzeit Kalbsplätzli braten.

Plätzli

6 – Kalbsplätzli etwas flach klopfen, mit Salz und Pfeffer würzen. ½ EL Bratbutter in einer Bratpfanne heiss werden lassen, 4 Kalbsplätzli beidseitig je 1 Minute braten, auf einen Teller geben und zugedeckt warm stellen. ½ EL Bratbutter in dieselbe Bratpfanne geben und restliche Kalbsplätzli gleich braten.

7 – Varoma auf einen Teller absetzen, Messbecher einsetzen und Sauce **30 Sek./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend** pürieren.

8 – Kartoffeln mit der zerkleinerten Petersilie und der Butter in einer grossen Schüssel mischen. Lauch in den Mixtopf zur Sauce geben und mit dem Spatel mischen. Zitronenlauch, Petersilienkartoffeln und Kalbsplätzli auf Tellern anrichten.

Portion: 622 kcal (2589 kJ) =
F 34 g, Kh 38 g, E 33 g



25 Min.



1 Std.
30 Min.



mittel



4 Port.



622 kcal

Saures Multitalent

Zitronensaft und Zitronenschale gehören genauso wie Salz und Pfeffer zu den wichtigsten Zutaten in der Küche. Die Säure des Zitronensafts ist milder als Essig und eignet sich hervorragend zum Würzen und Verfeinern unterschiedlichster süsser und pikanter Gerichte. Das ätherische Zitronenöl in der Schale wiederum verleiht eine delikate, frische Note. Zitronenschale sollte, wenn möglich, von unbehandelten Zitronen (Bio) stammen. **Ob Bio oder nicht: Sobald die Schale (mit-)verwendet wird, zuerst heiss abspülen und trocken tupfen. Das gilt übrigens für alle Zitrusfrüchte.**







*Für Wow-Effekt sorgt der grasgrüne
Zitronen-Petersilien-Parmesan!* ↗



Zitronen-Artischocken-Tagliatelle

Sauce und Käse

- 100 g** Parmesan, in Stücken (3 cm)
- ½ Bund** Petersilie (ca. 10 g), Blätter abgezupft
- 2** Bio-Zitrone, abgeriebene Schale

- 60 g** Schalotten, halbiert
- 1** Knoblauchzehe

- 20 g** Olivenöl
- 20 g** Mehl

- 200 g** Wasser
- 200 g** Vollrahm
- 125 g** frischer Ricotta
- ½ TL** Salz
- 1½ EL** Zitronensaft

Artischocken und Tagliatelle

- 1 Glas** Artischockenherzen in Öl, abgetropft (Abtropfgewicht ca. 165 g), geviertelt

- 3000 g** Wasser
- 1½ EL** Salz
- 500 g** Teigwaren (z.B. Dinkel-Tagliatelle)

Sauce und Käse

1 – Parmesan, Petersilie und die Hälfte der Zitronenschale in den Mixtopf geben, **15 Sek./ Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und zugedeckt beiseitestellen.

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

3 – Olivenöl und Mehl zugeben und **4 Min./100 °C/Stufe 2** erhitzen.

4 – Wasser, Vollrahm, Ricotta, ½ TL Salz, restliche abgeriebene Zitronenschale und Zitronensaft zugeben und ohne Messbecher **15 Min./100 °C/Stufe 2** kochen. Messbecher einsetzen und **30 Sek./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend** pürieren.

Artischocken und Tagliatelle

5 – Eine beschichtete Bratpfanne heiss werden lassen, Artischocken zugeben, unter gelegentlichem Wenden ohne Fett 5 Minuten braten und zugedeckt warm stellen.

6 – Wasser in einer grossen Pfanne aufkochen. Teigwaren und 1½ EL Salz zugeben und nach Packungsangabe bissfest (al dente) garen. Teigwaren durch den Varoma-Behälter abgessen, mit der Zitronensauce, den gebratenen Artischockenherzen und dem Parmesan-Mix anrichten.

Portion: 872 kcal (3667 kJ) = F 39 g, Kh 96 g, E 31 g



25 Min.



55 Min.



einfach



4 Port.



872 kcal



vegi



Orangen-Caipirinha

3 Bio-Halbblutorangen,
in Stücken (3 cm)

200 g Cachaça
(Zuckerrohrschnaps)

6 EL Rohrzucker

4 Limetten, heiss
abgespült, trocken
getupft, in Achteln

500 g Eiswürfel

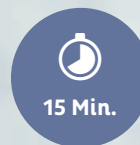
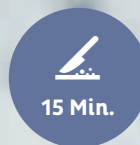
1 – Halbblutorangestücke,
Cachaça und 2 EL Rohrzucker in
den Mixtopf geben, **2 Sek./
Stufe 10** zerkleinern, durch ein
Sieb in einen Messkrug gie-
sen und beiseitestellen.

2 – Limetten und 4 EL Rohr-
zucker in 4 Gläser (je 350–400 ml)
verteilen und mit einem Stößel
zerdrücken.

3 – Eiswürfel in den Mixtopf ge-
ben und **4 Sek./Stufe 5** zerklei-
nern, in die Gläser verteilen, mit
beiseitegestellter Cachaça-
Orangen-Mischung auffüllen und
servieren.

Tipp: Mit Orangenschnitzen
verzieren und mit Rührstäbchen
oder Trinkhalm servieren.

Glas: 254 kcal (1063 kJ) =
F 0 g, Kh 28 g, E 1 g



*Ist vielleicht etwas ungewohnt,
aber die Orangen werden ungeschält
im Mixtopf verarbeitet. Vorher
abwaschen und trocken tupfen (siehe
auch Info-Box auf Seite 10).*

*Zitronen werden
mit der Schale verwendet!*

Getränkter Zitronencake

Cake

350 g Zucker

4 Bio-Zitronen, von 2 Zitronen Schale mit einem Sparschäler dünn abgeschält, alle Zitronen geviertelt, für den Guss beiseitegestellt

4 Eier

250 g Butter, weich, in Stücken (3 cm)

250 g Mehl

1 TL Backpulver

1 Prise Salz

Guss

50 g Wasser

Cake

1 – Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Cakeform von 30 cm mit Backpapier auslegen.

2 – Zucker und dünn abgeschälte Zitronenschale in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** pulverisieren. 100 g pulverisierten Zitronenzucker in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

3 – Rühraufsatz einsetzen. Eier zum restlichen Zucker im Mixtopf zugeben und **3 Min./Stufe 3** schaumig schlagen. **Rühraufsatz entfernen.**

4 – Butter, Mehl, Backpulver und Salz zugeben und **25 Sek./Stufe 5** mischen. Teig in die vorbereitete Cakeform geben.

5 – Cake 60–65 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. In dieser Zeit den Guss zubereiten.

Guss

6 – Beiseitegestellte Zitronenviertel, Wasser und pulverisierten Zitronenzucker in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 10** zerkleinern, durch ein Sieb in einen Messkrug giessen.

7 – Kuchen aus dem Backofen nehmen, in der Form etwas abkühlen lassen, mit einem Holzspieß mehrmals einstechen und Guss darübergiessen. Kuchen auskühlen lassen, aus der Form nehmen, auf einer Platte anrichten.

Stück (1/6): 291 kcal (1216 kJ) = F 16 g, Kh 33 g, E 3 g



*Dieses Rezept gehört
zu den beliebtesten von
Betty Bossi!*





Clementinen-Flan mit Cantucci-Crumble

Sirup

- 2 **Clementinen**,
nur Saft (ca. 50 g)
- 50 g **Zucker**

Flan

- 180 g **Vollmilch**
- 180 g **Vollrahm**
- 3 **Bio-Clementinen**,
Schale abgerieben,
Clementinen geschält,
in Scheiben (1 cm),
beiseitegestellt

90 g **Zucker**

4 **frische Eier**

1000 g **Wasser**

Crumble

80 g **Cantucci**

Sirup

1 – Clementinensaft und Zucker in den Mixtopf geben, ohne Messbecher **6 Min./120 °C/Stufe 2** kochen und in 6 Weckgläser (140 ml, Ø 6 cm) verteilen. Mixtopf spülen.

Flan

2 – Milch, Vollrahm und abgeriebene Clementinenschale in den Mixtopf geben und ohne Messbecher **6 Min./98 °C/Stufe 1** aufkochen.

3 – Zucker zugeben und **5 Sek./Stufe 3** mischen.

4 – Eier zugeben und **10 Sek./Stufe 4** mischen. Masse gleichmäßig in die Weckgläser verteilen und Gläser mit dem Deckel verschliessen. Gläser in den Varoma-Behälter stellen.

5 – Wasser in den Mixtopf geben und **8 Min./100 °C/Stufe 1** aufkochen.

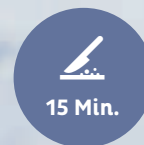
6 – Varoma aufsetzen, verschliessen und **13 Min./Varoma/Stufe 2** garen. Varoma absetzen, Gläser aus dem Varoma-Behälter nehmen, 2 Stunden verschlossen auskühlen lassen und mindestens 4 Stunden kühl stellen. Mixtopf spülen und trocknen.

Crumble

7 – Cantucci in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

8 – Clementinen-Flans sorgfältig mit einem Rüstmesser von den Glasrändern lösen, auf Teller stürzen, mit beiseitegestellten Clementinenscheiben und Cantucci-Crumble anrichten.

Portion: 343 kcal (1435 kJ) =
F 18 g, Kh 38 g, E 8 g



Grapefruit-Tartelettes

Form

- 1 EL Butter zum Einfetten
- 1 EL Mehl zum Bestäuben

Tartelettes

- 3 rosa Bio-Grapefruits, ¼ Schale von einer Grapefruit mit dem Sparschäler dünn abgeschält, Grapefruits beiseitegestellt
- 5 Zweiglein Thymian, Blätter von 3 Zweiglein abgezupft, Rest beiseitegelegt

100 g Zucker

- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 160 g Mehl
- 50 g Butter
- 75 g Wasser
- 12 Papier-Backförmchen
- 12 EL getrocknete Hülsenfrüchte zum Blindbacken

- 250 g Mascarpone
- 100 g Vollrahm

Form

- 1 – Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Muffinsblech mit 12 Vertiefungen mit Butter einfetten und mit Mehl bestäuben.

Tartelettes

2 – Dünn abgeschälte Grapefruit-schale, Thymianblättchen (von 3 Zweiglein) und Zucker in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** pulverisieren, 50 g davon umfüllen und beiseitestellen.

3 – Haselnüsse, Mehl, Butter und Wasser zum restlichen Zucker im Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 5** mischen. Teig portionenweise auf wenig Mehl oder zwischen zwei aufgeschnittenen Plastikbeuteln mit dem Wallholz 2 mm dick auswallen und mit einem runden Ausstecher (Ø 12 cm) 12 Rondellen ausstechen. Teigrondellen in die vorbereiteten Vertiefungen geben, den Rand leicht andrücken und Bödeli mit einer Gabel mehrmals einstechen. Papier-Backförmchen hineinsetzen, leicht andrücken und mit je 1 EL getrockneten Hülsenfrüchten beschweren.



4 – Tartelettes 20 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens blindbacken. Herausnehmen, Papier-Backförmchen entfernen und 10 Minuten (180 °C) fertig backen. Tartelettes sorgfältig aus den Vertiefungen lösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

5 – Mascarpone, Vollrahm und 50 g pulverisierten Grapefruit-zucker in den Mixtopf geben und **2 Min./Stufe 2** aufschlagen. Creme mit dem Spatel kurz durchrühren und in einen Spritzbeutel füllen, in die Tartelettes spritzen. Von den beiseitegestellten Grapefruits Boden und Deckel, dann Schale ringsum bis auf das Fruchtfleisch wegschneiden. Fruchtfilets (Schnitze) mit einem scharfen Messer zwischen den weissen Häutchen herausschneiden. Grapefruitfilets auf den Tartelettes verteilen und mit 2 Zweiglein Thymian verzieren.

Tipps

- Statt Papier-Backförmchen können Sie auch Backpapier in 8 × 8 cm grosse Quadrate schneiden und in die Vertiefungen drücken.
- Zum Blindbacken können jegliche getrocknete Hülsenfrüchte mehrmals verwendet werden.

Stück: 276 kcal (1150 kJ) = F 19 g, Kh 21 g, E 4 g



Das ist das
Titelrezept!



alle
30

Sekunden wird irgendwo auf der Welt ein Thermomix® verkauft. Verblüffend: Insgesamt in 70 Ländern kann man das Gerät erwerben – sogar in Angola, in Panama und in Grönland! Was man dort wohl so kocht?

Was denken Sie?

Schön, dass wir Sie zu den Leserinnen und Lesern unseres «Betty Bossi mix»-Magazins zählen dürfen. Wir möchten sicher gehen, dass Sie noch lange Freude an unseren Rezepten haben und arbeiten daher stetig daran, unser Magazin noch besser zu machen. Viele von Ihnen haben uns bereits wertvolle Feedbacks gegeben, die uns dabei helfen, noch gezielter auf Ihre Bedürfnisse einzugehen. Bitte teilen Sie uns weiterhin mit, wenn Sie im «Betty Bossi mix»-Magazin etwas vermissen, verraten Sie uns aber gern auch, was Ihnen besonders gut daran gefällt – wir wollen alles wissen!

Teilen Sie Ihre Gedanken, Wünsche und Anregungen mit uns auf bettybossi.ch/bbmixfeedback.



Die Messerabdeckung für den Thermomix® TM5 und TM6 Sterneküche für zu Hause!



Wie schaffen die Profiköche es nur, immer herrlich saftiges Rindsfilet oder köstliche Entenbrust, innen noch zartrosa gegart, auf den Punkt zu servieren? Das Geheimnis ist die Sous-vide-Methode. Und das geht jetzt auch mit Ihrem Thermomix® zu Hause! Mit der Messerabdeckung können Sie neue Kochmethoden wie Sous-vide oder Slow Cooking ausprobieren und so noch mehr aus Ihrem Thermomix® herausholen.

Jetzt im E-Shop erhältlich

VORWERK

thermomix

Vorwerk Schweiz AG
Pilatusstrasse 29
6036 Dierikon
Tel. +41 41 422 10 08
www.thermomix.ch



Eine Rarität!

Koshihikari-Sushi ist eine traditionelle japanische Sushi-reissorte. Sie eignet sich aufgrund der runden Form ihrer Körner und von deren Stärkegehalt optimal für Sushi. Der **Fine Food Koshihikari-Reis** wird in Omihachiman in der Präfektur Shiga mit viel Engagement in Handarbeit in klei-

nen Mengen angebaut, gepflegt, geerntet und weiterverarbeitet. Die Reisfelder werden mit dem Wasser des Biwa-Sees gespeist, und der Reisbauer stellt vom Saatgut bis zu dem aus Honig und Fischresten gewonnenen Dünger alles selber her. Die Ernte ist denn auch sein ganzer Stolz, und so einfach gibt er diese nicht aus der Hand. Sehr stolz ist auch das Fine Food Team, dass diese Rarität nun Teil des Sortiments ist.

Der Sushi Koshihikari von Coop Fine Food ist in grösseren Coop Supermärkten erhältlich.



Nie mehr Bruchgefahr

Gehören Sie auch zu den Geniessern, die gerne mal zum Apéro mit einem Prosecco anstossen oder sich einen Schluck Wein zum Essen gönnen? Wenn ja, dann kennen Sie vielleicht das mulmige Gefühl beim Abräumen der fragilen Gläser. Nicht selten sind sie nämlich nach der Reinigung in der Geschirrspülmaschine kaputt, verkratzt oder einfach nicht sauber. Mit dem **Gläserhalter «Safe»** von Betty Bossi können Sie in dieser Hinsicht ab sofort vollkommen entspannen.

Mit einem Klick befestigen Sie die Gläserhalter am Rand der Spülmaschine, und schon stehen Ihre Sekt-, Wein- oder Flüte-Gläser sicher und fest während des ganzen Spülgangs. Das Ergebnis sind strahlend saubere, schmutz- und kratzfreie Gläser. Der clevere Gläserhalter eignet sich für alle Stielgläser und passt in jeden Geschirrspüler.

Gläserhalter «Safe» (6er-Set), ab CHF 21.95

Infos und Bestellmöglichkeit unter bettybossi.ch

So machen es unsere Mitarbeitenden!



Wer hat sie nicht? Seine ganz eigenen, geheimen Tricks für Küche und Alltag? Wir sind überzeugt davon, dass jeder, der gerne und viel am Herd, am Backofen oder am Grill steht, sein kleines, persönliches Sammelurium an sogenannten Kitchen Hacks auf Lager hat. Insbesondere bei Betty Bossi sollte sich solches Wissen doch haufenweise finden lassen. Und genau so ist es auch. Wir haben uns unter unseren Mitarbeitenden umgehört und ihnen ihre persönlichen Tipps entlockt.

Das Ergebnis unserer Suche schalten wir regelmässig auf unter:

bettybossi.ch/kitchenhacks

Dieses Mal zeigt Ihnen Daniela, unsere Rezeptredaktorin, wie Sie diese herzligen Samichläuse basteln.

Viel Spass beim Zuschauen und Ausprobieren.



Apfel-Zimt-Guetzli

100 g getrocknete
Apfelschnitze (soft)

150 g Mehl

110 g Rohrzucker

1 TL Backpulver

1 TL Zimt

1 Prise Salz

140 g Butter, weich

1 Ei



EXPRESS
DESSERT

1 – Backofen auf 180 °C vorheizen.

2 – Getrocknete Apfelschnitze in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 7** zerkleinern.

3 – Mehl, Rohrzucker, Backpulver, Zimt, Salz, Butter und Ei zugeben und **20 Sek./Stufe 4** mischen.

4 – Teig zwischen zwei Backpapieren 7 mm dick auswallen. Oberes Backpapier sorgfältig abziehen, Teig mit dem unteren Backpapier auf ein Backblech ziehen.

5 – Teig 20 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, auf ein Backgitter ziehen, auskühlen lassen, in Quadrate (3 × 3 cm) oder Rauten schneiden.

Tipp: Guetzli mit Puderzucker bestäuben.

Stück: 82 kcal (344 kJ) =
F 5g, Kh 9g, E 1g



Für jeden Tag

Im Winter ist das Angebot an saisonalem Gemüse ja nicht so berauschend. Gesund und frisch kochen kann man natürlich trotzdem! Hier kommen fünf ausgewogene und familienfreundliche Gerichte, die einfach, aber einfach fein sind.



Brätchügeli-Pastetli

mit Erbsli und Rüeblli



80 g	Zwiebeln, halbiert
40 g	Butter
1 Dose	gehackte Tomaten (400 g)
200 g	Vollrahm
100 g	Wasser
10 g	Mehl
1	Fleischbouillonwürfel (für 0,5l)
450 g	Kalbsbrätchügeli
300 g	Rüeblli, geschält, in Scheiben gehobelt (3 mm)
300 g	tiefgekühlte Erbsli, aufgetaut
8	Blätterteigpastetli (ca. 280 g)
½ TL	Salz
2 Prisen	Pfeffer

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

2 – 20 g Butter zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

3 – Gehackte Tomaten, Vollrahm, Wasser, Mehl und Fleischbouillonwürfel zugeben und **10 Sek./Stufe 3** mischen.

4 – Gareinsatz einsetzen, Kalbsbrätchügeli voneinander trennen, in den Gareinsatz geben. Varoma-Behälter aufsetzen, Rüeblli und Erbsli einwiegen. Varoma verschliessen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen. In dieser Zeit Blätterteig-Pastetli gemäss Packungsangabe zubereiten. Rüeblli und Erbsli in eine Schüssel geben, 20 g Butter, Salz und Pfeffer begeben, mischen. Kalbsbrätchügeli unter die Sauce heben, in die Pastetli füllen und mit dem Gemüse anrichten.

Portion: 1001kcal (4175 kJ) = F 75 g, Kh 52 g, E 27 g



Schweizer Familienklassiker.
Optimal für den grossen Hunger!

Hackfleisch-Linsen-Eintopf

mit Kartoffelstampf



80 g **Zwiebeln**, halbiert

1 EL **Olivenöl**

300 g **Rindshackfleisch**

120 g **Linsen** (z. B. Beluga, Kochzeit 20 Min.)

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

250 g **Wasser**

2 **Fleischbouillonwürfel** (für je 0,5 l)

2 EL **Sultaninen**

1 EL **Mehl**

500 g **gekochtes Sauerkraut**

700 g **mehligkochende Kartoffeln**, geschält, in Stücken (2 cm)

20 g **Butter**

150 g **Milch**

¾ TL **Salz**

100 g **Crème fraîche**

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

2 – Olivenöl zugeben und **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dämpfen.

3 – Hackfleisch und Linsen zugeben, mit dem Spatel mischen und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/☞/Stufe 4** dünsten.

4 – Gehackte Tomaten, Wasser, Fleischbouillonwürfel, Sultaninen und Mehl zugeben, mit dem Spatel mischen. Sauerkraut zum Abtropfen in den Varoma-Behälter geben, etwas ausdrücken. Sauerkraut so im Varoma-Behälter verteilen, dass noch ein paar Dampfschlitze frei bleiben und der Dampf zirkulieren kann. Varoma-Behälter aufsetzen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Kartoffeln einwiegen. Varoma verschliessen und **30 Min./Varoma/☞/Stufe 0.5** garen. Varoma auf einen Teller absetzen. Hackfleisch-Linsen-Masse in eine Schüssel geben. Mixtopf spülen.

5 – **Rühraufsatz einsetzen**. Gekochte Kartoffeln, Butter, Milch und Salz in den Mixtopf geben und **2 Min./100 °C/Stufe 2** rühren. Sauerkraut zur Hackfleisch-Linsen-Masse geben, mit dem Kartoffelstampf anrichten und mit Crème fraîche servieren.

Tipp: Mit Petersilie garnieren.

Portion: 618 kcal (2588 kJ) = F 26 g, Kh 58 g, E 33 g



10 Min.



50 Min.



einfach



4 Port.



618 kcal

Stampf ist die etwas stückigere Variante des klassischen Stocks.

Schinken-Käse-Rolle

Eignet sich auch als Party-Mitbringsel

80 g Gruyère, in Stücken (3 cm)
100 g Rüeblī, geschält, in Stücken (3 cm)
30 g Butter
150 g Milch
¼ Würfel Hefe (ca. 10 g), zerbröckelt
1 TL Zucker
300 g Halbweissmehl und etwas mehr zum Auswallen
1 TL Salz
160 g Hinterschinken in Tranchen

1 – Gruyère in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

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

3 – Butter, Milch, Hefe und Zucker zugeben und **5 Min./37 °C/Stufe 1** erwärmen.

4 – Halbweissmehl und Salz zugeben und **Teig 3 Min.** kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen, zugedeckt 1 Stunde aufgehen lassen.

5 – Ein Backblech mit Backpapier belegen.

6 – Teig mit dem Wallholz auf wenig Mehl zu einem Rechteck von 25 × 40 cm auswallen. Mit Hinterschinken belegen, dabei auf einer Längsseite einen Rand von 3 cm frei lassen. Zerkleinerten Gruyère auf dem Schinken verteilen. Teig von der belegten Längsseite her locker aufrollen, mit der Nahtseite nach unten auf das vorbereitete Backblech legen und zugedeckt nochmals 30 Minuten aufgehen lassen.

7 – Backofen auf 200 °C vorheizen.

8 – Schinken-Käse-Rolle 35 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Rolle herausnehmen, etwas abkühlen lassen und warm servieren.

Stück (¼): 366 kcal (1547 kJ) = F 6 g, Kh 53 g, E 14 g



Kinder-Tipp

Warum überraschen Sie Ihr Kind nicht mal mit einem Stück Schinken-Käse-Rolle im Znüniböxli? Zusammen mit einem Apfel wäre das eine ausgewogene Pausenmahlzeit.



*Dazu passt ein
knackiger Blattsalat.*

Thai-Nudelsuppe

Asiatischer Street-Food für zu Hause



all-in-one

1 Knoblauchzehe

1 Zitronengras,
nur Inneres,
in Stücken (3 cm)

1 roter Chili

200 g Lauch,
in Stücken (3 cm)

300 g Rübli,
in Stücken (3 cm)

2 EL rote Currypaste

750 g Wasser

1 Gemüsebouillon-
würfel (für 0,5 l)

250 g Kokosmilch

2 EL Sojasauce

¼ TL Salz

300 g Pouletbrüstli,
in Scheiben (1 cm)

125 g Reismudeln
(Kochzeit 8–10 Min.)

1 Limette, in Schnitzen

½ Bund Koriander (ca. 10 g),
Blätter abgezupft

1 – Knoblauch, Zitronengras und Chili in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

2 – Lauch, Rübli und Currypaste zugeben und mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

3 – Wasser, Gemüsebouillonwürfel, Kokosmilch, 1 EL Sojasauce und Salz zugeben, Varoma-Behälter aufsetzen. Poulet einwiegen, mit 1 EL Sojasauce mischen, Varoma verschliessen und **13 Min./Varoma/☞/Stufe 2** vorgaren.

4 – Varoma-Behälter auf einen Teller absetzen, Reismudeln durch die Öffnung im Mixtopfdeckel zugeben, Varoma wieder aufsetzen und **7 Min./Varoma/☞/Stufe 4** garen.

5 – Poulet und Suppe in tiefen Tellern anrichten, mit Limettenschnitzen und Koriander garnieren.

Portion: 374 kcal (1570 kJ) = F 13 g, Kh 37 g, E 24 g



15 Min.



35 Min.



einfach



4 Port.



374 kcal



Reismudeln

Reismudeln werden aus Reismehl und Wasser hergestellt. Roh und getrocknet sind sie glasig-beige, gekocht weiss und intransparent. Es gibt ca. 1 cm breite und ganz feine Nudeln, die nicht zu verwechseln sind mit Glasnudeln. In Thailand isst man Reismudeln in Suppen oder gebraten als Phat Thai. Glasnudeln werden aus Mungbohnenstärke hergestellt, sie werden durch das Kochen glasig-durchsichtig. In asiatischen Spezialitätenläden gibt es Reismudeln auch als Frischeitwaren.



Zwiebel-Käse-Wähe

Resten lassen sich wunderbar wieder aufwärmen

Form

wenig Butter zum Einfetten

Teig

175 g Ruchmehl
80 g Butter,
in Stücken (2 cm)
¾ TL Salz
60 g Wasser

Füllung

150 g Gruyère,
in Stücken (3 cm)
500 g Zwiebeln (z. B. gelbe,
rote und Schalotten),
halbiert
40 g Butter
200 g Vollrahm
2 Eier
5 Zweiglein Thymian,
Blättchen abgezupft
1 TL Salz
2 Prisen gemahlene
Muskatnuss
1 Prise Pfeffer
100 g Zwiebeln (z. B. gelbe,
rote und Schalotten),
in Ringen (3 mm)

Form

1 – Backofen auf 220 °C vorheizen. Den Boden einer Wähenform (Ø 28 cm) mit Backpapier belegen, Rand mit Butter einfetten.

Teig

2 – Ruchmehl, Butter, Salz und Wasser in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Teig aus dem Mixtopf nehmen, zu einer Kugel formen und flach drücken. Teig mit dem Wallholz auf wenig Mehl rund (Ø 28 cm) auswallen. Teig in die vorbereitete Wähenform legen, mit einer Gabel dicht einstechen und 15 Minuten kühl stellen.

Füllung

3 – Gruyère in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.

4 – Halbierte Zwiebeln in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

5 – Butter zugeben und ohne Messbecher **10 Min./120 °C/☁/Stufe 1** dämpfen.

6 – Vollrahm, Eier, Thymianblättchen, Salz, Muskatnuss, Pfeffer und 100 g des geriebenen Gruyères zugeben und **20 Sek./☁/Stufe 3** mischen.

7 – Zwiebelmischung auf dem Teigboden verteilen. 100 g Zwiebelringe darauflegen und die restlichen 50 g geriebenen Gruyère darüberstreuen.

8 – Zwiebel-Käse-Wähe 35 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Wähe herausnehmen, etwas abkühlen lassen und noch warm servieren.

Tipp: Dazu passt Blattsalat.

Portion: 805 kcal (3342 kJ) = F 61g, Kh 40g, E 22g



25 Min.



1 Std.
15 Min.



einfach



4 Port.



805 kcal



vegi



Wähe – typisch Schweiz?

Die Wähe ist ein beliebtes Gericht in Schweizer Haushalten. Schon bei unseren Vorfahrinnen war das so, insbesondere, wenn es darum ging, am fleischlosen Freitag oder am Washtag ein schmackhaftes, schnelles Menü auf den Tisch zu bringen. Ob der Blechkuchen tatsächlich in der Schweiz erfunden wurde, lässt sich nicht schlüssig beweisen. Laut dem Volkskundler Albert Spycher ist die Wähe aus Resten von Teig beim Brotbacken entstanden. Der Teig wurde zu einem Fladen gewallt und mit dem, was in der Küche gerade auffindbar war, belegt.



Winter-One-Pot mit Wienerli

Bringt Farbe in den Alltag



all-in-one

2 Zweiglein Rosmarin,
Nadeln abgezupft

80 g Zwiebeln, halbiert

2 Knoblauchzehen

50 g getrocknete Tomaten
in Öl, abgetropft

150 g Knollensellerie,
geschält,
in Stücken (3 cm)

150 g Pastinaken oder
Rüebli, geschält,
in Stücken (3 cm)

2 EL Olivenöl

1 Dose gehackte Tomaten
(400 g)

700 g Wasser

1 ¼ TL Salz

1 Prise Pfeffer

400 g Teigwaren
(Orecchiette,
Kochzeit 12 Min.)

150 g farbige Rüebli,
geschält,
gehobelt (2 mm)

150 g Küttiger Rüebli,
geschält,
gehobelt (2 mm)

8 Wienerli (ca. 400 g)

1 – Rosmarin in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

2 – Zwiebeln, Knoblauch und getrocknete Tomaten zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

3 – Knollensellerie und Pastinaken zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

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

5 – Gehackte Tomaten, Wasser, 1 ¼ TL Salz, Pfeffer und Teigwaren zugeben und mit dem Spatel über den Mixtopfboden rühren. Varoma-Behälter aufsetzen, farbige Rüebli und Küttiger Rüebli einwiegen, mit ½ TL Salz mischen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Wienerli darin verteilen, Varoma verschliessen, **17 Min./Varoma/↻/Stufe ↵** garen und im Mixtopf 2 Minuten ziehen lassen. Varoma absetzen, Teigwaren mit Wienerli und Rüebli anrichten.

Tipps

– Mit frischen Kräutern garnieren.

– Mit dem Sparschäler Parmesanspäne darüberschälen.

Portion: 768 kcal (3223 kJ) = F 31 g, Kh 87 g, E 31 g



15 Min.



40 Min.



einfach



4 Port.



768 kcal

Bunte Rüebli-Welt

Die Farbpalette bei Rüebli reicht von Weiss über Gelb und Orange bis zu Violett. Die weissen und gelben Sorten wurden bereits im Mittelalter aus den Wildrüebli gezüchtet. Die jüngste Züchtung ist, etwas überraschend, das populäre orange Rüebli. Dafür wurde eine violette Sorte aus dem Mittleren Osten mit den hellen Sorten gekreuzt. Küttiger Rüebli ist eine alte Landsorte, die von Bäuerinnen aus Küttigen im Aargau stammt. Sie ist weiss, von konischer Form und mittlerer Grösse und hat einen intensiven, eher erdigen, wenig süssen Geschmack. Das Küttiger Rüebli wird gerne für wärschafte Gerichte und Eintöpfe verwendet. Zu kaufen ist es am alljährlichen Rüeblimarkt in Aarau, manchmal auch auf dem Wochenmarkt, im Bioladen oder in grossen Supermärkten.



Falls Sie keine Küttiger
Rüebli finden, verwenden
Sie einfach insgesamt
300 g farbige Rüebli.

Mango-Smoothie

300 g Mango, geschält,
entsteint,
in Stücken (3 cm)

250 g Hüttenkäse

250 g Orangensaft

1 TL flüssiger Honig

1 Msp. Kardamompulver

Mango, Hüttenkäse, Orangensaft, Honig und Kardamom in den Mixtopf geben und **30 Sek./ Stufe 10** pürieren. Smoothie in Gläser verteilen.

Portion: 288 kcal (1218 kJ) =
F 7g, Kh 38g, E 17g



5 Min.



10 Min.



einfach



2 Port.



288 kcal



vegi

Gut für die Linie

*Etwas Abwechslung gefällig?
Verwenden Sie statt Mango
und Kardamom Kaki und Zimt.*



Für den kleinen Hunger sind Suppen und Smoothies die ideale Lösung. Hier kommen vier Ideen, die Ihnen bestimmt nicht schwer im Magen liegen!

Frühstück all-in-one

Himbeer-Quark-Smoothie

250 g Magerquark
 200 g tiefgekühlte Himbeeren, angetaut (20 Min.)
 150 g Wasser
 2 EL Hirseflocken
 2 EL helles Mandelmus
 1 EL flüssiger Honig

Magerquark, Himbeeren, Wasser, Hirseflocken, Mandelmus und Honig in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 10** pürieren, in Gläser gießen.

Varianten

- Statt tiefgekühlte Himbeeren tiefgekühlte Beerenmischung verwenden.
- Statt Hirseflocken feine Haferflocken verwenden.

Portion: 303 kcal (1273 kJ) = F 10 g, Kh 29 g, E 20 g



5 Min.



20 Min.



einfach



2 Port.



303 kcal



vegi



Pastinaken-Senfsuppe mit Tofu

Topping

2 Zweiglein Salbei,
Blätter abgezupft

30 g Kresse

20 g ungesalzene
geschälte Pistazien

Suppe

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

3 EL Olivenöl

500 g Wasser

1 EL Zitronensaft

½ TL Salz

1 EL grobkörniger Senf

200 g geräucherter Tofu,
in Würfeln (1 cm)

20 g Kresse

Topping

1 – Salbei, Kresse und Pistazien in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern. Umfüllen und beiseitestellen, Mixtopf spülen.

Suppe

2 – Pastinaken in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

3 – 1 EL Olivenöl zugeben und **8 Min./120 °C/Stufe 2** dämpfen.

4 – Wasser, Zitronensaft und Salz zugeben, **15 Min./100 °C/Stufe 1** garen und **1 Min./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend** pürieren.

5 – Senf zugeben und **10 Sek./Stufe 3.5** rühren. Suppe zugedeckt stehen lassen.

6 – 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Tofu 5 Minuten rührbraten. Suppe mit Tofu, Kräuterpistazien und 1 EL Olivenöl anrichten und mit 20 g Kresse garnieren.

Portion: 473 kcal (1965 kJ) =
F 32 g, Kh 22 g, E 21 g





Gemüsesuppe mit Landjäger

2 Landjäger (je ca. 50 g),
in Stücken (3 cm)

1 Knoblauchzehe

150 g Knollensellerie,
geschält,
in Stücken (3 cm)

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

200 g rohe Randen,
geschält,
in Stücken (3 cm)

½ EL Olivenöl

600 g Wasser

**1 Fleischbouillon-
würfel** (für 0,5 l)

2 Prisen Salz

2 Prisen Pfeffer

**2 Zweiglein glatt-
blättrige Petersilie**,
Blätter abgezupft

1 – Landjäger und Knoblauch
in den Mixtopf geben und **Turb@/**
2 Sek./1-mal zerkleinern.

2 – Sellerie, Rüebli und Randen
zugeben und mithilfe des
Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

3 – Olivenöl zugeben und **8 Min./**
120 °C/☞/Stufe 2 dünsten.

4 – Wasser und Fleischbouillon-
würfel zugeben und **10 Min./**
100 °C/☞/Stufe 1 garen. Suppe
mit Salz und Pfeffer würzen.
Suppe anrichten, Petersilie dar-
überstreuen.

Portion: 393 kcal (1628 kJ) =
F 26 g, Kh 18 g, E 18 g



15 Min.



35 Min.



einfach



2 Port.



393 kcal

*Der Landjäger sorgt für
ein tolles rauchiges Aroma!*

Herzlich eingeladen

Feiern mit Fondue Chinoise

Fondue Chinoise gehört in der Schweiz zu den absoluten Favoriten, wenns ums Festtagsessen geht. Haben Sie Lust, Ihre Gäste mal mit einem rundum selbst gemachten Chinoise-Menü zu beeindrucken? Hier finden Sie die Rezepte!

Knusperbrot mit Weisskabis-Federkohl-Salat

Teig

80 g Wasser
130 g Ruchmehl
30 g Leinsamen
20 g Kürbiskerne
½ EL Weissweinessig
½ EL Olivenöl
¾ TL Fleur de Sel
¼ TL Natron

Formen

wenig Ruchmehl
zum Auswallen

Salat

300 g Weisskabis,
in Stücken (3 cm)
50 g Federkohl,
in Stücken (3 cm)
2 EL Olivenöl
1½ EL Weissweinessig
1 TL flüssiger Honig

¼ TL Salz

2 Prisen Pfeffer

1 Granatapfel,
Kerne ausgelöst

¼ TL Fenchelsamen

Teig

1 – Wasser, Ruchmehl, Leinsamen, Kürbiskerne, Weissweinessig, Olivenöl, Fleur de Sel und Natron in den Mixtopf geben, **Teig** ¼/ **3 Min.** kneten. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und Backofen vorheizen.

2 – Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Formen

3 – Teig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche geben, in 6 Portionen teilen, mit dem Wallholz auf genügend Mehl zu langen Ovalen (5 × 20 cm) auswallen, aufs vorbereitete Backblech legen.

4 – Knusperbrot 12 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Salat

5 – Weisskabis, Federkohl, Olivenöl, Weissweinessig, Honig, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Salat mit den Knusperbroten auf Tellern anrichten, Granatapfelkerne und Fenchelsamen darüberstreuen.

Portion: 201 kcal (841kJ) =
F 9g, Kh 22g, E 6g



10 Min.



1 Std.



einfach



6 Port.



201 kcal



vegi



Zum Auftakt
eine leichte Vorspeise

Gemüsebouillonpaste mit Steinpilzen

- 30 g **getrocknete Steinpilze** (Bio)
- 3 **Zweiglein Thymian**, Blättchen abgezupft
- 1 **Zweiglein Rosmarin**, Nadeln abgezupft
- 2 **Lorbeerblätter**
- 5 **schwarze Pfefferkörner**
- 120 g **Meersalz**
- 800 g **Suppengemüse** (Sellerie, Lauch, Wirz, Rüebli, Zwiebeln), geschält, in Stücken (2 cm)
- 50 g **Tomatenpüree**
- 50 g **Wasser**
- 20 g **Olivensöl**

1 – Steinpilze, Thymian, Rosmarin, Lorbeer, Pfefferkörner und Meersalz in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren.

2 – Suppengemüse zugeben, mit Hilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Tomatenpüree, Wasser und Olivenöl zugeben. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen, **15 Min./Varoma/Stufe 3** garen und mit dem Spatel über den Mixtopfboden fahren, um die Masse zu lösen.

4 – Masse nochmals mit dem Gareinsatz als Spritzschutz **20 Min./Varoma/Stufe 3** garen und mit dem Spatel über den Mixtopfboden fahren, um die Masse zu lösen.

5 – Messbecher einsetzen und **1 Min./Stufe 4** pürieren. Masse mit dem Spatel durchrühren.

6 – Masse nochmals **1 Min./Stufe 4** pürieren. Bouillonpaste in ein Einmachglas füllen, gut verschliessen, auskühlen und im Kühlschrank aufbewahren.

Haltbarkeit: gut verschlossen im Kühlschrank ca. 2 Monate.

Glas (ca. 500 g): 526 kcal (2199 kJ) = F 21g, Kh 51g, E 20g



10 Min.



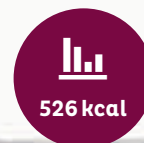
40 Min.



einfach



1 Glas



526 kcal



vegi

Die Gemüsebouillon ist etwas weniger konzentriert als die gekaufte. Sie können also gerne etwas grosszügiger dosieren (2 EL für 0.5 l).

Currysauce

Mayonnaise

- 1 frisches Ei
- 1½ TL Weissweinessig
- ½ TL Senf
- ½ TL Salz
- 250 g Sonnenblumenöl

Fertigstellung

- 1 Banane, reif, geschält (ca. 120 g), in Stücken (3 cm)
- 1 EL milder Curry
- 1 TL Kurkuma

Mayonnaise

1 – Ei, Weissweinessig, Senf und Salz in den Mixtopf geben, **4 Min./Stufe 4** emulgieren, währenddessen das Sonnenblumenöl langsam auf den Mixtopfdeckel geben und in einem dünnen Strahl am Messbecher vorbei auf das laufende Messer träufeln lassen.

Fertigstellung

2 – Banane, Curry und Kurkuma zur Mayonnaise in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 5** pürieren, mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Nochmals **10 Sek./Stufe 5** pürieren, Currysauce in eine kleine Schüssel umfüllen.

Portion (2 EL): 305 kcal (1258 kJ) = F 32g, Kh 3g, E 1g



Mit Madras-Curry wird die Sauce noch einen Tick schärfer.



Knoblauch- sauce

5 Knoblauchzehen

1 EL Olivenöl

150 g Crème fraîche

150 g Mayonnaise

¼ TL Salz

2 Prisen Pfeffer

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

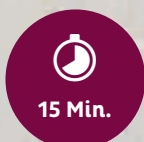
2 – Olivenöl zugeben und **5 Min./120 °C/Stufe 2** dämpfen. Mixtopfdeckel abnehmen und 5 Minuten auskühlen lassen.

3 – Crème fraîche, Mayonnaise, Salz und Pfeffer zugeben und **5 Sek./Stufe 4** verrühren. Knoblauchsauce in einer kleinen Schüssel anrichten.

Portion (2 EL): 233 kcal (962 kJ) =
F 25g, Kh 1g, E 1g



5 Min.



15 Min.



einfach



8 Port.



233 kcal



vegi



Verwenden Sie für die Knoblauch-
sauce selbst gemachte Mayon-
naise (Seite 41) und selbst gemachte
Crème fraîche (Seite 73).



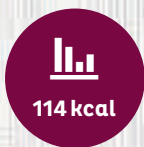
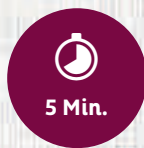
Senfsauce

- 250 g Vollrahm
- 2 EL grobkörniger Senf
- 1 EL scharfer Senf mit Meerrettich
- 1 TL flüssiger Honig
- ¼ TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer

1 – Rühraufsatz einsetzen. Vollrahm, grobkörnigen Senf, scharfen Senf, Honig, Salz und Pfeffer in den Mixtopf zugeben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3.5** flaumig schlagen. Senfsauce in einer kleinen Schüssel anrichten.

Tipp: Mit wenig grobkörnigem Senf garnieren.

Portion (2 EL): 114 kcal (469 kJ) = F 11g, Kh 2g, E 1g



Peperonisauce

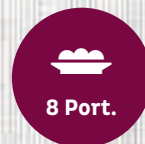
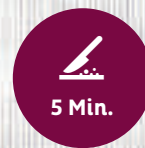
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Öl (von grillierten Peperoni in Öl)
- 2 Gläser **grillierte Peperoni in Öl**, abgetropft (Abtropfgewicht je ca. 290 g)
- 50 g **Toastbrot**, in Stücken (3 cm)
- ½ EL **Weissweinessig**
- ½ TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer

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

2 – 1 EL vom aufgefangenen Peperoniöl zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

3 – Abgetropfte Peperoni, Toastbrot, Weissweinessig, Salz und Pfeffer zugeben und **10 Sek./Stufe 5** pürieren. Peperonisauce in einer kleinen Schüssel anrichten.

Portion (2 EL): 94 kcal (395 kJ) = F 7g, Kh 6g, E 1g



Erdnussauce

- 1 Bund** Koriander (ca. 20 g), Blätter abgezupft
- 200 g** geröstete ungesalzene Erdnüsse
- 1 EL** Erdnussöl
- 1 Prise** Salz
- 2 EL** Sesam
- 1** Limette, heiss abgespült, trocken getupft, abgeriebene Schale und ½ EL Saft
- 50 g** Wasser
- 50 g** Hoisin-Sauce (siehe Hinweis)
- 50 g** Sojasauce
- 2 EL** geröstetes Sesamöl

1 – Koriander in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.

2 – Erdnüsse, Erdnussöl und Salz in den Mixtopf geben, **45 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

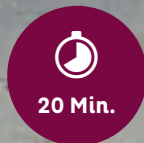
3 – Erdnüsse nochmals **45 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 – Erdnussmasse **1 Min./Stufe 4** cremig rühren.

5 – Sesam in einer Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten. Limettenschale, Limettensaft, Wasser, Hoisin-Sauce, Sojasauce, Sesamöl und gerösteten Sesam zur Erdnusscreme zugeben und **1 Min./Stufe 4** emulgieren. Zerkleinerten Koriander mit dem Spatel unterheben, Erdnussauce in einer kleinen Schüssel anrichten.

Hinweis: Hoisin-Sauce ist eine asiatische süss-pikante Würzsauce. Sie verleiht der Erdnussauce das gewisse Etwas. Hoisin-Sauce ist in grösseren Supermärkten und in Asia Shops erhältlich.

Portion (2 EL): 182 kcal (754 kJ) = F 14 g, Kh 6 g, E 6 g



Kräuterquark

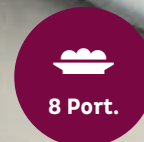
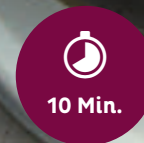
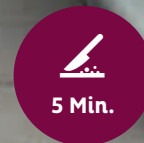
- 1 Bund** Petersilie (ca. 20 g), Blätter abgezupft
- 1 Bund** Basilikum (ca. 20 g), Blätter abgezupft
- 250 g** Magerquark
- 150 g** Rahmquark
- 1 EL** Olivenöl
- ¾ TL** Salz
- 3 Prisen** Pfeffer

1 – Petersilie und Basilikum in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Magerquark, Rahmquark, Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben und **10 Sek./Stufe 5** verrühren. Kräuterquark in einer kleinen Schüssel anrichten.

Tipp: Einige Blätter Basilikum und Petersilie für die Garnitur beiseitestellen und Quark damit garnieren.

Portion (2 EL): 68 kcal (286 kJ) = F 5 g, Kh 2 g, E 5 g



Rechnen Sie pro
Person 200-250 g
Fleisch ein.

Pommes Allumettes,
Pommes frites
oder auch Reis passen
gut als Beilage.

Apfel-Friandise

Crème

150 g **Apfelsaft**
30 g **Zucker**
1½ EL **Maisstärke**

50 g **Vollrahm**

Cake

80 g **geschälte Mandeln**

50 g **Mehl**
120 g **Zucker**
¼ TL **Backpulver**
¼ TL **gemahlene Vanille**
oder Vanillepaste

1 Prise Salz

1 **Ei**

20 g **Butter**, weich

3 EL **Milch**

Verzierung

¼ **Apfel**, in Schnitzchen

1 TL **Zitronensaft**

etwas **Nonpareilles**
zum Verzieren

Crème

1 – Apfelsaft, Zucker und Maisstärke in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** mischen und **5 Min./98 °C/Stufe 2** kochen.

Crème in eine Schüssel umfüllen, Frischhaltefolie direkt auf die Apfelcrème legen und 1 Stunde kühl stellen. Mixtopf spülen und trocknen.

2 – Apfelcrème und Vollrahm in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 4** glatt rühren und 1 Stunde kühl stellen. In dieser Zeit Cake zubereiten.

Cake

3 – Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Cakeform von 30 cm mit Backpapier auslegen.

4 – Mandeln in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 10** mahlen.

5 – Mehl, Zucker, Backpulver, Vanille, Salz, Ei, Butter und Milch zugeben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Teig in die vorbereitete Form füllen.

6 – Cake 40 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen, Cake aus der Form nehmen, und auf einem Kuchengitter auskühlen.

Verzierung

7 – Cake quer in 12 gleich große Stücke schneiden, auf einer Platte anrichten.

8 – Crème in einen Spritzbeutel mit gezackter Tülle (Ø 8 mm) geben, wellenförmig auf die Cakestücke spritzen.

9 – Apfelschnitzchen mit Zitronensaft bestreichen. Cakestücke mit Apfelschnitzchen und Nonpareilles verzieren.

Stück: 160 kcal (672 kJ) =
F 8 g, Kh 19 g, E 3 g



Die einzelnen Komponenten dieses kleinen Desserts lassen sich gut 1 Tag im Voraus zubereiten. Crème im Kühlschrank, Kuchen in Folie eingepackt bei Raumtemperatur aufbewahren.

Für zusätzlichen
Glamour-Effekt streuen
Sie etwas Gold-
pulver über die Friandise.



Raffinierter Risotto

Cremig und trotzdem mit Biss, so sollte ein perfekter Risotto sein. Das schaffen Sie dank Thermomix® mit links! Das Spezielle an unseren vier Kreationen? Sie eignen sich für den Alltag, aber auch für Gäste, denn sie bringen alle ein Extra an Raffinesse mit.



Rosenkohl-Risotto mit Speck

100 g	Gruyère , in Stücken (2 cm)
500 g	Rosenkohl , davon 100 g ganz und 400 g in Vierteln
80 g	Zwiebeln , halbiert
1	Knoblauchzehe
2 EL	Olivenöl
300 g	Risottoreis (Kochzeit 20 Min.)
700 g	Wasser
2	Fleischbouillon- würfel (für je 0,5l)
½ TL	Salz
2 Prisen	Pfeffer
8	Tranchen Bratspeck
20 g	Butter
½ EL	Zitronensaft Pfeffer , nach Bedarf

1 – Gruyère in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

2 – 100 g ganzer Rosenkohl, Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – 1 EL Olivenöl zugeben und **3 Min./120°C/☞/Stufe 1** dämpfen.

4 – Risottoreis zugeben und **3 Min./120°C/☞/Stufe 1** dünsten.

5 – Wasser und Fleischbouillonwürfel zugeben, mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen. Varoma-Behälter aufsetzen, 400 g Rosenkohlviertel, 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zugeben, mischen. Varoma verschliessen und **15 Min./Varoma/☞/Stufe 1** garen. In dieser Zeit Bratspeck in einer weiten beschichteten Bratpfanne langsam sehr knusprig braten, auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

6 – Varoma auf den umgekehrten Varoma-Deckel absetzen. 70 g des zerkleinerten Gruyères, Butter und Zitronensaft mit dem Spatel unter den Risotto heben, nach Bedarf mit Pfeffer würzen. Risotto mit dem Rosenkohl in tiefen Tellern anrichten, restliche 30 g zerkleinerten Gruyère darüberstreuen, Speck darauf anrichten.

Portion: 636 kcal (2661 kJ) =
F 22 g, Kh 65 g, E 16 g



Lust nach etwas Neuem? Verwenden Sie statt Rosenkohl halbierte Kalettes® (Flower Sprouts). Der Risotto wird dann blaugrünlich und schmeckt hervorragend!



Risotto mit Pesto und Lachs

Pesto

- 60 g Sbrinz**, in Stücken (2 cm)
- 10 g Meerrettich**, geschält, in Scheiben (2 mm), nach Belieben
- 80 g Nüsslisalat**
- 100 g Olivenöl**
- 1 Bio-Zitrone**, nur ¼ abgeriebene Schale und 1 EL Saft
- 1 Prise Salz**

Risotto

- 80 g Zwiebeln**
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 EL Butter**
- 300 g Risottoreis** (Kochzeit 20 Min.)
- 100 g Weisswein**
- 750 g Wasser**
- 2 Gemüsebouillonwürfel** (für je 0,5 l)
- 50 g Nüsslisalat**
- 180 g geräucherter Lachs in Tranchen**, in Streifen (1 cm)

Pesto

- 1** – Sbrinz und Meerrettich in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern.
- 2** – 80 g Nüsslisalat, Olivenöl, Zitronenschale, Zitronensaft und Salz zugeben und mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 6** pürieren, umfüllen und beiseite stellen.

Risotto

- 3** – Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- 4** – Butter zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.
- 5** – Risottoreis zugeben und ohne Messbecher **2 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

6 – Weisswein zugeben und ohne Messbecher **2 Min./120 °C/Stufe 1** ablöschen.

7 – Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben, mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen. Risotto **15 Min./100 °C/Stufe 1** garen. Die Hälfte des Pestos unterheben. Risotto anrichten, mit restlichem Pesto, 50 g Nüsslisalat und Lachsstreifen garnieren.

Portion: 701 kcal (2916 kJ) = F 38 g, Kh 62 g, E 22 g



15 Min.



35 Min.



einfach



4 Port.



701 kcal



Verwenden Sie statt Bouillonwürfel die selbst gemachte Gemüsebouillon von Seite 40.



Steinpilzrisotto mit Brie

50 g Salzstängeli

5 Zweiglein Thymian,
davon Blätter
von 3 Zweiglein
abgezupft

800 g Wasser

25 g getrocknete
Steinpilze (Bio)

2 Steinpilzbouillon-
würfel (für je 0,5l)

80 g Zwiebeln, halbiert
1 Knoblauchzehe

1 EL Butter

300 g Risottoreis
(Kochzeit 20 Min.)

100 g trockener Weisswein

200 g Brie

1 – Salzstängeli und abgezupfte Thymianblättchen in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

2 – Wasser, getrocknete Steinpilze, Steinpilzbouillonwürfel und 2 Thymianzweiglein in den Mixtopf geben, **9 Min./100°C/☞/Stufe 1** aufkochen, Thymian entfernen, Bouillon umfüllen und beiseitestellen.

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

4 – Butter zugeben und ohne Messbecher **4 Min./120°C/Stufe 1** dämpfen.

5 – Risottoreis zugeben und ohne Messbecher **2 Min./120°C/☞/Stufe 1** dünsten.

6 – Weisswein zugeben und ohne Messbecher **2 Min./120°C/☞/Stufe 1** ablöschen.

7 – Steinpilzbouillon zugeben, mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen. Risotto **15 Min./100°C/☞/Stufe 4** garen. Vom Brie 4 lange Scheiben abschneiden (ca. 150 g), Rest in Stücke schneiden. Briestücke mit dem Spatel unter den Risotto heben. Steinpilzrisotto in tiefen Tellern anrichten, je eine Scheibe Brie darauflegen, Salzstängeli-Thymian-Mix darüberstreuen.

Portion: 538 kcal (2247 kJ) =
F 19 g, Kh 72 g, E 17 g



10 Min.



35 Min.



einfach



4 Port.



538 kcal



vegi

Randenrisotto mit Saltimbocca



20 Min.



45 Min.



einfach



4 Port.



664 kcal

Risotto

80 g Zwiebeln, halbiert
1 Knoblauchzehe

190 g rohe Randen, geschält, in Stücken (2 cm)

1 EL Olivenöl

250 g Risottoreis (Kochzeit 20 Min.)

100 g Rotwein

400 g Wasser
2 Fleischbouillonwürfel (für je 0,5l)

Saltimbocca

8 Kalbsplätzli (z. B. Nuss, je ca. 50 g)

½ TL Salz

4 Prisen Pfeffer

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

4 Tranchen Rohschinken (ca. 50 g), halbiert

2 EL Bratbutter

Fertigstellung

200 g Crème fraîche

Risotto

1 – Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

2 – Randen zugeben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Olivenöl zugeben und ohne Messbecher **5 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

4 – Risottoreis zugeben und ohne Messbecher **2 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.

5 – Rotwein zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** ablöschen.

6 – Wasser und Fleischbouillonwürfel zugeben und mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen. Risotto **15 Min./100 °C/☞/Stufe 1** garen. In dieser Zeit Saltimbocca zubereiten.

Saltimbocca

7 – Kalbsplätzli etwas flach klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. 8 Salbeiblätter und Rohschinken auf die Kalbsplätzli verteilen. 1 EL Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, restliche Salbeiblätter zugeben, 3 Minuten knusprig braten, auf einen mit Haushaltspapier belegten Teller geben und beiseitestellen.

½ EL Bratbutter in derselben Bratpfanne heiss werden lassen, 4 Saltimbocca auf der Schinken-seite 1 Minute anbraten, wenden, 1 Minute fertig braten, auf einen Teller geben und zuge-deckt beiseitestellen. **½** EL Bratbutter in dieselbe Pfanne geben, restliche 4 Saltimbocca gleich braten.

Fertigstellung

8 – 100 g Crème fraîche mit dem Spatel unter den Risotto heben. Risotto und Saltimbocca anrichten, 100 g Crème fraîche auf dem Risotto verteilen und mit den gebratenen Salbeiblättern garnieren.

Portion: 664 kcal (2771 kJ) = F 33 g, Kh 57 g, E 33 g





DER PASSENDE WEIN

Terre Siciliane IGP Micina Nerello Mascalese Cantine Cellaro

Herkunft: Sizilien (Italien)

Rebsorte: Nerello Mascalese

Charakter: klares Rubinrot, duftendes Bukett nach roten Kirschen, Pflaumen, etwas Leder und Grafit, am Gaumen straffes Tannin, mittelgewichtiger Körper, präzise Fruchtkonzentration, attraktive Länge.

Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten und bei mondovino.ch



Im Sog des Süßsen

Sie verführt, stärkt, tröstet und macht manchmal sogar glücklich. Hier kommen sechs Köstlichkeiten mit Schokolade. Widerstand zwecklos!



Schoggibänz

80 g	dunkle Schokolade, in Stücken (2 cm)
300 g	Buttermilch nature
40 g	Zucker
¼ Würfel	Hefe (ca. 10 g), zerbröckelt
500 g	helles Dinkelmehl
60 g	Butter, weich, in Stücken (2 cm)
1 EL	Kakaopulver
1½ TL	Salz
1 Ei	verklopft
2 EL	Hagelzucker

1 – Schokolade in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern, umfüllen, beiseitestellen und dabei 8 grössere Schokoladestücke für die Augen separat beiseitestellen.

2 – Buttermilch, Zucker und Hefe in den Mixtopf geben und **5 Min./37°C/Stufe 1** erwärmen.

3 – Dinkelmehl, Butter, Kakaopulver und Salz zugeben und **Teig ¼/3 Min.** kneten.

4 – Zerkleinerte Schokolade zugeben, **Teig ¼/30 Sek.** kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 1½ Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen.

5 – Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig in 4 Portionen teilen, je zu einer 28 cm langen Rolle formen, je ¼ für den Kopf abschneiden, zu Kugeln formen. Für die Beine das untere Drittel der Rollen einschneiden. Für die Arme das obere Drittel der Rollen einschneiden und seitlich nach unten klappen. Schoggibänze auf das vorbereitete Backblech legen. Kopf an den Körper setzen. Beiseitegestellte grosse Schokoladestücke als Augen in den Kopf drücken. Schoggibänze nochmals 20 Minuten aufgehen lassen. Schoggibänze mit Ei bestreichen, Hagelzucker über den Bauch streuen, Mund einschneiden.

6 – Schoggibänze 25–30 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Stück: 1200 kcal (5019 kJ) = F 32 g, Kh 184 g, E 35 g



Ofenküchlein mit Schokoladerahm und Birnen

80 g Zucker

Ofenküchlein

150 g Wasser

80 g Butter,
in Stücken (2 cm)

1 Prise Salz

120 g Mehl

4 Eier

200 g kleine Birnen,
geschält,
in 16 Scheiben

1 EL Birnenschnaps

Füllung

100 g dunkle Schokolade
(60 % Kakao),
in Stücken (2 cm)

200 g Vollrahm

1 EL Kakaopulver
oder Puderzucker
zum Bestäuben

1 – Zucker in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

Ofenküchlein

2 – Wasser, Butter, Salz und 30 g des Puderzuckers in den Mixtopf geben und **4 Min./100 °C/ Stufe 1** erhitzen.

3 – Mehl zugeben, **20 Sek./Stufe 4** vermischen, Mixtopfdeckel entfernen und Teig 5 Minuten abkühlen lassen.

4 – Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Eine ofenfeste Form (20 × 15 × 5 cm) in der Ecke aufs Blech stellen.

5 – Teig unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 4** rühren, dabei Eier portionenweise durch die Öffnung im Mixtopfdeckel auf das laufende Messer zugeben. Weiterrühren, bis der Teig homogen ist. Der Teig soll weich sein, aber nicht zerfließen.

6 – Teig in einen Spritzbeutel mit gezackter Tülle (Ø 14 mm) geben. 8 runde Häufchen (Ø 5 cm) mit genügend Abstand neben der Form auf das vorbereitete Backblech spritzen, mit einem nassen Finger Spitzen etwas herunterdrücken.



7 – Birnen in die ofenfeste Form geben, 30 g des Puderzuckers darüberstreuen, Birnenschnaps darüberträufeln, Form mit Alufolie zudecken.

8 – Ofenküchlein und Birnen 40 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Backofen dabei nie öffnen! In dieser Zeit Mixtopf spülen. Backofen ausschalten, die Backofentür leicht öffnen und Ofenküchlein 15 Minuten trocknen lassen. Ofenküchlein und Birnen herausnehmen. Ofenküchlein auf einem Kuchengitter und Birnen in der Form auskühlen lassen. In dieser Zeit Füllung zubereiten.

Füllung

9 – Schokolade in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern.

10 – **Rühraufsatz einsetzen.** Vollrahm und restlichen Puderzucker (20 g) zugeben, unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen.

11 – Ofenküchlein aufschneiden. Schokoladerahm in einen Spritzbeutel mit glatter Tülle (10 mm Ø) geben und auf die Böden der Ofenküchlein spritzen. Birnen darauf verteilen, Deckel aufsetzen, mit Kakaopulver bestäuben.

Stück: 395 kcal (1647 kJ) =
F 27 g, Kh 29 g, E 6 g



20 Min.



1 Std.
20 Min.



mittel



8 Stück



395 kcal





Stracciatella-Tiramisu

50 g dunkle Schokolade,
in Stücken

2 frische Eigelbe

50 g Zucker

500 g Mascarpone

2 frische Eiweisse

350 g heisser Kaffee

200 g Löffelbiskuits

1 EL Kakaopulver oder
1 EL Schokoladepulver

1 – Schokolade in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern und umfüllen. Mixtopf spülen.

2 – **Rühraufsatz einsetzen.** Eigelbe und 20 g Zucker in den Mixtopf geben und **6 Min./Stufe 4** aufschlagen. **Rühraufsatz entfernen.**

3 – Dann **1 Min. 30 Sek./Stufe 4** mischen und dabei Mascarpone durch die Deckelöffnung auf das laufende Messer zugeben, in eine Schüssel umfüllen. Mixtopf gründlich spülen und trocknen.

4 – **Rühraufsatz einsetzen.** Eiweisse und 30 g Zucker in den fettfreien Mixtopf geben und **1 Min. 50 Sek./Stufe 4** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.** Zuerst 4 EL zerkleinerte Schokolade und dann Eischnee mit dem Gummischaber sorgfältig unter die Mascarpone Masse heben.

5 – Kaffee und restliche zerkleinerte Schokolade mischen.

6 – Mit der Hälfte der Löffelbiskuits den Boden einer Form (21 x 21 x 5 cm) belegen. Die Hälfte des Schokoladekaffees darauf verteilen. Die Hälfte der Mascarpone Masse darauf verteilen, restliche Biskuits darauflegen, restlichen Schokoladekaffee darauf verteilen, mit restlicher Mascarpone Masse bedecken, glatt streichen. Zugedeckt mindestens 2 Stunden kühl stellen. Tiramisu mit Kakaopulver bestäuben.

Tipp: 1 EL Schokoladelikör oder Amaretto mit der zerkleinerten Schokolade zum Kaffee geben.

Portion: 373 kcal (1546 kJ) =
F 34 g, Kh 9 g, E 7 g



25 Min.



2 Std.
30 Min.



einfach



8 Port.



373 kcal



Schokolade-Limetten-Truffes

2 Limetten,
heiss ab gespült,
trocken getupft

100 g Zucker

300 g dunkle Schokolade
(64 % Kakao),
in Stücken (3 cm)

100 g Vollrahm

20 g Orangenlikör

1 – Limettenschale mit dem Sparschäler dünn abschälen, mit dem Zucker in den Mixtopf geben und **2 Min./Stufe 10** pulverisieren. Pulverisierten Limettenzucker in einen Teller umfüllen.

2 – Schokolade in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Schokolade **7 Min./37°C/ Stufe 2** schmelzen.

4 – Vollrahm und Orangenlikör zugeben, **3 Min./37°C/ Stufe 2.5** mischen.

5 – Einen Teller mit Backpapier belegen. Schokolademasse in einen Spritzsack mit glatter Tülle (Ø 10 mm) geben und 10 Minuten abkühlen lassen. Häufchen von je Ø 2 cm auf das Backpapier spritzen, mindestens 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.

6 – Truffes-Häufchen vom Backpapier lösen, kurz in den Händen zu Kugeln formen, im Limettenpulverzucker wenden, bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen.

Tipps

– Schokolade-Limetten-Truffes in bunte Papier- oder Alu-Pralinenförmchen setzen.

– In einer Dose gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren. Haltbarkeit: ca. 2 Wochen.

Stück: 82 kcal (343 kJ) =
F 5g, Kh 7g, E 1g



30 Min.



2 Std.



einfach



30 Stück



82 kcal



Schoggichüechli

Förmchen

wenig Butter zum Einfetten

Teig

100 g Mandeln

120 g dunkle Schokolade
(64 % Kakao),
in Stücken (2 cm)

80 g Butter,
in Stücken (1 cm)

3 frische Eigelbe

100 g Zucker

¼ TL gemahlene
Vanillestängel

3 frische Eiweisse

1 Prise Salz

Förmchen

1 – Backofen auf 200 °C vorheizen. 6 ofenfeste Porzellanförmchen (je etwa Ø 7½ cm und 5½ cm Höhe) einfetten, auf ein Backgitter stellen.

Teig

2 – Mandeln in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** mahlen.

3 – Dunkle Schokolade zugeben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4 – Butter zugeben und **5 Min./50 °C/Stufe 4** schmelzen.

5 – Eigelbe, 50 g Zucker und Vanille zugeben, **20 Sek./Stufe 4** mischen und in eine Schüssel umfüllen. Mixtopf gründlich spülen und trocknen.

6 – **Rühraufsatz einsetzen.** Eiweisse, 50 g Zucker und Salz in den fettfreien Mixtopf geben und **3 Min./Stufe 4** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.** ⅓ des Eischnees unter die Schokolademasse rühren, Rest mit dem Spatel sorgfältig unterheben. Masse in die vorbereiteten Förmchen füllen.

7 – Backgitter mit den gefüllten Porzellanförmchen in der unteren Hälfte des Backofens einschieben und 16 Minuten (200 °C) backen. Herausnehmen, 5 Minuten abkühlen lassen, auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen. Küchlein zugedeckt mindestens 1 Stunde kühl stellen.

Tipps

- Ein warmes ofenfrisches Schoggichüechli ist etwas sehr Feines. Wir empfehlen Ihnen aber, dieses Schoggichüechli gekühlt zu probieren.
- Schoggichüechli 1 Tag im Voraus backen, gut zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.
- Vor dem Servieren mit Puderzucker oder Kakao bestäuben.

Stück: 436 kcal (1816 kJ) =
F 33 g, Kh 24 g, E 8 g



*Unsere Chüechli sind
ganz ohne Mehl.
Ein saftiger Schoggi-Traum!*



Fliessende Energie



Die Fust-Neuheit Nordic überzeugt mit innovativen Lösungen. Die sensorgesteuerten LED-Leuchten des Spiegelschranks reagieren auf Berührung und sorgen für stimmungsvolles Licht nach individuellem Wunsch. Die LED-Leuchten sind dimmbar und kalt/warm umstellbar. Optional ist auch eine indirekte Wandbeleuchtung möglich. Clevere Details, wie die eingebaute USB-Buchse, sorgen für noch mehr Komfort.

AG: **Spreitenbach**, 056 418 14 20
Suhr, 062 855 05 40

Wohlen, 056 619 14 70

BE: **Biel**, 032 344 16 04

Langnau i. E., 034 408 10 42

Lyssach, 034 420 00 85

Niederwangen, 031 980 13 32

Thun, 033 225 14 44

BL: **Föllinsdorf**, 061 906 95 10

Oberwil, 061 406 90 20

FR: **Villars-sur-Glâne**, 026 409 71 30

GR: **Chur**, 081 257 19 50

LU: **Emmenbrücke**, 041 268 64 30

SG: **Jona-Rapperswil**, 055 225 37 10

Mels, 081 720 41 30

Oberbüren-Uzwil, 071 955 51 27

SO: **Egerkingen**, 062 389 00 66

Zuchwil, 032 686 81 36

TG: **Frauenfeld**, 052 725 01 55

TI: **Giubiasco**, 091 850 10 24

Grancia, 091 960 53 90

VS: **Visp-Eyholz**, 027 948 12 50

ZG: **Steinhausen**, 041 252 23 60

ZH: **Feuerthalen**, 052 647 20 90

Hinwil, 044 938 38 65

Horgen, 044 718 17 67

Volketswil, 044 908 31 51

Wallisellen, 044 839 50 90

Winterthur, 052 235 15 05

Zürich, 044 296 66 90

Weisse Schokolade-Panna-cotta mit Passionsfrucht

Panna cotta

500 g Halbrahm
30 g Zucker

2 Blätter Gelatine,
ca. 5 Minuten
in kaltem Wasser
eingeweicht,
abgetropft

50 g weisse Schokolade,
in Stücken (2 cm)

Passionsfruchtsauce

100 g Orangensaft
1 TL Maisstärke
2 EL flüssiger Honig

4 Passionsfrüchte,
halbiert, Fruchtfleisch
herausgelöst

Anrichten

30 g weisse Schokolade

Panna cotta

1 – Halbrahm und Zucker in den Mixtopf geben, ohne Messbecher **10 Min./90 °C/Stufe 2** erhitzen.

2 – Gelatine und weisse Schokolade zugeben, **30 Sek./Stufe 3** verrühren und durch ein Sieb in einen Messbecher gießen. Masse in 6 Gläser (je 140 ml) gießen, auskühlen lassen. Zugedeckt mindestens 6 Stunden kühl stellen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und Passionsfruchtsauce zubereiten.

Passionsfruchtsauce

3 – Orangensaft, Maisstärke und Honig in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5** mischen.

4 – Passionsfruchtfleisch zugeben und **6 Min./100 °C/Stufe 2** aufkochen. Passionsfruchtsauce umfüllen, auskühlen lassen und bis zum Servieren zugedeckt kühl stellen.

Anrichten

5 – Passionsfruchtsauce auf den Panna cotta verteilen. Von der weissen Schokolade mit dem Sparschäler kleine Locken abschälen, darüberstreuen (siehe auch Tipp auf Seite 73).

Portion: 342 kcal (1426 kJ) =
F 25 g, Kh 24 g, E 4 g



15 Min.



6 Std.
40 Min.



einfach



6 Port.



342 kcal

*Die Panna cotta
lässt sich gut einen Tag
im Voraus zubereiten.*



★
DER KLASSIKER
**Schwiizer
Chuchi**
★



Abgekürzt?

Die Zubereitung der Bündner Nusstorte gilt allgemein als recht aufwändig. Nicht unser Rezept! Wir stellen hier eine abgekürzte Version vor, die innerhalb von 35 Minuten Arbeitszeit parat für den Ofen ist. Wie das geht? Anstatt Zucker zu einem Caramel zu kochen, verwenden wir weiche Caramelbonbons, die wir zusammen mit Rahm im Mix-Topf schmelzen. Funktioniert super und ist um einiges schneller.

Bündner Nusstorte, abgekürzt

Form

wenig Butter zum Einfetten

Teig

300 g Mehl
180 g Butter,
in Würfeln (2 cm)
120 g Zucker
¼ TL Salz
1 Ei
1 EL Wasser

Füllung

300 g Baumnuskerne
200 g weiche
Caramelbonbons
200 g Vollrahm
1 EL Wasser

Form

1 – Den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier belegen, den Rand mit etwas Butter einfetten.

Teig

2 – Mehl, Butter, Zucker, Salz, Ei und Wasser in den Mixtopf geben, **25 Sek./Stufe 3** mischen. Teig mit den Händen zu einer festen Kugel formen, flach drücken und in Frischhaltefolie eingepackt 1 Stunde kühl stellen.

3 – ⅓ des Teigs zwischen zwei aufgeschnittenen Plastikbeuteln in der Grösse des Formenbodens auswallen, auf den Formenboden legen. Die Hälfte des restlichen Teigs zu 2 Rollen (je 38 cm) formen, an den Formenrand legen, andrücken, dabei den Rand 4 cm hochdrücken.



Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen. Die andere Hälfte des restlichen Teigs zwischen zwei aufgeschnittenen Plastikbeuteln in der Grösse der Form auswallen, dicht einstechen und beides 15 Minuten kühl stellen.

Füllung

4 – Baumnuskerne in einer Bratpfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten.

5 – Backofen auf 180 °C vorheizen.

6 – Caramelbonbons in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

7 – Vollrahm zugeben und **3 Min./80 °C/Stufe 3** erhitzen.

8 – Baumnuskerne zugeben, **30 Sek./Stufe 2** mischen und auf dem vorbereiteten Teigboden verteilen.

9 – Teigrand mit Wasser bestreichen. Teigdeckel darauflegen, Rand mit der Gabel gut andrücken.

10 – Nusstorte 35 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Im ausgeschalteten Ofen 15 Minuten fertig backen. Torte herausnehmen, in der Form auskühlen lassen, aus der Form nehmen.

Stück (⅓): 570 kcal (2367 kJ) = F 40 g, Kh 42 g, E 8 g



35 Min.



2 Std.
40 Min.



mittel



12 Stücke



570 kcal

Aufmachen!

Was ist das Aufregendste an Weihnachten?
Geschenke auspacken natürlich! Aber bereits
das Einpacken macht Spass, nicht wahr?



Spekulatius-Christbaumschmuck

Guetzli

- 150 g Rohzucker**
- 60 g Mandeln**
- ½ Zimtstange (5 cm)**
- 4 Gewürznelken**
- 5 Kardamomkapseln,**
nur ausgelöste Samen
- ¼ TL Ingwerpulver**
- ¼ TL Muskat**

- 320 g Mehl**
- 125 g Butter, kalt,**
in Stücken (1 cm)
- 2 Eier**
- 1 TL Backpulver**
- 1 Prise Salz**

Glasur

- 210 g Zucker**
- 1 frisches Eiweiss**
- ½ TL Zitronensaft**

Guetzli

1 – Rohzucker, Mandeln, Zimtstange, Gewürznelken, Kardamomsamen, Ingwerpulver und Muskat in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren.

2 – Mehl, Butter, Eier, Backpulver und Salz zugeben und mithilfe des Spatels **40 Sek./Stufe 4** vermischen. Teig etwas flach drücken, in Frischhaltefolie einpacken und mindestens 2 Stunden kühl stellen. Mixtopf spülen und trocknen.

3 – Backofen auf 200 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen.

4 – Teig portionenweise zwischen zwei Backpapieren 4 mm dick auswallen, Rondellen und Glocken oder andere beliebige Formen ausstechen (Ø 7–8 cm), auf die vorbereiteten Bleche legen. Mit einer glatten Tülle (Ø 5 mm), jeweils 1½ cm vom Rand entfernt ein Loch in die Guetzli stechen.

5 – Guetzli pro Blech 8–10 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, auf einem Backgitter auskühlen (40 Minuten).

Glasur

6 – Zucker in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

7 – Eiweiss und Zitronensaft zugeben und **10 Sek./Stufe 4** mischen. Mit dem Spatel allfällige Puderzuckerreste vom Mixtopfboden und -rand lösen und nochmals **10 Sek./Stufe 4** mischen. Glasur in einen Einweg-Spritzbeutel geben, eine kleine Ecke abschneiden, Guetzli mit der Glasur verzieren, trocknen lassen.

Haltbarkeit: lagenweise mit Backpapier getrennt, in einer Dose gut verschlossen ca. 2 Wochen.

Stück: 203 kcal (854 kJ) =
F 8 g, Kh 29 g, E 3 g



25 Min.



3 Std.
30 Min.



einfach



20 Stück



203 kcal

*Essen oder Aufhängen?
Das ist hier die Frage.*

Specksalz

- 140 g Bratspeck in Tranchen
- 250 g grobkörniges Meersalz
- 50 g getrocknete Tomaten
- ½ TL Paprika

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

2 – Bratspeck auf dem vorbereiteten Blech auslegen, 15 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, Speck auf Haushaltspapier abtropfen, auskühlen lassen (Speck soll nach dem Auskühlen trocken sein).

3 – Gebratenen Speck, Meersalz, getrocknete Tomaten und Paprika in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren, in 3 Einmachgläser (je 160 ml) füllen. Gut verschlossen und vor Licht geschützt aufbewahren. Specksalz zum Würzen von Fleisch, Eierspeisen und Gemüse verwenden.

Glas: 219 kcal (917 kJ) = F 18 g, Kh 6 g, E 8 g



10 Min.



35 Min.



einfach



3 Gläser



219 kcal

Mangoessig

- 10 g Ingwer, geschält
- 600 g Aceto balsamico bianco
- 40 g Rohrzucker
- 500 g Mango, geschält, entkernt, in Stücken (3 cm)

1 – Ingwer in den Mixtopf geben, **Turb@/2 Sek./1-mal** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Aceto balsamico bianco, Rohrzucker und Mango zugeben, **15 Min./100 °C/Stufe 2** garen, und **1 Min./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend** pürieren. Essig siedend heiss in 3 Einmachflaschen (je 250 ml) füllen, sofort verschliessen und auskühlen lassen. Mangoessig gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren, für Salatsaucen verwenden.

Flasche: 338 kcal (1425 kJ) = F 0 g, Kh 72 g, E 1 g



10 Min.



25 Min.



einfach



3 Flaschen



338 kcal



Knusprig verpackt

Präsentieren Sie das klassische Filet im Teig einmal anders, nämlich in klein als Päckli. Das Dream-Team Betty Bossi und Thermomix® macht's möglich!





Bestellen Sie unseren
Päckli-Maker «Surprise» ab CHF 29.95
unter bettybossi.ch.

Rindsfilet-Päckli mit Salat

Päckli

- 2 EL **Bratbutter**
- 6 **Rindsfiletmedaillons**
(je ca. 120 g)
- 2 TL **Salz**

- 300 g **Champignons**,
je nach Grösse halbiert

- 150 g **Haselnüsse**

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

- 60 g **Schalotten**, halbiert

- 1 **Bio-Zitrone**,
½ abgeriebene Schale
und 1 EL Saft

- 2 **rechteckig
ausgewählte
Blätterteige**
(je ca. 25 × 42 cm)

- 1 **Ei**, verklopft

Salat

- 40 g **grobkörniger Senf**
- 50 g **Weissweinessig**
- 80 g **Sonnenblumenöl**
- 1 EL **Ahornsirup**
- 2 EL **Wasser**
- 1 TL **Salz**
- 2 **Prisen Pfeffer**
- 200 g **Rüebli**, in feine
Scheiben gehobelt
- 500 g **Blattsalatmischung**

Päckli

1 – Backofen auf 200 °C vorheizen.

2 – 1 EL Bratbutter in einer Bratpfanne erhitzen. Rindsfiletmedaillons mit 1 TL Salz würzen, beidseitig je ca. 1 Minute anbraten. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

3 – Champignons und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, **2 Sek./ Stufe 5** zerkleinern und 5 Minuten stehen lassen. Masse in ein Tuch (oder Sieb) geben und Flüssigkeit ausdrücken.

4 – Haselnüsse in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern, 50 g umfüllen und beiseitestellen. Restliche Haselnüsse **2 Sek./ Stufe 10** mahlen, umfüllen und beiseitestellen.

5 – Petersilie in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.

6 – Schalotten in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

7 – 1 EL Bratbutter zugeben und **5 Min./120 °C/ Stufe 1** dämpfen.

8 – Zerkleinerte und ausgedrückte Champignons zugeben und ohne Messbecher **5 Min./ 100 °C/ Stufe 1** dünsten.

9 – Die Hälfte der zerkleinerten Petersilie, Zitronenschale und Zitronensaft zugeben und **5 Sek./ Stufe 4** mischen.

10 – Einen Blätterteig entrollen, vom Backpapier lösen, auf den Päckli-Maker legen, Teig leicht in die Mulden drücken. Die Hälfte der fein gemahlten Haselnüsse in die Mulden geben, je ein Medaillon und die Hälfte der Champignonmasse darauf verteilen. Teigländer mit wenig Ei bestreichen. Teig über die Füllungen klappen. Teigländer mit leicht bemehltem Ausstecher in einem Arbeitsgang verschliessen, prägen und ausstechen. Silikonformen ohne Rahmen auf ein Blech stellen. Aus dem restlichen Teig Sterne ausstechen. Päckli damit garnieren, mit restlichem Ei bestreichen. Vorgang mit dem zweiten Teig wiederholen und 23 Minuten (200 °C) auf der untersten Rille des Backofen backen. In dieser Zeit Salat zubereiten.

Salat

11 – Senf, Weissweinessig, Sonnenblumenöl, Ahornsirup, Wasser, Salz, Pfeffer und restliche zerkleinerte Petersilie zugeben und **10 Sek./Stufe 4** mischen. Salatsauce mit Blattsalatsmischung in eine Schüssel geben, mischen, mit den Rindsfilet-Päckli anrichten. Rüebli-scheiben und beiseitegestellte, grob gehackte Haselnüsse über den Salat streuen.

Tipp: Statt 6 Rindsfiletmedaillons 12 Schweinsfiletmedaillons (je ca. 60 g) verwenden. Jeweils 2 Medaillons in die Teigmulden legen. Die Backzeit verlängert sich um ca. 1 Minute.

Portion: 927 kcal (3862 kJ) =
F 61g, Kh 52g, E 40g



Bouillonresten



Unter Fondue-Chinoise-Profis gilt die Bouillon, die am Ende übrig bleibt, als ganz besondere Delikatesse. Dank der Fleisch- und Gemüsehäppchen, die darin gegart werden, schmeckt sie schlicht einzigartig. Darum: Auf keinen Fall wegkippen! Abgeseibt und im Kühlschrank aufbewahrt, kann sie am nächsten Tag zum Beispiel für die Zubereitung von Suppen, Saucen oder Risottos verwendet werden.

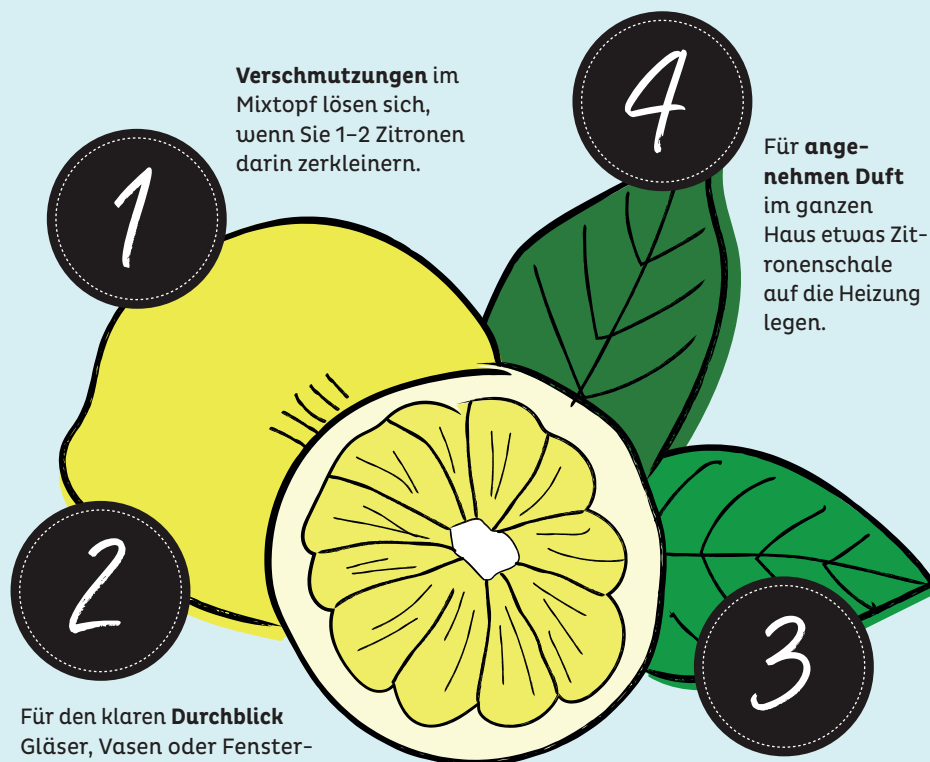
Trick 77

Eine unserer Thermomix®-Lieblingsfunktionen ist das schonende Dämpfen im Varoma. Damit nichts kleben bleibt und keine unerwünschte Garflüssigkeit nach unten tropft, legen wir je nach Rezept ein passendes Backpapier in den Einlegeboden. Unser Trick fürs einfache Zuschneiden: Backpapierbogen vierteln, den Spitz auf die Mitte des Einlegebodens ausrichten. Papier eindrücken, mit dem Fingernagel markieren und anschließend entlang dem Falz ausschneiden.



Zitronen

Haben Sie gewusst, dass Zitronen nicht nur gut riechen und schmecken, sondern auch ein praktisches und vor allem natürliches Putz- und Aufhellmittel sind? Nicht nur das. Auch gegen Gerüche wirken sie sehr effektiv. Einfach ein toller Helfer in Küche und Haushalt!



1 Verschmutzungen im Mixtopf lösen sich, wenn Sie 1-2 Zitronen darin zerkleinern.

2 Für den klaren **Durchblick** Gläser, Vasen oder Fensterglas mit Zitronenwasser reinigen. Das Verhältnis von Zitronensaft und Wasser sollte 1 zu 10 betragen.

3 Gegen den **Zwiebel-, Knoblauch- oder Fischgeruch** Hände mit Zitronensaft oder -schale abreiben. Der Zitronensaft hemmt die Aktivität spezieller Enzyme. Dadurch entstehen weniger stark riechende Schwefelverbindungen.

4 Für **angenehmen Duft** im ganzen Haus etwas Zitronenschale auf die Heizung legen.

Ingwertee für kühle Tage

Ist es draussen kalt und nass, tut ein Ingwertee Körper und Seele gut. Ingwer wärmt von innen, ist antibakteriell sowie antiviral.

Für einen Ingwertee aus dem Thermomix® **3 cm Ingwer**, geschält, und **1500 g Wasser** in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** pürieren, dann **10 Min./100 °C/Stufe 2** erhitzen. Nach Belieben vor dem Servieren einen Schuss Zitronensaft beigeben und mit Honig süßen.





Homemade Crème fraîche

Haben Sie schon mal daran gedacht, Crème fraîche selber zu machen? Ist überhaupt nicht so aufwändig, wie man meinen könnte, und schwierig schon gar nicht. Das Ergebnis überzeugt durch ein leicht säuerlich-rahmiges Aroma und eine herrlich cremige Konsistenz:

500 g Vollrahm (UHT) und **50 g saure Buttermilch nature** in ein sauberes Einmachglas geben, Glas gut verschliessen, kurz schütteln und mit einem Küchentuch zudecken, sodass der Rahm lichtgeschützt ist. Rahm 24 Stunden bei Raumtemperatur (18–21°C) ruhen lassen. Den eingedickten Rahm und **1 EL Zitronensaft** in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** mischen. Crème fraîche in ein sauberes Einmachglas füllen, gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahren und für Saucen (z. B. Knoblauchsauce, S. 42) und zur Verfeinerung von süssen und pikanten Gerichten (z. B. Risotto, S. 52) verwenden.

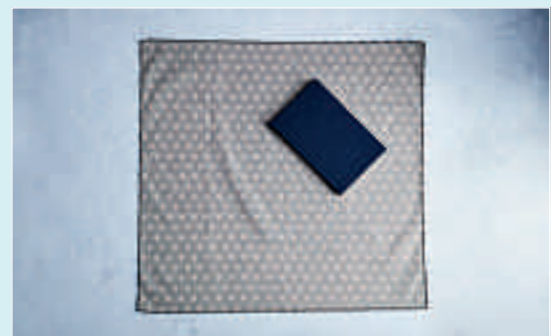
Hübsche Schokolocken

Damit Schokoladelocken gelingen, braucht es eine eher weiche Schokolade (z. B. Torino-Stängel mit Nusscremefüllung oder Kinder-Schokolade). Auch weisse Schokolade eignet sich sehr gut. Schokolade mindestens 30 Minuten kühl stellen. Danach lassen sich mit dem Sparschäler ganz einfach schöne Locken abschälen.



Anders einpacken

Ein sorgfältig ausgewähltes Geschenk hat auch eine schöne Verpackung verdient. Doch warum immer auf Papier zurückgreifen? Das ist weder speziell kreativ noch umweltschonend. In Japan packt man Geschenke in **Furoshiki** ein. Das ist ein simples traditionelles Tuch aus Baumwolle, das später zum Beispiel als Picknick- oder Halstuch wiederverwendet werden kann. Je nach Form des Geschenks wird eine andere Knotentechnik angewendet. Wir zeigen Ihnen hier die Grundtechnik der Verpackung. Natürlich muss der Stoff nicht unbedingt ein japanischer sein. Vielleicht haben Sie ja sonst etwas Passendes im Haus.



Weisser Glühwein

80 g Zucker

1 Bio-Orange, Schale mit dem Sparschäler dünn abgeschält, Rest beiseitegestellt

1 Vanillestängel, in Stücken (2 cm)

750 g trockener Weisswein

250 g Apfelsaft

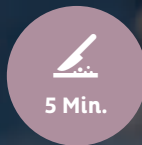
3 Gewürznelken

1 – Zucker, Orangenschale und Vanillestängel in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 – Nochmals **10 Sek./Stufe 10** pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

3 – Weisswein, Apfelsaft und Gewürznelken zugeben, **15 Min./95°C/Stufe 1** heiss werden lassen. In dieser Zeit beiseitegestellte Orange schälen, vierteln, in Scheiben schneiden, in Gläser verteilen. Glühwein durch ein feines Sieb in die Gläser giessen und servieren.

Portion: 239 kcal (1004 kJ) = F 0g, Kh 31g, E 0g



Für einen hochprozentigeren Glühwein geben Sie am Schluss je einen Esslöffel Amaretto ins Glas.



Vorschau



★
Das nächste
Heft erscheint am
**5. März
2020!**
★

Betty Bossi



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

Jahres-Abo
4 saisonale Ausgaben
für nur CHF

Jetzt bestellen:
bettybossi.ch/mix-abo

39.90



Lieblingsbuch. Einfach.Selbst.Gemacht.

Lesen macht glücklich.
Nehmen Sie sich die Zeit und lassen Sie sich fernab der digitalen Welt von den Thermomix® Kochbüchern inspirieren. Tauchen Sie ein in die bunte Welt der Rezepte und lassen Sie die Seele baumeln. Kulinarische Motivation ist dabei garantiert!

Inspirationen, auf Papier gedruckt – im E-Shop bestellen.

switzerland.thermomix.com/shop

NEU



Vorwerk Schweiz AG
Pilatusstrasse 29
6036 Dierikon
Tel. +41 41 422 10 08
www.thermomix.ch