

# THERMOMIX®

Clever kochen. Einfach genießen.

#2 MÄRZ 2018 3€

OSTER-SPECIAL

*Ei, wie  
lecker!*



41  
Rezepte

**GUTEN MORGEN**  
*Overnight Oats sind  
das neue Frühstück*

**EASY ALLTAG**  
*Suppen, Beilagen  
und Familienküche*

**GIVE ME FIVE**  
*Rezepte mit nur  
fünf Zutaten*

# Lesegenuss für THERMOMIX® FANS

Kochschulen,  
Expertentipps,  
Rezept-Hotline



**JETZT  
DAS MAGAZIN  
BESTELLEN!**  
6 HEFTE  
FÜR NUR 18 EURO  
IM JAHR

Superleckere Rezepte  
mit Gelinggarantie,  
kostenlose Zustellung

Tolle Saisongerichte,  
Alltagsküche,  
Wow-Rezepte

Bequem im Abo und immer lecker essen!

[www.thermomix.de/thermomix-magazin](http://www.thermomix.de/thermomix-magazin)



## Liebe Leserin, lieber Leser,

brunchen Sie auch so gern wie wir? Das Tolle an dieser Mahlzeit zwischen Frühstück und Mittagessen ist, dass sie so entspannt und gesellig sein kann. Ausgedehnte Gespräche über bunten Köstlichkeiten und frischem Kaffee – da vergeht der Vormittag wie im Flug. Zu Ostern darf der Brunch dann ruhig etwas festlicher ausfallen: Wir haben uns ein paar wunderbar herzhaftes Buffet-Kreationen für Sie einfallen lassen!

Wem das zu langwierig ist, der kann sich stattdessen an unserer schnellen Küche versuchen: Hier dürfen diesmal nur fünf Zutaten in den Mixtopf, mit denen sich fix ein leckeres Hauptgericht zaubern lässt. Die ideale Lösung, wenn man es einmal besonders eilig hat. Apropos smart gelöst: Haben Sie sich auch schon immer gefragt, wie man die perfekte Konfitüre macht – garantiert ohne Überschäumen? Dann haben wir in unserer Kochschule die acht besten Tipps und Tricks für Sie parat. Lassen Sie sich inspirieren und genießen Sie die Feiertage. Frohe Ostern!

Ihr Rezeptentwickler-Team & die THERMOMIX® Redaktion

Wir backen festliche  
Striezel, Torten und  
Cupcakes: fünf Rezepte  
für ein süßes Ostern.  
**Ab Seite 12**



12

Eierlikör  
Gugelhupf

Oster-  
Special

## 36 Give me five

**5-Zutaten-Küche**  
Schnell, easy, lecker: Für diese Gerichte brauchen Sie nur fünf Zutaten

## 54 Likör

**A bottle of love**  
Himbeer, Schokolade oder orientalisch? Diese Liköre wollen verschenkt werden

## 72 Smoothies

**Farbenfrohe Vitaminbomben**  
Wir mixen, was das Zeug hält: Das sind unsere drei Lieblings-smoothies der Saison

## 46 Beilagen

**Das gewisse Extra**  
Jetzt kommen wir! Raffinierte Beilagen, die jedes Hauptgericht aufwerten

## 58 Cremige Suppen

**Heiße Liaison**  
Mangold, Möhre und Süßkartoffel treffen auf knusprige Toppings

## 62 Familienküche

**Wir haben Hunger!**  
Neues Lieblingsessen gesucht? So machen Sie Groß und Klein gleichermaßen glücklich

Easy  
Alltag



Mangold-  
Cremesuppe

58

## 76 Kochschule

**Erdbeerkonfitüre**  
So geht's: praktische Tipps und Tricks für den perfekten Erdbeergenuss

## 80 Mein Lieblingsrezept

**Top-Rezept der Repräsentantin**  
Die Lachs-Schwarzbrot-Torte

## 82 Overnight Oats

**Haferflocken**  
Am Abend zubereitet, am Morgen genossen: Dieses Frühstück sorgt für einen stressfreien Start in den Tag

## Service

- 3 Editorial
- 6 Alles auf einen Blick (Rezeptindex)
- 10 Für Sie entdeckt ...
- 88 Immer lecker bleiben: Kochbücher & digitale Rezepte
- 89 Impressum
- 90 Vorschau

## 12 Süße Ostern

**Festliches Backen**  
Gugelhupf, Torte oder Cupcakes? Gönnen Sie dem klassischen Osterzopf mal eine kleine Pause

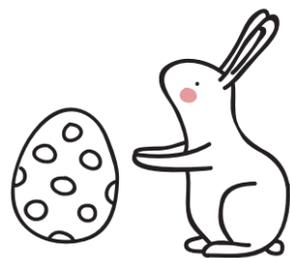
## 22 Eier färben

**Buntes im Nest**  
Eyecatcher: So färben Sie leuchtende Ostereier mit ganz natürlichen Farben



## 26 Osterbrunch

**Hopp hopp, Freunde!**  
Wir laden zu einer reichen Ostertafel voller herzhafter Leckereien



26

Nudelnester



82

Schoko-Erdnuss-Oats

# Alles auf einen Blick

So lecker geht es in dieser Ausgabe zu. Viel Spaß beim Nachkochen!

## Suppen, Salate, Vorspeisen



33 Quinoasalat mit Himbeeren und Walnüssen



64 Hähnchen mit marinierten Zucchini



67 Rinderragout mit Bohnen



70 Orangen-Milchreis mit Kompott

## Beilagen



71 Erdbeer-Germknödel mit Vanillesauce

## Frühstück



85 Möhren-Mandel-Oats



59 Mangoldcremesuppe mit Hack



60 Möhrencremesuppe mit geröst. Pumpernickel



61 Süßkartoffel-Buttermilch-Suppe mit Bacon



47 Brokkoli-Mandel-Püree



52 Brotknöpfle



52 Asia-Gemüse süß-sauer



53 Tomaten-Couscous



85 Schoko-Erdnuss-Oats



86 Kokos-Passionsfrucht-Oats

## Süßes Backen



53 Gemüse-Kloß-Puffer

## Hauptgerichte



37 Spinat-Risotto mit Ziegenkäse



39 Thunfisch-Sahne-Nudeln



13 Eierlikör-Gugelhupf mit Schokoguss



15 Maracuja-Schmand-Torte



16 Erdbeer-Pistazien-Tarte



40 Brokkoli-Omelettes



43 Räucherlachs-Frühlingszwiebel-Pizza



44 Landjäger-Pfannkuchen



68 Brokkoli-Spätzle-Auflauf mit Käse-Schinken-Sauce



19 Lemon-Curd-Striezel



21 Oster-Cupcakes

Es gibt noch mehr Leckereien!

### Rezept-Kompass

Diese Symbole helfen, das passende Rezept zu finden.

- für Anfänger geeignet
- Blitzrezept
- vegetarisch
- vegan
- glutenfrei
- low carb
- all-in-one
- Arbeitszeit
- Gesamtzeit
- Schwierigkeitsgrad
- Anzahl Portionen
- Nährwerte

Symbole bei den Rezepten

### Rezepte für TM5 & TM31

Alle Rezepte sind für den Thermomix® TM5 und den Thermomix® TM31 geeignet. Ausnahmen sind gekennzeichnet. Die Einstellungen für TM31 am Gerät weichen bei einigen Funktionen von den Einstellungen für TM5 ab.

### TM5 bedeutet für TM31

- Knetmodus Deckel verriegeln/Teigstufe
- Turbomodus Deckel verriegeln/Turbo
- Linkslauf bei jeder TM Angabe, bei der er benötigt wird, neu eingeben. Nach Ablauf der Zeit wird er automatisch deaktiviert.
- Linkslauf bleibt so lange eingeschaltet, bis er manuell deaktiviert wird. Darauf achten, ob in einer folgenden TM Angabe das Linkslaufsymbol weiter enthalten ist.

**120°C** (Andünsten mit Öl oder Butter)

**Varoma-Taste** zum Andünsten

## Herzhaftes Backen



29 Nudelnester im Filoteig



32 Herzhaftes Osterei



34 Herzhafter Käsekuchen mit Brät

TIY



24 Eier gelb färben



24 Eier blau färben



57 Himbeer-Eierlikör



57 Schokoladenlikör



57 Orientalischer Eierlikör

## Saucen, Dips, Brotaufstriche



30 Brokkoli-Kräuter-Aufstrich

## Getränke



73 Mango-Möhren-Smoothie



74 Avocado-Vanille-Smoothie



75 Blaubeer-Bananen-Smoothie

## Kochschule



78 Erdbeerkonfitüre

## Lieblingsrezept



81 Lachs-Schwarzbrot-Torte

# WUNDERBAR VIELSEITIG!

Testen Sie 3 Ausgaben »essen & trinken mit THERMOMIX®« zum Preis von nur 2 Ausgaben.



SIE SPAREN 5 €!



33 % Ersparnis – nur jetzt 10 € statt 15 €!



Für Sie im Miniabo: 1 Heft gratis!



Lieferung ganz bequem und portofrei.



Umschlagklappen als Lesezeichen + 1 kleines Extra in jedem Heft.

[www.essen-und-trinken.de/vorwerk-magazin](http://www.essen-und-trinken.de/vorwerk-magazin)

Tel. 0 25 01/8 01 44 89

Bitte Bestell-Nr. angeben: 030Mo09

»essen & trinken mit THERMOMIX®« erscheint in der Verlagsgruppe Deutsche Medien-Manufaktur GmbH & Co. KG, Hülsebrockstraße 2-8, 48165 Münster. Sie lesen 3 Ausgaben für 10 €. Wenn Sie das Miniabo überzeugt, brauchen Sie nichts zu tun. Dann erhalten Sie »essen & trinken mit THERMOMIX®« bis auf Widerruf bequem nach Hause, zum Jahresbezugspreis von zzt. 25 € für 6 Ausgaben. Andernfalls genügt spätestens nach Erhalt der dritten Ausgabe eine Mitteilung an: Leserservice, 48084 Münster. Alle Preise sind Inlandspreise inkl. MwSt. & Versand. Weitere Infos: [www.essen-und-trinken.de/vorwerk-magazin](http://www.essen-und-trinken.de/vorwerk-magazin)

# FÜR SIE *entdeckt...*

*Schöne Kleinigkeiten und kleine Schönheiten aus Food, Kitchen und Lifestyle*

.....



INTERIOR

## *Elegantes Ostern*

Stilvolle Muster, dezente Farben, klare Formen: Die Osterkollektion von Bloomingville kommt dieses Jahr besonders klassisch daher. Unser Lieblingsstück ist der Blumentopf in Form einer Eierschale in hellem Beige. Gefunden bei [erkmann.de](http://erkmann.de) für 10,50 Euro.



TRINKEN

### *Hey Hase!*

Suchen Sie noch ein kleines Ostergeschenk? Die „Little Rabbit“-Tasse von Amy Hamilton ist genau das Richtige für echte Hasenliebhaber und lässt sich zudem super mit allerlei Schokolade auffüllen. Gefunden bei [junique.de](http://junique.de) für 12,90 Euro.



BUCH

### *Lese-stunde*

Woraus bestehen Eier eigentlich? Und was genau passiert in ihrem Innern? Das liebevoll gestaltete Bilderbuch „Das Ei“ von Britta Teckentrup eignet sich hervorragend als Lern- und Spätlektüre für Groß und Klein. Über [buecher.de](http://buecher.de) für 19,99 Euro.

KÜCHE

## *Am Ende des Regenbogens*

Mit diesem 24-teiligen Besteckset wird Ihre Ostertafel zum absoluten Hingucker: Die ungewöhnlichen Stücke kommen aus dem italienischen Traditionshaus MEPPA und schimmern in allen Farben des Regenbogens. Gefunden auf [westwingnow.de](http://westwingnow.de) für 289 Euro.

IT-PIECE

## *Wasser, stopp!*

Wer sich oft die Hände wäscht, weiß: Eine gute Seife gehört in jede Küche! Diese hier besteht aus 100 Prozent rein natürlichen Inhaltsstoffen und ist dank Bio-Akazienhonig besonders pflegend. Ein weiteres Plus? Die umweltfreundliche Message. Über [stop-the-water-while-using-me.com](http://stop-the-water-while-using-me.com) für circa 11 Euro.



CLAUDIAS NEUES  
*Fundstück*

—  
Claudia Stier  
THERMOMIX® Projektleiterin

Damit brennt Ihnen garantiert nichts mehr an: Die kleine, charmante Eieruhr von RICE organisiert das Timing in Ihrer Küche und ist in den Farben Violett, Grün und Rosa erhältlich. Mein Favorit? Das sanfte Pastell-Lila. Über [takatomo.de](http://takatomo.de) für circa 11 Euro.



ZU TISCH

## *Schöner Hochstapler*



Die Kuchenplatte in zartem Rosé von Miss Étoile setzt Ihre selbst gebackenen Torten und Kuchen perfekt in Szene. Gefunden bei [emilundpaula.de](http://emilundpaula.de) für circa 48 Euro.

# SWEET Easter



Torte, Tarte und Gugelhupf – trumpfen Sie zum Osterkaffee auf! Von fruchtig bis schokoladig, von schick bis handlich ist alles dabei.

## Eierlikör-Gugelhupf mit Schokoguss

12 Stücke 30 Min. 4 Std. mittel vegetarisch

- 120 g Butter, weich, in Stücken, und etwas mehr zum Einfetten
- 100 g Mehl und etwas mehr zum Ausstreuen
- 150 g Zucker
- 2 Streifen Orangenschale, unbehandelt (à 2 x 4 cm), dünn abgeschält
- 150 g Eierlikör
- 3 Eier
- 50 g Speisestärke
- 3 TL Backpulver
- 1500 g Wasser
- 80 g weiße Schokolade, in Stücken
- 3 TL Rapsöl
- 80 g Zartbitter-Schokolade (70% Kakao), in Stücken

### NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Gugelhupfform (oben Ø 20 cm, unten Ø 12 cm, Höhe 7,5 cm, Volumen 1,3 l), hitzebeständige Frischhaltefolie

1. Eine Gugelhupfform (Ø oben 20 cm, Ø unten 12 cm, Höhe 7,5 cm, Inhalt 1,3 l) einfetten und mit Mehl ausstreuen.
2. Zucker und Orangenschale in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 10 pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Butter zugeben und 1 Min./Stufe 4 verrühren.
4. Eierlikör, Eier, Speisestärke, Mehl und Backpulver zugeben, 30 Sek./Stufe 4 verrühren, in

die vorbereitete Gugelhupfform geben, Gugelhupfform mit hitzebeständiger Frischhaltefolie abdecken, in den Varoma-Behälter stellen und Varoma verschließen. Mixtopf spülen.

5. Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und 80 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Kuchen in der Form abkühlen lassen (dauert ca. 1½ Stunden). In dieser Zeit Mixtopf spülen.

6. Weiße Schokolade in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

7. 2 TL Rapsöl zugeben, 1 Min./50°C/Stufe 2 schmelzen und mithilfe eines Esslöffels im Kreis über den Kuchen verteilen.

8. Zartbitter-Schokolade in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

9. 1 TL Rapsöl zugeben, 1 Min./50°C/Stufe 2 schmelzen und im Kreis auf dem Kuchen verteilen, sodass ein Marmormuster entsteht. Guss fest werden lassen (dauert ca. 2 Stunden), Eierlikör-Gugelhupf in 12 Stücke schneiden und servieren.

**TIPP:** Wer mag, verteilt erst die Zartbitter-Schokolade auf dem Kuchen und dann die weiße. Dann zwischendurch den Mixtopf spülen.

**Info** Pro Stück: Brennwert 306 kcal (1282 kJ), Eiweiß 4 g, Kohlenhydrate 33 g, Fett 16 g

Kleine Torte, großer Auftritt! Die Biskuitböden beträufeln Sie bei dieser Torte mit Zitronenlikör, das macht sie noch saftiger.



„  
Diese Mini-Torte können Sie entweder ganz glatt oder leicht zipfelig mit der Schmandcreme einstreichen. Dekorieren Sie je nach Anlass, z.B. wie hier mit Schokospänen und Zuckereiern.  
“



Miriam Schmidt  
Thermomix® Rezeptentwicklerin

## Maracuja-Schmand-Torte

🍴 12 Stücke ⏱ 1 Std. ⌚ 4 Std. 45 Min. 🍳 aufwendig



### BISKUIT

- 4 Eier
- 160 g Zucker
- 160 g Mehl
- ½ Pck. Backpulver

### SCHMANDCREME UND FERTIGSTELLUNG

- 6 EL Zitronenlikör, z.B. Limoncello
- 100 g Zucker
- 25 g Vanillezucker, selbst gemacht
- 1 Streifen Zitronenschale, unbehandelt, dünn abgeschält (ca. 1 x 4 cm)
- 500 g Quark, 20% Fett
- 600 g Schmand
- 3 Pck. gebrauchsfertige Gelatine, z.B. Gelatine fix oder Sofort Gelatine (insg. 90 g)
- 450 g Maracuja-Nektar
- 2 Pck. Tortenguss, weiß

### NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Springform (Ø 20 cm), Backpapier, Tortenplatte, Tortenring, Teigkarte

### BISKUIT

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 20 cm) mit Backpapier belegen, Rand nicht einfetten.

2. **Rühraufsatz einsetzen.** Eier in den Mixtopf geben und **4 Min./37°C/Stufe 3.5** schaumig rühren.

3. Zucker zugeben und **1 Min./Stufe 3** schaumig rühren.

4. Mehl und Backpulver zugeben und **4 Sek./Stufe 4** unterheben. **Rühraufsatz entfernen.** Biskuitteig in die vorbereitete Springform geben, 23-27 Minuten (180°C) backen und Biskuit in der Form abkühlen lassen (dauert ca. 45 Minuten). In dieser Zeit Mixtopf spülen.

### SCHMANDCREME UND FERTIGSTELLUNG

5. Abgekühlten Biskuitboden einmal waagrecht durchschneiden, den oberen Biskuitboden mit der Schnittseite nach oben auf eine Tortenplatte legen und einen Tortenring darum spannen. Biskuitboden mit 3 EL Zitronenlikör beträufeln.

6. Zucker, 1 TL Vanillezucker (ca. 5 g) und Zitronenschale in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

7. 250 g Quark, 400 g Schmand und 2 Pck. Gelatine (insg. 60 g) zugeben, **25 Sek./Stufe 3.5** verrühren, auf dem Biskuitboden auf der Tortenplatte verteilen und in den Kühlschrank stellen. Mixtopf spülen und mit dem Rezept fortfahren.

8. Maracuja-Nektar und Tortenguss in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** verrühren, **3 Min./100°C/Stufe 2** aufkochen, 3 Minuten im Mixtopf abkühlen lassen und vorsichtig auf der Quarkcreme verteilen. Den zweiten Biskuitboden mit der Schnittseite nach unten darauf setzen, erneut mit 3 EL Zitronenlikör beträufeln und Torte mind. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Am Ende dieser Zeit Mixtopf spülen und mit dem Rezept fortfahren.

9. 250 g Quark, 200 g Schmand, 20 g Vanillezucker und 1 Pck. Gelatine (30 g) in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3** cremig rühren.

10. Mit einem Messer zwischen Torte und Tortenring vorsichtig entlangfahren, um die Torte vom Tortenring zu lösen. Tortenring vorsichtig entfernen, Torte mithilfe einer Teigkarte oder einer Palette mit der Schmandcreme glatt oder zipfelig einstreichen und 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. Torte in 12 Stücke schneiden, z.B. mit essbaren Blüten, Schokospänen und/oder Zuckereiern dekorieren und servieren.

📊 Pro Stück: Brennwert 378 kcal (1583 kJ), Eiweiß 13 g, Kohlenhydrate 47 g, Fett 14 g

# Erdbeer-Pistazien-Tarte

🍴 12 Stücke ⏱ 30 Min. ⌚ 4 Std. 🍴 mittel

## MÜRBETEIG

- 80 g Butter, kalt, in Stücken, und etwas mehr zum Einfetten
- 200 g Mehl
- 25 g Zucker
- 50 g Wasser
- 1 Prise Salz

## FÜLLUNG

- 30 g weiße Schokolade, in Stücken
- 100 g Zucker
- 50 g Pistazien, ungesalzen, geschält
- 400 g Schmand
- 20 g Mandellikör (z.B. Amaretto)
- 1 Pck. gebrauchsfertige Gelatine, z.B. Gelatine fix oder Sofort Gelatine (30 g)
- 500 g Erdbeeren, geviertelt

## NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Springform (Ø 26 cm), Backpapier, Frischhaltefolie, Hülsenfrüchte zum Blindbacken

## MÜRBETEIG

1. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier belegen und Rand einfetten.
2. Mehl, Butter, Zucker, Wasser und Salz in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** kneten, Teig in Frischhaltefolie einwickeln und 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und Backofen auf 180°C vorheizen.

3. Teig in die vorbereitete Springform drücken, dabei einen Rand von ca. 2,5 cm hochziehen, Teigboden mit einer Gabel mehrmals leicht einstechen und ein rundes Stück Backpapier (Ø 32 cm) auf den Teigboden legen. Springform bis zum Teigrand mit getrockneten Hülsenfrüchten füllen, Boden 25 Minuten (180°C) blindbacken, Hülsenfrüchte entfernen, Boden weiter mit dem Backpapier abgedeckt lassen, weitere ca. 10 Minuten (180°C) backen und in der Form abkühlen lassen (dauert ca. 1½ Stunden).

## FÜLLUNG

4. Schokolade in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.

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

6. Schmand, Likör und Gelatine zugeben, **10 Sek./ Stufe 3** verrühren und mit dem Spatel noch einmal umrühren.

7. Weitere **5 Sek./Stufe 3** verrühren, Creme auf dem abgekühlten Boden verteilen und Tarte 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Tarte mit der Hälfte der zerkleinerten Schokolade bestreuen, mit Erdbeeren belegen, mit der übrigen zerkleinerten Schokolade bestreuen, in 12 Stücke schneiden und servieren.

**TIPP:** Sie können die Tarte auch in einer 26er-Tarteform backen.

📊 Pro Stück: Brennwert 284 kcal (1192 kJ), Eiweiß 5 g, Kohlenhydrate 30 g, Fett 16 g



## Tipp

Beim Blindbacken beschweren Sie den Teig mit Hülsenfrüchten, damit er beim Backen nicht hochgeht. Die Hülsenfrüchte können Sie immer wieder dafür verwenden.



Schmuckstück! Unter den Erdbeeren erwartet Sie eine feine Cremeschicht mit Mandellikör.

Osterzopf mal ganz anders:  
in Striezelform mit fruchtiger  
Zitronencremefüllung



## Lemon-Curd-Striezel

🍴 15 Scheiben ⏱ 30 Min. ⌚ 4 Std. 🍴 mittel 🌱 vegetarisch

### HEFETEIG

- 500 g Weizenmehl Type 550 und etwas mehr zum Bearbeiten
- 240 g Milch
- 50 g Butter, weich, in Stücken
- 65 g Zucker
- ¾ Würfel Hefe (30 g)
- ¾ TL Salz

### FÜLLUNG UND FERTIGSTELLUNG

- 250 g Lemon Curd
- 1 Ei, verquirlt
- Puderzucker zum Bestäuben

### NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Backblech, Backpapier, Nudelholz

### HEFETEIG

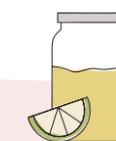
1. Mehl, Milch, Butter, Zucker, Hefe und Salz in den Mixtopf geben, **3 Min.** kneten, Teig umfüllen und abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen.

### FÜLLUNG UND FERTIGSTELLUNG

2. Backofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

3. Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen (35 × 45 cm) und mit Lemon Curd bestreichen, dabei ringsum einen Rand von 1 cm frei lassen. Teigplatte von der Längsseite her aufrollen, Teigrolle längs halbieren, dabei die oberen 5 cm der Teigrolle verbunden lassen. Die entstandenen Stränge umeinander drehen und das Ende unterschlagen, damit es sich beim Backen nicht löst. Den Striezel auf das vorbereitete Backblech legen, mit Ei bestreichen, 10 Minuten (180°C) backen, mit Backpapier abdecken, weitere 10-15 Minuten (180°C) backen und abkühlen lassen (dauert ca. 1 Stunde). Abgekühlten Striezel in 15 Scheiben schneiden, mit Puderzucker bestäuben und frisch servieren.

📊 Pro Scheibe: Brennwert 225 kcal (943 kJ), Eiweiß 5 g, Kohlenhydrate 40 g, Fett 5 g



### Lemon Curd

Fruchtige Zitronencreme, die an die Konsistenz von Pudding erinnert. Lemon Curd schmeckt auch als Aufstrich sehr gut. Natürlich können Sie die typisch britische Creme mit dem Thermomix® selbst machen. Ein Rezept finden Sie in „Das Kochbuch“.

### Tipp

Die Teigrolle nicht komplett durchschneiden, ca. 5 cm müssen stehen bleiben. Dann beide Teigstränge umeinander wickeln.



Nestgeflüster! Dekorieren Sie die Cupcakes zusätzlich mit Schokospänen und Zuckereiern.

## Tipp

Je nach Art der Lebensmittelfarbe kann die Intensität unterschiedlich ausfallen. Gelb- und Rottfarben z.B. sind sehr intensiv, hier reicht oft schon eine Messerspitze.



"Frühling"

## Oster-Cupcakes

12 Stück 30 Min. 1 Std. 45 Min. mittel vegetarisch

### MUFFINS

- 6 Streifen** Orangenschale, unbehandelt (à 1 x 4 cm), dünn abgeschält  
**80 g** brauner Zucker  
**100 g** Mandeln  
**250 g** Möhren, in Stücken  
**3** Eier  
**100 g** Milch  
**50 g** Rapsöl  
**100 g** Dinkelmehl Type 630  
**3 TL** Backpulver  
**½-1 TL** Anis, gemahlen, nach Geschmack

### CREME UND FERTIGSTELLUNG

- 150 g** Butter, weich, in Stücken  
**60 g** Vanillezucker, selbst gemacht  
**200 g** Schmand  
 Lebensmittelfarbe, grün, Gel oder Paste (siehe Tipp)

### NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Muffinblech, Muffin-Papierförmchen, Spritzbeutel mit Lochtülle (Ø 18 mm)

### MUFFINS

**1.** Backofen auf 180°C vorheizen. Die Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auslegen.



## OSTERKAFFEE

Torten, Törtchen, süße Lämmchen, Rabbit-Muffins und Oster-Cake-Pops: In den Thermomix® Rezept-Kollektionen verstecken sich köstliche Osterüberraschungen.  
[www.cookidoo.de](http://www.cookidoo.de)



**2.** Orangenschale, braunen Zucker und Mandeln in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren und umfüllen.

**3.** Möhren in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

**4.** Eier, Milch, Öl, Mehl, Backpulver, Anis und Zucker-Mandel-Mischung zugeben, **1 Min./Stufe 3** verrühren, in das vorbereitete Muffinblech geben, 25-30 Minuten (180°C) backen und Muffins abkühlen lassen (dauert ca. 45 Minuten). In dieser Zeit Mixtopf spülen.

### CREME UND FERTIGSTELLUNG

**5. Rührhaufsatz einsetzen.** Butter und Vanillezucker in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 4** cremig rühren. **Rührhaufsatz entfernen.** Buttercreme mit dem Spatel nach unten schieben.

**6.** Schmand und Lebensmittelfarbe zugeben, **10 Sek./Stufe 4** verrühren, in einen Spritzbeutel mit Lochtülle (Ø 18 mm) füllen, auf den abgekühlten Muffins verteilen und sofort servieren.

**Info** Pro Stück: Brennwert 323 kcal (1353 kJ), Eiweiß 5 g, Kohlenhydrate 20 g, Fett 24 g

# Eier färben

Ostereier in Naturfarben:  
Für unsere sonnengelben  
und himmelblauen Eier  
greifen wir zu Kurkuma  
und Rotkohl.



**Tipp**  
Das bringt  
schönen Glanz: Eier  
mit ein bisschen  
Öl einpinseln oder  
einreiben.

## Eier gelb färben

7 Stück 15 Min. 2 Std. 30 Min. einfach  
 vegetarisch glutenfrei low carb

1000 g Wasser  
20 g Essig  
7 Eier, weiß  
3 TL Kurkuma  
Öl zum Einreiben

### NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Küchenrolle

1. Wasser und Essig in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Eier hineinlegen und 16 Min./100°C/Stufe 1 garen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und Eier in eine Schüssel (ca. 1 l) legen.

2. Kurkuma in den Mixtopf zugeben, 5 Sek./Stufe 5 verrühren, über die Eier gießen, sodass sie vollständig mit Flüssigkeit bedeckt sind, und mind. 2 Stunden ziehen lassen. Eier mit einem Esslöffel aus dem Farbsud nehmen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, dünn mit Öl einreiben und servieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

**INFO:** Kurkuma macht die Eier strahlend gelb – nicht umsonst wird es auch Gelbwurz genannt.

Pro Stück: Brennwert 75 kcal (315 kJ), Eiweiß 7 g, Kohlenhydrate 1 g, Fett 5 g

## Eier blau färben

7 Stück 15 Min. 2 Std. 30 Min. mittel  
 vegetarisch glutenfrei low carb

500 g Rotkohl, in Stücken  
800 g Wasser  
20 g Essig  
7 Eier, weiß  
Öl zum Einreiben

### NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Sieb, feinmaschig, Küchenrolle

1. Kohl, Wasser und Essig in den Mixtopf geben, 8 Sek./Stufe 7 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2. Gareinsatz einhängen, Eier hineinlegen und 17 Min./100°C/Stufe 1 garen. Gareinsatz

mithilfe des Spatels herausnehmen und Eier in eine Schüssel (ca. 1 l) legen. Kohl-Wasser-Mischung vorsichtig durch ein Haarsieb über die gekochten Eier gießen, sodass sie vollständig mit der Flüssigkeit bedeckt sind, und mind. 2 Stunden ziehen lassen. Eier mit einem Esslöffel aus dem Farbsud nehmen, mit Küchenkrepp trocken tupfen, dünn mit Öl einreiben und servieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

**INFO:** Rotkohl heißt in Süddeutschland auch Blaukraut, beim Eierfärben weiß man, warum.

Pro Stück: Brennwert 75 kcal (315 kJ) Eiweiß 7 g, Kohlenhydrate 1 g, Fett 5 g



### Natur hoch!

Kerbel, Farn und Co. zaubern eine tolle Frühlingsoptik auf die Eier. Ein Blatt auf das Ei legen, mit einem Stück Nylonstrumpf fixieren und ab damit ins Farbad. Auch effektiv! Vor dem Färben Haushaltsgummis um die Eier wickeln für einen coolen Streifenlook.

### Eierschalen-Recycling

Kresse, Blümchen etc. in die Schalen setzen, Namensschild ergänzen und die Sitzordnung für den Osterbrunch ist perfekt.

### Hasenzu Tisch!

Servietten wie Ohren um das Ei legen, mit einer Kordel zubinden, fertig.

### MITMACHEN!

Welchen Look geben Sie Ihren gefärbten Eiern und welche Dekoideen fallen Ihnen ein? Unter den schönsten Bildern verlosen wir 10 Mal das Thermomix® Kochbuch „We are Family“.

Foto als Kommentar auf den Post von Thermomix® Deutschland hochladen:



[www.facebook.com/ThermomixDeutschland](https://www.facebook.com/ThermomixDeutschland)



[www.instagram.com/thermomix\\_de](https://www.instagram.com/thermomix_de)

Zeitraum  
28.03.–04.04.2018  
Teilnahmebedingungen auf der jeweiligen Internetseite.

# HOPP HOPP, FREUNDE!!!



Auf zum Osterbrunch! Nach der anstrengenden Eiersuche warten herzhaftere Snacks auf dem Buffet – für ein entspanntes Treffen mit Freunden und Familie.

*Ei, Ei, Ei*

Selbst gefärbt mit den Thermomix®-Rezepten auf Seite 24



Leckere Veggie-Nester!  
Der Filoteig gibt der Füllung  
Halt und den Nestern  
einen knusprigen Rand.



**Tipp**  
Die Filoteigreste  
lassen sich gut  
einfrieren und später  
verwenden.



## Paprika de la Vera

Typisch spanisches Paprikapulver aus der Region La Vera, westlich von Madrid. Nach der Ernte werden die ganzen Schoten über Eichenfeuer geröstet, das macht das rauchige Aroma des Pulvers aus. Paprika de la Vera gibt es mild (dulce) und scharf (picante). Es ist das klassische Gewürz für Chorizo, Paella und Patatas bravas. Das Pulver lässt sich im gut sortierten Supermarkt finden.



## Nudelnester im Filoteig

12 Stück 25 Min. 1 Std. 20 Min. mittel vegetarisch

- 100 g Bergkäse, in Stücken
- 2 Prisen Paprika de la Vera
- 100 g rote Paprika, in Stücken
- 100 g Zucchini, in Stücken
- 1500 g Wasser
- 10 g Olivenöl und etwas mehr zum Einfetten
- 1 1/4 TL Salz
- 12 Blätter Filoteig (à 15 x 15 cm)
- 150 g Vollkornspaghetti
- 100 g Milch
- 4 Eier
- 30 g Ajvar
- 3/4 TL Pfeffer

### NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Muffinblech

1. Käse und Paprika de la Vera in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.
2. Paprikastücke und Zucchini in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern, in den Gareinsatz umfüllen und abtropfen lassen.
3. Wasser, Öl und 1 TL Salz in den Mixtopf geben und **15 Min./100°C/Stufe 1** zum Kochen

bringen. In dieser Zeit die Mulden eines Muffinblechs einfetten und je eine Mulde mit einem Filoteigblatt auslegen.

4. Spaghetti durch die Deckelöffnung in den Mixtopf zugeben und ohne Messbecher **Zeit gemäß Packungsangabe/90°C/↻/Stufe 4** garen. In dieser Zeit Backofen auf 180°C vorheizen.

5. Spaghetti in den Varoma-Behälter abgießen, abschrecken, mit Paprika-Zucchini-Mischung mischen, mithilfe einer Fleischgabel zu 12 Spaghettinestern aufdrehen und in die vorbereiteten Mulden des Muffinblechs setzen. Mixtopf kalt ausspülen.

6. Milch, Eier, Ajvar, 3/4 TL Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** verrühren, gleichmäßig mit einem Esslöffel über den Spaghettinestern verteilen, mit dem zerkleinerten Käse bestreuen und 25 Minuten (180°C) backen. Nudelnester noch warm vorsichtig mit einem Messer aus der Form lösen und z.B. mit einem Salat servieren.

Pro Stück: Brennwert 144 kcal (602 kJ), Eiweiß 7 g, Kohlenhydrate 13 g, Fett 7 g



Marc Fleischer  
Thermomix® Rezeptentwickler

”

Geröstel sind kleine Eiweißwürfel, die dem Kräuteraufstrich den letzten Schliff geben. Ich würze die Würfel mit Pfeffer und Salz, Curry gibt ihnen eine schöne Farbe.

“

## Brokkoli-Kräuter-Aufstrich mit Eiweißgeröstel

10 Portionen 30 Min. 45 Min. mittel vegetarisch  
glutenfrei low carb

- 500 g Wasser
- 4 Eier
- 500 g Brokkoli, in Röschen
- 100 g Schalotten
- 20 g Sesamöl und etwas mehr zum Braten
- 200 g Cashewkerne, geröstet, gesalzen
- 1 Bund Petersilie, ohne Stiele
- 1 Bund Dill, ohne Stiele
- 2 Kresse-Beete, abgeschnitten
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 Bund Schnittlauch, in groben Ringen
- Salz zum Würzen
- Pfeffer zum Würzen
- 1 Prise Curry, mild

### NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Pfanne, Küchenrolle

1. Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Eier hineinlegen, Varoma-Behälter aufsetzen, Brokkoli einwiegen, Varoma verschließen und 14 Min./Varoma/Stufe 1 garen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, Eier zu dem Brokkoli in den Varoma-Behälter geben und beides unter kaltem Wasser abschrecken.

2. Eier pellen, Eiweiß in Würfel schneiden, Eigelb zur Seite stellen und Mixtopf leeren.
3. Schalotten in den Mixtopf geben, 4 Sek./Stufe 6 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
4. Sesamöl zugeben und 2 Min./120°C/Stufe 1 dünsten.
5. Gegarten Brokkoli, Cashewkerne, Petersilie, Dill, Kresse, Salz, Pfeffer, Eigelb und Schnittlauch zugeben, mithilfe des Spatels 30 Sek./Stufe 6 zerkleinern und abschmecken.
6. In einer Pfanne auf dem Herd etwas Öl erhitzen, gewürfeltes Eiweiß zugeben, von allen Seiten goldbraun braten, mit Salz, Pfeffer und Curry würzen und zum Abkühlen auf ein Küchenkrepp geben. Kräuteraufstrich mit Eiweißgeröstel, z.B. zu Roggenbrot, servieren.

Pro Portion: Brennwert 200 kcal (836 kJ), Eiweiß 8 g, Kohlenhydrate 8 g, Fett 15 g



### BRUNCH-ZEIT!

Breakfast und Lunch? Wir lieben es, Frühstück und Mittagessen zu kombinieren! Vor allem, wenn die Thermomix® Rezepte so lecker sind wie in dieser Rezept-Kollektion.

[www.cookidoo.de](http://www.cookidoo.de)



Green Power für leckere Schnitten. Brokkoli und vier verschiedene Kräuter geben hier den Ton an.





Herzhafter Osternack: In jedem Ei stecken Chorizo, Pistazien und Röstzwiebeln.

## Herzhaftes Osterei

16 Stück 20 Min. 1 Std. 30 Min. mittel

- 100 g Chorizo, in Stücken (2 cm)
- 60 g Pistazien, ungesalzen, geschält
- 300 g Milch
- 1 Würfel Hefe (40 g)
- 10 g Zucker
- 550 g Mehl Type 550
- 1 TL Salz
- 150 g Röstzwiebeln
- 1 TL Cayenne-Pfeffer
- 2 Spritzer Worcestersauce

### NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Backblech, Backpapier, Kuchengitter

1. Chorizo und Pistazien in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern.
2. Milch, Hefe, Zucker, Mehl, Salz, Röstzwiebeln, Cayenne-Pfeffer und Worcestersauce zugeben, mithilfe des Spatels **3 Min./Stufe 6** kneten, umfüllen und abgedeckt an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. In dieser Zeit ein Backblech mit Backpapier belegen.

3. Teig in 16 Stücke (à ca. 70 g) teilen, Teigstücke zu Kugeln formen, eiförmig auf das vorbereitete Backblech legen und 15 Minuten gehen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 200°C vorheizen.

4. Herzhaftes Osterei ca. 20 Minuten (200°C) backen, auf ein Kuchengitter geben, abkühlen lassen und frisch, z.B. mit Kräuterbutter, servieren.

Pro Stück: Brennwert 205 kcal (856 kJ), Eiweiß 7 g, Kohlenhydrate 30 g, Fett 5 g



## Quinoasalat mit Himbeeren und Walnüssen

8 Portionen 20 Min. 1 Std. 15 Min. mittel vegetarisch

- 2 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 2 Würfel Gemüsebrühe (für je 0,5 l)
- 250 g Quinoa
- 1230 g Wasser
- 1 Bund Minze, abgezupft
- 40 g Limettensaft
- 20 g Himbeeressig
- 60 g Walnussöl
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 50 g Walnusshälften
- 125 g Mandarinen, aus der Dose, abgetropft
- 100 g Himbeeren
- 2 Salatherzen (insg. 100 g), in groben Stücken

1. Gewürzpaste in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und Quinoa in den Gareinsatz einwiegen. 1200 g Wasser darüber in den Mixtopf geben, sodass der Quinoa angefeuchtet wird, und **25 Min./100°C/Stufe 1** garen.

2. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, Quinoa in eine große Schüssel (ca. 2 l) umfüllen und 30 Minuten abkühlen lassen. Am Ende dieser Zeit Mixtopf spülen und mit dem Rezept fortfahren.

3. Minze, Limettensaft, Himbeeressig, Walnussöl, 30 g Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 6** vermischen und zu dem Quinoa in die Schüssel geben.

4. Walnüsse, Mandarinen und Himbeeren in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern und ebenfalls zu dem Quinoa in die Schüssel geben. Salatherzen zugeben, mit dem Spatel vermischen, Quinoasalat abschmecken und servieren.

**TIPP:** Zusätzlich mit frischen Himbeeren garnieren.

Pro Portion: Brennwert 252 kcal (1057 kJ), Eiweiß 7 g, Kohlenhydrate 23 g, Fett 14 g



Frühling auf dem Teller! Minze, Limettensaft, Himbeeressig und Himbeeren sorgen für den Farb- und Aromakick.

Der ultimative Serviertipp für den Frühlingswiesenlook: Streuen Sie reichlich Kräuter, z.B. Schnittlauch, auf den fertigen Kuchen.



**Tipp**  
Zupfen oder zu kleinen Kugeln rollen? Wie Sie das Brät formen, entscheiden Sie nach Lust und Laune.

## Herzhafter Käsekuchen mit Brät

12 Stücke | 25 Min. | 1 Std. 35 Min. | mittel

### TEIG

- 250 g Mehl
- 60 g Speisestärke
- 1 Prise Salz
- 10 g Olivenöl
- 160 g Wasser
- Butter zum Einfetten

### BELAG

- 4 Eier, getrennt
- 300 g Frühlingszwiebeln, in Stücken (4 cm)
- 50 g Toastbrot, in Stücken
- 400 g Magerquark
- 10 g Speisestärke
- 2½ gestr. TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 2 Prisen Muskat
- Mehl zum Bearbeiten
- 2 Bratwürste (à ca. 100 g)
- 120 g Mozzarella, in Würfeln (3 cm)

### NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Frischhaltefolie, Springform (Ø 26 cm), Backpapier

### TEIG

1. Mehl, Stärke, Salz, Öl und Wasser in den Mixtopf geben, **40 Sek./Stufe 4** vermischen, zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. In dieser Zeit Backofen auf 200°C vorheizen, den Boden einer Springform mit Backpapier belegen und Rand einfetten.

### BELAG

2. **Rühraufsatz einsetzen.** Eiweiß in den Mixtopf geben und **3 Min./Stufe 3.5** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.** Eischnee umfüllen.  
3. Frühlingszwiebeln in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4. Toast, Eigelb, Quark, Stärke, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und mithilfe des Spatels **20 Sek./Stufe 3** verrühren.

5. Eischnee zugeben und mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 3** unterheben. Teig mit bemehlten Händen in die vorbereitete Springform drücken, dabei einen Rand von ca. 3 cm hochziehen. Teigboden mit einer Gabel mehrmals leicht einstechen. Frühlingszwiebel-Quark-Mischung auf dem Teig verteilen und 25 Minuten (200°C) backen. In dieser Zeit Bratwurstbrät aus dem Darm drücken und in Stücke (2 cm) zupfen oder zu Kugeln formen.

6. Käsekuchen aus dem Backofen nehmen, Mozzarella und Fleischbrätstücke auf dem Kuchen verteilen und weitere 10 Minuten (200°C) fertig backen. Kuchen noch warm vorsichtig aus der Springform lösen, in 12 Stücke schneiden und z.B. mit einem Salat servieren.

Pro Stück: Brennwert 241 kcal (1009 kJ), Eiweiß 14 g, Kohlenhydrate 24 g, Fett 9 g



Jetzt Erlebniskochen buchen und bis zu **100 Euro sparen!**

## Sie planen einen Osterbrunch?

Noch flexibler & schneller?  
Jetzt den 2. Mixtopf sichern!

Zu zweit geht ja bekanntlich alles besser, das gilt natürlich auch fürs Kochen. Holen Sie sich für die perfekte Vorbereitung zum Brunch einen zusätzlichen Helfer an Ihre Seite. Der zweite Mixtopf erleichtert Ihnen die Zubereitung – und lässt sich ganz vielseitig einsetzen. Werden Sie bis zum **20.04.2018** Gastgeber eines Erlebniskochens mit drei Erstgästen und sichern Sie sich einen zusätzlichen Mixtopf\* für Ihren Thermomix® TM5 oder TM31 für nur 99 Euro!  
[www.thermomix.de/mixtopf99euro](http://www.thermomix.de/mixtopf99euro)

\* „TM5 Mixtopf Komplett“ (regulär 199 €) beinhaltet den Mixtopf, Mixtopfdeckel, Rühraufsatz, Messer und Messbecher.  
„TM31 Mixtopf Komplett“ (regulär 189 €) beinhaltet den Mixtopf, Mixtopfdeckel, Gareinsatz, Rühraufsatz, Messer und Messbecher.



RISOTTOREIS



Zwiebel



ZIEGENFRISCHKÄSE



Pinienkerne



BABYSPINAT



Salz



Pfeffer



Mehl



Öl



Zucker



Gemüsebrühe

\* Diese 6 ZUTATEN sollten vorrätig sein

# ZUTATEN-KÜCHE



Gremig

## Spinat-Risotto mit Ziegenkäse

4 Portionen 10 Min. 35 Min. mittel Blitzrezept vegetarisch

- 100 g Zwiebeln, halbiert
- 30 g Olivenöl
- 320 g Risottoreis (z.B. Arborio, 14-15 Min. Garzeit)
- 780 g Wasser
- 1½ geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 1½ Würfel Gemüsebrühe (für je 0,5 l)
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer und etwas mehr zum Bestreuen
- 30 g Pinienkerne
- 200 g Babyspinat
- 200 g Ziegenfrischkäse, z.B. kleine Taler

### NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Pfanne

1. Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./ Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Öl zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.
3. Reis zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120°C/↻/Stufe 1** dünsten.
4. 100 g Wasser zugeben und ohne Messbecher **1 Min./100°C/↻/Stufe 1** ablöschen.
5. 680 g Wasser, Gewürzpaste, Salz und ½ TL Pfeffer zugeben und mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden fahren, um den Reis zu lösen. Anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **12 Min./100°C/↻/Stufe 1** garen. In dieser

Zeit in einer Pfanne auf dem Herd ohne Zugabe von Fett die Pinienkerne rösten.

6. 100 g Babyspinat in den Mixtopf zugeben und mithilfe des Spatels **30 Sek./100°C/↻/Stufe 1** zusammenfallen lassen.

7. Restliche 100 g Babyspinat zugeben und mithilfe des Spatels **30 Sek./100°C/↻/Stufe 1** zusammenfallen lassen. Risotto 1 Minute im Mixtopf quellen lassen, auf Teller umfüllen, Ziegenkäse darauf geben, Pfeffer und Pinienkerne darüber streuen und sofort servieren.

**|||** Pro Portion: Brennwert 503 kcal (2106 kJ), Eiweiß 15 g, Kohlenhydrate 67 g, Fett 19 g

# Zeit für PASTA



sehr  
lecker



MMMMH...

## Thunfisch-Sahne-Nudeln

4 Portionen 15 Min. 35 Min. mittel Blitzrezept

- 400 g Bandnudeln, grün  
Wasser zum Nudelkochen
- ½ TL Salz und etwas mehr zum Nudelkochen
- 160 g Zwiebeln, halbiert
- 10 Stängel Basilikum, abgezupft, und etwas mehr zum Bestreuen
- 20 g Olivenöl
- 250 g Sahne
- ½ TL Pfeffer und etwas mehr zum Bestreuen
- 2 Dosen Thunfisch, in Lake (Abtropfgew. insg. 260 g), abgetropft

### NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Kochtopf

1. Nudeln nach Packungsanweisung in einem Topf auf dem Herd in Salzwasser garen. In dieser Zeit die Sauce zubereiten.
2. Zwiebeln und Basilikum in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Öl zugeben und 3 Min./120°C/Stufe 1 dünsten.

4. Sahne, ½ TL Salz und ½ TL Pfeffer zugeben und ohne Messbecher 5 Min./90°C/Stufe 1 garen.

5. Thunfisch zugeben und 40 Sek./90°C/Stufe 4 erhitzen.

6. Nudeln abtropfen lassen, in einer großen Schüssel mit der Thunfischsauce vermischen, abschmecken, mit Basilikum und Pfeffer bestreuen und servieren.

Pro Portion: Brennwert 769 kcal (3222 kJ), Eiweiß 28 g, Kohlenhydrate 75 g, Fett 39 g



## Brokkoli-Omelettes

🍴 4 Portionen ⏱ 30 Min. ⌚ 35 Min. 🍴 mittel 🌱 vegetarisch

120 g Zwiebeln, halbiert  
 20 g Rapsöl und etwas mehr zum Braten  
 300 g Brokkoli, in großen Röschen, und Stiel, geschält, in Stücken  
 100 g Wasser  
 10 g Mehl  
 25 g italienische Kräuter, TK, aufgetaut  
 1½ TL Salz  
 ½ TL Pfeffer  
 7 Eier  
 130 g Milch

**NOTWENDIGES ZUBEHÖR**  
 beschichtete Pfanne

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

2. Öl zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.

3. Brokkoli zugeben, **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4. Wasser, Mehl, Kräuter, 1 TL Salz und Pfeffer zugeben, **6 Min./100°C/Stufe 4** garen, umfüllen und warm stellen.

5. Eier, Milch und ½ TL Salz in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4.5** verrühren. In einer beschichteten Pfanne auf dem Herd wenig Öl erhitzen, ¼ der Eiermischung zugeben und von einer Seite stocken lassen, bis das Omelette gar ist. ¼ der Brokkolifüllung auf eine Omelettehälfte geben, auf einen Teller gleiten lassen, dabei die andere Omelettehälfte über die Füllung klappen und warm stellen. Auf diese Weise insgesamt 4 Omelettes backen und servieren.

📊 Pro Portion: Brennwert 267 kcal (1118 kJ), Eiweiß 16 g, Kohlenhydrate 9 g, Fett 18 g



OMELETTES  
 mal anders!

fresh

Pizzateig



FRISCHKÄSE



Rucola



FRÜHLINGSZWIEBELN



... RÄUCHERLACHS ...

Ich ♥ PIZZA



KNUSPRIG!

## Räucherlachs-Frühlingszwiebel-Pizza

4 Portionen 15 Min. 30 Min. mittel Blitzrezept

- 1 Pck.** Pizzateig für ein Backblech, frisch, aus dem Kühlregal (400 g, 24 x 36 cm), z.B. von Tante Fanny
- 120 g** Frühlingszwiebeln, in Stücken (3 cm)
- 170 g** Frischkäse mit Kräutern
- ½ TL** Salz
- ½ TL** Pfeffer und etwas mehr zum Bestreuen
- 4 EL** Olivenöl
- 60 g** Rucola, grob geschnitten
- 125 g** Räucherlachs, in Streifen (à 1 x 5 cm)

### NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Backblech

**1.** Backofen auf 225°C vorheizen. Pizzateig auf einem Backblech auseinanderrollen, sodass er auf dem in der Packung enthaltenen Backpapier liegt. Den Teig rundherum 1 cm einrollen, damit ein schmaler Rand entsteht.

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

**3.** Frischkäse, Salz und ½ TL Pfeffer zugeben, **10 Sek./Stufe 3** verrühren, auf dem Pizzateig verstreichen, 2 EL Olivenöl darüberträufeln und Pizza 15 Minuten (225°C) backen.

**4.** Rucola mit dem Lachs auf der Pizza verteilen, mit 2 EL Olivenöl beträufeln, Pfeffer darüberstreuen, Räucherlachs-Frühlingszwiebel-Pizza in Stücke schneiden und servieren.

**|||** Pro Portion: Brennwert 515 kcal (2154 kJ), Eiweiß 19 g, Kohlenhydrate 46 g, Fett 28 g



HERZHAFT  
UND WÜRZIG



EMMENTALER



GUTEN  
Appetit!

## Landjäger-Pfannkuchen

🍴 4 Portionen ⏱ 30 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 mittel

- 125 g Emmentaler, in Stücken
- 120 g Zwiebeln, halbiert
- 160 g Landjäger, in Stücken (ca. 5 mm)
- 5 Eier
- 500 g Milch
- 250 g Mehl
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 20 g Öl und etwas mehr zum Braten

**NOTWENDIGES ZUBEHÖR**  
große Bratpfanne (Ø 26 cm)

1. Emmentaler in den Mixtopf geben, **5 Sek./ Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.
2. Zwiebeln in den Mixtopf geben, **4 Sek./ Stufe 5** zerkleinern und in eine Schüssel (ca. 1 l) umfüllen.
3. Landjäger in den Mixtopf geben, **7 Sek./ Stufe 6** zerkleinern, zu den Zwiebeln geben und mit dem Spatel vermischen.
4. Eier, Milch, Mehl, Salz, Pfeffer und Öl in den Mixtopf geben, **25 Sek./Stufe 4** verrühren und 10 Minuten im Mixtopf quellen lassen.

5. In einer beschichteten Pfanne (Ø 26 cm) auf dem Herd etwas Öl erhitzen und ¼ der Zwiebel-Landjäger-Mischung darin 1-2 Minuten anbraten. ¼ des Pfannkuchenteigs darübergeben, von jeder Seite ca. 2 Minuten backen, gegen Ende der Zeit mit ¼ des zerkleinerten Emmentalers bestreuen und diesen ein wenig schmelzen lassen. Auf diese Weise insgesamt 4 Pfannkuchen backen und servieren.

**Pro Portion:** Brennwert 775 kcal (3243 kJ), Eiweiß 38 g, Kohlenhydrate 54 g, Fett 45 g

# DAS GEWISSE *Extra*

*Heute spielen die Beilagen die Hauptrolle! Raffiniert zusammengestellt, mit exotischen Gewürzen aufgepeppt oder von fernen Länderküchen inspiriert – diese Rezeptideen haben es in sich und sind trotzdem schnell gezaubert.*

## *Brokkoli-Mandel-Püree*

🍴 4 Portionen ⏱ 15 Min. ⏱ 40 Min. 🍳 mittel 🌱 vegetarisch

300 g Kartoffeln, mehligkochend, in Würfeln (2-3 cm)  
300 g Milch  
1 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)  
100 g Mandelstifte  
500 g Brokkoli, in kleinen Röschen  
50 g Butter, in Stücken  
½ TL Salz  
¼ TL weißer Pfeffer  
½ TL Muskat

### NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Pfanne

1. Kartoffeln, Milch und Gewürzpaste in den Mixtopf geben, anstelle des Messbechers Gar-

einsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **15 Min./100°C/Stufe 1** garen. Währenddessen Mandelstifte in einer Pfanne auf dem Herd ohne Zugabe von Fett goldgelb rösten und beiseite stellen.

2. Brokkoli in den Mixtopf zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und weitere **10 Min./98°C/Stufe 1 (für TM31: 10-12 Min./90°C/Stufe 1)** garen.

3. Butter, geröstete Mandelstifte, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und **30 Sek./Stufe 3** verrühren. Brokkoli-Mandel-Püree abschmecken und als Beilage, z.B. zu Fisch oder Fleisch, servieren.

📊 Pro Portion: Brennwert 399 kcal (1668 kJ), Eiweiß 14 g, Kohlenhydrate 21 g, Fett 27 g

Brotknöpfele



Sie können die Brotknöpfele nach dem Garen auch in einer Pfanne mit etwas Butter goldbraun anbraten.

Asia-Gemüse  
süß-sauer



So exotisch kann die Gemüsebeilage sein!  
Passt zu Reis oder Nudeln.



Tomaten  
Couscous

Garnieren Sie dieses Gericht mit etwas frischer Petersilie. Dazu eignet sich am besten die aromatische, glatte Variante.



Gemüse  
Kloß-Puffer

Dippen erlaubt: Servieren Sie die Gemüse-Kloß-Puffer am besten mit Kräuterquark oder Sourcream.

Für ein optimales Ergebnis immer den fränkischen Kartoffelkloßteig (halb und halb) verwenden!

## Brotknöpfe

🍴 6 Portionen ⏱ 20 Min. ⏱ 35 Min. 🍳 mittel



- 150 g Brötchen, altbacken (ca. 3 Brötchen), in Stücken
- 80 g Bacon, in Stücken
- 100 g Zwiebeln, halbiert
- 30 g Butter
- Wasser zum Knöpflegaren
- 1 TL Salz und etwas mehr zum Knöpflegaren
- 250 g Mehl
- 50 g Mineralwasser mit Kohlensäure
- 6 Eier
- 1 Bund Schnittlauch, in feinen Röllchen
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Muskat

### NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Schaumkelle, Kochtopf

1. Brötchen in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.
2. Bacon und Zwiebeln in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Butter zugeben und **2 Min./120°C/Stufe 1** dünsten. Währenddessen in einem Topf auf dem Herd reichlich Salzwasser zum Kochen bringen.

4. Zerkleinerte Brötchen, Mehl, Mineralwasser, Eier, Schnittlauch, 1 TL Salz, Pfeffer und Muskat in den Mixtopf zugeben und **3 Min./** kneten. Den Teig mithilfe eines Teelöffels portionsweise abstechen und ins heiße, nicht mehr kochende Wasser gleiten lassen. Knöpfe bei mittlerer Hitze ca. 3 Minuten gar ziehen lassen, mit einer Schaumkelle herausholen und abtropfen lassen. Brotknöpfe z.B. als Beilage zu Gulasch servieren.

🍴 Pro Portion: Brennwert 405 kcal (1697 kJ), Eiweiß 15 g, Kohlenhydrate 44 g, Fett 19 g

## Asia-Gemüse süß-sauer

🍴 4 Portionen ⏱ 10 Min. ⏱ 25 Min. 🍳 einfach ⭐ für Anfänger geeignet  
🍴 Blitzrezept 🌱 vegetarisch



- 2 Zwiebeln, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 600 g passierte Tomaten
- 200 g Baby-Mais, aus dem Glas, abgetropft, in mundgerechten Stücken
- 150 g Zuckerschoten, halbiert
- 1 Glas Sojasprossen, (Abtropfgewicht 160 g), abgetropft
- 1 rote Paprika, in mundgerechten Stücken
- 1 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)

- 10 g Sesamöl, geröstet
- ½ TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 10 g Worcester-Sauce

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

2. Tomaten, Mais, Zuckerschoten, Sojasprossen, Paprika, Gewürzpaste, Sesamöl, Salz, Pfeffer und Worcester-Sauce in den Mixtopf geben und **15 Min./100°C/Stufe 1** garen. Asia-Gemüse abschmecken und als Beilage z.B. zu Reis und Fleisch servieren.

🍴 Pro Portion: Brennwert 154 kcal (643 kJ), Eiweiß 7 g, Kohlenhydrate 17 g, Fett 4 g

## Tomaten-Couscous

🍴 6 Portionen ⏱ 15 Min. ⏱ 20 Min. 🍳 einfach ⭐ für Anfänger geeignet  
🍴 Blitzrezept 🌱 vegetarisch



- 300 g Couscous
- 250 g Cherry-Tomaten, geviertelt
- 50 g Tomaten, getrocknet, ohne Öl
- 70 g Zwiebeln, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Wasser
- 2 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 2 Würfel Gemüsebrühe (für je 0,5 l)
- 50 g Tomatenmark
- ½ TL Pfeffer

1. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Couscous sowie Cherry-Tomaten einwiegen und zur Seite stellen.

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

3. Wasser, Gewürzpaste, Tomatenmark und Pfeffer zugeben, **5 Min./100°C/Stufe 2** erhitzen, langsam zum Couscous in die Schüssel geben und zwischendurch immer warten, bis der Couscous das Wasser aufgesaugt hat. Tomaten-Couscous gut vermischen und sofort z.B. zu Puten-curry servieren.

🍴 Pro Portion: Brennwert 213 kcal (892 kJ), Eiweiß 8 g, Kohlenhydrate 39 g, Fett 1 g

## Gemüse-Kloß-Puffer

🍴 15 Stück ⏱ 40 Min. ⏱ 40 Min. 🍳 mittel 🌱 vegetarisch



- 200 g Möhren, in Stücken
- 100 g Zucchini, in Stücken
- 1 Zwiebel, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 750 g Kartoffelkloßteig (halb und halb, fränkisch), aus dem Kühlregal
- 2 Eier
- 90 g Haferflocken, kernig
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- ¼ TL Muskat
- ½ TL Paprika edelsüß
- Öl zum Braten

### NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Pfanne, Küchenrolle

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

2. Kloßteig, Eier, Haferflocken, Salz, Pfeffer, Muskat und Paprika zugeben, mithilfe des Spatels **1 Min./Stufe 3** vermischen und ggf. noch einmal mit dem Spatel verrühren.

3. In einer Pfanne auf dem Herd reichlich Öl (etwa 1 cm hoch) erhitzen. Pro Puffer 2 EL Teig in die Pfanne geben, etwas flach drücken (ca. 1 cm dick) und Puffer ca. 5 Minuten auf jeder Seite goldbraun ausbacken. Gemüse-Kloß-Puffer auf einem Küchentuch abtropfen lassen und z.B. mit Kräuterquark servieren.

🍴 Pro Stück: Brennwert 103 kcal (434 kJ), Eiweiß 3 g, Kohlenhydrate 16 g, Fett 3 g

# A bottle of love

Manchmal sind es die kleinen, selbst gemachten Aufmerksamkeiten, die mehr sagen als 1000 Worte. Wie wäre es zum Beispiel mit einem kleinen Himbeer-Eierlikör zu Muttertag? Der schmeckt wunderbar fruchtig und lässt sich am besten gemeinsam genießen.



Himbeer  
Eierlikör



Schokoladenlikör



# Orientalischer Eierlikör



## Himbeer-Eierlikör

2 Flaschen 10 Min. 15 Min. einfach für Anfänger geeignet vegetarisch glutenfrei



- 200 g Himbeeren
- 20 g Wasser
- 150 g Himbeergeist
- 170 g Zucker
- 30 g Vanillezucker, selbst gemacht
- 200 g Sahne
- 4 Eier
- 4-8 Tropfen Lebensmittelfarbe, flüssig, rot (optional) (siehe Tipp)

1. Ein Haarsieb über eine Schüssel hängen.
2. Himbeeren und Wasser in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in das Haarsieb geben. Zerkleinerte Himbeeren z.B. mit einem Löffel durch das Haarsieb streichen, sodass darin die Kerne zurückbleiben und das Himbeermark in der Schüssel aufgefangen wird.
3. Himbeermark, Himbeergeist, Zucker, Vanillezucker, Sahne, Eier und Lebensmittelfarbe in

den Mixtopf geben, **9 Min./70°C/Stufe 4** erhitzen, in 2 Flaschen (à 0,5 l) umfüllen, abkühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren und kalt servieren.

**TIPP:** Je nach Hersteller kann die Intensität der Lebensmittelfarbe unterschiedlich ausfallen. Verwenden Sie so viel, bis das für Sie ideale Farbergebnis erzielt wird.

**Pro Flasche:** Brennwert 1149 kcal (4810 kJ), Eiweiß 17 g, Kohlenhydrate 111 g, Fett 49 g

**NOTWENDIGES ZUBEHÖR**  
feines Sieb, 2 Flaschen (à 0,5 l)

## Schokoladenlikör

2 Flaschen 10 Min. 20 Min. einfach für Anfänger geeignet vegetarisch



- 150 g Zartbitter-Schokolade (50% Kakao), in Stücken
- 500 g Sahne
- 70 g Zucker
- 50 g Kakao
- 70 g Honig
- 200 g Rum, weiß

**NOTWENDIGES ZUBEHÖR**  
2 Flaschen (à 0,5 l)

1. Schokolade in den Mixtopf geben, **7 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.
2. Sahne, Zucker, Kakao und Honig in den Mixtopf geben und **7 Min./80°C/Stufe 2** erhitzen.
3. Zerkleinerte Schokolade und Rum zugeben und **1 Min./Stufe 4** verrühren. Likör in 2 Flaschen (à 0,5 l) umfüllen, abkühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren und kalt servieren.

**Pro Flasche:** Brennwert 1861 kcal (7792 kJ), Eiweiß 16 g, Kohlenhydrate 106 g, Fett 124 g

## Orientalischer Eierlikör

2 Flaschen 5 Min. 15 Min. einfach für Anfänger geeignet vegetarisch glutenfrei



- 1 Streifen Orangenschale, unbehandelt (1 x 4 cm)
- 160 g Zucker
- 3 Eier
- ¼ TL Zimt
- ½ TL Kardamom, gemahlen
- 20 g Vanillezucker, selbst gemacht
- 400 g Sahne
- 230 g Doppelkorn
- 100 g Orangensaft

**NOTWENDIGES ZUBEHÖR**  
2 Flaschen (à 0,5 l)

1. Orangenschale und Zucker in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Eier, Zimt, Kardamom, Vanillezucker, Sahne, Doppelkorn und Orangensaft zugeben,

**9 Min./70°C/Stufe 4** erhitzen, in 2 Flaschen (à 0,5 l) umfüllen, abkühlen lassen, im Kühlschrank aufbewahren und kalt servieren.

**Pro Flasche:** Brennwert 1457 kcal (6101 kJ), Eiweiß 14 g, Kohlenhydrate 102 g, Fett 84 g

# Cremige LIAISON

*Ein unwiderstehliches Paar: Samtig-sämige Cremesuppe trifft auf knusprig-raffiniertes Topping. Das Resultat? Ein Happy End! Wir haben dieses köstliche Zusammenspiel gleich drei Mal für Sie inszeniert.*

## Mangoldcremesuppe mit Hack

🍴 4 Portionen ⏱ 15 Min. ⌚ 35 Min. 🍴 mittel

- 350 g Mangold, davon 300 g in Stücken und 50 g in feinen Streifen
- 200 g Kartoffeln, in Stücken
- 800 g Wasser
- 2 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 2 Würfel Gemüsebrühe (für je 0,5 l)
- 200 g Sahne
- 1 3/4 TL Salz
- 3/4 TL Pfeffer
- 2 Prisen Muskat
- Öl zum Braten
- 200 g Hackfleisch, gemischt
- 1 TL Senf
- 1/2 TL Paprika rosenscharf
- 200 g Frischkäse

**NOTWENDIGES ZUBEHÖR**  
Pfanne

1. 300 g Mangold in Stücken und Kartoffeln in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

2. Wasser, Gewürzpaste, Sahne, 1 TL Salz, 1/4 TL Pfeffer und Muskat zugeben und **18 Min./100°C/Stufe 1** garen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.

3. In einer Pfanne auf dem Herd etwas Öl erhitzen, Hack zugeben, scharf anbraten, mit 3/4 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, Senf und Paprika würzen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen. 50 g Mangoldstreifen zugeben, kurz erwärmen und abschmecken.

4. Frischkäse in den Mixtopf zugeben und **20 Sek./Stufe 5-8 schrittweise ansteigend** pürieren. Mangoldcremesuppe abschmecken, auf 4 Teller verteilen, mit Hackfleischmischung toppen und heiß servieren.

📊 Pro Portion: Brennwert 570 kcal (2387 kJ), Eiweiß 20 g, Kohlenhydrate 13 g, Fett 49 g

Goldbraun geröstet und mit Sesam verfeinert wird der Pampnickel zum köstlichen Topping.



Dank Buttermilch ist diese Suppe nicht nur cremig, sondern auch leicht und bekömmlich.



## Möhrencremesuppe mit geröstetem Pampnickel

4 Portionen 20 Min. 50 Min. mittel vegetarisch

- 100 g Pampnickel, in Stücken
- 20 g Sesam
- 60 g getrocknete Tomaten, ohne Öl
- 100 g Schalotten
- 20 g Sesamöl
- 650 g Möhren, in Stücken
- 200 g Süßkartoffeln, in Stücken
- 1 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)
- 200 g Sahne
- 750 g Wasser
- 1¼ TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- ¼ TL Zucker

### NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Pfanne, Küchenrolle

1. Pampnickel und Sesam in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen. Mixtopf spülen.
2. Getrocknete Tomaten und Schalotten in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Öl zugeben und **2 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.
4. Möhren und Süßkartoffeln zugeben und **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

5. Gewürzpaste, Sahne, Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker zugeben und **25 Min./100°C/Stufe 1** garen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.

6. In einer Pfanne auf dem Herd ohne Zugabe von Fett Pampnickel-Sesam-Mischung goldbraun rösten und zum Abkühlen auf ein Küchentuch geben.

7. Suppe **30 Sek./Stufe 4-8 schrittweise ansteigend** pürieren, abschmecken, auf 4 Teller verteilen, mit geröstetem Pampnickel toppen und heiß servieren.

Pro Portion: Brennwert 463 kcal (1937 kJ), Eiweiß 9 g, Kohlenhydrate 40 g, Fett 28 g

## Süßkartoffel-Buttermilch-Suppe mit Bacon und Garnelen

4 Portionen 10 Min. 30 Min. mittel

- 100 g Schalotten
- 30 g Olivenöl
- 600 g Süßkartoffeln, in Stücken
- 500 g Wasser
- 500 g Buttermilch
- 1 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)
- 1½ TL Salz
- ½ TL Curry, mild
- ½ TL Koriander, gemahlen
- 100 g Bacon, in Scheiben, in Querstreifen (2 cm)
- 200 g Garnelen, geschält, gegart

### NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Pfanne

1. Schalotten in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Öl zugeben und **2 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.
3. Süßkartoffeln zugeben, **4 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
4. Wasser, Buttermilch, Gewürzpaste, Salz, Curry und Koriander zugeben und **20 Min./100°C/Stufe 1** garen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.

5. In einer Pfanne auf dem Herd ohne Zugabe von Fett Bacon knusprig braten, Garnelen, zugeben und erwärmen.

6. Suppe **40 Sek./Stufe 5-8 schrittweise ansteigend** pürieren, abschmecken, auf 4 Teller verteilen, mit Bacon, Garnelen und Bratensatz toppen und sofort servieren.

Pro Portion: Brennwert 286 kcal (1197 kJ), Eiweiß 3 g, Kohlenhydrate 26 g, Fett 18 g

# WIR HABEN *Hunger!*

*Was kocht man, wenn es den Kleinen und Großen schmecken soll? Diese fünf Gerichte machen nicht nur alle hungrigen Mäuler gleich glücklich, sondern haben auch noch das Potenzial, zum neuen Lieblingsessen der ganzen Familie zu werden.*



*Fünf  
Mal schnell  
gekocht*

„  
Die Marinade mit Knoblauch  
und frischen Kräutern verleiht  
den Zucchinistreifen einen  
mediterranen Touch!  
“



Katharina Bachmann  
Thermomix® Rezeptentwicklerin



## Hähnchen mit marinierten Zucchini

🍴 4 Portionen ⏱ 30 Min. ⌚ 1 Std. 15 Min. 🍴 mittel 📦 all-in-one

### MARINIERTER ZUCCHINI

- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Zwiebeln, halbiert
- 1 Stängel Rosmarin, abgezupft
- 4 Stängel Thymian, abgezupft
- 30 g Olivenöl
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 500 g Zucchini, klein, längs mit dem Sparschäler in dünne Scheiben gehobelt

### HÄHNCHEN UND FERTIGSTELLUNG

- 20 g Olivenöl
- ½ Zitrone, unbehandelt, Schale dünn abgerieben, Saft ausgepresst
- 20 g Agavendicksaft
- ½ TL Paprika rosenscharf und etwas mehr zum Bestäuben
- ½ TL Salz und etwas mehr
- ½ TL Pfeffer
- 700 g Hähnchenbrustfilets, in 4 Stücken
- 500 g Wasser
- 600 g Kartoffeln, in Würfeln (4 cm)
- 80 g Zwiebeln, halbiert
- 6 Stängel Thymian, abgezupft, und etwas mehr zum Garnieren
- 150 g Schmand
- 20 g Speisestärke

### MARINIERTER ZUCCHINI

1. Knoblauch, Zwiebeln, Rosmarin und Thymian in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Öl, Salz und Pfeffer zugeben, **2 Sek./Stufe 3**iterrühren und in eine größere Schüssel (ca. 2 l) umfüllen. Zucchini zugeben, alles vermischen und 30 Minuten marinieren. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.

### HÄHNCHEN UND FERTIGSTELLUNG

3. Öl, Zitronenschale, Agavendicksaft, ½ TL Paprika, ¼ TL Salz und ¼ TL Pfeffer in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 6** vermischen. Hähnchenbrustfilets damit einreiben und auf den Varoma-Einlegeboden legen.
4. Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Kartoffeln einwiegen und salzen. Varoma-Behälter aufsetzen, Einlegeboden mit den Hähnchenfilets einsetzen, Varoma verschließen und **22 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
5. Varoma-Einlegeboden zur Seite stellen, marinierte Zucchini in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass einige Dampfschlitze frei bleiben, Varoma-Einlegeboden wieder

einsetzen, Varoma verschließen und **8 Min./Varoma/Stufe 1** fertig garen.

6. Varoma zur Seite stellen, Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, Kartoffeln umfüllen und warm halten. Mixtopf leeren und Garflüssigkeit dabei auffangen.

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

8. 250 g Garflüssigkeit (ggf. mit Wasser aufgefüllt), 15 g Zitronensaft, ¼ TL Salz, ¼ TL Pfeffer, Schmand und angerührte Speisestärke zugeben, **5 Min./100°C/Stufe 4** aufkochen und Sauce abschmecken. Hähnchen mit etwas Paprika bestäuben, mit Zucchini, Kartoffeln und Sauce anrichten, mit Thymian garnieren und servieren.

📊 Pro Portion: Brennwert 551 kcal (2306 kJ), Eiweiß 48 g, Kohlenhydrate 38 g, Fett 21 g

25  
Minuten

## Rinderragout mit Bohnen

4 Portionen 25 Min. 50 Min. mittel all-in-one

### MARINIERTES RINDFLEISCH

- 25 g Ingwer, frisch, in dünnen Scheiben
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Chilischote, frisch, klein, entkernt
- 15 g Koriander, abgezupft, und etwas mehr zum Bestreuen
- 20 g Sesamöl
- 40 g Sojasauce
- 500 g Rindfleisch, mager, zum Kurzbraten (z.B. Rücken oder Hüfte), in flachen Streifen (2 × 6 × 1 cm)

### GEMÜSE UND FERTIGSTELLUNG

- 1 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)
- 200 g Basmati-Reis
- 1220 g Wasser
- 250 g grüne Bohnen
- 1 rote Paprika, in Streifen (ca. 1 × 6 cm)
- 10 g Speisestärke
- 20 g Tomatenmark
- ½ TL Salz

### MARINIERTES RINDFLEISCH

1. Ingwer, Knoblauch, Chili und Koriander in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2. Sesamöl und Sojasauce zugeben, **2 Sek./Stufe 4** unterrühren und in eine Schüssel (ca. 2 l) umfüllen. Rindfleisch zugeben, alles vermischen und 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.

### GEMÜSE UND FERTIGSTELLUNG

3. Gewürzpaste in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Basmati-Reis einwiegen, 1200 g Wasser darüber in den Mixtopf zugeben und **10 Min./100°C/Stufe 4** garen.

4. Varoma-Behälter aufsetzen, Bohnen und Paprika zugeben, Einlegeboden einsetzen, mariniertes Rindfleisch darauf verteilen, Varoma verschließen und **12 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma zur Seite stellen, Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, Mixtopf leeren und Garflüssigkeit dabei auffangen.

5. In einem Schüsselchen Speisestärke und 20 g Wasser glatt rühren. 380 g Garflüssigkeit (ggf. mit Wasser aufgefüllt), angerührte Speisestärke, Tomatenmark und Salz in den Mixtopf geben, **2 Min./100°C/Stufe 3** aufkochen und in eine Servierschüssel umfüllen. Gemüse und Rindfleisch mit dem Spatel untermischen, abschmecken, mit Koriandergrün bestreuen und mit dem Reis servieren.

Pro Portion: Brennwert 463 kcal (1942 kJ), Eiweiß 35 g, Kohlenhydrate 47 g, Fett 14 g

## Brokkoli-Spätzle-Auflauf mit Käse-Schinken-Sauce

4 Portionen 20 Min. 1 Std. 10 Min. mittel

400 g Brokkoliröschen  
400 g Spätzle, trocken  
300 g Gouda, in Stücken  
2 Zwiebeln, halbiert  
200 g gekochter Schinken, in Scheiben, in Streifen (ca. 1 cm)  
20 g Butter  
500 g Wasser  
200 g Sahne  
1 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)  
½ TL Salz  
½ TL Pfeffer  
1 TL Paprika edelsüß  
¼ TL Muskat

### NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Auflaufform (ca. 25 × 40 cm)

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Brokkoliröschen und Spätzle in einer Auflaufform (ca. 25 × 40 cm) verteilen.
3. Gouda in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 7** zerkleinern, die Hälfte über Spätzle und Brokkoli verteilen und restlichen zerkleinerten Gouda umfüllen.
4. Zwiebeln und Schinken in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
5. Butter zugeben und **2 Min./120°C/Stufe 2** dünsten.
6. Wasser, Sahne, Gewürzpaste, Salz, Pfeffer, Paprika und Muskat zugeben, **7 Min./100°C/Stufe 1** aufkochen, Sauce über den Auflauf geben, mit restlichem zerkleinerten Käse bestreuen, Auflauf 40 Minuten (200°C) backen und heiß servieren.

Pro Portion: Brennwert 968 kcal (4652 kJ), Eiweiß 46 g, Kohlenhydrate 76 g, Fett 52 g

20  
Minuten





20  
Minuten



25  
Minuten

**Tip**

Die Menge an Germknödeln eignet sich auch als Hauptgericht für 4 Portionen.

## Orangen-Milchreis mit Apfel-Heidelbeer-Kompott

4 Portionen 20 Min. 1 Std. 25 Min. mittel vegetarisch glutenfrei

### APFEL-HEIDELBEER-KOMPOTT

- 700 g Äpfel, entkernt, in Stücken (4-5 cm)
- 75 g Orangensaft
- 25 g Vanillezucker, selbst gemacht
- 150 g Heidelbeeren

### ORANGEN-MILCHREIS UND FERTIGSTELLUNG

- 8 Streifen Orangenschale, unbehandelt, dünn abgeschält (à 1 x 4 cm)
- 60 g Zucker
- 1000 g Milch
- 1 Prise Salz
- 220 g Milchreis

### APFEL-HEIDELBEER-KOMPOTT

1. Äpfel, Orangensaft und Vanillezucker in den Mixtopf geben, **12 Min./100°C/Stufe 4** kochen und **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern.

2. Heidelbeeren zugeben, mit dem Spatel unterrühren, in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und mit dem Rezept fortfahren.

### ORANGEN-MILCHREIS UND FERTIGSTELLUNG

3. Orangenschale und Zucker in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

4. Milch, Salz und Milchreis zugeben, ohne Messbecher **38 Min./90°C/Stufe 1** garen, in eine Schüssel umfüllen und 15 Minuten zugedeckt quellen lassen. Milchreis auf 4 tiefe Teller verteilen, Apfel-Heidelbeer-Kompott in die Mitte geben und warm servieren.

Pro Portion: Brennwert 571 kcal (2390 kJ), Eiweiß 13 g, Kohlenhydrate 99 g, Fett 11 g

## Erdbeer-Germknödel mit Vanillesauce

8 Portionen 25 Min. 1 Std. 50 Min. mittel vegetarisch

### VANILLESAUCE

- 500 g Milch
- 15 g Vanillepuddingpulver
- 20 g Vanillezucker, selbst gemacht

### ERDBEER-GERMKNÖDEL

- 340 g Mehl
- 100 g Milch
- 30 g Butter, in Stücken, und etwas mehr zum Einfetten
- 1 Ei
- 30 g Vanillezucker, selbst gemacht
- ½ Würfel Hefe (20 g)
- ½ TL Salz
- 30 g Erdbeerkonfitüre
- 8 Erdbeeren, klein
- 500 g Wasser

### VANILLESAUCE

1. Milch, Puddingpulver und Vanillezucker in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** verrühren, **7 Min./100°C/Stufe 3** aufkochen, umfüllen und abkühlen lassen (dauert ca. 1 Stunde). In dieser Zeit Mixtopf spülen und mit dem Rezept fortfahren.

### ERDBEER-GERMKNÖDEL

2. Mehl, Milch, Butter, Ei, Vanillezucker, Hefe und Salz in den Mixtopf geben und **1 Min. 30 Sek./4** zu einem Teig verarbeiten.

3. Varoma-Behälter und Varoma-Einlegeboden einfetten. Teig aus dem Mixtopf nehmen, in 8 Portionen teilen und zu kleinen Fladen flach drücken. Etwas Erdbeerkonfitüre und je 1 Erdbeere daraufsetzen, wieder zusammendrücken und zu Knödel formen, sodass die Erdbeeren vom Knödel ummantelt sind. Die Knödel in den

vorbereiteten Varoma-Behälter und auf den Einlegeboden geben, dabei darauf achten, dass ausreichend Dampfschlitze frei bleiben. Varoma verschließen und Knödel an einem warmen Ort 30 Minuten gehen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen.

4. Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Erdbeer-Germknödel auf Teller verteilen und mit der Vanillesauce servieren.

Pro Portion: Brennwert 289 kcal (1208 kJ), Eiweiß 9 g, Kohlenhydrate 45 g, Fett 8 g

# Smoothie Vitaminbombe

*Frisch, fruchtig, farbenfroh! Smoothies sind der perfekte Start in den Tag und holen uns mit einem gewaltigen Frischekick aus der Wintersmüdigkeit. Dabei sind sie nicht nur erfrischend lecker, sondern machen uns auch noch fit für den Frühling.*

## Mango-Möhren-Smoothie

☞ 4 Gläser ⏱ 10 Min. ⌚ 10 Min. 🍴 einfach  
✳ für Anfänger geeignet ⚡ Blitzrezept 🌱 vegetarisch

1 Mango, reif, in Stücken  
2 Orangen, geschält, Kerne entfernt (ca. 300 g)  
100 g Möhren, in Stücken  
15 g Agavendicksaft  
200 g Eiswürfel  
100 g Wasser, kalt

1. Mango, Orangen, Möhren, Agavendicksaft, Eiswürfel und Wasser in den Mixtopf geben, **2 Min./Stufe 10** pürieren, Mango-Möhren-Smoothie auf 4 Gläser verteilen und sofort servieren.

📊 Pro Glas: Brennwert 100 kcal (420 kJ), Eiweiß 2 g, Kohlenhydrate 20 g, Fett 0 g



## Avocado-Vanille-Smoothie

☞ 4 Gläser ⏱ 10 Min. ⌚ 10 Min. 🍴 einfach  
✳ für Anfänger geeignet ⚡ Blitzrezept 🌱 vegetarisch

2 Avocados, in Stücken  
300 g Vanillejoghurt  
300 g Honigmelone, in Stücken  
250 g Eiswürfel  
20 g Vanillezucker, selbst gemacht

1. Avocado, Vanillejoghurt, Honigmelone, Eiswürfel und Vanillezucker in den Mixtopf geben, **1 Min./Stufe 10** pürieren, Avocado-Vanille-Smoothie auf 4 Gläser verteilen und sofort servieren.

📊 Pro Glas: Brennwert 287 kcal (1200 kJ), Eiweiß 5 g, Kohlenhydrate 26 g, Fett 17 g

## Blaubeer-Bananen-Smoothie

☞ 4 Gläser ⏱ 10 Min. ⌚ 10 Min. 🍴 einfach  
✳ für Anfänger geeignet ⚡ Blitzrezept 🌱 vegetarisch

300 g Blaubeeren, TK  
1 Banane, reif (ca. 150 g), in Stücken  
100 g Wasser  
500 g Buttermilch  
20-30 g Honig, nach Geschmack

1. Blaubeeren, Banane, Wasser, Buttermilch und Honig in den Mixtopf geben und **2 Min./Stufe 10** pürieren. Blaubeer-Bananen-Smoothie auf 4 Gläser verteilen und sofort servieren.

📊 Pro Glas: Brennwert 134 kcal (560 kJ), Eiweiß 6 g, Kohlenhydrate 22 g, Fett 2 g



**Tipp**  
Das Mixen auf Stufe 10 sorgt dafür, dass der Smoothie extra samtig wird.

Avocado, die kleine Superfrucht, macht den Smoothie sehr cremig und versorgt uns mit vielen ungesättigten Fettsäuren.



Dank Banane und Buttermilch wird dieser Smoothie zu einem idealen Sattmacher – und das bei nur 134 kcal pro Glas!

# Die perfekte Konfitüre



Die Erdbeerzeit fängt langsam wieder an. Und was gibt es Besseres, als fruchtige Erdbeerkonfitüre? **Miriam Schmidt** zeigt, wie sie Ihnen garantiert gelingt.



”

*Ich wasche die Früchte zuerst vorsichtig ab und entferne danach die grünen Kelchblätter. Umgekehrt würden sich die Erdbeeren mit zu viel Wasser vollsaugen und ihr Aroma verlieren.*

“

—  
*Miriam Schmidt*  
Thermomix® Rezeptentwicklerin



Gewinnspiel

## Ab durch den Trichter

Kleckern Ade! Mit dem Marmeladentrichter von WMF füllen Sie Ihren selbst gemachten Aufstrich ganz einfach in die Gläser. Der Ausguss passt auf alle haushaltsüblichen Glasgrößen, auch stückige Konfitüren füllen Sie damit problemlos ab. Der Trichter ist aus Edelstahl, unverwundlich und spülmaschinenfest.

Wir verlosen fünf Marmeladentrichter von WMF.



Foto: WMF, wmf.com

**Gewinnfrage:**  
Aus welcher fruchtigen Zutat besteht der „himmlische Aufstrich“ der Bloggerin Simone im Ideenreich?

Finden Sie die Antwort auf [thermomix.de/ideenreich](http://thermomix.de/ideenreich).

Schicken Sie die Lösung an:  
Thermomix-Gewinnspiel@vorwerk.de  
Stichwort: **Marmeladentrichter**  
Einsendeschluss: 06.04.2018

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter, deren Angehörige, Repräsentantinnen, Kundenberater und Coaches von Vorwerk Deutschland Stiftung & Co. KG und von Vorwerk & Co. KG dürfen nicht teilnehmen.



Tipp 5

### SCHNELL ABSCHÖPFEN

Falls sich für Ihren Geschmack zu viel Schaum auf der Oberfläche gebildet hat, schöpfen Sie diesen vor dem Abfüllen vorsichtig mit einer Schaumkelle ab.

Tipp 6

### LANGE LECKER!

Saubere Gläser heißt, lange haltbare Konfitüre! Spülen Sie die Gläser gründlich mit warmem Wasser und Spülmittel und trocknen Sie sie anschließend in einem warmen Backofen. Oder spülen Sie sie im Geschirrspüler. Konfitüre in die noch warmen Gläser umfüllen.



Tipp 7

### AB INS GLAS

Füllen Sie die Konfitüre mit einem Marmeladentrichter in die Gläser, so bleiben die Glasränder sauber und es läuft nichts daneben.



Tipp 8

### MACH MAL KOPFSTAND!

Wenn Sie nur noch einen Rest heiße Erdbeerkonfitüre übrig haben und damit kein Schraubglas voll bekommen, verschließen Sie das Schraubglas sofort nach dem Befüllen, stellen Sie es 5 Minuten auf den Deckel, danach wieder umdrehen und Konfitüre abkühlen lassen. Durch das Auf-den-Kopf-Stellen des Schraubglases wandert die eingeschlossene Luft durch die Konfitüre und etwaige Keime werden dabei reduziert. So bleibt die Konfitüre länger haltbar. Komplett gefüllte Schraubgläser brauchen Sie nicht auf den Kopf zu stellen. Bewahren Sie einmal geöffnete Konfitüregläser im Kühlschrank auf.



Tipp 1

### SO SPRITZT NICHTS!

Dieses Rezept können Sie mit jeder gewünschten Obstsorte bzw. Obstmischung zubereiten. Abhängig von den gewählten Früchten, deren Reifegrad und Wassergehalt kann die Konfitüre während des Kochens hochschäumen. Stellen Sie als Spritzschutz dafür immer den Varoma-Behälter auf den Mixtopfdeckel. Sollte die Konfitüre hochschäumen, reduzieren Sie die Temperatur etwas und verlängern Sie die Kochzeit entsprechend.



Tipp 2

### FEST GENUG?

Legen Sie einen kleinen Teller, 5-10 Minuten bevor Sie mit der Konfitürenherstellung beginnen, in den Gefrierschrank. Geben Sie 1 TL Konfitüre auf den kalten Teller, lassen Sie diese kurz abkühlen und halten Sie den Teller leicht schräg. Fließt die Konfitüre zäh nach unten, ist sie fertig. Wenn nicht, einfach noch weitere 1-2 Minuten kochen und den Test wiederholen.

Tipp 3

### FARBSCHÖN

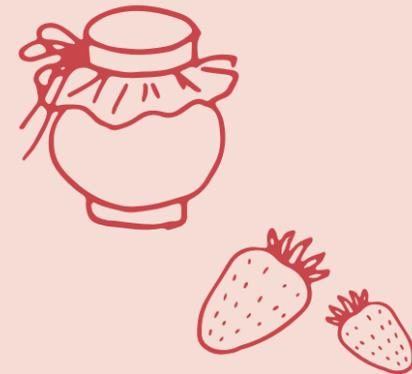
Zitronensäure hilft, die Farbe über längere Zeit zu stabilisieren.



Tipp 4

### KEINE MACHT DEN SCHAUMSCHLÄGERN!

Das neutrale Pflanzenfett (wie z.B. Kokosfett von Palmin) reduziert die Schaumbildung beim Kochprozess. Bei Erdbeeren kommt hinzu, dass sie nur wenig eigenes Pektin haben und je nach Sorte und Reifebedingungen zum starken Schäumen neigen. Verwenden Sie daher immer nur reife Früchte. Kochen Sie diese unter Beobachtung und schalten Sie ggf. die Temperatur etwas herunter und verlängern Sie die Kochzeit.



## Erdbeerkonfitüre

3 Schraubgläser ⚡ 15 Min. ⌚ 30 Min.  
einfach ✨ für Anfänger geeignet  
vegetarisch ✂ glutenfrei

1000 g Erdbeeren, frisch  
500 g Gelierzucker 2:1  
1 Pck. Zitronensäure  
5 g neutrales Pflanzenfett  
(z.B. Sonnenblumenöl oder Kokosfett), siehe Tipp 4

### NOTWENDIGES ZUBEHÖR

3 Schraubgläser (à 450-500 g)

1. Erdbeeren, Gelierzucker, Zitronensäure und Pflanzenfett in den Mixtopf geben, 12 Sek./ Stufe 5 zerkleinern, anstelle des Messbechers Varoma-Behälter ohne Deckel als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen, 18 Min./100°C/ Stufe 2 kochen und Gelierprobe machen (siehe Tipp 2). Konfitüre in 3 heiß ausgespülte Schraubgläser geben, sofort verschließen, abkühlen lassen und bis zum Servieren kühl und trocken aufbewahren.

Pro Schraubglas: Brennwert 810 kcal (3395 kJ), Eiweiß 3 g, Kohlenhydrate 185 g, Fett 3 g

Mein Lieblingsrezept



„Die Torte ist total wandelbar und passt zu jeder Feier!“

GRATIS-REZEPTE

Ihre Repräsentantin hat noch zwei Rezepte für Sie: den **Multifrukt-Erdbeer-Traum** (Rührkuchen mit Erdbeer-Sahne-Topping) sowie ein saftiges **Dinkel-Buchweizen-Brot**. Rufen Sie sie an und probieren Sie auch diese Rezepte aus!

## Lachs-Schwarzbrot-Torte

16 Stücke 45 Min. 2 Std. 45 Min. mittel

### SCHWARZBROTBISSKUIT

- 150 g Roggenbrot (Vollkorn), z.B. Schwarzbrot
- 100 g Mandeln
- 6 Eiweiß
- 2 Eier
- 2 Eigelb
- ½ TL Salz und etwas mehr
- ¼ TL Pfeffer
- 1 Zitrone, unbehandelt, davon 1 TL Schale, dünn abgerieben, Saft ausgepresst
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Muskat

### LACHSFÜLLUNG UND FERTIGSTELLUNG

- 250 g geräucherter Lachs, in Stücken
- 600 g Frischkäse
- 150 g Schmand
- 50 g Sahne-Meerrettich
- ½ TL Salz
- 100 g geräucherter Lachs, in Streifen Schnittlauch zum Garnieren

### NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Springform (Ø 26 cm), Backpapier, Kuchengitter

### SCHWARZBROTBISSKUIT

1. Backofen auf 200°C vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier auslegen, Rand nicht einfetten.
2. Schwarzbrot in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in eine Schüssel (ca. 1 l) umfüllen.
3. Mandeln in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zum zerkleinerten Brot in die Schüssel geben. Mixtopf spülen.

4. **Rühraufsatz einsetzen**. 6 Eiweiß und 1 Prise Salz in den Mixtopf geben und **5 Min./Stufe 3.5** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen**. Eischnee in eine Schüssel (ca. 2 l) umfüllen und in den Kühlschrank stellen.

5. **Rühraufsatz wieder einsetzen**. 2 Eier und 2 Eigelb in den Mixtopf geben und **5 Min./37°C/ Stufe 4** aufschlagen. **Rühraufsatz entfernen**.

6. Brot-Mandel-Mischung, ½ TL Salz, Pfeffer, 1 TL Zitronenschale, Zucker und Muskat zugeben, **10 Sek./Stufe 2** verrühren, zum Eischnee geben und vorsichtig unterheben. Teig in die vorbereitete Springform füllen, Biskuit 15-18 Minuten (200°C) backen, noch warm vorsichtig aus der Form lösen und Backpapier sofort vom Boden lösen. Biskuit auf einem Kuchengitter abkühlen lassen (dauert ca. 1½ Stunden). In dieser Zeit Mixtopf spülen.

### LACHSFÜLLUNG UND FERTIGSTELLUNG

7. 250 g Lachs in Stücken in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
8. Frischkäse, Schmand, Sahne-Meerrettich, 15 g Zitronensaft und Salz zugeben, **10 Sek./Stufe 5** verrühren und abschmecken.
9. Biskuit einmal waagrecht durchschneiden. Den unteren Biskuitboden auf eine Tortenplatte legen, ⅔ der Lachscreme darauf verteilen, zweiten Biskuitboden daraufsetzen und die restliche Lachscreme darauf verteilen. Lachs-Schwarzbrot-Torte mit Lachsstreifen und Schnittlauch garnieren, in 16 Stücke schneiden und frisch servieren.

Pro Stück: Brennwert 276 kcal (1156 kJ), Eiweiß 14 g, Kohlenhydrate 6 g, Fett 22 g



### Dagmar Bröcker

Thermomix®  
Besitzerin seit: 2012

Thermomix®  
Repräsentantin seit: 2015

Wohnt in Ammersbek in Schleswig-Holstein

Torten müssen nicht immer süß sein, findet Thermomix® Repräsentantin **Dagmar Bröcker**. Sie holte sich die Inspiration für ihre herzhafteste Version im Urlaub.

**Frau Bröcker, wie sind Sie auf dieses Gericht gekommen?**  
Wir fahren seit vielen Jahren nach Dänemark. Auf einer dänischen Gartenparty habe ich diese Art der Torte kennengelernt. Mein Mann isst nicht gerne süß, daher habe ich diese Spezialität in meine Rezeptschätze aufgenommen. Die Torte ist total wandelbar und passt zu jeder Feier.

**Können Sie den Biskuitboden sowie die Zutaten beschreiben?**  
Der dunkle Boden ist kein herkömmlicher Biskuitboden. Durch das Schwarzbrot ist er viel kompakter und schwerer. Ich wähle immer ein dunkles Vollkornbrot, Pumpernickel passt nicht

so gut. Anstelle von Mehl verwende ich Nüsse oder Mandeln. In den Teig der herzhaften Variante kommen Gewürze wie Muskat, Pfeffer, Salz und Zitronenschale. Auf diese Zutaten verzichte ich natürlich bei einer süßen Variante und verwende hier mehr Zucker und noch etwas Kakao.

**Kann man Räucherlachs auch durch Kochschinken ersetzen?**  
Na klar! Ob mit Lachs, Kochschinken oder Ei, alles ist möglich. Ich habe sie auch schon einfach mit unserem mediterranen Brotaufstrich gefüllt. Eigentlich passen sehr viele der Thermomix®-Aufstriche als Füllung.

**Wie verzieren Sie die Torte?**  
Die Lachstorte garniere ich mit schmalen Lachsstreifen und Schnittlauch. Die Version mit Tomaten-Käse-Füllung dekoriere ich mit Cocktailtomaten und Petersilie. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.



# Über Nacht gemacht

Am Vorabend zubereiten, über Nacht ruhen lassen und am nächsten Morgen genießen: Das sind Overnight Oats – die beste Idee für Haferflocken zum Frühstück. Oat heißt übersetzt Hafer und Haferflocken spielen die Hauptrolle bei diesem neuen Frühstücksliebbling. Das Prinzip ist einfach: Haferflocken – zartfeinblättrig oder kernig-fest – werden mit Flüssigkeit über Nacht eingeweicht. Die Flocken saugen sich damit voll und am nächsten Morgen wartet ein angenehm zu löffelndes Mahl auf Sie. Das Tolle an den Overnight Oats: Sie setzen abends einen Basisbrei an und entscheiden morgens, wie Sie ihre Oats krönen. Zum Beispiel mit geschnittenem oder püriertem Obst, Kompott, Nüssen ...

Möhren  
Mandel-  
Oats



Knackig! Möhre zusammen mit Apfel und kernigen Haferflocken geben diesem Overnight Oat den richtigen Biss.

Schokoladig! Wie Kakaotrinken und Schokomüsli-Essen in einem

## Schoko-Erdnuss-Oats



**Tipp**  
Für diesen Schoko-Lagen-Look bekommt die Hälfte der Oat-Mischung noch einen Löffel Kakaopulver extra!

## Möhren-Mandel-Oats

4 Portionen 5 Min. 8 Std. 5 Min. einfach vegetarisch

50 g Mandeln  
1 Möhre (ca. 100 g), in Stücken  
120 g Haferflocken, kernig  
100 g Apfelmus  
350 g Mandeldrink  
30 g Ahornsirup  
¼ TL Zimt  
20 g Leinsamen  
100 g Heidelbeeren, frisch (optional)

1. Mandeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./ Stufe 5.5** zerkleinern und umfüllen.

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

3. 40 g der zerkleinerten Mandeln, Haferflocken, Apfelmus, Mandeldrink, Ahornsirup, Zimt und Leinsamen zugeben, **8 Sek./Stufe 3** vermischen, auf 4 Dessertschälchen (à ca. 220 g) verteilen, abdecken und über Nacht (mind. 8 Stunden) in den Kühlschrank stellen.

4. Möhren-Mandel-Oats nach Wunsch mit frischen Heidelbeeren garnieren, mit den restlichen Mandeln bestreuen und kalt servieren.

**TIPP:** Probieren Sie hierzu ein Heidelbeerpüree: 200 g Heidelbeeren TK, aufgetaut, und 20 g Vanillezucker, selbst gemacht, in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 5** pürieren.

Pro Portion: Brennwert 293 kcal (1229 kJ), Eiweiß 8 g, Kohlenhydrate 34 g, Fett 12 g



## Schoko-Erdnuss-Oats

4 Portionen 15 Min. 8 Std. 5 Min. einfach vegetarisch

40 g Zartbitter-Schokolade, in Stücken  
50 g Erdnüsse, geröstet, ungesalzen  
120 g Haferflocken, zart  
20 g Chiasamen  
370 g Milch  
20 g Agavendicksaft  
1 geh. TL Kakao  
2 Bananen, in Scheiben (5 mm)

1. Schokolade in den Mixtopf geben, **8 Sek./ Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.

2. Erdnüsse in den Mixtopf geben, **5 Sek./ Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.

3. Haferflocken, 40 g zerkleinerte Erdnüsse, zerkleinerte Schokolade, Chiasamen, Milch und Agavendicksaft in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** verrühren und die Hälfte der Mischung auf 4 Dessertschälchen (à ca. 220 g) verteilen.

4. Kakao in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./ Stufe 4** verrühren. Die Kakaomischung ebenfalls in die Dessertschälchen schichten, abdecken und über Nacht (mind. 8 Stunden) in den Kühlschrank stellen.

5. Schoko-Erdnuss-Oats mit Bananenscheiben und restlichen Erdnüssen garnieren und kalt servieren.

Pro Portion: Brennwert 403 kcal (1686 kJ), Eiweiß 14 g, Kohlenhydrate 43 g, Fett 18 g





Exotisch! Samba am frühen Morgen: mit Kokosraspeln, Passionsfrucht und Honig

Foto: Maja Nett



moey's  
kitchen foodblog

—  
Maja Nett  
Foodbloggerin

*Sie ist ein leidenschaftlicher Foodie und eine echte Frühstücksexpertin. Bloggerin Maja Nett erklärt, was das besondere an den Overnight Oats ist.*

„  
Haferflocken sind im wahrsten Sinne des Wortes kerngesund. Das macht sie zu einem regionalen Superfood!

“

*Hektik am Morgen, das kennt jeder nur zu gut. Da kommen Overnight Oats gerade recht?*

Absolut! Overnight Oats sind unser Lieblingsfrühstück schlechthin! Ich rühre sie abends zwischen Spülmaschine einräumen und Zähneputzen schnell zusammen und muss mich am nächsten Morgen nicht mehr ums Frühstück kümmern. Morgens gibt es nur einen frisch gebrühten Kaffee, unsere Overnight Oats genießen wir dann am Schreibtisch im Büro.

*Warum sind die Haferflocken hier der Shootingstar?*

Mit Haferflocken verbinden viele Menschen Haferschleim aus ihrer Kindheit oder ein typisches Krankheitsessen. Dabei sind Haferflocken unglaublich vielseitig und so lecker! Sie sind im wahrsten Sinne des Wortes kerngesund, enthalten pflanzliches Eiweiß und viele Ballaststoffe, außerdem zahlreiche Vitamine und Spurenelemente. Das macht sie zu einem wahren regionalen Superfood. Außerdem machen Haferflocken lang anhaltend satt – so hält man es auch ohne Snacks gut bis zum Mittagessen aus.

*Die Flocken müssen in Flüssigkeit quellen, was bietet sich hier an?*

Die verwendete Flüssigkeit hängt ganz von den eigenen Vorlieben ab. Standardmäßig und für einen vollen Geschmack kann man Kuhmilch verwenden oder diese bei veganer Lebensweise oder zum Beispiel bei Laktoseunverträglichkeit durch einen Pflanzendrink aus Soja, Reis oder Mandeln ersetzen. Erlaubt ist, was schmeckt, und es lohnt sich zu experimentieren.

[www.moeyskitchen.com](http://www.moeyskitchen.com)

## Kokos-Passionsfrucht-Oats

🍴 4 Portionen ⏱ 10 Min. ⌚ 8 Std. 10 Min. 🍴 einfach 🌱 vegetarisch

- 4 Passionsfrüchte, nur das Mark
  - 30 g Orangensaft
  - 1 TL Vanillezucker, selbst gemacht
  - 50 g Paranüsse, geschält, ganz
  - 120 g Haferflocken, zart
  - 30 g Kokosraspeln
  - 300 g Sahnejoghurt
  - 200 g Milch
  - 40 g Honig
1. Das Mark der Passionsfrüchte, Orangensaft und Vanillezucker in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 4** verrühren und umfüllen.

2. Paranüsse in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Haferflocken, Kokosraspeln, Sahnejoghurt, Milch und Honig zugeben, **8 Sek./Stufe 3** verrühren, auf 4 Dessertschälchen (à ca. 220 g) verteilen, Passionsfruchtmischung darüber geben, abdecken und über Nacht (mind. 8 Stunden) in den Kühlschrank stellen. Kokos-Passionsfrucht-Oats kalt servieren.

📊 Pro Portion: Brennwert 465 kcal (1948 kJ), Eiweiß 12 g, Kohlenhydrate 42 g, Fett 25 g



### THERMOMIX® TIPP

Mit der Linkslauffunktion verrühren Sie die Zutaten für Overnight Oats optimal. Die Zutaten sollen zwar über Nacht einweichen, aber nicht unnötig zerkleinert werden.

Gewinnspiel

## Guten Morgen!

Was gibt's heute zum Frühstück? Natürlich Müsli! Und das kann jeden Tag anders aussehen: Ob klassisches Schokomüsli, knuspriges Granola mit Apfel und Zimt oder leckere Raw Bites, in „What's for breakfast“ gibt es jede Menge kreative Müsli-Ideen zu entdecken. Selbstverständlich dürfen auch hier die trendigen Overnight Oats nicht fehlen.

*Wir verlosen drei Kochbücher der Edition Fackelträger von Maja Nett.*



Foto: Edition Fackelträger

### Gewinnfrage:

**Die Ernährungsform Paleo geht auf eine urgeschichtliche Epoche zurück. Welche?**

Finden Sie die Antwort auf [thermomix.de/ideenreich](http://thermomix.de/ideenreich).

Schicken Sie die Lösung an: [Thermomix-Gewinnspiel@vorwerk.de](mailto:Thermomix-Gewinnspiel@vorwerk.de)  
Stichwort: **Frühstück**  
Einsendeschluss: 16.04.2018

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mitarbeiter, deren Angehörige, Repräsentantinnen, Kundenberater und Coaches von Vorwerk Deutschland Stiftung & Co. KG und von Vorwerk & Co. KG dürfen nicht teilnehmen.

# IMMER lecker bleiben...

Welcher Kochtyp sind Sie? Der Ich-muss-ein-Kochbuch-in-der-Hand-haben oder der Display-Wischer? Wir haben eine Fülle an Kochbüchern und digitalen Rezepten – Sie haben die Wahl... Oder Sie nehmen einfach beides!

## GUIDED-COOKING Chip, Chip, hooray

Es gibt immer einen Grund zu feiern! Ob für Ostern, die nächste Familienfeier oder den kommenden Geburtstag, auf dem Rezept-Chip „Feste feiern“ finden Sie über 100 Rezepte für Fingerfood, Suppen, Salate, Fleisch- und Fischgerichte, Desserts und vieles mehr! **Für 28 Euro unter [www.thermomix-shop.de](http://www.thermomix-shop.de)**

Viele weitere Rezept-Chips finden Sie ebenfalls im Thermomix® Online-Shop.



Jetzt neu im Thermomix® Online-Shop

## ZUM SCHMÖKERN Unser neuer Star

Weihnachten, Ostern, Kinderparty und Halloween: Für große Feste haben wir im neuen Disney-Kochbuch die leckersten Ideen versammelt! Alle Rezepte sind auf eine ausgewogene Ernährung abgestimmt und liefern passend dazu tolle Basteltipps im Disney-Look.



## ETIKETTEN-DESIGNER An die Scheren, fertig, los!

Mit dem kostenlosen Thermomix® Etiketten-Designer gestalten Sie Ihre eigenen Kreationen noch persönlicher! Einfach online eine Thermomix® Etiketten-Vorlage auswählen, nach Wunsch abwandeln und dann die Etiketten selbst ausdrucken oder im Druck-Shop bestellen. Sie können Ihre Thermomix® Etiketten individualisieren, indem Sie Farbe und Größe bestimmen und Namen, Textzeilen oder Bilder einfügen – lassen Sie Ihrer Kreativität einfach freien Lauf. Viel Freude beim Verschenken! [www.thermomix.de/etiketten](http://www.thermomix.de/etiketten)

## REZEPTVERZEICHNIS Super Überblick



Gratis  
download



Suchen Sie ein bestimmtes Rezept aus einer bereits erschienenen Ausgabe? Oder haben Sie Zutaten und Ihnen fehlt die Rezeptidee? Im THERMOMIX® Magazin-Rezeptverzeichnis finden Sie alle Magazin-Rezepte nach Rubriken und Alphabet sortiert. [www.thermomix.de](http://www.thermomix.de)

### Folgen Sie uns!

 [www.facebook.com/ThermomixDeutschland](http://www.facebook.com/ThermomixDeutschland)



Thermomix® App für iPad, iPhone, iPod

 [www.instagram.com/thermomix\\_de](http://www.instagram.com/thermomix_de)



[www.pinterest.com/ThermomixDE](http://www.pinterest.com/ThermomixDE)



[www.youtube.com/ThermomixDeutschland](http://www.youtube.com/ThermomixDeutschland)  
[www.youtube.com/EinfachThermomix](http://www.youtube.com/EinfachThermomix)

## DIGITALES ABO

### Rezepte rubbeldiekatz

Zeit zum Schlemmen! In der Rezept-Kollektion „Unser Ostermenü“ haben wir die schönsten Ideen für ein leckeres Familienfest zusammengestellt. Mit „Bärlauch“ eröffnet dann endgültig die Frühlings-saison. Auf Cookidoo® finden Sie ständig neue Rezepte, z.B. **im Jahres-Abo für 36 Euro, [www.cookidoo.de](http://www.cookidoo.de)**



## IMPRESSUM

### THERMOMIX® Magazin

**Herausgeber:** Vorwerk Deutschland Stiftung & Co. KG, Mühlenweg 17–37, 42270 Wuppertal  
**Projektmanagement:** Claudia Stier, Vorwerk Thermomix®  
**Rezeptentwicklung:** Miriam Schmidt (Koordination), Katharina Bachmann, Bianca Becker, Marc Fleischer, Vorwerk Thermomix®  
**Mitarbeit:** Carmen Bernhart, Pia Genzwürker  
**Marketingleitung:** Verena Lütke Uhlenbrock, Vorwerk Thermomix®  
**Leitung Rezeptmarketing:** Vera Feller, Vorwerk Thermomix®

**Produktion/Realisation:** muehlhausmoers corporate communications gmbh, Köln  
Astrid Hopp (FMA), Anja Martina Hamann, Tanja Garcia, Lisa Klabunde, Michael Konrad, Matea Prgomet

**Fotografie:** Martin Gentschow, Düsseldorf; Ausnahmen sind am Bildrand vermerkt  
**Foodstylist:** Torsten Hülsmann, Düsseldorf; Stefanie Gentschow, Düsseldorf

**Druck:** Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh



Beim Druck dieses Produkts wurde durch den innovativen Einsatz der Kraft-Wärme-Kopplung im Vergleich zum herkömmlichen Energieeinsatz bis zu 52% weniger CO<sub>2</sub> emittiert.

**Auflage:** 303.000 Exemplare

**Verantwortlich für den Anzeigenteil:** Nicole Schostak, Director Brand Solutions, G+J Electronic Media Sales GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg

Es gilt die gültige Preisliste. Infos hierzu unter [www.gujmedia.de](http://www.gujmedia.de)

## DAS ABONNEMENT

Das Vorwerk Thermomix® Kundenmagazin erscheint 6-mal pro Jahr.

**ABO-BESTELLUNG UNTER:** [www.thermomix.de/abo](http://www.thermomix.de/abo)

### Rezept-Hotline:

 0202 564-3839 (Mo–Fr 9 bis 17 Uhr)

### HIER FINDEN SIE UNS

[www.thermomix.de](http://www.thermomix.de)  
[www.thermomix-shop.de](http://www.thermomix-shop.de)  
Newsletter, Shop, THERMOMIX® Magazin-Abo & Rezeptübersichten, Erlebniskochen, Thermomix® Kochkurs, Einstieg als Repräsentantin

[www.cookidoo.de](http://www.cookidoo.de)  
Rezept-Portal für alle Thermomix® Fans mit Thermomix® TM5 Rezept-Kollektionen

[www.rezeptwelt.de](http://www.rezeptwelt.de)  
Rezeptdatenbank und Forum für Thermomix® Kunden

### KUNDENSERVICE

 0202 564-3745

 [kundenservice.thermomix@vorwerk.de](mailto:kundenservice.thermomix@vorwerk.de)



## Vorschau



**Saftiger Kuchen**  
Die Johannisbeere zeigt, was sie kann



**Schätze der Natur**  
Bunte Teller mit Wildkräutern

## Im nächsten Heft

WM-Special mit echten Food-Champions. Saisonale Lieblingszutaten für den perfekten Genuss-Sommer. Cocktail-Hit: Wir mixen einen Gin Basil Smash!

**DAS MAI-HEFT DES THERMOMIX®  
MAGAZINS ERSCHEINT AM 22.05.2018.**

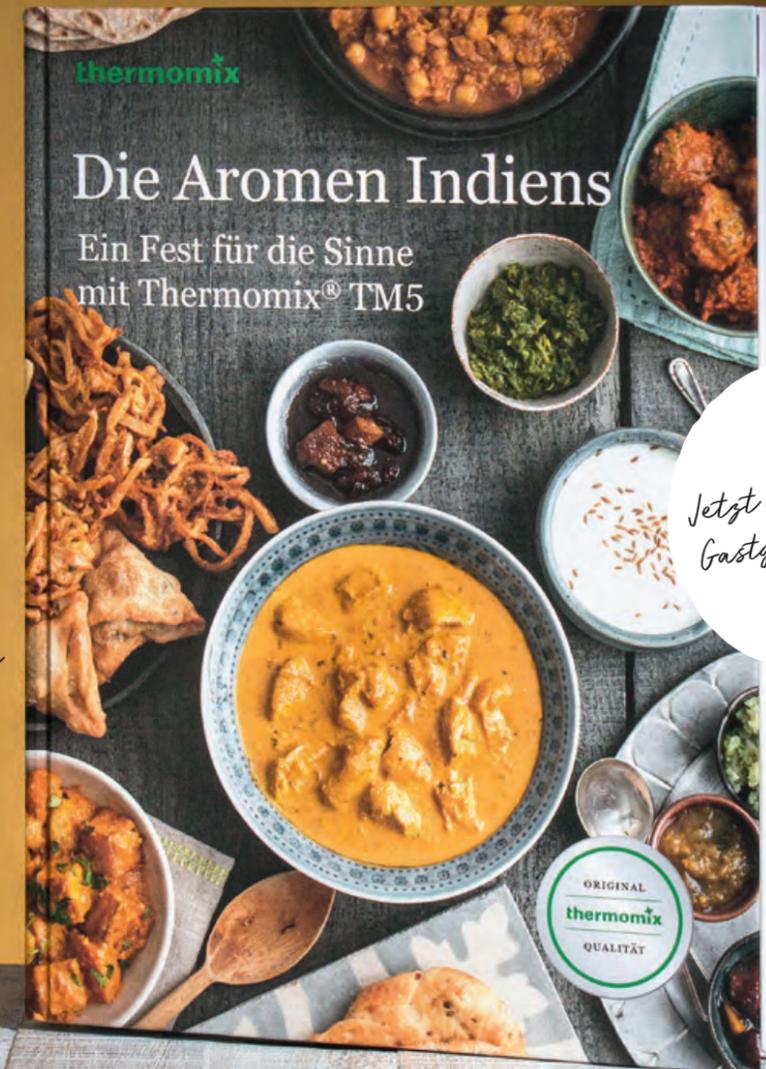


**Fingerfood zur WM**  
Von Pastrami-Scones bis hin zum Burger-Muffin

**41  
Rezepte**  
mit Gelinggarantie

# KULINARISCHES FERNWEH?

*Duftende Currys, würzige Fischgerichte, cremige Dals und süße Leckereien – entdecken Sie die aromatische Intensität und unglaubliche Vielfalt der indischen Küche.*



So geht indisch:  
Einfach und lecker  
zubereitet in Ihrem  
Thermomix® TM5!

Jetzt als exklusives  
Gastgeberpräsent!\*

*Kaufen und verschenken: Im Online-Shop finden Sie viele weitere Thermomix® Kochbücher, Rezept-Chips und immer wieder tolle Angebote.  
[www.thermomix-shop.de](http://www.thermomix-shop.de).*



# Wie wär's mit Gemüse rot-weiß?

Auf unsere Gemüse-Pommes lassen wir nichts kommen. Außer vielleicht Ketchup-Mayo oder einen frischen Dip. Ob mit oder ohne Topping – der vielfältige Geschmack und eine Portion Liebe sind inklusive. Mehr auf [edeka.de/eigenmarken](https://www.edeka.de/eigenmarken)

Wir ♥ Lebensmittel.

