

Gewinnen Sie eines von
5 Elektrobikes im Gesamtwert
von CHF 15'000.-!
Teilnahmemöglichkeit demnächst in Ihrem
Briefkasten oder auf www.bettybossi.ch.



Immer öfter findet man im Angebot wieder alte, fast vergessene Rüebliarten wie die gelben, weniger süssen Pfälzer Rüebli oder die weissen, leicht herben Küttiger Rüebli. Bunt gemischt sind die verschiedenen Sorten eine echte Augenweide.

Forelle auf Rüeblinudeln

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

1 kleine Zwiebel

200g Rüebli

200g Küttiger Rüebli

200g Pfälzer Rüebli

8 Bio-Forellenfilets
(je ca. 80g)

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1 Esslöffel Butter

1 Esslöffel Blütenhonig

1 dl Rahm

1 dl saurer Most

1 Teelöffel Maizena

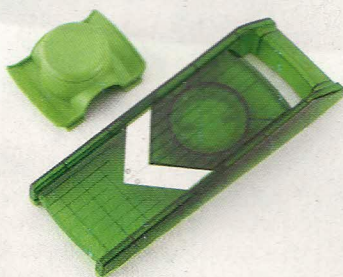
½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

Dazu passen: Salzkartoffeln.

Pro Person: 17g Fett, 33g Eiweiss,
17g Kohlenhydrate, 1514kJ (362 kcal)

leicht



Tipp: Mit dem neuen Scheibler lässt sich Gemüse in beliebig feine Scheiben und Streifen hobeln – blitzschnell und sicher! **Bestellmöglichkeit demnächst in Ihrem Briefkasten oder online auf www.bettybossi.ch.**

SCHNELL IM FEBRUAR



1.

Zwiebel fein hacken, Rüebli längs in ca. 2mm dicke Streifen hobeln (siehe Tipp).



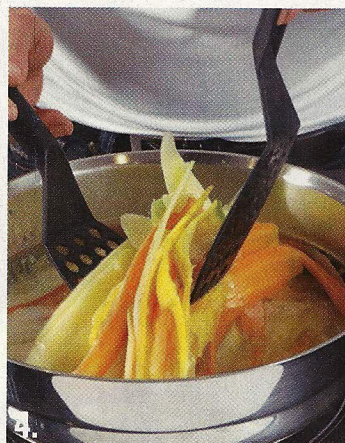
2.

Gräten der Filets entfernen, Fisch würzen.



3.

Butter in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Zwiebel kurz andämpfen, Rüebli und Honig begeben, Hitze reduzieren, ca. 3 Min. weiterdämpfen.



4.

Rahm mit Most und Maizena verrühren, dazugliessen, aufkochen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. weiterdämpfen. Gemüse würzen.



5.

Filets mit der Hautseite nach unten auf das Gemüse legen, zugedeckt und ohne zu wenden bei mittlerer Hitze ca. 6 Min. ziehen lassen.

