

Vegi

Schalotten-Safran-Cappuccino

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
Für 4 Weck-Gläsli von je ca. 1½ dl
Vorspeise für 4 Personen

1 Esslöffel Butter

150 g Schalotten, grob gehackt

2 dl Prosecco

3 dl Gemüsebouillon

1 dl Rahm

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

2 dl Vollmilch

1 Briefchen Safran

einige Safranfäden,
zum Garnieren

1. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Schalotten ca. 5 Min. andämpfen, Prosecco dazugiessen, fast vollständig einköcheln. Bouillon und Rahm dazugiessen, aufkochen. Hitze reduzieren, ca. 15 Min. köcheln, pürieren, würzen.
2. Milch warm werden lassen. Safran beugeben, mit dem Milchschaumer oder dem Pürierstab aufschäumen.
3. Suppe in die Gläsli verteilen. Safranschaum daraufgeben, garnieren, sofort servieren.

Pro Person: 14 g Fett, 3 g Eiweiss,
6 g Kohlenhydrate, 672 kJ (161 kcal)

Kalbswürfel auf Rucola und Löwenzahn

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.
Für 4 Gläser von je ca. 2 dl
Vorspeise für 4 Personen

50 g Rucola

50 g gebleichte Löwenzahnblätter

1 Bio-Limette, abgeriebene Schale und 2 Esslöffel Saft

2 Esslöffel Akazienhonig

2 Esslöffel Kapern, abgospült, abgetropft, grob gehackt

2 Esslöffel Olivenöl

250 g Kalbsfilet, in ca. 1 cm grossen Würfeln

½ Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

1. Rucola und Löwenzahn in die Gläser verteilen.
2. Limettenschale und -saft, mit Honig und Kapern verrühren.
3. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Fleisch portionenweise je ca. 1 Min. rührbraten, würzen. Herausnehmen, zur Sauce geben, in die vorbereiteten Gläser verteilen.

Dazu passt: Brot.

Pro Person: 9 g Fett, 14 g Eiweiss,
12 g Kohlenhydrate, 753 kJ (180 kcal)



BESTELL-TIPP

Lust auf weitere beeindruckende kleine Köstlichkeiten? In diesem Rezeptbüchlein finden Sie viele tolle Gerichte, die sich effektiv im Glas präsentieren lassen. Das Büchlein wird jeder Bestellung der bewährten und beliebten Weck-Gläsli kostenlos beigelegt.

Bestellmöglichkeit auf Seite 28 oder
www.bettybossi.ch/onlineshop

www.bettybossi.ch