

Betty Bossi

Hauchdünne Sensationen

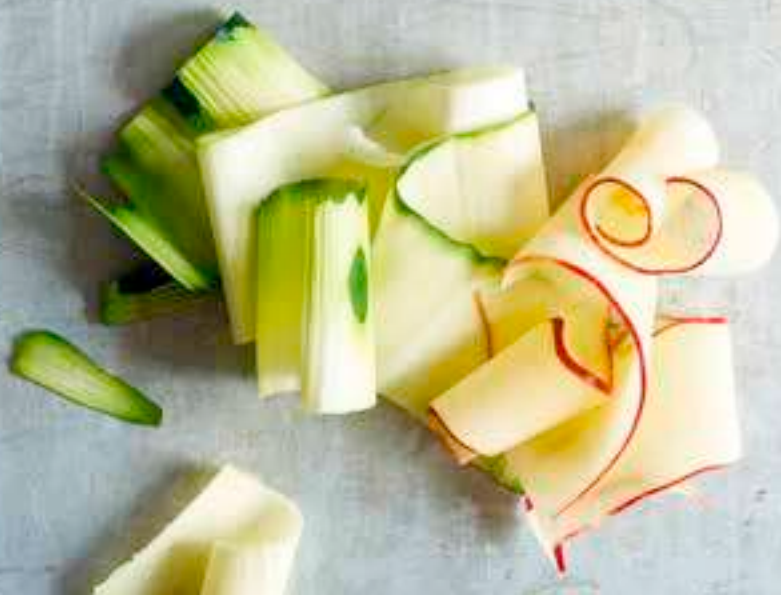


Es freut uns, dass Sie sich für den «Gemüseblatt-Schneider» entschieden haben. Das Betty Bossi Entwicklungsteam legt sich Tag für Tag ins Zeug, um nützliche und innovative Küchenhelfer mit der bekannten Betty Bossi Geling-Garantie zu entwickeln. Ihre Zufriedenheit ist dabei unser wichtigstes Ziel. Wir sind überzeugt: Der «Gemüseblatt-Schneider» wird Sie begeistern. Und damit Sie gleich loslegen können, haben wir spannende Rezeptideen kreiert.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Kochen,
Backen und Geniessen.

Herzlich, Ihre

Betty Bossi



Gebrauchsanleitung



1
Gemüsehalter und Spiess aus dem Gemüseblatt-Schneider ziehen.



2
Schneideklappe hochklappen, bis sie einrastet.



3
Gemüse unten und oben möglichst gerade abschneiden (max. Länge 11 cm), Gemüseblatt-Schneider mit der Standfläche auf eine ebene Oberfläche stellen (zentrales Loch nach oben). Gemüse in den Gemüseblatt-Schneider stellen.



4
Spiess von oben in den Gemüseblatt-Schneider stecken und mittig durch das Gemüse bis ganz nach unten drücken.



5
Gemüseblatt-Schneider in die Hände nehmen, Gemüsehalter bei der Standfläche einsetzen und bis zum Einrasten in das Gemüse stecken. Dabei das Gemüse gegenhalten und darauf achten, dass es ohne Abstand auf dem Gemüsehalter steckt.



6
Klingenschutz abnehmen. Schneideklappe leicht anheben, Verriegelung (grüner Schiebeknopf links) entriegeln und Schneideklappe auf das Gemüse absenken.



7
Zum Schneiden des Gemüses Gemüsehalter im Uhrzeigersinn drehen.



8
Nach dem Schneiden Schneideklappe bis zum Einrasten hochklappen, **Klingenschutz aufsetzen**, dann Gemüsehalter und Spiess aus dem Gemüseblatt-Schneider ziehen. Tipp: Bei festem Gemüse Rest der Länge nach einschneiden.

Schritt 3 bis 8 wiederholen.

Gemüseblatt-Schneider vor dem ersten Gebrauch mit heissem Wasser und Spülmittel reinigen.

Reinigung: Gemüseblatt-Schneider mit heissem Wasser und Spülmittel reinigen. Keine Scheuermittel, starke Reinigungsmittel oder Stahlwolle verwenden, da sonst die Oberfläche zerkratzt wird.

Achtung: Die Klinge ist sehr scharf. Achten Sie zu Ihrer Sicherheit darauf, dass der Klingenschutz immer aufgesetzt ist und nur zum Schneiden (Schritt 7) abgenommen wird.

Mediterranes Zucchini-Carpaccio



25 Min.



vegan



glutenfrei



laktosefrei

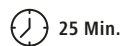
Vorspeise für 4 Personen

2	Zucchini (je ca. 250 g)	Zucchini samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden, längs halbieren, locker auf Tellern anrichten.
125 g einige	Cherry-Tomaten entsteinte schwarze Oliven	Tomaten halbieren, Oliven in Ringe schneiden, auf den Zucchini verteilen.
1	Bio-Zitrone	Von der Zitrone ½ Schale abreiben, Saft auspressen, beides in eine kleine Schüssel geben. Basilikum fein schneiden, mit dem Olivenöl begeben, würzen. Zucchini mit der Sauce beträufeln.
2 EL	Basilikum	
3 EL	Olivenöl	
wenig	Fleur de Sel	
wenig	Pfeffer	
50 g	Pinienkerne	Pinienkerne in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, über das Carpaccio streuen.

Portion: 255 kcal, F 21 g, Kh 7 g, E 7 g



Rettichsalat mit Kräutervinaigrette



25 Min.



vegi



glutenfrei



laktosefrei

Vorspeise für 4 Personen

1 Rettich (ca. 600 g)

Rettich schälen, mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden, locker auf Tellern anrichten.

4 EL Kräuteressig

1 dl Olivenöl

1 TL Blütenhonig

½ Bund Schnittlauch

½ Bund Petersilie

1 EL Thymianblättchen

1 EL Oreganoblättchen

1 TL Chiliflocken

½ TL Salz

Essig, Öl und Honig verrühren. Schnittlauch, Petersilie, Thymian und Oregano fein schneiden, mit dem Chili in die Sauce geben, salzen. Rettichstreifen mit der Vinaigrette beträufeln.

Dazu passt: Laugenbrezel (enthält Gluten).

Portion: 255 kcal, F 25 g, Kh 4 g, E 1 g



Randen-Carpaccio



30 Min.



vegan



glutenfrei



laktosefrei

Vorspeise für 4 Personen

4 rohe Randen (je ca. 180 g)	Randen schälen, mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden, locker auf Tellern anrichten.
50 g Pinienkerne 50 g Baumnusskerne oder Haselnüsse	Pinienkerne und Nüsse in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, herausnehmen, grob hacken.
1 Bio-Zitrone 4 EL Olivenöl ½ TL Salz wenig Pfeffer	Von der Zitrone ½ Schale abreiben, Saft auspressen, beides mit dem Öl, Salz und Pfeffer verrühren, Randen damit beträufeln.
30 g Micro Greens oder Sprossen	Micro Greens, Pinienkerne und Nüsse über das Carpaccio streuen.

Portion: 344 kcal, F 27 g, Kh 15 g, E 8 g



Blattsalat mit Apfel und Speck



25 Min.



glutenfrei



laktosefrei

Vorspeise für 4 Personen

160 g Speckwürfeli

Speck ohne Fett in einer Bratpfanne langsam knusprig braten, auf Haushaltspapier abtropfen.

1 rotschaliger Apfel

1 Zitrone

1 Eichblattsalat

Apfel samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden. Von der Zitrone Saft auspressen, sorgfältig mit den Apfelstreifen mischen. Salat zerzupfen, mit den Apfelstreifen und dem Speck anrichten.

1 Bio-Orange

2 EL Haselnüsse

2 EL Apfelessig

3 EL Olivenöl

¼ TL Salz

wenig Pfeffer

Von der Orange Schale abreiben, Haselnüsse fein hacken, beides in eine Schüssel geben.

Essig und Öl begeben, mischen, würzen. Salat mit der Sauce beträufeln.

Portion: 258 kcal, F 21 g, Kh 6 g, E 9 g



Zucchini-Sommerrollen

 25 Min.  glutenfrei

Vorspeise für 4 Personen

Ergibt 8 Stück

2	Zucchini (je ca. 250 g)	Zucchini samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden.
4	Zweiglein Dill	Dill fein schneiden, mit der Mousse mischen, Zucchini damit bestreichen.
100 g	Meerrettich-Mousse	
200 g	geräucherter Lachs in Tranchen	Lachs auf der Dill-Mousse verteilen, Zucchini-Streifen längs und quer halbieren, aufrollen.
2 EL	Apfelessig	Essig und Öl verrühren, würzen. Salat mit den Sommerrollen auf Tellern anrichten, Sauce über den Salat träufeln.
2 EL	Oliveöl	
¼ TL	Salz	
wenig	Pfeffer	
1 Beutel	Jungsalat (ca. 100 g)	

Portion (2 Stück): 203 kcal, F 12 g, Kh 7 g, E 15 g



Sushi-Rollen mit Lachs

🕒 45 Min.  glutenfrei

Ergibt ca. 16 Stück

200 g **Sushi-Reis**
3 dl **Wasser**

Reis in einem Sieb unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist, gut abtropfen. Reis mit dem Wasser aufkochen, Hitze auf kleinste Stufe reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Pfanne von der Platte nehmen, zugedeckt ca. 15 Min. quellen lassen, dabei Deckel nie abheben.

4 EL **Reisessig**
1 TL **Zucker**
1 TL **Salz**

Essig, Zucker und Salz verrühren, Reis damit beträufeln, kurz mischen.

2 **Zucchini** (je ca. 180 g)
100 g **Frischkäse**
(z. B. Philadelphia Mousse)

Zucchini samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden, Streifen in ca. 15 cm lange Stücke schneiden. Zucchini-streifen auf ein Stück Klarsichtfolie auf die Arbeitsfläche legen, Frischkäse darauf verteilen. Reis mit nassen Händen darauf verteilen, dabei oben einen Rand von ca. 3 cm frei lassen.

½ **Avocado**
150 g **Lachs**
(Bio, Sushi-Qualität)

Avocado in Scheiben schneiden. Lachs in ca. 1 cm breite Streifen schneiden. Beides unten auf den Reis legen, mit Hilfe der Folie satt aufrollen, Folie entfernen. Sushi mit einem scharfen Messer in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

1 EL **schwarzer Sesam**

Rollen mit Sesam bestreuen.

Dazu passt: Teriyaki-Sauce, Wasabipaste, Sojasauce.

Tipp: Restliche Avocado in Scheiben schneiden, zu den Sushi servieren.

Stück: 87 kcal, F 3 g, Kh 11 g, E 4 g



Asiatische Glücksröllchen



30 Min.



vegan



glutenfrei



laktosefrei

Ergibt ca. 20 Stück

-
- 1 Kohlrabi** (ca. 200 g)
1 EL Kurkuma
Wasser, siedend

Kohlrabi schälen, mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden, Streifen in ca. 25 cm lange Stücke schneiden. Kurkuma im siedenden Wasser verrühren. Kohlrabi-streifen portionenweise ca. 30 Sek. blanchieren, herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser legen, abtropfen, trocken tupfen.

-
- 100 g Tofu**
100 g Wasabi-Nüsse
½ TL Salz
½ Beutel Rainbow-Salat
(ca. 100 g)

Tofu und Nüsse im Cutter zu einer streichfähigen Masse pürieren, salzen. Masse und Salat auf den Kohlrabistreifen verteilen, aufrollen.

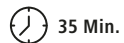
Dazu passt: Sweet Chili Sauce.

Serviertipp: Glücksröllchen auf einem Blattsalat servieren.

Stück: 45 kcal, F 3 g, Kh 2 g, E 2 g



Apéro-Röllchen



35 Min.

Ergibt je ca. 12 Stück

- 2 **Zucchini** (je ca. 250 g) Zucchini samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden, Streifen in ca. 25 cm lange Stücke schneiden, trocken tupfen.

VEGANE RÖLLCHEN

- 1 **gekochte Rande** Rande in Stücke schneiden, mit dem Hummus pürieren, würzen. Randenaufstrich auf der Hälfte der Zucchinistreifen verteilen, aufrollen. Rollen in drei gleich grosse Stücke schneiden.
- 1 Glas **Hummus** (Bio, 175 g)
wenig **Pfeffer**
(z. B. tasmanischer)

WURST-RÖLLCHEN

- 1 Bund **Schnittlauch** Schnittlauch fein schneiden. Mettwurst auf den restlichen Zucchinistreifen verteilen, Schnittlauch darüberstreuen, aufrollen. Rollen in drei gleich grosse Stücke schneiden.
- 100 g **Mettwurst**

Stück (vegane Röllchen): 108 kcal, F 9 g, Kh 3 g, E 2 g

Stück (Wurst-Röllchen): 82 kcal, F 7 g, Kh 1 g, E 3 g



Zucchini-Terrine

 45 Min. + 3 Std. kühl stellen  glutenfrei

Für eine Terrinenform von ca. 5 dl, mit wenig Öl bestrichen, mit Klarsichtfolie ausgelegt
Vorspeise für 4 Personen

1 Zucchini (ca. 250 g)	Zucchini samt Schale mit dem Gemüseblatt-
1 EL Kurkuma	Schneider in Streifen schneiden, Streifen
Wasser , siedend	in ca. 15 cm lange Stücke schneiden. Kurkuma

im siedenden Wasser verrühren. Zucchini-
streifen portionenweise ca. 30 Sek. blanchieren,
herausnehmen, kurz in eiskaltes Wasser
legen, abtropfen, trocken tupfen. Zucchini-
streifen sich leicht überlappend in die vorberei-
tete Form legen.

1 Schalotte	Schalotte und Knoblauch fein hacken. Öl in
1 Knoblauchzehe	einer beschichteten Bratpfanne warm werden
1 EL Olivenöl	lassen. Schalotte und Knoblauch andämp-
200 g kleine Eierschwämme	fen, Pilze kurz mitdämpfen. Portwein dazu-
4 EL weisser Portwein	giessen, würzen, ca. 3 Min. köcheln. Pilze
½ TL Salz	abtropfen, dabei 4 EL Sud auffangen, beides
wenig Pfeffer	auskühlen. Die Hälfte der Pilze fein hacken.

2 EL glattblättrige Petersilie	Petersilie fein schneiden. Crème fraîche und
200 g Crème fraîche	Frischkäse verrühren, gehackte Pilze und
125 g Bio-Frischkäse nature	Petersilie darunter mischen. Beiseite gestellten
1 Päckli Sulzpulver (ca. 12 g)	Portweinsud mit dem Sulzpulver unter Rüh-

ren aufkochen, etwas abkühlen, gut unter die
Masse mischen. ⅔ der Masse in die Form
geben, glatt streichen, restliche Pilze darauf
verteilen, etwas andrücken. Restliche Masse
darauf verteilen, glatt streichen, vorstehende
Zucchiniestreifen über die Füllung legen,
zugedeckt im Kühlschrank ca. 3 Std. fest wer-
den lassen.

Tipp: Statt der Terrinenform eine Cakeform von ca. 5 dl verwenden, ca. 4 Std. kühl stellen.

Portion: 304 kcal, F 28 g, Kh 5 g, E 7 g



Zucchini-Pickles



30 Min.



vegan



glutenfrei



laktosefrei

Für 2 Einmachgläser von je ca. 5 dl

4 Zucchini (je ca. 250 g)

Zucchini samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden. Die Zuchinistreifen dicht aufrollen, quer halbieren, dicht bis ca. 2 cm unter den Rand in die sauberen, vorgewärmten Gläser schichten.

6 dl Weissweinessig

3 dl Wasser

4 TL Salz

6 EL Zucker

2 EL Senfkörner

1 EL Pfefferkörner

Essig und Wasser mit den restlichen Zutaten aufkochen, siedend heiss bis knapp unter den Glasrand über die Zuchiniröllchen giessen. Gläser sofort verschliessen, kurz auf den Kopf stellen und auf isolierender Unterlage auskühlen.

Variante

Rettich-Radiesli-Pickles: Statt Zucchini 2 Rettiche (ca. 800 g) schälen, in ca. 7 cm lange Stücke schneiden. Rettichstücke mit dem Gemüsepapier-Schneider in Streifen schneiden, dicht aufrollen, quer halbieren. Nach Belieben 1 Bund Radiesli ohne Grün vierteln, mit den Rettichrollen in die Gläser füllen. Fertig zubereiten wie oben.

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

Passt zu: Raclette, Käsefondue, Grilladen.

Portion (%): 91 kcal, F 0 g, Kh 15 g, E 3 g



Pommes Chips



30 Min.



vegan



glutenfrei



laktosefrei

4 fest kochende

Kartoffeln (je ca. 180 g)

Kartoffeln samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden, Streifen in Stücke schneiden, mit Haushaltspapier trocken tupfen.

Öl zum Frittieren

Brattopf bis $\frac{1}{3}$ Höhe mit Öl füllen, auf ca. 180 Grad erhitzen. Kartoffelstreifen portionenweise unter gelegentlichem Wenden ca. 4 Min. goldgelb frittieren. Chips mit zwei Gabeln herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen.

1 TL Fleur de Sel

Chips salzen.

Tipp: Chips zusätzlich mit 1 TL Paprika würzen.

Portion (½): 154 kcal, F 11 g, Kh 11 g, E 1 g



Blaue Kartoffel-Chips



30 Min.



vegan



glutenfrei



laktosefrei

4 blaue Kartoffeln

(z. B. Blaue St. Galler,
je ca. 150 g)

Kartoffeln samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden, Streifen in Stücke schneiden, mit Haushaltspapier trocken tupfen.

Öl zum Frittieren

Bratpfanne bis $\frac{1}{3}$ Höhe mit Öl füllen, auf ca. 180 Grad erhitzen. Kartoffelstreifen portionenweise unter gelegentlichem Wenden ca. 4 Min. frittieren. Chips mit zwei Gabeln herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen.

1 TL Kräutersalz

Kartoffel-Chips salzen.

Portion (1/4): 130 kcal, F 9 g, Kh 9 g, E 1 g



Kartoffelrosen

 25 Min. + 45 Min. backen  vegan  glutenfrei  laktosefrei

Für ein Muffinsblech mit 12 Vertiefungen von je ca. 7 cm Ø
Beilage für 4 Personen Ergibt 12 Stück

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

6 fest kochende
Kartoffeln (je ca. 180 g)

Eine Kartoffel samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden, längs halbieren. Die Kartoffelstreifen locker aufrollen, mit der Schnittfläche nach unten ins Blech stellen. Restliche Kartoffeln gleich schneiden, formen und einfüllen.

1 Zweiglein Rosmarin
1½ dl Olivenöl
1 TL Salz
wenig Pfeffer

Rosmarin fein schneiden, mit Öl, Salz und Pfeffer verrühren, über die Kartoffelrosen träufeln.

Backen: ca. 45 Min. in der Mitte des Ofens.

Varianten

- **Käse-Kartoffelrosen:** 200 g Hartkäse (z. B. Gruyère) mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Diese auf die Kartoffelbahnen verteilen, locker aufrollen, halbieren, in die Vertiefungen des Muffinsblechs stellen und backen wie oben.
- **Salami-Kartoffelrosen:** je 6 Scheiben Salami auf die Kartoffelbahnen legen, locker aufrollen, halbieren, in die Vertiefungen des Muffinsblechs stellen und backen wie oben.

Tipps

- Statt fest kochende blaue St. Galler Kartoffeln verwenden.
- Kartoffelrosen mit Blattsalat als Hauptgericht für 4 Personen oder als Beilage zu Grilladen für 6 Personen servieren.

Portion: 497 kcal, F 38 g, Kh 33 g, E 4 g



Gefüllte Zucchini-Rosen

 25 Min. + 25 Min. backen  schlank  glutenfrei  laktosefrei

Für ein Muffinsblech mit 12 Vertiefungen von je ca. 7 cm Ø, gefettet

Hautgericht für 4 Personen Ergibt 12 Stück

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

4	Zucchini (je ca. 250 g)	Zucchini samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in ca. 40 cm lange Streifen schneiden.
1	rote Peperoni (ca. 200 g)	Peperoni in Würfel und Petersilie fein schneiden, Zwiebel und Knoblauch fein hacken.
1 Bund	Petersilie	Gemüse und Petersilie mit dem Fleisch und dem Kreuzkümmel in eine Schüssel geben, mischen, würzen. Fleischmasse auf den Zuchinistreifen verteilen, locker aufrollen, in drei gleichgrosse Stücke schneiden, in das vorbereitete Blech stellen.
1	Zwiebel	
2	Knoblauchzehen	
600 g	Hackfleisch (Poulet)	
½ TL	Kreuzkümmelpulver	
1½ TL	Salz	
wenig	Pfeffer	

Backen: ca. 25 Min. in der Mitte des Ofens.

Tipp: Statt Poulet- Rindshackfleisch verwenden.

Dazu passt: Salat.

Portion: 260 kcal, F 8g, Kh 9g, E 35g



Kartoffelgratin

 25 Min. + 35 Min. backen  vegan  glutenfrei  laktosefrei

Für eine runde ofenfeste Form von ca. 3 Litern (ca. 20 cm Ø), gefettet
Beilage für 4 Personen

Ofen auf 220 Grad vorheizen.

1 dl Olivenöl
1 Bund glattblättrige Petersilie
1 Knoblauchzehe
½ TL Salz
wenig Pfeffer

Öl, Petersilie und Knoblauch pürieren, würzen.

1 kg mehlig kochende
Kartoffeln

Kartoffeln schälen und mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden. Kartoffelstreifen mit dem Kräuteröl sorgfältig mischen, diese zu einer grossen Rose von ca. 20 cm aufrollen, in die vorbereitete Form stellen.

Backen: ca. 35 Min. in der Mitte des Ofens

Passt zu: Grilladen, Lamm, Koteletts, Braten, Salat.

Portion: 381 kcal, F 25 g, Kh 32 g, E 4 g



Gemüsegratin

 35 Min. + 35 Min. backen  vegi  glutenfrei

Für eine runde ofenfeste Form von ca. 3 Litern (ca. 20 cm Ø), gefettet
Beilage für 4 Personen

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

2 **Kohlrabi** (je ca. 250 g)
je 2 **grüne und gelbe**
Zucchini (je ca. 250 g)

Kohlrabi schälen. Kohlrabi und Zucchini samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden. Die Gemüsestreifen locker zusammenfalten, in die vorbereitete Form stellen.

2 **Tomaten** (je ca. 120 g)

Tomaten in Scheiben schneiden, zwischen die Gemüsestreifen stecken.

1 **Zwiebel**
2 **Knoblauchzehen**
1 EL **Rosmarin**
1 EL **Thymianblättchen**
1 EL **Oregano**
2 dl **Saucen-Halbrahm**
oder Crème fraîche
50 g **geriebener Sbrinz**
½ TL **Salz**
wenig **Pfeffer**

Zwiebel und Knoblauch fein hacken. Rosmarin, Thymian und Oregano fein schneiden, mit der Zwiebel und dem Knoblauch in einen Messbecher geben. Saucen-Halbrahm und Käse begeben, verrühren, würzen. Guss über das Gemüse giessen.

Backen: ca. 35 Min. in der Mitte des Ofens.

Dazu passen: Nudeln, Grilladen, Fisch.

Portion: 270 kcal, F 17 g, Kh 14 g, E 12 g



Zucchini-Käse-Päckli

🕒 25 Min. + 20 Min. backen 🥕 vegi 🥗 schlank 🚫 glutenfrei

Hauptgericht für 4 Personen

	Ofen auf 200 Grad vorheizen.
4 Zucchini (je ca. 250 g)	Zucchini samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden.
4 Weichkäse (z. B. Tommes, je ca. 100 g)	Käse mit der Hälfte der Zucchiniestreifen umwickeln, zu Päckli formen, mit einem Zahnstocher fixieren, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.
3 EL Olivenöl ½ TL Salz wenig Pfeffer	Öl, Salz und Pfeffer verrühren, Päckli damit beträufeln. Restliche Zucchiniestreifen in feine Streifen schneiden, mit dem restlichen Öl mischen, locker neben den Käse-Päckli verteilen.
	Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens.
1 dl Aceto balsamico bianco 1 EL flüssiger Honig	Aceto und Honig in einer Pfanne aufkochen, sirupartig einkochen. Käse-Päckli und Zucchiniestreifen auf Tellern anrichten. Honig-Aceto darüberträufeln.
50 g Baumnusskerne	Baumnüsse grob hacken, darüberstreuen.

Tipps

- Für ein intensiveres Aroma die Zucchini-Käse-Päckli mit je 4 Tranchen Speck umwickeln, mit Zahnstochern fixieren und backen wie oben.
- Blattsalat dazu servieren.

Portion: 543 kcal, F 41 g, Kh 14 g, E 27 g



Burger im Zucchini-Mantel

🕒 20 Min. + 30 Min. backen 🍷 schlank 🚫 glutenfrei 🚫 laktosefrei

Hauptgericht für 4 Personen

Ergibt 4 Burger

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

2 Zucchini (je ca. 250 g)

Zucchini samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden. Zucchiniabschnitte fein hacken.

1 Zwiebel

2 EL Cashew-Nüsse

500 g Hackfleisch

(Rind und Schwein)

1 EL Dukkah (siehe Hinweis)

1 TL Salz

Zwiebel fein, Nüsse grob hacken, beides in eine Schüssel geben. Fleisch, gehackte Zucchini, Dukkah und Salz begeben. Von Hand gut kneten, bis sich die Zutaten zu einer kompakten Masse verbinden. 4 gleich grosse Burger formen. Burger mit den Zucchinistreifen umwickeln, mit Zahnstochern fixieren, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

2 EL Olivenöl

½ TL Salz

1 TL Dukkah

Öl, Salz und Dukkah verrühren, Päckli damit bestreichen.

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens.

Tipp: Sweet Chili Sauce dazu servieren.

Dazu passen: Pommes frites, Pommes Chips, Blattsalat.

Hinweis: Dukkah ist eine afrikanisch-orientalische Nuss-Gewürz-Mischung. Erhältlich in grösseren Coop Supermärkten. Ersatz: Curry.

Stück: 354 kcal, F 25 g, Kh 5 g, E 27 g



Schlanke Lasagne

 35 Min. + 40 Min. backen  schlank  glutenfrei  laktosefrei

Für eine ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet
Hauptgericht für 4 Personen

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

2	mehlig kochende Kartoffeln (je ca. 200 g)	Kartoffeln schälen. Kartoffeln und Zucchini samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden.
3	grüne und gelbe Zucchini (je ca. 250 g)	
1	Zwiebel	Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Petersilie fein schneiden. Öl in einer Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 2 Min. anbraten, Zwiebel, Knoblauch und Petersilie kurz mitbraten. Tomaten begeben, würzen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln.
1	Knoblauchzehe	
½ Bund	Petersilie	
	Öl zum Braten	
400 g	Hackfleisch (Rind und Schwein)	
1 Dose	gehackte Tomaten (ca. 400 g)	
1 TL	Salz	
wenig	Pfeffer	
50 g	Gruyère	Käse grob reiben. Kartoffel- und Zucchini-streifen lagenweise mit der Fleischfüllung und dem Käse in die Form schichten, mit Käse abschliessen.
Backen: ca. 40 Min. in der Mitte des Ofens.		

Portion: 418 kcal, F 23 g, Kh 22 g, E 29 g



Low-Carb-Cannelloni

🕒 30 Min. + 45 Min. backen

Für eine ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet
Hauptgericht für 4 Personen

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

3 Kohlrabi (je ca. 250 g)

Kohlrabi schälen, mit dem Gemüseblatt-Schneider in 24 Streifen von je ca. 15 cm Länge schneiden. Je 3 Kohlrabistreifen sich leicht überlappend nebeneinander legen. Kohlrabiabschnitte grob schneiden, in der vorbereiteten Form verteilen.

½ Zitrone

½ Bund Dill

150 g Frischkäse
(z. B. Cantadou mit Meerrettich)

½ dl Rahm

wenig Pfeffer

300 g geräucherter Lachs
in Tranchen

Von der Zitrone Saft auspressen, Dill fein schneiden, beides mit dem Frischkäse, dem Rahm und dem Pfeffer verrühren. Kohlrabistreifen damit bestreichen. Lachstranchen darauflegen, aufrollen, in die vorbereitete Form legen.

1 dl Gemüsebouillon

2 dl Saucen-Halbrahm

½ TL Kurkuma

Bouillon, Saucen-Halbrahm und Kurkuma verrühren, über die Cannelloni giessen.

Backen: ca. 45 Min. in der Mitte des Ofens.

Dazu passt: Blattsalat.

Portion: 452 kcal, F 35 g, Kh 9 g, E 25 g



Zucchini-Cannelloni

 35 Min. + 35 Min. backen  vegi  schlank  glutenfrei

Für eine ofenfeste Form von ca. 2½ Litern, gefettet

Hauptgericht für 4 Personen

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

1 Zweiglein Oregano
1 Dose Kichererbsen (ca. 400 g)
1 Chili
2 Knoblauchzehen
1 Dose gehackte Tomaten (ca. 400 g)

Oregano fein schneiden, Kichererbsen abspülen, abtropfen. Chili entkernen, mit dem Knoblauch fein hacken. Tomaten, Oregano, Kichererbsen, Chili, Knoblauch und Öl in der vorbereiteten Form mischen, würzen.

2 EL Olivenöl
½ TL Salz
wenig Pfeffer

2 Zucchini (je ca. 250 g)
1 Bio-Zitrone
200 g Ricotta
150 g Jungspinat
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Zucchini samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen, Streifen in ca. 15 cm lange Stücke schneiden. Zucchiniabschnitte fein hacken und auf den Tomaten verteilen. Von der Zitrone Schale abreiben, ½ Saft auspressen, beides mit dem Ricotta mischen. Jungspinat grob hacken, daruntermischen, würzen. Füllung auf den Zucchiniastreifen verteilen, aufrollen, in die Form legen.

2 EL Olivenöl
¼ TL Salz
wenig Pfeffer

Öl, Salz und Pfeffer verrühren, Cannelloni damit bestreichen.

Backen: ca. 35 Min. in der Mitte des Ofens.

1 Zweiglein Oregano

Oreganoblättchen abzupfen, vor dem Servieren über die Cannelloni streuen.

Tipp: Blattsalat dazu servieren.

Portion: 318 kcal, F 20 g, Kh 20 g, E 13 g



Randenküchlein

 25 Min. + 35 Min. backen  vegi  schlank

Für 8 Tartelette-Förmchen von ca. 10 cm Ø, gefettet

Hauptgericht für 4 Personen

		Ofen auf 200 Grad vorheizen.
1	ausgewallter Flammkuchenteig (ca. 23 × 38 cm)	Teig entrollen, mit einem Ausstecher von ca. 10 cm Ø 8 Rondellen ausstechen, in die vorbereiteten Förmchen legen, leicht andrücken. Böden mit einer Gabel dicht einstechen.
½ Bund	Schnittlauch	Schnittlauch fein schneiden, mit Crème fraîche, Sbrinz, Salz und Pfeffer mischen, auf den Teigböden verteilen.
200 g	Crème fraîche	
40 g	geriebener Sbrinz	
½ TL	Salz	
wenig	Pfeffer	
4	rohe Randen (je ca. 180 g)	Randen schälen, mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden, längs halbieren, sodass 8 lange Randenstreifen entstehen. Öl und Sambal verrühren, Randenstreifen darin wenden. Randenstreifen locker aufrollen, in die Förmchen stellen.
3 EL	Oliveöl	
1 TL	Sambal Oelek	
		Backen: ca. 35 Min. auf der untersten Rille des Ofens.
1 TL	Fleur de Sel	Salz über die Küchlein streuen.

Tipp: Mit Rübli- oder Rainbow-Salat servieren.

Portion: 535 kcal, F 34 g, Kh 44 g, E 11 g



Bunte Gemüsewähe

 40 Min. + 40 Min. backen  vegan  schlank

Für ein Backblech von ca. 30 cm Ø
Hauptgericht für 4 Personen

Ofen auf 220 Grad vorheizen.

1 ausgewallter Blätterteig (ca. 32 cm Ø) Blätterteig mit dem Backpapier ins Blech legen, Rand zusammenraffen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen.

5 blaue Kartoffeln
2 grüne Zucchini
1 gelbe Zucchini
½ Bund Thymian
2 EL Olivenöl
1 TL Fleur de Sel
wenig Pfeffer

Kartoffeln schälen. Kartoffeln und Zucchini samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden, Streifen längs halbieren. Thymianblättchen abzupfen, mit den Gemüsestreifen und dem Öl mischen. Gemüse von aussen nach innen spiralförmig auf den vorbereiteten Teig legen, würzen.

Backen: ca. 40 Min. in der untersten Rille des Ofens.

Tipp: Mit Blattsalat servieren.

Portion: 479 kcal, F 21 g, Kh 58 g, E 10 g



Zweifarbige Zucchini-Wähe



40 Min. + 40 Min. backen



vegi

Für ein Backblech von ca. 30 cm Ø

Hauptgericht für 4 Personen

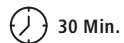
	Ofen auf 220 Grad vorheizen.
1 ausgewallter Dinkel-Kuchenteig (ca. 32 cm Ø)	Teig entrollen, mit dem Backpapier ins Blech ziehen. Teigränder einschlagen, leicht andrücken, Boden mit einer Gabel dicht einstechen.
100 g schwarze Tapenade	Tapenade auf dem Teigboden verteilen.
je 2 grüne und gelbe Zucchini (je ca. 250 g)	Zucchini samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider Streifen schneiden, Streifen in ca. 15 cm lange Stücke schneiden. Zucchini-abschnitte fein hacken, auf der Tapenade verteilen. Streifen aufrollen, quer halbieren, mit der Schnittkante nach unten auf die Tapenade stellen.
2 dl Vollrahm	Rahm, Eier und Sambal verrühren, salzen. Guss über die Wähe giessen.
2 Eier	
1 TL Sambal Oelek	
1 TL Salz	
Backen: ca. 40 Min. auf der untersten Rille des Ofens.	

Tipp: Blatt- oder Tomatensalat dazu servieren.

Portion: 596 kcal, F 44 g, Kh 32 g, E 14 g



Club-Sandwich



30 Min.

Hauptgericht für 4 Personen

150 g	Bratspeck	Speck in einer beschichteten Bratpfanne langsam knusprig braten. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen.
4	Pouletbrüstli (je ca. 130 g)	Pouletbrüstli schräg in je 6 Streifen schneiden. Öl in derselben Pfanne heiss werden lassen.
1 EL	Oliveöl	Poulet bei mittlerer Hitze rundum ca. 4 Min. braten, herausnehmen, würzen.
1 TL	Salz	
wenig	Pfeffer	
2	Zucchini (je ca. 250 g)	Zucchini samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden. Tomaten und Eier in Scheiben schneiden.
2	Tomaten	
2	hart gekochte Eier	
100 g	Ketchup	Ketchup und Mayonnaise verrühren, würzen.
50 g	Mayonnaise	
wenig	Pfeffer	
8	Scheiben Toastbrot	Brotscheiben toasten. 6 Scheiben mit wenig Sauce bestreichen, diese mit Zucchini, Poulet, Tomaten, Eiern und Speck belegen. Je 3 belegte Scheiben aufeinanderlegen, restliche Scheiben darauflegen. Je 2 Holzspiesschen in die Sandwiches stecken, diagonal halbieren. Restliche Sauce dazu servieren.
4	Holzspiesschen	

Tipp: Blattsalat oder Pommes Chips dazu servieren.

Portion: 675 kcal, F 39 g, Kh 34 g, E 46 g



Öpfelchüechli



50 Min. + 30 Min. quellen lassen



vegi



laktosefrei

Dessert für 4 Personen

- 140 g Mehl
- ½ TL Salz
- 2 EL Zucker
- 1 Päckli Vanillezucker
- 2 dl Flüssigkeit
(z. B. Süssmost, Bier
oder Weisswein)
- 2 frische Eigelbe
- 2 TL Öl

Mehl bis und mit Vanillezucker in einer Schüssel gut mischen. Flüssigkeit, Eigelbe und Öl verrühren und unter Rühren mit einer Kelle in die Schüssel giessen,iterrühren, bis der Teig glatt und dickflüssig ist. Teig zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 30 Min. quellen lassen.

- 1 Zitrone
- 2 EL Zucker
- 1 EL Calvados, nach Belieben
- 4 Äpfel (je ca. 150 g)

Von der Zitrone Saft auspressen, mit Zucker und Calvados in einer Schüssel verrühren. Äpfel samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in ca. 20 cm lange Streifen schneiden, längs halbieren. Streifen in die Schüssel mit dem Zitronensaft geben, sorgfältig mischen, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 10 Min. ziehen lassen.

- 2 Eiweisse
- 1 Prise Salz

Eiweisse mit dem Salz steif schlagen, sorgfältig unter den Teig ziehen.

Öl zum Frittieren

Brattpf bis ⅓ Höhe mit Öl füllen, auf ca. 175 Grad erhitzen (mit Frittierthermometer kontrollieren). Apfelstreifen trocken tupfen, aufrollen, einzeln im Teig wenden, abtropfen, portionenweise im heissen Öl beidseitig je 1–2 Min. goldbraun backen. Herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen.

- 4 EL Zucker
- 1 TL Zimt

Zucker und Zimt mischen, Öpfelchüechli noch heiss damit bestreuen.

Dazu passt: Vanillecreme, Vanilleglace.

Portion: 765 kcal, F 51 g, Kh 67 g, E 8 g



Apfel-Tartelettes



20 Min.



vegi

Ergibt 12 Stück

- 1 Bio-Zitrone
- 250 g Mascarpone
- 180 g Joghurt nature
- 30 g Zucker
- 12 Tartelette-Dessert-Bödeli (ca. 175 g)

Von der Zitrone Schale abreiben, mit Mascarpone, Joghurt und Zucker in einer Schüssel verrühren, in die Dessert-Bödeli verteilen.

- 4 Äpfel

Äpfel samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden, längs halbieren, aufrollen, in die Bödeli stellen.

Stück: 213 kcal, F 14 g, Kh 19 g, E 3 g



Apfelstrudel



25 Min. + 30 Min. backen



vegi

Dessert für 4 Personen

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

50 g Butter
1 Päckli Strudelteig (ca. 120 g)

Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, abkühlen. Teigblätter sorgfältig auseinanderfalten, jedes Blatt mit wenig Butter bestreichen. Alle Blätter aufeinanderlegen, längs dritteln.

1 Bio-Zitrone
150 g dunkle Sultaninen
150 g gemahlene Haselnüsse
100 g Zucker
wenig Zimt

Von der Zitrone $\frac{1}{2}$ Schale abreiben, $\frac{1}{2}$ Saft auspressen, beides mit Sultaninen, Nüssen, Zucker und Zimt mischen.

3 Äpfel (je ca. 150 g)

Äpfel samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden. 1 Teigstreifen auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, mit je $\frac{1}{3}$ der Füllung und der Äpfel belegen, zweiten Teigstreifen darauflegen, mit $\frac{1}{3}$ Füllung und Äpfel belegen, restlichen Teigstreifen, restliche Füllung und Äpfel darauf verteilen, die oberste Apfelschicht mit der restlichen Butter bestreichen.

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens.

Dazu passt: Vanillesauce, Vanilleglace.

Portion: 709 kcal, F 36 g, Kh 83 g, E 9 g



Apfel-Prussiens



45 Min. + 30 Min. kühl stellen + 30 Min. backen



vegi

Ergibt ca. 25 Stück

Ofen auf 200 Grad vorheizen.

1 ausgewallter Blätterteig (ca. 25 × 42 cm)

3 EL Himbeerkonfitüre

2 rotschalige Äpfel (ca. 140 g)

40 g gemahlene geschälte Mandeln

Blätterteig entrollen, mit Konfitüre bestreichen.

Äpfel samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden. Streifen quer, sich leicht überlappend auf der Konfitüre verteilen, Mandeln darüberstreuen. Teig von beiden Längsseiten bis zur Mitte hin aufrollen, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen. Teigrolle in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

50 g Zucker

Zucker über die Prussiens streuen.

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen, etwas abkühlen, mit dem Backpapier auf ein Gitter ziehen, auskühlen.

Stück: 79 kcal, F 4 g, Kh 10 g, E 1 g



Apfelrosen



35 Min. + 30 Min. backen



vegi

Für ein Muffinsblech mit 12 Vertiefungen von je ca. 7 cm Ø, mit Backpapier ausgelegt
Ergibt 12 Stück

Ofen auf 180 Grad vorheizen.

75 g Butter
120 g Butterguetzli
(z. B. Petit Beurre)
1 TL Kakaopulver

Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen.
Guetzli in einem Plastikbeutel mit dem Wallholz zerstoßen oder im Cutter mahlen. Kakaopulver und Butter mit den Guetzli mischen, in die vorbereiteten Vertiefungen verteilen, mit einem Löffel andrücken.

1 Bio-Orange
100 g gemahlene Haselnüsse
40 g Zucker

Von der Orange Schale abreiben, 2 EL Saft auspressen, beides mit den Nüssen und dem Zucker mischen.

6 rotschalige Äpfel
(je ca. 140)

Einen Apfel samt Schale mit dem Gemüseblatt-Schneider in Streifen schneiden. $\frac{1}{4}$ der Nussfüllung auf den Apfelstreifen verteilen, locker aufrollen, quer halbieren, mit der Schnittfläche nach unten ins Blech stellen. Restliche Äpfel gleich schneiden, formen und einfüllen.

Backen: ca. 30 Min. in der Mitte des Ofens.

Dazu passt: Vanilleglace, Fior-di-Latte-Glace, Crème fraîche.

Stück: 197 kcal, F 12 g, Kh 19 g, E 3 g



Alphabetisches Rezeptverzeichnis

A

Apéro-Röllchen 18
Apfel-Prussiens 60
Apfel-Tartelettes 56
Apfelküchlein 54
Apfelrosen 62
Apfelstrudel 58
Asiatische Glücksröllchen 16

B

Blattsalat mit Apfel und Speck 10
Blaue Kartoffel-Chips 26
Burger im Zucchini-Mantel 38

C

Cannelloni, Low-Carb- 42
Cannelloni, Zucchini- 44
Carpaccio 4, 8
Chips, Kartoffel- 24, 26
Club-Sandwich 52

G

Gemüsegratin 34
Gemüsewähe, bunte 48
Glücksröllchen, asiatische 16

K/L

Kartoffelgratin 32
Kartoffelrosen 28
Lasagne, schlanke 40

O

Öpfelchüechli 54

P

Pickles 22
Pommes Chips 24
Prussiens, Apfel- 60

R

Randen-Carpaccio 8
Randenküchlein 46
Rettichsalat mit Kräutervinaigrette 6

S/T

Strudel, Apfel- 58
Sushi-Rollen mit Lachs 14
Tartelettes, Apfel- 56
Terrine, Zucchini- 20

W

Wähe, bunte Gemüse- 48
Wähe, zweifarbige Zucchini- 50

Z

Zucchini-Cannelloni 44
Zucchini-Carpaccio, mediterranes 4
Zucchini-Käse-Päckli 36
Zucchini-Pickles 22
Zucchini-Rosen, gefüllte 30
Zucchini-Sommerrollen 12
Zucchini-Terrine 20

► **Gebrauchsanleitung** 2

► **Massangaben:** Alle in den Rezepten angegebenen Löffelmasse entsprechen dem Betty Bossi Messlöffel.

Entdecken Sie die Welt von Betty Bossi.

Fertigprodukte

Frischer Genuss für Sie mit Betty Bossi Produkten exklusiv bei Coop.

Zeitung

10-mal jährlich neue und inspirierende Geling-Rezepte. Auch als glutenfreie Ausgabe.

**Neu mit App –
jetzt herunterladen!**

Kochbücher

Immer neu und überraschend. Profitieren Sie vom Vorzugspreis für Zeitungsabonnenten.

www.bettybossi.ch

Neue Rezepte, spannende Reportagen, Tipps und Ideen auf www.bettybossi.ch und im Newsletter.

Online-Shop

Bestellen Sie die Zeitung, Bücher sowie Küchen- und Haushaltshelfer unter www.bettybossi.ch.

Koch- und Ernährungs-Service

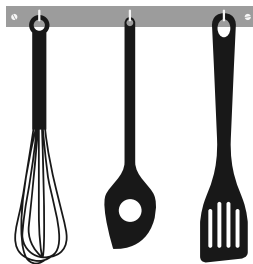
Kompetente Antworten und Sofort-Hilfe unter
+41 (0) 44 209 18 33
(CH-Festnetztarif)
Mo–Fr, 8.00–12.00

Kunden-Service

Haben Sie Fragen oder Anregungen?
Wir beraten Sie gerne.
+41 (0) 44 209 19 29
(CH-Festnetztarif)
Mo–Fr, 8.00–17.00

Clevere Helfer

Erleichtern Sie sich den Alltag mit unseren Küchen- und Haushaltshelfern.



Impressum

Herausgeberin: Betty Bossi AG
Baslerstrasse 52, Postfach, CH-8021 Zürich
Leiterin Produktion und Gestaltung: Gabriela Seidl
Leiterin Rezeptredaktion: Sibylle Weber-Sager
Fotos: Martin Hemmi, Marco Zaugg
Styling: Linda Hemmi, Katja Rey
1. Auflage 2019
Copyright © Betty Bossi AG
Titelbild: Bunte Gemüsewähe, S. 48

Es freut uns, dass Sie sich für den «Gemüseblatt-Schneider» entschieden haben. Das Betty Bossi Entwicklungsteam legt sich Tag für Tag ins Zeug, um nützliche und innovative Küchenhelfer mit der bekannten Betty Bossi Geling-Garantie zu entwickeln. Ihre Zufriedenheit ist dabei unser wichtigstes Ziel. Wir sind überzeugt: Der «Gemüseblatt-Schneider» wird Sie begeistern. Und damit Sie gleich loslegen können, haben wir spannende Rezeptideen kreiert.

Wir wünschen Ihnen viel Spass beim Kochen, Backen und Geniessen.

