

**ZauberMix** x **bofrost**\*

# Cooler Rezeptideen

mit unseren liebsten bofrost\* Basics  
und dem Monsieur Cuisine



# SO COOL & entspannt

Wir zeigen, wie ihr mit Produkten von bofrost\* zum Feierabend oder für Gäste echte Wow-Hits zaubert. Für noch mehr Gelassenheit sorgt dabei die bequeme Lieferung von bofrost\* direkt an die Haustür!

Rezepte: Elisa Schilling | Fotos & Styling: Anna Gieseler



## MEERESFRISCHE

Mit den bofrost\*Königsgarnelen im Tiefkühler könnt ihr jeder Suppe das gewisse Etwas verleihen. Sie lassen sich leicht portionieren und garen dann auf dem Einlegeboden in 8 Minuten direkt über der Suppe mit.

## Leichte Kokossuppe mit Garnelen



00 40  
std · min

PRO PORTION: 466 KCAL | 22 G E | 33 G F | 11 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 2 Stangen Zitronengras, in Stücken
- ★ 2 Schalotten, halbiert
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 25 g Ingwer, in Scheiben
- ★ 1 rote Chilischote, in Ringen
- ★ 20 g Kokosöl
- ★ 1 EL grüne Currypaste
- ★ 400 g Kokosmilch (Dose)
- ★ 800 g Wasser
- ★ 1 TL Gemüse-Gewürzpaste
- ★ 40 g Fischsoße, alternativ Sojasoße
- ★ Saft von 1 Limette
- ★ 400 g bofrost\* Kaisergemüse (TK)
- ★ 100 g bofrost\* Erbsen, extra zart (TK)
- ★ 320 g bofrost\* Königsgarnelen (TK)
- ★ Kokoschips zum Garnieren
- ★ bofrost\* Kräutergarten klassisch (TK) zum Garnieren

**1** | Zitronengras in den geben und **10 Sek. | Stufe 10** zerkleinern. Schalotten, Knoblauch, Ingwer und Chili dazugeben, **5 Sek. | Stufe 8** zerkleinern und mit dem nach unten schieben. Öl zugeben und ohne Messbecher **3 Min. | Stufe 1 | 120°C** dünsten. Currypaste in den geben und **2 Min. | Stufe 1 | 120°C** mitdünsten.

**2** | Kokosmilch, Wasser, Gewürzpaste, Fischsoße und Limettensaft in den geben. Den tiefen Dampfgaraufsatz aufsetzen und Kaisergemüse und Erbsen darin verteilen. Den Deckel auflegen und **15 Min. | Stufe 1 | 120°C** garen.

**3** | Die Garnelen auf dem flachen Dampfgaraufsatz verteilen, einsetzen und weitere **8 Min. | Stufe 1 | 120°C** garen.

**4** | Dampfgaraufsatz abnehmen und beiseitestellen. Das Gemüse und die Garnelen in den gehen und mit dem unter die Suppe rühren. Die Suppe auf Tellern anrichten und mit Kokoschips sowie Kräutern garniert servieren.

Fotos: bofrost\* (2)



## GUTE GRÜNDE FÜR BOFROST\*

**1**

### Gesunde Zutaten

Dank moderner Verfahren von bofrost\* bleibt Tiefkühlkost lange haltbar und zudem besonders nährstoffreich. Das Geheimnis: Gemüse, für das es sogar ein FrischePlus-Verfahren gibt, und Obst werden direkt nach der Ernte schockgefrostet, dadurch bleiben Vitamine und Nährstoffe optimal erhalten.

**2**

### Lange Haltbarkeit

Viele Produkte von bofrost\* könnt ihr Monate bis Jahre ohne Qualitätsverlust lagern. Tipp: Einmal aufgetaut, sollte Tiefkühlkost nicht länger als ein bis zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. So seid ihr immer auf der sicheren Seite.

**3**

### Spontan kochen

Immer etwas zu Hause zu haben, ist Gold wert, besonders, wenn spontaner Besuch vor der Tür steht. Mit Tiefkühlkost von bofrost\* sind viele Gerichte schnell und einfach gezaubert – auch in eurem Monsieur Cuisine.

**4**

### Vielfalt Plus

Ihr findet im bofrost\* Sortiment über 600 Produkte, darunter auch viele, die bereits vorgewürzt und fertig angerichtet sind, so habt ihr eine noch größere Auswahl. Bei bofrost\* werden alle Produktzubereitungen getestet, sodass bei Einhaltung der Zubereitungshinweise das Gericht immer perfekt gelingt.

**5**

### Perfekt Portionierbar

Die Tiefkühlprodukte von bofrost\* sind nach Bedarf portionierbar. Ihr braucht nur eine Handvoll Erbsen oder ein paar Brokkoliröschen? Dann entnehmt einfach die Menge, die ihr benötigt, der Rest bleibt sicher im Gefrierfach. So entstehen keine Abfälle und ihr könnt immer flexibel kochen.

**6**

### Keine Abfälle

Propos Abfälle – besonders bei der Verwendung von Obst und Gemüse entstehen keine Abfälle. Ihr müsst nichts schälen – und das bedeutet schnell und einfach kochen und auch backen! Die Produkte von bofrost\* sind sofort einsatzbereit und erleichtern die Arbeit in der Küche.

**7**

### Keine Vorbereitungszeit

Waschen, putzen, schälen oder schneiden – sämtliche Vorbereitungsschritte, die bei Gemüse und Fleisch anfallen, entfallen, wenn ihr zu Tiefkühlware von bofrost\* greift. So spart ihr richtig viel Zeit im Alltag.

**8**

### Persönliche Beratung und bequeme Lieferung

Das Beste: Der Anbieter bofrost\* sorgt für persönlichen Service und liefert euch eure Auswahl ohne Unterbrechung der Kühlkette direkt nach Hause. So spart ihr den Gang zum Supermarkt und habt immer eine gut gefüllte Gefriertruhe.





## Stressfreier Ofenlachs XXL für eure Gäste



PRO PORTION: 872 KCAL | 36 G E | 39 G F | 90 G KH

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ★ 4 Knoblauchzehen
- ★ 2 Zwiebeln, halbiert
- ★ 3 EL Öl
- ★ 4 EL Tomatenmark
- ★ 1000 g passierte Tomaten
- ★ 400 g Sahne
- ★ 3 TL getrocknete ital. Kräuter
- ★ 1 TL Salz
- ★ 3 Prisen Pfeffer
- ★ 8 bofrost\*Lachsfilets, naturbelassen (TK) à 120 g, angetaut
- ★ 1500 g bofrost\*free Gnocchi (TK)
- ★ 500 g bofrost\*Erbsen, extra zart (TK)

AUSSERDEM

- ★ tiefes Backblech, alternativ 2 Auflaufformen

00 50  
std. min

**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Soße Knoblauch mit Zwiebel in den geben und **5 Sek. | Stufe 8** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Öl mit Tomatenmark zugeben und **2 Min. | Stufe 1** | **120 °C** andünsten. Die Tomaten, Sahne sowie Gewürze zugeben und **20 Sek. | Stufe 4** vermengen.

**2** Lachsfilets, Gnocchi sowie Erbsen auf dem tiefen Backblech verteilen und mit der Soße übergießen. Im heißen Ofen 30–40 Min. backen. Herausnehmen und servieren.

**>RESTLOS GLÜCKLICH** Für unser XXL-Ofengericht stellen wir in unter 3 Minuten eine herrlich fruchtige Tomatensoße im her. Die Soße geben wir über 8 Lachsfilets, die tiefgekühlten Gnocchi und die TK-Erbsen. So bleiben keine Reste und das Backen erledigt der Ofen. So easy!



### SMARTE XXL-KÜCHE

Melden sich Gäste an, ist es einfach praktisch, hochwertige Lebensmittel im Haus zu haben, die ganz ohne Einkaufsstress und sofort verarbeitet werden können. Unser Top-Trio bei jeder bofrost\*Bestellung, um auch spontan für viele kochen zu können: Lachsfilets, Gnocchi und Erbsen.

RATGEBER

# Jetzt probieren

Ihr möchtet die Produkte von bofrost\* auch kennenlernen und den bequemen Service testen? Hier kommen unsere Tipps zum Start!

**REDAKTIONS-TIPP:**  
Nutzt den bofrost\*Newsletter  
oder die App, um über  
alle spannenden Angebote  
und Besuchstermine  
informiert zu sein.

## BESTELLEN BEI BOFROST\*

So geht's Schritt für Schritt

**ERSTMAL UMSEHEN:** Stöbert in Ruhe online unter [www.bofrost.de](http://www.bofrost.de) oder in der bofrost\*App und bestellt, was euch gefällt. Dafür richtet ihr euch ein Kundenkonto ein, löst euren Gutschein für den Ersteinkauf ein und wählt den Liefertermin, der euch passt. Alternativ könnt ihr telefonisch bestellen oder bei einem der bofrost\*Verkaufsfahrer, die euch auch persönlich über das Sortiment beraten. Der Neukunden-Gutschein ist aber nur online einlösbar.

**WUNSCHTERMIN WÄHLEN:** Euer gewünschter Liefertermin wird bestätigt. Tipp: am besten lasst ihr zwecks Erreichbarkeit gleich eine Telefonnummer da, falls bofrost\* euch zu eurem Termin informieren muss.

**DIE LIEFERUNG:** Euer bofrost\*Verkaufsfahrer kommt dann zum abgestimmten Termin mit der bestellten Ware direkt zu euch nach Hause. Ihr habt etwas vergessen? Kein Problem, die bofrost\*Verkaufsfahrer haben immer eine große Auswahl mit an Bord. So könnt ihr auch spontan noch etwas dazu bestellen oder aus dem aktuellen Angebot wählen.

**SERVICE PUR:** Auf Wunsch verräumen die bofrost\*Verkaufsfahrer die Ware auch in eure Tiefkühltruhe oder übergeben sie an der Haustür. Erst bei der Lieferung zahlt ihr mit Karte oder bar. Ab jetzt könnt ihr eure Gerichte genießen und zum Beispiel im Monsieur Cuisine weiter verarbeiten.

**FLEXIBEL BLEIBEN:** Wichtig zu wissen: bofrost\* ist kein Abomodell, es bestehen keine Verpflichtungen. Wenn ihr möchtet, kommt der bofrost\*Verkaufsfahrer im Abstand von 2–4 Wochen wieder vorbei, über die Termine informiert euch bofrost\* vorab. Ganz nach Wunsch könnt ihr online oder telefonisch vorbestellen, so dass eure Favoriten am Liefertag dabei sind. Oder ihr lasst euch beim Besuchstermin vor Ort inspirieren.

**GENIAL INDIVIDUELL:** Solltet ihr mal nicht zu Hause sein, wenn die Ware kommt, könnt ihr den Termin über den Service bequem absagen und verschieben.

## ZAUBERMIX FANS KÖNNEN JETZT SPAREN!

Für alle von euch, die sich jetzt erstmals eine frische Lieferung nach Haus bringen lassen möchten, spendiert bofrost\* einen Neukund\*Innen-Gutschein in Höhe von 20 Euro!<sup>1</sup> Dafür den Code ZAUBER20 bei der Online-Bestellung angeben und den Gutschein einlösen!

<sup>1</sup>Bis einschließlich zum 06.10.2024 erhalten alle Neukundenhaushalte in Deutschland mit dem Gutscheincode „ZAUBER20“ 20 Euro Rabatt auf die erste Bestellung ab 40 Euro Mindestbestellwert. Nur online einlösbar auf [bofrost.de](http://bofrost.de) und in der bofrost\*App. Eine Kombination mit anderen Aktionen/Gutscheinen/Rabatten sowie eine Übertragung/Barauszahlung/Teileinlösung ist nicht möglich. Es gelten die allgemeinen Gutscheinbedingungen ([www.bofrost.de/gutscheinbedingungen](http://www.bofrost.de/gutscheinbedingungen)).



Hier scannen oder  
klicken und mehr  
erfahren!



## GLEICH AUSPROBIEREN

Alle Produkte, die wir für die Rezepte in diesem Special verwendet haben, findet ihr auf dieser Seite schnell und bequem. Ergänzt sie nach Belieben um weitere Zutaten und probiert die einfache Bestellung aus. Und vergesst im Warenkorb nicht euren Neukund\*Innen Rabatt einzulösen!

20€<sup>1</sup>  
RABATT  
bofrost\*

20 € Rabatt für  
Neukund\*Innen<sup>1</sup>

CODE:  
ZAUBER20

## 2-in-1 Feierabendauflauf mit Hähnchen



00 50  
std : min

PRO PORTION (FEIERABENDAUF LAUF):

736 KCAL | 54 G E | 49 G F | 18 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 150 Gouda, in Stücken
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 1 Zwiebel, halbiert
- ★ 1 EL Öl zzgl. etwas zum Braten
- ★ 300 g Sahne
- ★ 150 g Schmelzkäse
- ★ 1 TL Salz
- ★ 2 Prisen Pfeffer
- ★ 4 bofrost\*Hähnchenbrust-Filets, naturbelassen (TK)
- ★ 200 g bofrost\*Erbsen, extra zart (TK)
- ★ 200 g bofrost\*Mais, extra süß (TK)
- ★ Petersilie zum Garnieren

AUSSERDEM

- ★ Auflaufform (30×20 cm)

1 Gouda in den geben, **10 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.

2 Knoblauch mit Zwiebel in den geben und **5 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. 1 EL Öl zugeben und ohne Messbecher **2 Min.** | **Stufe 1** | **120 °C** andünsten.

3 Sahne, Schmelzkäse, Salz und Pfeffer zugeben, **5 Min.** | **Stufe 3** | **100 °C** aufkochen, dabei Kocheinsatz als Spritzschutz aufsetzen.

4 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Hähnchenbrust in einer Pfanne in etwas Öl scharf anbraten und in die Auflaufform legen. Das Gemüse und die Soße darüber verteilen. Mit Gouda bestreuen und im Backofen für ca. 30 Min. backen. Herausnehmen und mit Petersilie garniert servieren.

> **VARIANTE 2 MIT KNÖDELN** Unser Feierabendaufwurf wird mit diesem schnellen Upgrade zum Wochenendaufwurf – auch für besondere Gelegenheiten: Gebt dafür zusammen mit dem Hähnchen noch 450 g bofrost\* Kartoffelklöße in die Auflaufform, die übrige Zubereitung bleibt gleich. 809 kcal | 54 g E | 48 g F | 37 g KH





Hähnchenbrust-Filets,  
naturbelassen  
305

5-8 Stück = 1000 g

FEIERABENDAUF LAUF  
MIT HÄHNCHEN FÜR DIE WOCHE

FESTLICHE VARIANTE  
MIT KNÖDELN

## Wertvolle Basics für mehr Vielfalt

### LUST AUF OBSTKUCHEN?

Mit den fruchtigen bofrost\*Himbeeren aus dem Gefrierfach ist einer unserer beliebtesten Blechkuchen immer schnell zubereitet. Durch das sofortige Einfrieren nach der Ernte bleiben übrigens die Vitamine und der intensive Geschmack der Früchte erhalten. Himbeeren und Co. von bofrost\* sind mehrere Monate haltbar und vielseitig einsetzbar: Verarbeitet sie auch im Smoothie oder zu Desserts.

### 5-Zutaten-One-Pot mit Fleischklößchen

00 35  
std.: min



PRO PORTION: 542 KCAL | 23 G E | 15 G F | 18 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 1500 g Wasser
- ★ 3 TL Gemüse-Gewürzpaste
- ★ 500 g bofrost\*Fleischklößchen (TK)
- ★ 400 g bofrost\*Leipziger Allerlei (TK)
- ★ Petersilie zum Garnieren

**1** | Wasser mit Gewürzpaste in den geben und ohne Messbecher **10 Min.** | **Stufe 1** | **100 °C** aufkochen.

**2** | Den Rühraufsatz einsetzen. Fleischklößchen sowie Gemüse zugeben und **5 Min.** | | **Stufe 1** | **100 °C** garen. Die Suppe 5 Min. im ziehen lassen, dann auf Tellern anrichten und mit Petersilie garniert servieren.

### AUS 1 MACH 3

Für diesen rasanten One Pot verbrauchen wir einen ganzen Beutel bofrost\*Leipziger Allerlei mit Erbsen, Karotten und Spargelstücken. Ihr könnt das Rezept variieren, indem ihr stattdessen den bofrost\*Romanesco-Mix oder das bofrost\*Kaisergemüse verwendet. Es lohnt sich also, alle 3 Gemüse-Mischungen auf Vorrat zu haben.





## Butterkekskuchen mit Himbeeren



PRO STÜCK: 301 KCAL | 4 G E | 18 G F | 29 G KH

ZUTATEN FÜR 25 STÜCKE

- ★ 250 g weiche Butter, in Stücken
- ★ 180 g Zucker + 2 EL
- ★ 40 g Milch
- ★ 4 Eier
- ★ 300 g Weizenmehl Type 405
- ★ 2 TL Backpulver
- ★ 1 Prise Salz
- ★ 400 g Wasser
- ★ 2 Pck. Vanillepuddingpulver
- ★ 750 g bofrost\*Himbeeren (TK)
- ★ 600 g Sahne
- ★ 3 Pck. Sahnesteif
- ★ 20 g selbst gemachter Vanillezucker
- ★ etwa 25 Butterkekse

**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein tiefes Blech mit Backpapier auslegen. Butter mit 180 g Zucker in den geben und **3 Min.** | **Stufe 4** cremig schlagen. Milch mit den Eiern zufügen, **1 Min.** | **Stufe 4** miteinander verrühren. Mehl, Backpulver und Salz vermischen und in den geben.

**2** Den Teig **1 Min.** | **Stufe 4** verrühren, anschließend Teig auf das Blech geben, gut darauf verstreichen, im Ofen etwa 20 Min. backen. Herausnehmen und vollständig abkühlen lassen. Den spülen.

**3** 150 g Wasser, Vanillepuddingpulver sowie 2 EL Zucker verrühren. 250 g Wasser in den geben und **4 Min.** | **Stufe 2** | **100 °C** aufkochen lassen.

**4** Weitere **2 Min.** | **Stufe 2** | **100 °C** einstellen. Vanille-Mischung durch die Deckelöffnung zugießen, dann die Beeren zufügen. Mit dem erneut gut umrühren. Beeren-Pudding-Masse auf den ausgekühlten Teig geben und glatt streichen. Fest werden lassen. Den spülen.

**5** Rühraufsatz in den großen einsetzen. Die Sahne mit Sahnesteif und Vanillezucker unter Sichtkontakt auf **Stufe 4** steif schlagen. Die Sahne auf der Beeren-Pudding-Masse verteilen und ebenfalls glatt streichen. Dann mit Butterkekse belegen. Den Kuchen bis zum Servieren kalt stellen.

01 00  
std : min



### SHAKE IT!

Malagaeis ist eine klassische Eisspezialität und enthält in Rum eingelegte Rosinen. Für einen alkoholfreien Eis-Cocktail verwendet ihr am besten Vanilleeis, da das Malaga Eis Alkohol enthält, und ersetzt den Rum durch etwas Vanille- oder Kokossirup. Ihr findet zahlreiche Eissorten im bofrost\*Sortiment zur Auswahl.

## Malaga Colada

00 15  
std : min



PRO PORTION: 604 KCAL | 7 G E | 25 G F | 63 G KH

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER À 200 ML

- ★ 150 g Ananassaft
- ★ 150 g Orangensaft
- ★ 100 g Kokosmilch
- ★ 80 g weißer Rum
- ★ 1500 ml bofrost\*Von Meisterhand Malaga

Soft, Kokosmilch, Rum und 250 g Eis in den geben und **20 Sek.** | **Stufe 8** mixen. Auf die Gläser verteilen und mit je 2 Kugeln Eis garniert servieren.

