

THERMOMIX®

Einfach. Selbst. Gemacht.

#2 März 2021 5€

ZEHN REZEPTE FÜR DAS FEST

Ein Hoch auf Ostern



41
Rezepte

SPARGELSAISON

Der Frühjahrsbote in fünf köstlichen Varianten

BONJOUR MON AMOUR

Von Aligot bis Bouchées à la Reine genießen wir französische Bistroküche

YUMMY NOODLES

Suppen, Bowls und mehr mit asiatischen Nudeln

Lesegenuss für THERMOMIX® FANS

*Kochschulen,
Expertentipps,
Rezept-Hotline*



*Jetzt
das Magazin
bestellen!*

6 Hefte für nur
22 Euro im Jahr

*Superleckere Rezepte
mit Gelinggarantie,
kostenlose Zustellung*

*Tolle Saisongerichte,
Alltagsküche,
Wow-Rezepte*

Bequem im Abo
und immer lecker essen!



www.thermomix-magazin.de



Liebe Leserin, lieber Leser,

während die ersten Blümchen aus dem Boden sprießen, kommt das Osterfest in großen Schritten auf uns zu. Dafür haben wir uns dieses Jahr etwas Besonderes einfallen lassen: Statt eines klassischen Menüs oder Brunch-Büfets geben wir dir eine kunterbunte Rezeptausswahl an die Hand, aus der du dir dein persönliches Festmahl zusammenstellen kannst. Ob du ein klassisches Lammgericht servieren, deinen Lieben einen beschwingten Cocktail reichen oder den Oster-Kaffeeklatsch mit einer himmlischen Torte versüßen möchtest, wir haben für jedes deiner Vorhaben ein passendes Rezept parat. So zauberst du dir das Osterfest ganz nach deinem Geschmack!

Mit den ersten Blümchen sprießt auch eine der beliebtesten Frühlingsdelikatessen aus dem Boden. Wie isst du Spargel am liebsten? Gekocht und mit Sauce Hollandaise – ist doch klar? Dann wird es Zeit für frischen Wind in deiner Spargelküche! Frittiert, gedämpft und gebraten zeigen wir die zarten Stangen von ihrer vielfältigen Seite und kosten ihre Saison in vollen Zügen aus.

Wir wünschen dir und deiner Familie ein frohes Osterfest.

Dein THERMOMIX® Team



*Auf der Suche nach
leichten Gerichten?*

In dieser Ausgabe
findest du 10 leckere
Fit mit Thermomix®-
Rezepte. Du erkennst
sie ganz leicht an
diesem Icon.



12 Spargel

Ausgestochen köstlich

Wir kosten die Spargelsaison mit abwechslungsreichen Rezepten aus und verputzen weiße sowie grüne Stangen

22 Frohe Ostern!

Zehn tolle Rezepte

Ob Brunch, gemütliches Dinner oder Cocktailabend: Feiere Ostern ganz nach deinem Geschmack



22

Titel-
thema

68 Lieblingsrezept

Toprezept der Repräsentantin
Möhren-Pfirsich-Torte

70 Alles Banane?

Süßes und Herzhaftes
Von Tarte Tatin bis Putenschnitzel mit Curry-Bananen-Sauce bereiten wir Leckeres mit Dessert- und Kochbananen zu



70

38

Pikante
Lammhackbällchen
mit Sauce Pistou



38 Bistroküche

Wie in Frankreich

Von Aligot bis Bouchées à la Reine genießen wir französische Häppchen wie im Bistro

48 Kochschule

Wurzel alles Guten

Schritt für Schritt zum Wurzelbrot mit Nüssen und Frühlingskräutern

52 Hallo Frühling!

Von Quiche bis Pudding

Wir hauchen unseren Alltagsgerichten eine frühlingshafte Note ein und tischen jeden Tag etwas Neues auf

80

Gebratene Udon-Nudeln
mit Ente und Sesam



80 Asia Noodles

Udon, Ramen & Mie

Probiere asiatische Nudelklassiker wie Miso-Udon-Suppe, bunte Ramen-Bowl und cremige Mie-Nudeln

Service

- 3 Editorial
- 6 Alles auf einen Blick (Rezeptindex)
- 10 Für dich entdeckt...
- 21 Küchentreff
- 79 Spiel & Spaß mit Thermi
- 90 Vorschau & Impressum

Alles auf einen Blick

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

Fit mit Thermomix®



14 Spargel in Tomatensauce



20 Spargel-Carbonara



27 Mediterrane Tomaten-Galette



28 Frühlingsgemüse in Blätterteig



17 Gerösteter Spargel mit Tahinsauce



18 Bunter Spargelsalat



25 Kerbel-Cappuccino



26 Eierplatte Frankfurter Art



31 Lammkeule mit Reis und Bohnen



43 Aligot mit Speck und Frühlingszwiebeln



46 Bouchées à la Reine



42 Pikante Lammhackbällchen



58 Kabeljau-Salat mit Sellerie



60 Tortillas mit Räucherlachs und Gurken



61 Eisbergsalat mit Joghurdressing



54 Möhren-Kohlrabi-Risotto



56 Spitzkohlquiche mit Bratwurstbällchen



63 Tomaten-Knödel mit Gorgonzola-Sauce



87 Miso-Udon-Suppe

Suppen, Salate, Snacks



24 Geflügelsalat mit Chicorée



45 Bretonische Fischfrikadellen



76 Putenschnitzel mit Curry-Bananen-Sauce



78 Kochbananen-Eintopf



81 Gebratene Udon-Nudeln mit Ente



47 Garnelen in „Café de Paris“-Butter



55 Schwarzer Reissalat mit Erdbeeren

Hauptgerichte & Beilagen



19 Knusperspargel im Kräutermantel



82 Cremige Mie-Nudeln



85 Bunte Ramen-Bowl

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 TM6, TM5 & TM31

Alle Rezepte sind für den Thermomix® TM6, TM5 und den Thermomix® TM31 geeignet. Ausnahmen sind gekennzeichnet. Die Einstellungen für TM31 am Gerät weichen bei einigen Funktionen von den Einstellungen für TM6 und TM5 ab.

TM6, TM5 bedeutet für TM31

- Teignet-modus
- Turbo-Modus
- Deckel verriegeln/ Teigstufe
- 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.

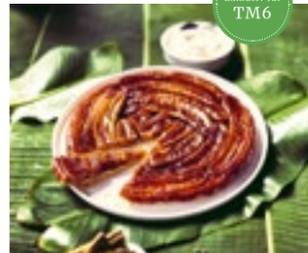
120°C
(Andünsten mit Öl oder Butter)

Varoma-Taste zum Andünsten

Backen



35 Käse-Sahne-Traum



74 Exklusiv für TM6 Bananen-Tarte-Tatin

Saucen,
Dips,
Brotauf-
striche



40 Französischer Kräu-
terfrischkäse

Desserts



32 Carrot Cake Trifle



53 Schoko-Pudding mit
Erdbeeren



64 Exklusiv für TM6 Mandel-Tartelettes



66 Erdbeer-Crumble



73 Banana Pudding

Kochschule



50 Wurzelbrot mit
Nüssen

Getränke



36 Erdbeer-Gin-Fizz



37 Orancello

Lieblings-
rezept



69 Möhren-Pfirsich-
Torte

JETZT GRATIS
TESTEN!

Das neue FOODFORUM Ernährung & Gesundheit

zeigt Ihnen, wie sich Ernährungsstrategien
perfekt mit den passenden Fitness- und
Mental-Health-Konzepten ergänzen.



■ **Lernen Sie**
von Experten aus
fachbezogenen
Themenbereichen.

■ **Entdecken Sie**
den Einfluss von
Ernährung auf
Körper + Psyche.

■ **Testen Sie**
dazu passend
thematische Rezepte.

Jetzt die erste Ausgabe gratis testen:

www.foodforum-magazin.de/jetzt-testen

Für dich entdeckt...

Schöne Kleinigkeiten und kleine Schönheiten aus Food, Kitchen und Lifestyle



Foto: Greengate

TISCH Frühling zum Decken

Pünktlich zum Frühlingsbeginn feiern wir die bunte Jahreszeit auch auf dem Tisch und schmücken unsere Tafel mit der hübschen Decke „Viola“ von Greengate. Das dänische Unternehmen ist für nostalgische Blumenmuster bekannt und eine tolle Adresse für Fans des Landhausstils. Gesichtet bei emilundpaula.de für circa 47 Euro.

LIFESTYLE

Sooo geschmeidig

Gartenfreunde aufgepasst! Dank der Handcreme „In the garden“ von Heathcote & Ivory gehören strapazierte Hände nach der Gartenarbeit der Vergangenheit an. Basierend auf Sheabutter versorgt die Creme deine Haut mit Feuchtigkeit und hält sie schön weich. Die Creme ist außerdem mit Vitamin E angereichert und enthält Extrakte von Holunderblüten, Brombeeren und Rhabarber. Gefunden auf gustavia-shop.de für 16 Euro.



Claudia Stier
THERMOMIX® Projektleiterin



Foto: hello simple

CLAUDIAS NEUES Fundstück

Seifenstücke für Hände, Körper und Haare haben in vielen Badezimmern einen festen Platz. Aber wusstest du, dass es auch festes Spülmittel gibt? So kannst du auch in der Küche unnötige Verpackung vermeiden. Einfach mit einem nassen Schwamm oder einer angefeuchteten Spülbürste über die Seife reiben und Teller, Gläser und Besteck abspülen. Das feste Spülmittel von hello simple schäumt übrigens genauso gut wie flüssiges auf und dein Geschirr wird blitzblank. Über gruenerstore.de für circa 8 Euro.

Foto: Manufactum



DEKO

Für das Sträußchen

Frohe Ostern! Zum Fest darf der traditionelle Osterstrauß nicht fehlen. Damit er dieses Jahr noch mehr strahlt, schmücken wir ihn mit besonders aufwendig verzierten Eiern. Die ausgepusteten Hühnereier werden mit kleinen Bohrern perforiert, per Hand geschliffen, mit Pastellfarben bemalt und mit einem Wachsmuster versehen. Wer es weniger bunt mag, findet das 4er-Set auch in klassischem Weiß. Gefunden auf manufactum.de für 34 Euro.

Foto: The Quest Shop



IT PIECE

Le joli perroquet

Traditionelles Handwerk trifft auf zeitgenössisches Motiv und formt den wohl hübschesten Wasserkrug. Er wird in der Keramikmanufaktur des französischen Dorfs Saint Clement hergestellt, wo schon seit 1787 feinste Keramikprodukte entstehen. Gesichtet bei quest.de für 119 Euro.

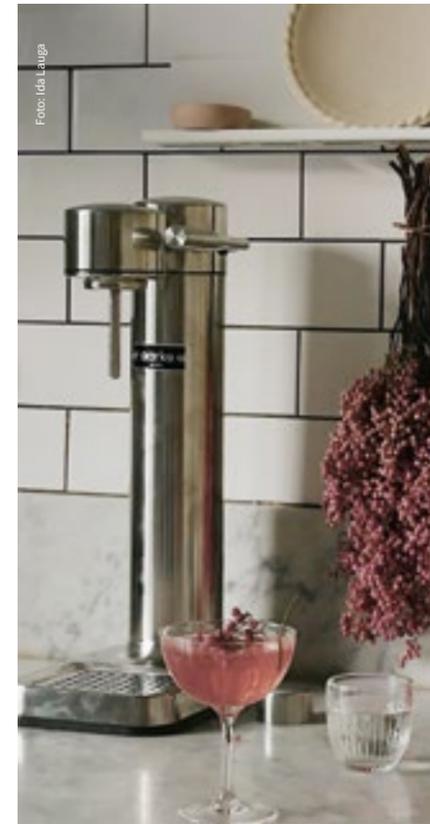


Foto: Ida Lang

KÜCHE Lass es sprudeln

So prickelnd: Mit dem hübschen Wassersprudler von Aarke hauchst du deinem Wasser künftig Kohlensäure ein. Wie viel es kribbeln darf, regulierst du dabei einfach selbst. Statt der herkömmlichen Varianten aus Plastik zieht mit dem Carbonator 3 ein echtes Schmuckstück in deine Küche. Aus Stainless Steel gefertigt, ist der Wassersprudler außerdem besonders robust. Der Carbonator 3 ist unter anderem auch in Schwarz und Gold erhältlich. Über aarke.com ab 199 Euro.

INTERIOR

Kunstvoll sitzen

Sculptur oder Stuhl? Wer beides in einem sucht, wird bei der Marke Moustache fündig. Sie produziert den „Bold Chair“ vom Designstudio Big Game. Von alten Stahlrohrstühlen inspiriert, verwandelten die Designer das ursprüngliche Gestell kurzerhand in eine bequeme Sitzmöglichkeit. Dank seiner kunstvollen und zugleich puristischen Konstruktion ist der Stuhl außerdem ein Eyecatcher in jedem Zuhause. Gesichtet bei madeindesign.de für 420 Euro.



Foto: Big-Game/Moustache

Ausgestochen *Köstlich!*

Wenn in der Pfalz die erste Stange aus dem Boden gestochen wird, ist es endlich soweit: Der Frühling ist da. Mit dem Spargelstich wird die Saison der grünen und weißen Stangen in Deutschland eröffnet. Und weil das Gemüse zu unseren liebsten Delikatessen zählt, rösten, dünsten und frittieren wir Spargel in fünf köstlichen Varianten. Mhmm!



Spargel in Tomaten-Basilikum-Sauce



🍴 6 Portionen ⏱ 20 Min. ⌚ 45 Min. 🍴 mittel ⚡ Blitzrezept 🌿 glutenfrei
📊 low carb 📦 all-in-one

- 200 g Wasser
- 200 g Sahne
- 150 g Milch
- 60 g Tomatenmark
- 100 g Schmelzkäse
- ¾-1 TL Salz, nach Geschmack
- ¼ TL Pfeffer
- 2-3 Spritzer Zitronensaft
- 700 g Putenbrust, in Streifen (ca. 1 x 4 cm)
- 500 g weißer Spargel, geschält, holzige Enden abgeschnitten, in Stücken (ca. 3 cm)
- 500 g Spargel, grün, unteres Drittel geschält, holzige Enden abgeschnitten, in Stücken (ca. 3 cm)
- 1 Bund Basilikum, abgezupft

1. Wasser, Sahne, Milch, Tomatenmark, Schmelzkäse, Salz, Pfeffer und Zitronensaft in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** verrühren.

2. Putenbrust zugeben, Varoma-Behälter aufsetzen, weißen Spargel einwiegen, Varoma verschließen und **10 Min./Varoma/↻/Stufe 4** garen.

3. Varoma-Einlegeboden einsetzen, grünen Spargel einwiegen, Varoma verschließen und weitere **15 Min./Varoma/↻/Stufe 4** garen. Varoma absetzen.

4. Basilikum in den Mixtopf zugeben und mit dem Spatel unterheben. Sauce in eine Servierschüssel umfüllen, Spargel unterheben, abschmecken und z. B. zu Reis servieren.

📊 Pro Portion: Brennwert 328 kcal (13734 kJ), Eiweiß 36 g, Kohlenhydrate 7 g, Fett 17 g



Tomaten-Basilikum-Sauce verleiht den grünen und weißen Stangen ein mediterranes Aroma.



THERMOMIX®
COOKIDOO®

Noch mehr tolle Rezepte findest du ganz leicht auf Cookidoo®. Einfach „Spargel“ in die Stichwortsuche eingeben. Et voilà! www.cookidoo.de



Der Frühjahrsbote überrascht mit orientalischem Aroma – dank getrockneter Tomaten, Sesamsauce und Pinienkernen.

Gerösteter Spargel mit Tahinsauce



4 Portionen 30 Min. 45 Min. einfach vegan
glutenfrei low carb

- 1000 g** Spargel, grün, unteres Drittel geschält, holzige Enden abgeschnitten
- Olivenöl zum Beträufeln
- 2-3 Prisen** Salz und etwas mehr zum Würzen
- Pfeffer zum Würzen
- 2 EL** Pinienkerne
- 10** getrocknete Tomaten, abgetropft, Öl aufgefangen
- 1** Knoblauchzehe
- 40 g** Wasser
- 15 g** Zitronensaft
- 40 g** Tahin (Sesampaste)
- 2 Prisen** Cayenne-Pfeffer
- 2-3 Prisen** Zucker

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Backblech, Backpapier

1. Backofen auf 200°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.

2. Spargel auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, mit Olivenöl beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, mit Pinienkernen bestreuen und gut vermischen, sodass der Spargel überall mit Öl benetzt ist. Spargel 25-30 Minuten (200°C) backen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.

3. Getrocknete Tomaten und Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4. Wasser, Zitronensaft, 20 g Tomatenöl, Tahin, Cayenne-Pfeffer, 2-3 Prisen Salz und Zucker zugeben und **20 Sek./Stufe 4** verrühren. Gerösteten Spargel mit den Pinienkernen auf einer Servierplatte anrichten, mit Tahinsauce beträufeln und sofort servieren.

||| Pro Portion: Brennwert 267 kcal (1114 kJ), Eiweiß 8 g, Kohlenhydrate 8 g, Fett 21 g

Bunter Spargelsalat



6 Portionen 20 Min. 40 Min. mittel low carb

- 500 g Wasser
- 500 g Spargel, weiß, geschält, holzige Enden abgeschnitten, in Stücken (ca. 3 cm)
- 4 Eier
- 500 g Spargel, grün, unteres Drittel geschält, holzige Enden abgeschnitten, in Stücken (3 cm)
- 1 rote Zwiebel, klein, halbiert
- 60 g Öl
- 20 g Sesamöl, geröstet
- 20 g Essig
- 1 geh. TL körniger Senf
- 2-3 Spritzer Zitronensaft
- ¼-½ TL rote Thai-Currypaste, nach Geschmack
- 1 geh. TL schwarzer Sesam
- 1 TL Zucker
- ¾ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 120 g Putenbrust-Aufschnitt, in feinen Streifen
- 100 g Radieschen, in feinen Scheiben

1. Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, weißen Spargel einwiegen und **5 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. In dieser Zeit Eier in den Gareinsatz geben und zur Seite stellen.

2. Varoma absetzen. Gareinsatz mit den Eiern einhängen, Varoma wieder aufsetzen, grünen Spargel in den Varoma zugeben, Varoma verschließen und weitere **14 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

3. Varoma absetzen, Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und Eier kalt abschrecken. Mixtopf leeren und kalt ausspülen.

4. Zwiebel in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5.5** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen.

5. Öl, Sesamöl, Essig, körnigen Senf, Zitronensaft, Currypaste, Sesam, Zucker, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 4** verrühren und zu den Zwiebeln in die Schüssel umfüllen.

6. Eier pellen und vierteln. Eier, Putenbrust-Aufschnitt, Spargel und Radieschen in die Schüssel zugeben, alles vermischen, abschmecken und lauwarm servieren.

Pro Portion: Brennwert 247 kcal (1034 kJ), Eiweiß 13 g, Kohlenhydrate 6 g, Fett 18 g



So knusprig! Die zarten Stangen zeigen sich hier mal von ihrer deftigen Seite.

TIPP

Die Spargelröllchen am Besten zunächst mit der Naht nach unten ins heiße Fett legen, damit sich die Röllchen nicht öffnen.

Knusperspargel im Kräutermantel

6 Portionen 20 Min. 40 Min. mittel

- 100 g Toastbrot, in Stücken
- 5 Stängel Petersilie, abgezupft
- 5 Stängel Kerbel, abgezupft
- 500 g Wasser
- 1000 g weißer Spargel, geschält, holzige Enden abgeschnitten
- 40 g Mehl
- 2 Eier, verquirlt
- 6 Scheiben Schinken, gekocht (ca. 120 g)
- 6 Scheiben Gouda (ca. 200 g)
- Öl zum Frittieren

NOTWENDIGES ZUBEHÖR
Pfanne

1. Toast, Petersilie und Kerbel in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und auf einen länglichen Teller umfüllen.

2. Wasser in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen, Spargel einwiegen, dabei darauf achten, dass einige Dampfschlitz freibleiben, Varoma verschließen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** vorgaren. In dieser Zeit 2 weitere längliche Teller bereitstellen und Mehl und Eier auf die Teller verteilen.

3. Eine Scheibe Schinken auf die Arbeitsfläche legen, darauf eine Scheibe Gouda und 2-3 Spargelstangen legen, fest

einrollen und zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Paniermehl wenden.

4. In einer Pfanne auf dem Herd reichlich Öl erhitzen (ca. 3-4 cm hoch), Spargelröllchen nacheinander im heißen Fett ausbacken (siehe Tipp), auf einem Stück Küchenpapier abtropfen lassen und z. B. zu einem Salat servieren.

Pro Portion: Brennwert 346 kcal (1451 kJ), Eiweiß 19 g, Kohlenhydrate 17 g, Fett 21 g

Kunterbunter Mix: Mit unserem Spargelsalat bringst du den Frühling ruck, zuck auf den Tisch!



Von April bis Ende Juni feiert Spargel seinen Gastauftritt in der Carbonara und gibt dem Pastaklassiker eine frühlingshafte Note.

Spargel-Carbonara

4 Portionen 15 Min. 30 Min. einfach glutenfrei low carb

- 80 g Parmesan, in Stücken
- 30 g Öl
- 200 g Bacon, in Würfeln (ca. 5 mm)
- 500 g Spargel, grün, unteres Drittel geschält, holzige Enden abgeschnitten, in Stücken (1 cm)
- 200 g Sahne
- 50 g Milch
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Salz (siehe Tipp) optional
- 2 Prisen Muskat
- 2 Eier

1. Parmesan in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen. Mixtopf spülen.

2. Öl, Bacon und Spargel in den Mixtopf geben und **7 Min./120°C/Stufe 4** dünsten.

3. Sahne, Milch, Pfeffer, Salz und Muskat zugeben und **4 Min./100°C/Stufe 4** erhitzen.

4. Die Hälfte des zerkleinerten Parmesans und Eier zugeben und **4 Min./85°C/Stufe 1** erhitzen. Spargel-Carbonara mit dem restlichen Parmesan bestreuen und z. B. zu Nudeln servieren.

TIPP
Je nachdem, wie würzig dein Bacon ist, kannst du noch Salz zugeben.

Pro Portion: Brennwert 571 kcal (2380 kJ), Eiweiß 21 g, Kohlenhydrate 5 g, Fett 51 g

KÜCHENTREFF MIT CHRISTOPH M. OHRT

Beim Küchentreff sprechen wir mit bekannten Persönlichkeiten über ihr Leben und ihre Leidenschaft zum Kochen. Diesmal verrät uns der Schauspieler Christoph M. Ohrt, was sein liebstes Thermomix® Rezept ist und in welchem Land er gern mal leben würde.

Herr Ohrt, Sie sind noch ein Thermomix® Frischling. Wie läuft's bisher?

Ich meine, mehr als gut! Aber es wird mir ja auch leicht gemacht. Ich freue mich immer wieder über die leicht zu verfolgenden Anweisungen. Wenn es beim Kochen darin rappelt, stelle ich mir vor, dass dort ein Profi drinsitzt und mir gerade ein köstliches Essen kocht.

Was hat bei Ihnen den Wunsch nach der besonderen Küchenmaschine geweckt?

Ich beobachtete eine gute Freundin dabei, wie sie mit dem Thermomix® einen Rohkostsalat zubereitete, und dachte: So möchte ich auch in der Küche hantieren! Als sie dann erzählte, was sie noch alles mit dem Gerät kochen kann, war's um mich geschehen.

Welches Gericht kocht der Profi Ihnen denn am häufigsten?

Risotto mit Steinpilzen oder mit Parmesan. Köstlich! Neulich hat mir die Erbsensuppe mit Ingwer sehr geschmeckt. Und für das Wochenende habe ich mir Lachsfilet in einer Zitronen-Knoblauch-Marinade vorgenommen, da freue ich mich schon drauf.

Durch Ihren Beruf als Schauspieler sind Sie häufig unterwegs. Wo haben Sie schon überall gelebt?

Ich habe unter anderem in Los Angeles, Paris und New York gelebt und war für drei Monate sogar in Chile. Aber ich könnte mir noch viele andere Orte zum Leben vorstellen. Wenn ich mich auf einen Ort festlegen müsste, würde ich mich für Griechenland entscheiden – genauer gesagt Kreta. Die Natur und die Menschen begeistern mich immer wieder.

„ICH STELLE
MIR VOR,
DASS DORT EIN
PROFI DRINSITZT
UND MIR EIN
KÖSTLICHES ESSEN
KOCHT.“

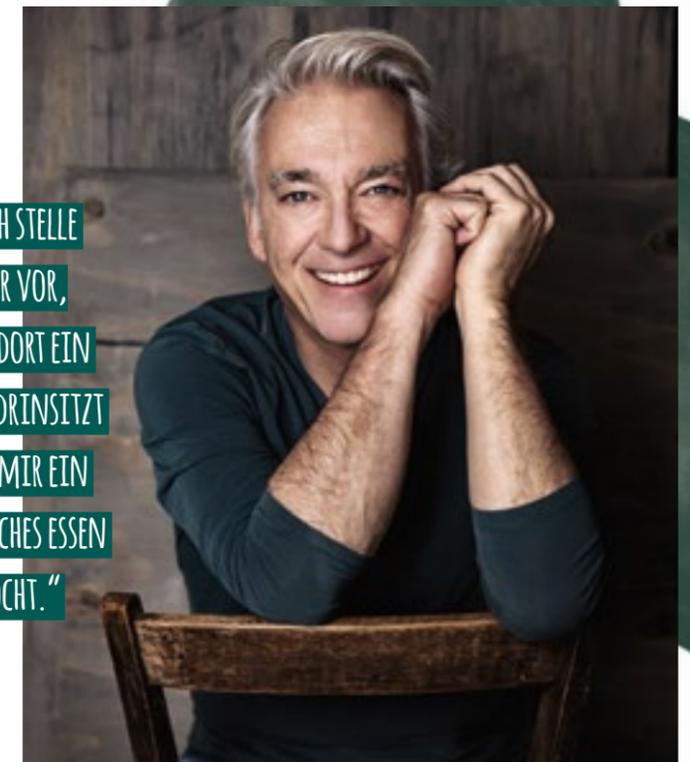


Foto: Gabo

Sie hören schon seit Ihrer Jugend nicht so gut. Wie hat das Ihr Leben und Ihre Karriere beeinflusst?

Das stimmt, hohe Höhen und bestimmte Tiefen kann ich nicht hören. Als ich jünger war, dachte ich, die Leute würden zu leise oder undeutlich sprechen. Das hat mir und meiner Umgebung einige Nerven gekostet und zum Beispiel meinen Gesangsunterricht beeinflusst. Meine Gesangslehrerin, die Mutter von Evelyn Hamann, war immer erleichtert, wenn meine Stunde um war. Sie behauptete, ich würde keinen einzigen Ton treffen. Ein alter Freund ermutigte mich damals zu einem Hörtest.

Seit ich Hörgeräte trage, ist es viel besser. Ich höre Musik zum Beispiel ganz anders!

Was möchten Sie im Leben noch lernen?

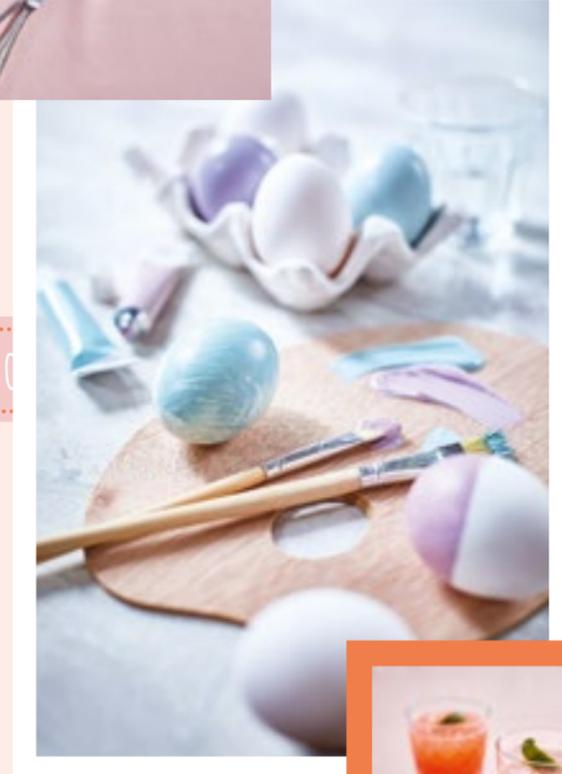
Ich möchte noch viel lernen – über mich und darüber, wie andere ticken. Außerdem möchte ich mir das Bücherschreiben erobern und Gitarre und Spanisch lernen.

Christoph M. Ohrt
ist Schauspieler und zweifacher Vater. Derzeit lebt er in Berlin.

OSTERN, WIE ES UNS GEFÄLLT



Von Brunch über Dinner bis Cocktailabend zauberst du dir dein Osterfest mit unserer Rezeptsammlung genau nach deinem Geschmack. Genieße Orancello, Tomaten-Galette, einen Käse-Sahne-Traum und sieben weitere Gerichte. Frohe Ostern!



FROHE OSTERN



Geflügelsalat mit Chicorée

8 Portionen 20 Min. 50 Min. mittel glutenfrei low carb

- 650 g Hähnchenbrustfilet, in Würfeln (1,5 cm)
- 2 TL Paprika edelsüß
- 260 g Öl
- 1½-2 TL Salz
- ¾ TL Pfeffer
- 500 g Wasser
- 1 Ei, sehr frisch
- 1 TL Zitronensaft
- 1½ TL Senf
- 2½ TL Curry, mild
- 5 Stängel Petersilie, abgezupft
- 1 Dose Mandarin-Orangen (Abtropfgew. 175 g), abgetropft
- 1 Bund Frühlingszwiebeln, in Ringen
- 2 Chicorée, in Streifen

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Kanne

1. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen. Hähnchenbrustfilet, Paprika, 10 g Öl, 1 TL Salz und ¼ TL Pfeffer in die Schüssel einwiegen und vermischen. Schüssel absetzen.

2. Wasser in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen und die Hälfte der Hähnchenwürfel darin verteilen. Varoma-Einlegeboden mit den restlichen Hähnchenwürfeln belegen, einsetzen, Varoma verschließen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma absetzen, Hähnchenwürfel in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Mixtopf spülen.

3. Eine Kanne auf den Mixtopfdeckel stellen, 250 g Öl einwiegen und zur Seite stellen.

4. Ei, Zitronensaft, Senf, ½ TL Pfeffer, Curry und ½-1 TL Salz in den Mixtopf geben,

2 Min./Stufe 4 emulgieren, dabei das Öl langsam auf den Mixtopfdeckel geben und in einem dünnen Strahl am Messbecher vorbei auf das laufende Messer rinnen lassen. Mayonnaise umfüllen. Mixtopf spülen.

5. Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

6. 200 g Mayonnaise (siehe Tipp) zugeben, **5 Sek./Stufe 4** verrühren und in die Schüssel zu den Hähnchenwürfeln geben.

7. Mandarin-Orangen, Frühlingszwiebeln und Chicorée in die Schüssel zugeben, gut vermischen, abschmecken, in Weckgläschen füllen und servieren.

Pro Portion: Brennwert 418 kcal (1750 kJ), Eiweiß 21 g, Kohlenhydrate 6 g, Fett 34 g

TIPP

Die restlichen 100 g Mayonnaise kannst du für die „Eierplatte Frankfurter Art“ auf Seite 26 verwenden.

Kerbel-Cappuccino



6 Portionen 10 Min. 35 Min. einfach Blitzrezept vegetarisch

- 150 g Zwiebeln, halbiert
- 100 g Fenchel, in Stücken
- 60 g Butter, in Stücken
- 100 g Weißwein, trocken
- 550 g Wasser
- 300 g Kartoffeln, in Stücken
- 2 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 2 Würfel Gemüsebrühe (für je 0,5 l)
- ½ TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer
- 2 Prisen Muskat
- 250 g Sahne
- 30 g Kerbel, abgezupft, und etwas mehr zum Dekorieren

1. Zwiebeln und Fenchel in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

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

3. Wein zugeben und ohne Messbecher **4 Min./100°C/Stufe 1** ablöschen.

4. Wasser, Kartoffeln, Gewürzpaste, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und **20 Min./100°C/Stufe 2** kochen.

5. Sahne und Kerbel zugeben und **2 Min./Stufe 8** aufschäumen.

6. Kerbel-Cappuccino abschmecken, in Tassen füllen, mit Kerbel dekorieren und servieren.

Pro Portion: Brennwert 271 kcal (1136 kJ), Eiweiß 3 g, Kohlenhydrate 12 g, Fett 22 g



KERBEL

Das frische Kraut ist von März bis August erhältlich und verfeinert Saucen und Suppen mit seiner feinen, anisähnlichen Note. In der klassischen Frankfurter Grünen Sauce ist Kerbel ein fester Bestandteil. Doch die kleinen grünen Blätter überzeugen nicht nur im Geschmack: Sie besitzen eine kreislauf- und verdauungsanregende Wirkung, weshalb Kerbel traditionell auch als Fastenkraut zum Einsatz kommt.

OSTERN FROHE OSTERN

Eierplatte Frankfurter Art



8 Portionen 10 Min. 30 Min. einfach Blitzrezept vegetarisch low carb

- 500 g Wasser
- 10 Eier
- 1 Bund Frankfurter grüne Kräuter (ca. 40 g), grob geschnitten
- 100 g Salatcreme, (z. B. Miracel Whip) oder 100 g Mayonnaise, selbst gemacht
- 10 g Weißweinessig
- 80 g Milch
- 100 g Schmand
- 1 geh. TL körniger Senf
- 1-2 TL Zitronensaft
- ½ TL Salz und etwas mehr zum Würzen
- 2-3 Prisen Pfeffer und etwas mehr zum Würzen
- 50 g Radieschen, in dünnen Scheiben
- 1 Kresse-Beet, abgeschnitten

1. Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, Eier darin verteilen, Varoma verschließen und **17 Min./Varoma/ Stufe 1** garen. Varoma absetzen, Eier abschrecken und abkühlen lassen. Mixtopf spülen.

2. Kräuter in den Mixtopf geben, **4 Sek./ Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3. Salatcreme, Essig, Milch, Schmand, Senf, Zitronensaft, ½ TL Salz und 2-3 Prisen Pfeffer zugeben und **7 Sek./Stufe 4** verrühren.

4. Eier halbieren, auf einer Servierplatte anrichten, mit der Kräutersauce beträufeln, Radieschenscheiben darüber verteilen, salzen, pfeffern, mit Kresse bestreuen und servieren.

Pro Portion: Brennwert 167 kcal (698 kJ), Eiweiß 9 g, Kohlenhydrate 4 g, Fett 13 g



Mediterrane Tomaten-Galette

4 Portionen 20 Min. 1 Std. 15 Min. mittel

- 80 g Parmesan, in Stücken
- 80 g Weizenmehl Type 1050
- 150 g Weizenmehl Type 550 und etwas mehr zum Bemehlen
- 1 Ei
- 150 g Butter, in Stücken
- 1½ TL Salz
- 1 TL Oregano
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Zweige Rosmarin, abgezupft
- 2 Zweige Thymian, abgezupft
- 35 g Olivenöl
- 10 g Honig
- 3 Prisen Pfeffer
- 450 g Tomaten, bunt gemischt, teils in Scheiben, teils geviertelt oder halbiert
- 100 g Ziegenfrischkäse

1. Parmesan in den Mixtopf geben, **4 Sek./ Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.

2. Weizenmehl Type 1050, Weizenmehl Type 550, Ei, Butter, 1 TL Salz und Oregano in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5** vermischen. Teig in Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Am Ende dieser Zeit Mixtopf spülen und mit dem Rezept fortfahren.

3. Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

4. Knoblauch, Rosmarin und Thymian in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

5. Öl, Honig, ½ TL Salz und Pfeffer zugeben und **5 Sek./Stufe 5** verrühren.

6. Teig auf dem vorbereiteten Backblech zu einem Kreis (Ø 30 cm) ausrollen. Die Hälfte des Parmesans auf dem Teig verteilen, dabei rundum ca. 3 cm Rand freilassen. Tomaten auf dem Parmesan verteilen, Kräuteröl über die Tomaten träufeln und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Den freigelassenen Teig nach innen auf die Tomaten umklappen.

7. Galette ca. 30 Minuten (200°C) goldbraun backen. Ziegenkäse auf der Galette verteilen, 5 Minuten ruhen lassen und warm servieren.

Pro Portion: Brennwert 729 kcal (3053 kJ), Eiweiß 18 g, Kohlenhydrate 47 g, Fett 52 g

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Frischhaltefolie, Backblech, Backpapier, Nudelholz





Frühlingsgemüse in Blätterteig

6 Portionen 30 Min. 1 Std. 20 Min. mittel vegetarisch

- 500 g Wasser
- 1 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)
- 100 g Möhren, in Würfeln (5 mm)
- 1 Kohlrabi, klein, in Würfeln (5 mm)
- 100 g Zuckerschoten, halbiert
- 50 g Porree, in Ringen (5 mm)
- 30 g Parmesan, in Stücken
- 250 g Ricotta
- 1 TL Senf
- 25 g Mehl
- 1 TL Zitronenschale unbehandelt, fein gerieben
- 5 Blätter Bärlauch, in feinen Streifen (optional)
- 5 Stängel Thymian, abgezupft
- 1 Bund Schnittlauch, in feinen Röllchen
- 2 Prisen Muskat
- 3 Prisen Pfeffer und etwas mehr zum Würzen
- ½ TL Salz und etwas mehr zum Würzen
- 2 Eier, davon 1 Ei getrennt
- 2 Pck. Blätterteig, aus dem Kühlregal (à 275 g)

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Backblech, Backpapier

1. Wasser und Gewürzpaste in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, Möhren und Kohlrabi einwiegen, Einlegeboden einsetzen, mit Zuckerschoten und Porreeringen belegen, Varoma verschließen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma absetzen, Gemüse abkühlen lassen, Mixtopf leeren und kalt ausspülen.

2. Backofen auf 180°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
3. Parmesan in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
4. Ricotta, Senf, Mehl, Zitronenschale, Bärlauch, Thymian, Schnittlauch, Muskat, 3 Prisen Pfeffer, ½ TL Salz und ein Ei zugeben und **10 Sek./Stufe 4** verrühren.
5. Blätterteigplatten aufeinanderlegen, von der längeren Seite 3 Streifen à ca. 1 cm abschneiden und zur Seite legen.
6. Etwas Ricottacreme mittig auf den Blätterteig streichen und mit dem Gemüse belegen. Gemüse leicht salzen und pfeffern und mit der restlichen Ricottacreme bedecken. Blätterteig an den Rändern mit Eiweiß bestreichen, von links und rechts über die Füllung legen, Enden unterschlagen und Rolle auf das vorbereitete Backblech legen. Die Teigstreifen quer halbieren, dekorativ diagonal auf der Rolle verteilen und die Rolle mit Eigelb bestreichen.

7. Blätterteigrolle 40 Minuten (180°C) goldbraun backen und ggf. nach 30 Minuten mit Backpapier abdecken.

8. Blätterteigrolle 5 Minuten ruhen lassen, in 6 Stücke schneiden und servieren.

Pro Portion: Brennwert 526 kcal (2201 kJ), Eiweiß 14 g, Kohlenhydrate 34 g, Fett 37 g



MITMACHEN!

Was kommt bei euch zu Ostern auf den Tisch? Verratet uns eure Lieblingsrezepte in den Kommentaren unter dem Post von Thermomix® Deutschland. Unter allen Teilnehmern verlosen wir 10 Thermomix® Kochbücher „Das Backbuch“.



www.facebook.com/ThermomixDeutschland



www.instagram.com/thermomix_de

Zeitraum
30.03.–06.04.2021
Teilnahmebedingungen auf der jeweiligen Internetseite.



THERMOMIX®
COOKIDOO®

Du brauchst noch mehr Inspiration für das Osterfest? Auf Cookidoo® haben wir viele weitere köstliche Rezepte – egal, ob zum Brunch, fürs Büfett oder Ostermenü. Lass es dir schmecken!

www.thermomix.de/cookidoo-ostern



Bianca Becker
Thermomix® Rezeptentwicklerin

„Lamm mit Mandeln und Rosinen? Vielleicht das neue Dream-Team auf deiner Ostertafel.“

Lammkeule mit Reis und Bohnen

6 Portionen 30 Min. 10 Std. mittel

- 3 Knoblauchzehen
- 50 g Olivenöl
- 1 TL Zimt
- 1 TL Nelken, gemahlen
- 2 Prisen Muskat
- 2 TL Salz und etwas mehr zum Würzen
- 1200 g Lammkeule
- 1350 g Wasser, davon 150 g lauwarm
- 50 g Honig
- 1 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)
- 250 g Langkornreis
- 600 g Buschbohnen
- 1 TL Bohnenkraut, getrocknet
- Pfeffer zum Würzen
- 60 g Butter, in Stücken
- 30 g Rosinen
- 30 g gehobelte Mandeln

Kühlschrank marinieren. Am nächsten Tag mit dem Rezept fortfahren.

4. Backofen auf 200°C vorheizen.

5. 150 g lauwarmes Wasser, Honig und Gewürzpaste in den Mixtopf geben, 15 Sek./Stufe 5 verrühren und über die Lammkeule gießen.

6. Lammkeule unter mehrfachem Wenden ca. 90 Minuten ohne Deckel (200°C) garen, dabei immer wieder mit der Garflüssigkeit übergießen und nach 60 Minuten Backzeit mit dem Rezept fortfahren.

7. 1200 g Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Reis einwiegen, Varoma-Behälter aufsetzen, Bohnen darin verteilen, Bohnenkraut darübergeben, pfeffern und salzen, Varoma verschließen und 29 Min./Varoma/Stufe 1 garen. In dieser Zeit in einem Topf auf dem Herd Butter schmelzen und Rosinen und Mandeln darin erhitzen, bis die Mandeln etwas Farbe angenommen haben.

8. Lammkeule zusammen mit Reis, Bohnen und Mandelbutter servieren.

Pro Portion: Brennwert 720 kcal (3011 kJ), Eiweiß 31 g, Kohlenhydrate 48 g, Fett 44 g

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Bräter, Topf (Ø 20 cm)

1. 1 Knoblauchzehe in den Mixtopf geben, 2 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2. Öl, Zimt, Nelken, Muskat und 1 TL Salz zugeben und 10 Sek./Stufe 4 verrühren.

3. Lammkeule in einen Bräter legen, mit dem restlichen Knoblauch spicken, mit dem Würzöl bestreichen und mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht, im

Carrot Cake Trifle

8 Portionen 45 Min. 10 Std. mittel vegetarisch

120 g Öl und etwas mehr zum Einfetten
 225 g Möhren, in Stücken
 3 Eier
 250 g brauner Zucker
 30 g Saure Sahne
 190 g Weizenmehl Type 1050
 ¾ TL Natron
 ½ TL Muskat
 2 TL Zimt
 ½ TL Ingwer, gemahlen
 5 Orangen, davon 1 unbehandelt
 30 g Vanillezucker
 500 g Mascarpone
 200 g Schmand
 150 g Joghurt, 3,5% Fett
 50 g Pecannüsse, grob gehackt

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

quadratische Springform (23 cm),
 Backpapier, Auflaufform (ca. 30 x 20 cm),
 Pfanne

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Den Boden einer quadratischen Springform (23 cm, siehe Tipp) mit Backpapier auslegen und Rand einfetten.
2. Möhren, Eier, Zucker, Saure Sahne, Öl, Mehl, Natron, Muskat, Zimt und Ingwer in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 6** verrühren und in die vorbereitete Springform geben.
3. Carrot Cake 40 Minuten (180°C) goldbraun backen und komplett, am besten über Nacht, abkühlen lassen. Mixtopf spülen.

4. Die Schale der unbehandelten Orange fein reiben, Saft von dieser und einer weiteren Orange auspressen und 2 Orangen filetieren. Die übrige Orange in Scheiben schneiden.

5. Carrot Cake in Würfel (2-3 cm) schneiden, zusammen mit den Orangenfilets in einer Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) verteilen und mit dem Orangensaft beträufeln.

6. Vanillezucker, Mascarpone, Orangenabrieb, Schmand und Joghurt in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 3.5** verrühren, gleichmäßig in der Auflaufform verteilen und 2-3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen. In dieser Zeit in einer Pfanne auf dem Herd Pecannüsse ohne Zugabe von Fett rösten und abkühlen lassen.

7. Carrot Cake Trifle mit Orangenscheiben und gerösteten Pecannüssen dekorieren und servieren.

TIPPS

- Du kannst den Kuchen auch in einer runden Springform (Ø 26 cm) backen.
- Noch besser schmecken die Pecannüsse, wenn du sie in der Pfanne karamellisierst.
- Du kannst das Dessert auch in Gläsern anrichten.
- Statt der Pecannüsse kannst du auch 50 g Haselnusskrokant verwenden.

Pro Portion: Brennwert 783 kcal (3276 kJ), Eiweiß 12 g, Kohlenhydrate 62 g, Fett 53 g

TIPP

Du kannst den Carrot Cake bis zu 3 Tage im Voraus backen. Je länger er durchzieht, desto saftiger wird er.





Käse-Sahne-Traum

🍴 16 Stücke ⏱ 1 Std. 🕒 12 Std. 🍳 aufwendig

BISKUIT

- 6 Eier
- 180 g Zucker (z. B. Diamant feinsten Zucker)
- 1 geh. TL Vanillezucker, selbst gemacht
- 180 g Mehl
- 1 geh. TL Backpulver
- 1 Prise Salz

HEIDELBEERFÜLLUNG

- 300 g Heidelbeeren, TK, aufgetaut
- 100 g Gelierzucker 2:1
- 100 g Heidelbeeren, frisch

KÄSE-SAHNE-FÜLLUNG UND FERTIGSTELLUNG

- 12 Blätter Gelatine
- Wasser zum Einweichen
- 200 g Milch
- 200 g Zucker (z. B. Diamant feinsten Zucker)
- 4 Eier, getrennt
- 1 Prise Salz
- 2 TL Zitronenschale unbehandelt, fein gerieben
- 500 g Quark
- 700 g Sahne
- 1 Pck. Sahnesteif
- 200 g Heidelbeeren, frisch
- Schokoladen-Eier zum Dekorieren

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Springform (Ø 26 cm), Backpapier, Kuchengitter, Tortenring, Tortenplatte

BISKUIT

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Boden einer Springform (Ø 26 cm) mit Backpapier belegen.
2. **Rühraufsatz einsetzen.** Eier in den Mixtopf geben und **2 Min./37°C/Stufe 4** schaumig schlagen.

3. Zucker und Vanillezucker zugeben und **10 Min./Stufe 4** schaumig schlagen.

4. Mehl, Backpulver und Salz rechts und links neben den Rühraufsatz zugeben und **4 Sek./Stufe 3** unterheben. **Rühraufsatz entfernen** und das Mehl mithilfe des Spatels noch etwas unterheben.

5. Biskuitteig in die vorbereitete Form geben und 20-25 Minuten (180°C) backen. Biskuit ca. 10 Minuten abkühlen lassen und dann auf einem Kuchengitter komplett abkühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf und Rühraufsatz spülen und mit dem Rezept fortfahren.

HEIDELBEERFÜLLUNG

6. TK-Heidelbeeren und Gelierzucker in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

7. Dann **6 Min./100°C/Stufe 1** aufkochen, umfüllen und abkühlen lassen.

8. Frische Heidelbeeren in die Heidelbeermischung einrühren und kalt stellen. Mixtopf spülen.

KÄSE-SAHNE-FÜLLUNG UND FERTIGSTELLUNG

9. Gelatine nach Packungsangabe einweichen.

10. Milch, Zucker, Eigelb, Salz und Zitronenschale in den Mixtopf geben und **6 Min./80°C/Stufe 2.5** erhitzen.

11. Gelatine ausdrücken, in den Mixtopf zugeben und **15 Sek./Stufe 3** auflösen.

12. Quark zugeben, **15 Sek./Stufe 4** verrühren, umfüllen und 3 Stunden kalt stellen. Mixtopf spülen und am Ende der Kühlzeit mit dem Rezept fortfahren.

13. **Rühraufsatz einsetzen.** Eiweiß in den fettfreien Mixtopf geben, **2 Min. 30 Sek./Stufe 3.5** steif schlagen und umfüllen.

14. 500 g Sahne in den Mixtopf geben und **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.** Geschlagene Sahne umfüllen.

15. Geschlagene Sahne und Eischnee mit dem Spatel vorsichtig unter die Quarkmischung heben. Biskuitboden waagrecht halbieren. Unteren Boden auf eine Tortenplatte geben und einen Tortenring darumlegen. Die Hälfte der Käse-Sahne-Füllung auf den Boden geben, die Hälfte der Heidelbeerfüllung mit einer Gabel unterheben. Die restliche Käse-Sahne-Füllung und die restliche Heidelbeerfüllung daraufgeben und vermischen. Tortendeckel aufsetzen und im Kühlschrank 6-8 Stunden, am besten über Nacht, durchziehen lassen.

16. **Rühraufsatz einsetzen.** 200 g Sahne und Sahnesteif in den Mixtopf geben und **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.**

17. Torte mit der geschlagenen Sahne einstreichen, mit frischen Heidelbeeren und Schokoladeneiern dekorieren, in 16 Stücke schneiden und servieren.

📊 Pro Stück: Brennwert 400 kcal (1699 kJ), Eiweiß 12 g, Kohlenhydrate 44 g, Fett 20 g



Orancello

6 Flaschen (à 0,5 l) 20 Min. 8 Tage einfach für Anfänger geeignet vegetarisch

9 Orangen, unbehandelt
1000 g Doppelkorn
1000 g Wasser
800 g Zucker

NOTWENDIGES ZUBEHÖR
Schraubglas (3 l), Sieb, 6 Flaschen (à 0,5 l)

1. Orangen schälen. Doppelkorn und Orangenschalen in ein großes Schraubglas (3 l) geben, verschließen und an einem dunklen Ort 6 Tage durchziehen lassen, dabei einmal am Tag schütteln.

2. Wasser und Zucker in den Mixtopf geben und **8 Min./80°C/Stufe 2** erwärmen, Zuckersirup zur Orangen-Alkohol-Mischung geben, verschließen und weitere 2 Tage ziehen lassen.

3. Orancello durch ein feines Sieb in 6 heiß ausgespülte Flaschen (à 0,5 l) füllen und servieren oder kühl aufbewahren.

Pro Flasche: Brennwert 890 kcal (3728 kJ), Kohlenhydrate 133 g

Erdbeer-Gin-Fizz

4 Gläser 10 Min. 10 Min. einfach für Anfänger geeignet Blitzrezept vegetarisch

300 g Eiswürfel
300 g Erdbeeren, frisch oder 300 g Erdbeeren, TK (siehe Tipp)
200 g Gin
25 g Limettensaft
100 g Zuckersirup (siehe Tipp)
300 g Mineralwasser, gekühlt

1. Eiswürfel in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 5** crushen und auf 4 Gläser verteilen.

2. Erdbeeren in den Mixtopf geben und **7 Sek./Stufe 9** pürieren.

3. Gin, Limettensaft, Zuckersirup und Mineralwasser zugeben, **8 Sek./Stufe 4** verrühren, auf die Gläser verteilen und servieren.

TIPPS

- Wenn du gefrorene Erdbeeren verwendest, kannst du im 1. Schritt die Eismenge reduzieren.
- Ein Rezept für Zuckersirup findest du auf Cookidoo®.

Pro Glas: Brennwert 240 kcal (1005 kJ), Eiweiß 1 g, Kohlenhydrate 25 g



BONJOUR
MON AMOUR

bistrot  *français*

Willkommen im französischen Bistro. Wir haben viele kleine Spezialitäten für dich und deine Liebsten vorbereitet, die ihr euch an einem französisch inspirierten Abend teilen könnt. Mit einem Gläschen Chablis gepaart, genießt ihr die Cuisine française ganz wie im Bistro. Bon appétit!



Community-Rezept

„Eine kleine kulinarische Reise ins benachbarte Frankreich.“



Sybille Krebs
zaubernixe.de
Thermomix® Community-Star

TIPP

Du kannst statt Kräutern der Provence auch andere Kräuter deiner Wahl oder geschrotete Pfefferkörner verwenden.

Französischer Kräuterfrischkäse

Gesamtrezept 15 Min. 2 Tage mittel vegetarisch glutenfrei

- 200 g Sahne
- 1 Knoblauchzehe
- 2-3 TL Kräuter der Provence, TK (siehe Tipp)
- 200 g Schmand
- 500 g Magerquark
- 1 geh. TL Salz
- ½ TL Pfeffer, gemischt, frisch gemahlen

1-2 Spritzer Zitronensaft

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Sieb, Geschirrtuch

1. Ein Sieb mit einem sauberen, feuchten und ausgewringenen Geschirrtuch auslegen, über eine flache Schüssel hängen und zur Seite stellen.

2. **Rühraufsatz einsetzen.** Sahne in den Mixtopf geben und **ohne Zeiteinstellung/ Stufe 3.5** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen** und geschlagene Sahne umfüllen. Mixtopf spülen und gut trocknen.

3. Knoblauch und Kräuter (siehe Tipp) in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4. Schmand, Quark, Salz, Pfeffer und Zitronensaft zugeben und **10 Sek./Stufe 3** verrühren.

5. Geschlagene Sahne zugeben und **5 Sek./Stufe 3.5** unterrühren. Frischkäsemischung in das vorbereitete Sieb umfüllen, abdecken und 2 Tage in den Kühlschrank stellen, damit die Molke gut abfließen kann.

6. Französischen Kräuterfrischkäse aus dem Sieb stürzen und z. B. zu frischem Baguette servieren oder im Kühlschrank aufbewahren.

Gesamtrezept: Brennwert 1390 kcal (5812 kJ), Eiweiß 79 g, Kohlenhydrate 31 g, Fett 105 g



Zugegeben, die Zubereitung unseres Frischkäses erfordert ein wenig Geduld. Aber das Warten lohnt sich – versprochen!

Pikante Lammhackbällchen mit Sauce Pistou



6 Portionen 15 Min. 35 Min. mittel Blitzrezept low carb

SAUCE PISTOU

- ½ Bund Basilikum, abgezupft
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Tomaten, geschält, entkernt, in Würfeln (5 mm)
- 70 g Olivenöl
- ¾ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 3 Prisen Zucker
- 2 Spritzer Zitronensaft
- 2 EL Balsamico, dunkel

LAMMHACKBÄLLCHEN

- 1 Zwiebel, halbiert
- 1 Zweig Rosmarin, abgezupft
- 2 Zweige Thymian, abgezupft
- 2 Knoblauchzehen
- 500 g Lammhackfleisch
- 1-1½ geh. TL Sambal Oelek, nach Geschmack
- 1 Ei
- 20 g Paniermehl

- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- Öl zum Braten

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Pfanne

SAUCE PISTOU

1. Basilikum und Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Tomatenwürfel, Öl, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft zugeben, **10 Sek./Stufe 2** verrühren und umfüllen.
3. Balsamico zugeben, einmal vorsichtig umrühren, sodass sich Öl und Balsamico nicht verbinden, und bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen. Mixtopf spülen.

LAMMHACKBÄLLCHEN

4. Zwiebel, Rosmarin, Thymian und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
5. Hackfleisch, Sambal Oelek, Ei, Paniermehl, Salz und Pfeffer zugeben und mithilfe des Spatels **30 Sek./Stufe 3** vermischen.
6. Hackfleischmischung mit angefeuchteten Händen zu Bällchen (Ø ca. 3 cm) formen und in einer Pfanne auf dem Herd unter Zugabe von Fett von allen Seiten ca. 6-7 Minuten goldbraun anbraten. Lammhackbällchen mit Sauce Pistou sofort servieren.

Pro Portion: Brennwert 383 kcal (1603 kJ), Eiweiß 17 g, Kohlenhydrate 5 g, Fett 33 g

Salat und Frühlingszwiebeln bilden einen frischen Ausgleich zum deftigen Aligot.



ALIGOT

Das Püree aus Kartoffeln und Käse ist eine Spezialität des Aubrac, einer Kulturlandschaft im Südwesten Frankreichs. Ursprünglich bereiteten Mönche die deftige Speise für Pilger zu, die auf ihrem Weg nach Santiago de Compostela eine Stärkung und Unterkunft suchten. Damals bestand das Rezept jedoch aus Brühe, Brot und Käse. Kartoffeln fanden erst im 18. Jahrhundert ihren Weg in das Aligot.

Aligot mit Speck und Frühlingszwiebeln

8 Portionen 15 Min. 50 Min. einfach glutenfrei

- 200 g Emmentaler, in Stücken
- 500 g Wasser
- 700 g Kartoffeln, mehligkochend, in Stücken
- 3 Knoblauchzehen
- 125 g Speckwürfel
- 200 g Crème fraîche
- 70 g Butter, weich, in Stücken
- ½-1 TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- ¼ TL Muskat
- ½ Bund Frühlingszwiebeln, in Ringen

1. Käse in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen. Mixtopf spülen.
2. Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Kartoffeln einwiegen und **25 Min./120°C/Stufe 1** garen.
3. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und Mixtopf leeren.
4. Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

5. **Rühraufsatz einsetzen.** Gegarte Kartoffeln, Speck, Crème fraîche, Butter, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und **5 Min./90°C/Stufe 2** vermischen.
6. Dann weitere **3 Min./90°C/Stufe 2** kochen, dabei nach und nach zerkleinerten Emmentaler und Frühlingszwiebeln durch die Deckelöffnung auf das laufende Messer zugeben. **Rühraufsatz entfernen.** Aligot abschmecken und z. B. zu Salat servieren.

Pro Portion: Brennwert 352 kcal (1474 kJ), Eiweiß 12 g, Kohlenhydrate 15 g, Fett 27 g

Die Sauce Pistou ist eine kalte Sauce der provenzalischen Küche. Wir lieben sie zu pikanten Fleischgerichten.

TIPP

Da das Ei für die Aioli nicht erhitzt wird, sollte es besonders frisch sein.



Mhmm! Für den authentischen Bistrogeschmack dürfen kleine Fischfrikadellen nicht fehlen.

Bretonische Fischfrikadellen auf Tomaten-Aioli

🍴 8 Portionen ⏱ 15 Min. ⌚ 35 Min. 🍴 mittel ⚡ Blitzrezept 🍴 low carb

TOMATEN-AIOLI

- 250 g Rapsöl
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten, getrocknet, in Öl, abgetropft
- 1 geh. TL Tomatenmark
- 1 Ei (siehe Tipp)
- 2 TL Senf
- 2 TL Zitronensaft
- 2 TL Weißweinessig
- ½ TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer

FRIKADELLEN

- 2 Zwiebeln, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 750 g Fisch, ganz, ausgenommen, filetiert, gewaschen (z. B. Dorade, Seelachs, Wolfsbarsch etc.), trockengetupft, in Stücken (siehe Tipp)
- 3 Scheiben Toastbrot, entrindet, in Stücken
- 1 Ei
- 1 Pck. gemischte Kräuter, tiefgefroren (z. B. 8-Kräuter-Mischung von Iglo)
- ¾ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 2-3 Spritzer Zitronensaft
- Öl zum Braten

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Kanne, Pfanne

TOMATEN-AIOLI

1. Eine Kanne auf den Mixtopfdeckel stellen, Öl einwiegen und zur Seite stellen.
2. Knoblauch und Tomaten in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Tomatenmark, Ei, Senf, Zitronensaft, Essig, Salz und Pfeffer zugeben und **2 Min./Stufe 4** emulgieren, dabei das Öl langsam auf den Mixtopfdeckel geben, sodass es in einem dünnen Strahl am Messbecher vorbei auf das laufende Messer träufelt. Aioli abschmecken, umfüllen und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Mixtopf spülen.

FRIKADELLEN

4. Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
5. Fisch, Toastbrot, Ei, Kräuter, Salz, Pfeffer und Zitronensaft zugeben und mithilfe des Spatels **30 Sek./Stufe 6** zerkleinern. Aus der Mischung mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen (Ø ca. 3-5 cm) formen.
6. Frikadellen in einer Pfanne auf dem Herd in etwas Öl von allen Seiten ca. 6-7 Minuten goldgelb braten und zusammen mit der Tomaten-Aioli servieren.

TIPP

Du kannst auch aufgetauten, trockengetupften TK-Fisch benutzen.

 Pro Portion: Brennwert 441 kcal (1848 kJ), Eiweiß 19 g, Kohlenhydrate 6 g, Fett 38 g



Es war einmal ... Der Sage nach ließ Königin Maria Leszczyńska die Bouchée für ihren Gemahl Louis XV. entwickeln.

Garnelen in „Café de Paris“-Butter

6 Portionen 20 Min. 3 Std. mittel low carb

- 2 Stängel Petersilie, abgezupft
- 2 Zweige Thymian, abgezupft
- 2 Stängel Estragon, abgezupft
- 2 Stängel Majoran, abgezupft
- 1 Schalotte, halbiert (ca. 25 g)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Kapern, aus dem Glas, abgetropft
- 1 Sardellenfilet, in Öl, abgetropft
- 250 g Butter, weich, in Stücken
- 1 EL Dijon-Senf
- 1 gestr. TL Curry
- 2-3 Spritzer Worcestersauce
- 1 TL Madeira
- 1 TL Weinbrand
- ¼ TL Salz und etwas mehr zum Würzen
- ¼ TL Pfeffer und etwas mehr zum Würzen

- ½ TL Paprika rosenscharf
- ½ TL Zitronenschale, unbehandelt
- 800 g Garnelen, roh, groß, geschält
- 2 EL Öl zum Braten

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Frischhaltefolie, Pfanne

1. Petersilie, Thymian, Estragon, Majoran, Schalotte, Knoblauch, Kapern und Sardelle in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2. **Rühraufsatz einsetzen.** Butter, Senf, Curry, Worcestersauce, Madeira, Weinbrand, ¼ TL Salz, ¼ TL Pfeffer, Paprika und Zitronenschale zugeben und

40 Sek./ Stufe 3 schaumig rühren. **Rühraufsatz entfernen** und Butter umfüllen. Butter mittig wie einen Strang auf einen breiten Streifen Frischhaltefolie geben, fest zu einer Rolle zusammenrollen, die Enden gut verschließen und 2-3 Stunden in den Kühlschrank legen. Am Ende dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.

3. Garnelen in einer Pfanne auf dem Herd in 2 EL Öl scharf anbraten und dabei pfeffern und salzen. Garnelen auf 6 kleine Servierschälchen aufteilen. Butter aus der Folie wickeln, in Scheiben schneiden und auf die heißen Garnelen geben. Garnelen in „Café de Paris“-Butter z. B. mit Baguette servieren.

Pro Portion: Brennwert 473 kcal (1979 kJ), Eiweiß 26 g, Kohlenhydrate 2 g, Fett 38 g

Bouchées à la Reine

8 Stück 15 Min. 55 Min. mittel

- 2 Schalotten, halbiert
- 300 g Hähnchenbrust, in Würfeln (ca. 2 cm)
- 70 g Butter, in Stücken
- 200 g Champignons, geviertelt oder geachtelt
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 8 Königinpasteten (z. B. von Lacroix), ggf. ausgehöhlt
- 60 g Mehl
- 400 g Milch
- 1 geh. TL Gewürzpaste für Fleischbrühe, selbst gemacht, oder 1 Würfel Fleischbrühe (für 0,5 l)
- 1-2 Spritzer Zitronensaft
- 2-3 Prisen Muskat

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Backblech, Backpapier

1. Schalotten in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2. Hähnchenbrust und 30 g Butter zugeben und ohne Messbecher **4 Min./120°C/☞/ Stufe 1** dünsten.

3. Champignons, Salz und ¼ TL Pfeffer zugeben, **10 Min./100°C/☞/Stufe 1** garen und umfüllen. Mixtopf spülen.

4. Backofen auf 160°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Königinpasteten auf dem vorbereiteten Backblech verteilen.

5. 40 g Butter in den Mixtopf geben und **2 Min./100°C/Stufe 1** schmelzen.

6. Mehl zugeben und **3 Min./100°C/Stufe 1** vermischen.

7. Milch, Gewürzpaste, Zitronensaft, ¼ TL Pfeffer und Muskat zugeben und **6 Min./90°C/Stufe 4** erhitzen.

8. Champignon-Hähnchen-Mischung zugeben, **30 Sek./☞/Stufe 2** vermischen, in die Königinpasteten füllen und 20 Minuten (160°C) backen. Bouchées à la Reine mit der restlichen Sauce sofort servieren.

Pro Stück: Brennwert 306 kcal (1283 kJ), Eiweiß 14 g, Kohlenhydrate 17 g, Fett 22 g

Ursprünglich entstand die „Café de Paris“-Butter in der Schweiz – im französischsprachigen Genf.



Wurzel alles Guten

Seinem knorrigen Aussehen verdankt **das Wurzelbrot** seinen Namen. Der Verwandte des Ciabatta ist ein klassischer Begleiter auf Geburtstagsbüfets, eignet sich aber auch hervorragend für die abendliche Brotzeit. In unserer Kochschule zeigt dir **Alicja Moskalonek** Schritt für Schritt, wie du das Brot füllst und in die charakteristische Wurzelform bringst.

THERMOMIX®
KOCHSCHULE
BACKEN

Alicja Moskalonek
Thermomix® Rezeptentwicklerin



Wurzelbrot mit Nüssen und Frühlingskräutern

🍞 10 Scheiben ⏱ 30 Min. ⌚ 23 Std. 🍴 mittel 🌱 vegan

POOLISH

100 g Wasser

1 Stückchen frische Hefe (erbsengroß)

100 g Weizenmehl Type 550

HAUPTTEIG

10 g Olivenöl und etwas mehr zum Einfetten

150 g Wasser, kalt, und etwas mehr zum Bearbeiten

5 g frische Hefe

250 g Weizenmehl Type 550 und etwas mehr zum Bearbeiten

1½ TL Salz (10-12 g)

50 g Haselnüsse

1 Bund frische Kräuter, gemischt (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum, Bärlauch)

1 Frühlingszwiebel

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Schüssel, Pfanne, Backpapier, Backblech, flaches feuerfestes Gefäß (Edelstahl oder Gusseisen), Kuchengitter

POOLISH

1. Wasser, Hefe und Mehl in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 3** vermischen, in eine Schüssel umfüllen, abdecken und erst 1 Stunde bei Zimmertemperatur, dann 12 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank reifen lassen.

HAUPTTEIG

2. Eine Schüssel einfetten. Öl, Wasser, 200 g Poolish, Hefe, Mehl und Salz in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 3.5** mischen.

3. Dann **1 Min. 30 Sek./Stufe 4** kneten, in die vorbereitete Schüssel umfüllen und abgedeckt 1 Stunde ruhen lassen, dabei nach 30 und nach 60 Minuten dehnen und falten (siehe Tipp). In dieser Zeit in einer Pfanne auf dem Herd Nüsse ohne Zugabe von Fett rösten und umfüllen. Kräuter fein hacken, Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden und zur Seite stellen.

4. Eine Arbeitsfläche gut bemehlen. Ein Backpapier bereitlegen. Den Teig mit angefeuchteten Händen auf die bemehlte Arbeitsfläche stürzen, bemehlen und zu einer Teigplatte (ca. 35 x 25 cm) ziehen. Teigplatte einmal auf der Arbeitsfläche wenden, sodass sie von beiden Seiten bemehlt wird, und mit Nüssen, gehackten Kräutern und Frühlingszwiebelringen belegen. Den Teig von der Längsseite her zur Mitte einrollen. Die Enden der kurzen Seite etwas einschlagen (ca. 5 cm), sodass die Füllung nicht mehr herausfallen kann, und die Seiten einschlagen. Teigling locker mehrmals ineinander verdrehen, auf das Backpapier legen, abdecken und 30 Minuten gehen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und mit dem Rezept fortfahren.

5. Ein Backblech auf die mittlere Schiene des Backofens schieben und ein flaches feuerfestes Gefäß (Edelstahl oder Gusseisen) zum Schwaden (siehe Tipp) auf den Boden des Backofens stellen und auf 230°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Messbecher zur Hälfte mit Wasser (ca. 50 ml) füllen und bereitstellen.

6. Teigling mit dem Backpapier vorsichtig auf das heiße Backblech legen. Wasser aus dem Messbecher schnell in das heiße Gefäß schütten, Backofen sofort schließen,

damit der Dampf nicht entweicht, und 10 Minuten (230°C) vorbacken. Backofen vorsichtig öffnen, damit der Dampf entweichen kann, dann weitere 15 Minuten (230°C) fertigbacken. Wurzelbrot auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und servieren.

TIPPS

- **Den Teig dehnen und falten:** Weiche Teige haben nach dem Kneten noch keine Spannung, laufen also auseinander. Um Spannung aufzubauen, werden sie meist in regelmäßigen Abständen während der Ruhezeit gedehnt und gefaltet. Dazu tauche die Hände in kaltes Wasser und ziehe den Teig an der dir gegenüberliegenden Seite hoch und falte ihn dann über den restlichen Teig. Drehe die Schüssel um 90°, fasse den Teig erneut an der dir gegenüberliegenden Seite an, dehne ihn und falte ihn wieder über den restlichen Teig. Fahre auf diese Weise fort, bis alle 4 Seiten gedehnt und gefaltet sind.

- **Schwaden:** Zu Beginn des Backprozesses wird Wasserdampf benötigt. Der Dampf sorgt dafür, dass die Oberfläche des Brotes zunächst weich und elastisch bleibt. Das Brot kann so viel besser aufgehen. Der Dampf sorgt auch für eine schöne Farbe und Glanz des fertigen Gebäcks.

🍷 Pro Scheibe: Brennwert 257 kcal (1075 kJ), Eiweiß 7 g, Kohlenhydrate 43 g, Fett 4 g



1 Den Teig mit angefeuchteten Händen auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, Teig bemehlen und zu einer Teigplatte (ca. 35 x 25 cm) ziehen.



3 Den Teig von der Längsseite her zur Mitte einrollen.



5 Teigling locker mehrmals ineinander verdrehen.

„Das Brot besticht trotz weniger Zutaten durch seine Raffinesse!“



2 Teigplatte einmal auf der Arbeitsfläche wenden, sodass sie von beiden Seiten bemehlt wird, und mit Nüssen, gehackten Kräutern und Frühlingszwiebelringen belegen.



4 Die Enden der kurzen Seite etwas einschlagen (ca. 5 cm), sodass die Füllung nicht mehr herausfallen kann.

Köstlicher Frühling

Von Salat über Risotto und Quiche bis hin zu Pudding hauchen wir herzhaften sowie süßen Alltagsgerichten eine frische Frühjahrsnote ein und feiern die bunte Jahreszeit Tag für Tag mit köstlichen Gerichten.

Schoko-Quark-Pudding mit Erdbeeren

🍴 6 Portionen ⏱ 10 Min. ⌚ 30 Min. 🍴 einfach 🌱 vegetarisch ✖️ glutenfrei

150 g Zartbitter-Schokolade, in Stücken
500 g Milch
2 TL Kakao
1 Ei
70 g Zucker
20 g Speisestärke
500 g Magerquark
150 g Erdbeeren, halbiert oder geviertelt

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Dessertgläser

1. Schokolade in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2. Rühraufsatz einsetzen. Milch, Kakao, Ei, Zucker und Speisestärke zugeben und **7 Min./95°C/Stufe 2.5** erhitzen. Mixtopf aus dem Grundgerät nehmen und Pudding ca. 30 Minuten im Mixtopf abkühlen lassen. Mixtopf wieder in das Grundgerät stellen.

3. Quark rechts und links neben den Rühraufsatz zugeben und **10 Sek./Stufe 3.5** verrühren. **Rühraufsatz entfernen**, Schoko-Quark-Pudding auf 6 Dessertgläser verteilen, 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, mit Erdbeeren garnieren und servieren.

||| Pro Portion: Brennwert 331 kcal (1384 kJ), Eiweiß 18 g, Kohlenhydrate 34 g, Fett 12 g

TIPP

Für dieses Rezept kannst du auch anderes Obst deiner Wahl verwenden.

Möhren-Kohlrabi-Risotto

🍴 6 Portionen ⏱ 15 Min. ⏱ 25 Min. 🍴 einfach ⚡ Blitzrezept 🍴 all-in-one

80 g Parmesan, in Stücken
1 Schalotte, halbiert
40 g Butter, in Stücken
10 g Öl
320 g Risottoreis (14-15 Min. Garzeit)
900 g Wasser
20 g Balsamico, hell
2 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 2 Würfel Gemüsebrühe (für je 0,5 l)
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
½ TL Paprika edelsüß
¼ TL Muskat
150 g Möhren, in Würfeln (1 cm)
150 g Kohlrabi, in Würfeln (1 cm)
1 Bund Schnittlauch, in feinen Röllchen

1. Parmesan in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen. Mixtopf spülen.

2. Schalotte, 20 g Butter und Öl in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3. Reis, Wasser, Balsamico, Gewürzpaste, Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat, Möhren und Kohlrabi zugeben, mit dem Spatel einmal verrühren, um den Reis zu lösen, und **14-15 Min./100°C/↻/Stufe 1** garen.

4. Die restlichen 20 g Butter, Schnittlauch und zerkleinerten Parmesan zugeben, mit dem Spatel unterheben, Risotto 1 Minute im Mixtopf quellen lassen, abschmecken und sofort servieren.

🍴 Pro Portion: Brennwert 333 kcal (1396 kJ), Eiweiß 10 g, Kohlenhydrate 45 g, Fett 12 g



Schwarzer Reissalat mit Erdbeeren und Feta

🍴 4 Portionen ⏱ 10 Min. ⏱ 40 Min. 🍴 einfach 🍴 vegetarisch ✖️ glutenfrei

40 g Mandeln, geschält
25 g Rosinen
40 g Olivenöl
1200 g Wasser
1¾ TL Salz
200 g schwarzer Reis
200 g Erdbeeren, in Stücken (ca. 2 cm)
80 g Feta, grob zerbröseln
10 g Essig
20 g Walnussöl
2-3 Prisen Pfeffer

1. Mandeln in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

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

3. Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben und **10 Min./100°C/Stufe 1** aufkochen.

4. Reis zugeben und **Zeit gemäß Packungsangabe/100°C/↻/Stufe 1** kochen. Reis durch den Gareinsatz

abgießen, abtropfen lassen und zu der Mandel-Rosinen-Mischung umfüllen.

5. Schüssel mit Mandeln und schwarzem Reis auf den Mixtopfdeckel stellen und Erdbeeren, Feta, Essig und Öl einwiegen.

6. Pfeffer und ¾ TL Salz in die Schüssel zugeben, alles mit dem Spatel gut vermischen, abschmecken und lauwarm servieren.

🍴 Pro Portion: Brennwert 421 kcal (1764 kJ), Eiweiß 9 g, Kohlenhydrate 47 g, Fett 20 g

Spitzkohlquiche mit Bratwurstbällchen

🍴 8 Stücke ⏱ 40 Min. ⌚ 1 Std. 15 Min. 🍴 mittel

TEIG

- 100 g Butter, kalt, in Stücken, und etwas mehr zum Einfetten
- 250 g Mehl
- 1 Ei
- 20 g Wasser
- 1 TL Salz

FÜLLUNG UND FERTIGSTELLUNG

- 150 g Emmentaler, in Stücken
- 1 Zwiebel, halbiert
- 100 g Möhren, in Stücken
- 1 Spitzkohl (ca. 400 g), in Stücken
- 20 g Öl
- 1 TL Salz
- 1 TL Curry, mild
- ½ TL Pfeffer, mild
- ¼ TL Chiliflocken
- 3 Bratwürste, roh, gewürzt (ca. 300 g)
- 200 g Schmand
- 100 g Milch
- 2 Eier

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Tarte- oder Quicheform (Ø 28 cm)

TEIG

1. Eine Quicheform (Ø 28 cm) einfetten.
2. Mehl, Butter, Ei, Wasser und Salz in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 5** vermischen. Teig in die vorbereitete Quicheform drücken und dabei einen Rand hochziehen. Den Boden mit einer Gabel mehrmals leicht einstechen und kalt stellen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.

FÜLLUNG UND FERTIGSTELLUNG

3. Backofen auf 200°C vorheizen.
4. Emmentaler in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 7** zerkleinern und umfüllen.
5. Zwiebel, Möhren und Spitzkohl in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 4.5** grob zerkleinern.
6. Öl, Salz, Curry, Pfeffer und Chili zugeben und **5 Min./120°C/☞/Stufe 1** dünsten. In dieser Zeit das Bratwurstbrät aus den Bratwürsten herausdrücken, kleine Bällchen formen und auf dem Quicheteig verteilen.
7. Schmand, Milch und Eier in den Mixtopf zugeben, **10 Sek./Stufe 3** vermischen, auf den Bratwurstbällchen verteilen, mit zerkleinertem Käse bestreuen und 30 Minuten (200°C) backen. Quiche in 8 Stücke schneiden und servieren.

🔥 Pro Stück: Brennwert 509 kcal (2130 kJ), Eiweiß 18 g, Kohlenhydrate 27 g, Fett 36 g





ANZEIGE

TIPP
 Unser leckeres Rezept lässt sich auch perfekt mit Brokkoli statt Blumenkohl zubereiten. Oder Sie mischen beides einfach.

Kabeljau-Salat mit Sellerie und Tomaten



4 Portionen 15 Min. 1 Std. 15 Min. mittel low carb

- 80 g Olivenöl
- 30 g Balsamico, dunkel
- 1½ TL gemischte Kräuter, getrocknet (z. B. Basilikum, Oregano, Thymian, Rosmarin)
- 35 g Zitronensaft
- ½ TL Salz und etwas mehr zum Würzen
- 1-2 Prisen Pfeffer
- 4 Kabeljaufilets, frisch, ohne Haut (à ca. 200 g)
- 1-2 Prisen Paprika edelsüß
- 1300 g Wasser
- 200 g Tomaten, reif, in Stücken
- 100 g Staudensellerie, in feinen Scheiben
- 100 g gemischter Blattsalat

1. Öl, Balsamico, Kräuter, 5 g Zitronensaft, ½ TL Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 4** emulgieren, umfüllen und beiseitestellen.

2. Messerabdeckung einsetzen. Wasser und 30 g Zitronensaft in den Mixtopf geben und **Sous-vide 15 Min./60°C** erwärmen. In dieser Zeit Kabeljaufilets mit Küchenrolle trocken tupfen und mit Salz und Paprika würzen. Je 2 Kabeljaufilets nebeneinander in einen Vakuumbbeutel legen und vakuumieren.

3. Vakuumierte Kabeljaufilets zugeben, dabei darauf achten, dass sie mit Wasser bedeckt sind (siehe Tipp) und **Sous-vide 1 Std./60°C** garen. Vakuumbbeutel mit einer Zange aus dem heißen Wasser nehmen und Mixtopf vorsichtig leeren, um

zu vermeiden, dass die Messerabdeckung herausfällt.

4. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Tomaten, Sellerie und Salatblätter einwiegen und Schüssel absetzen. Beutel vorsichtig öffnen, Kabeljaufilets auf den Salat geben und sofort mit Balsamico-Vinaigrette servieren.

TIPP
 Sind die Vakuumbbeutel nicht ausreichend mit Wasser bedeckt, gib noch etwas Wasser in den Mixtopf zu. Achte dabei darauf, dass die maximale Füllmenge des Mixtopfs nicht überschritten wird.

Info Pro Portion: Brennwert 360 kcal (1508 kJ), Eiweiß 37 g, Kohlenhydrate 4 g, Fett 22 g

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Küchenrolle, Vakuumbbeutel, Vakuumbgerät, Messerabdeckung, Zange

Curry-Reis mit Mandel-Blumenkohl

4 Portionen 15 Min. 30 Min. einfach

- 1600 g Gemüsebrühe
- 2 Kochbeutel reis-fit Spitzen-Langkorn-Reis 8 Minuten
- 60 g Zwiebeln, in Streifen
- 1 Knoblauchzehe, in dünnen Scheiben
- 200 g Möhren, in feinen Streifen (à ca. 1 x 4 cm) Salz zum Würzen Pfeffer zum Würzen
- 300 g Blumenkohl, in kleinen Röschen
- 50 g Sweet Chili Sauce
- 1 TL Curry, gestrichen Butter zum Anbraten
- 30 g Mandelblätter
- 1 kleine rote Chili, entkernt, in Ringen Erbsensprossen zum Garnieren

1. Messerabdeckung einsetzen. Brühe und Kochbeutel in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen, Zwiebeln, Knoblauch und Möhren einwiegen und würzen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Blumenkohl draufgeben, ebenfalls würzen, Varoma verschließen und **16 Min. 30 Sek./Varoma/Stufe 0,5** garen.

2. Varoma absetzen, Kochbeutel vorsichtig aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen, an den Einkerbungen aufschneiden und Reis in eine große Schüssel geben. Möhren-Zwiebel-Mischung, Sweet Chili Sauce, Curry und 40 g der Garflüssigkeit zugeben, gut vermischen und warm stellen.

3. In einer Pfanne auf dem Herd Butter erhitzen und Mandeln, Blumenkohl und Chili darin ca. 5 Minuten goldbraun braten. Reis auf 4 Teller verteilen, mit Blumenkohl und Erbsensprossen toppen und servieren.

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Messerabdeckung



Spitzenmäßig lecker

Die schonende Parboiled-Veredelung macht unseren reis-fit Spitzen-Langkorn-Reis zu einem echten Multitalent in der gesunden Küche. Denn als Parboiled-Reis enthält er fast so viele Vitamine und Mineralstoffe wie Naturreis.

Fertig in nur 8 Minuten und dabei wunderbar locker und körnig, ist er der ideale Begleiter für eine Vielzahl von Gerichten und nimmt auch Saucen perfekt auf. Reis ist von Natur aus glutenfrei und vegan.



TIPP

Die Tortillas können im Voraus zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Eisbergsalat mit Croûtons und Joghurtdressing



4 Portionen 20 Min. 30 Min. einfach vegetarisch

- 200 g Roggenmischbrot (ca. 4 Scheiben), geviertelt
- 60 g Olivenöl
- ½ TL Knoblauch, gemahlen
- 1 TL Thymian, getrocknet
- 1 TL Oregano, getrocknet
- 1 TL Salz
- ¾ TL Pfeffer
 - 1 Eisbergsalat (ca. 500 g), in Stücken
 - Wasser zum Auffüllen
- ½ Bund Petersilie, ohne Stiele
 - 1 rote Paprika, in Stücken
- 100 g Cherry-Tomaten
- 20 g Essig
- 100 g Joghurt, 3,5% Fett
- ½ TL Zucker oder ½ TL Honig
- 2 TL Senf

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Backblech, Backpapier

1. Backofen auf 220°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. Brot, 40 g Öl, Knoblauch, Thymian, Oregano, ½ TL Salz und ½ TL Pfeffer in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern, auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, 11-12 Minuten (220°C) knusprig backen und 10 Minuten auf dem Backblech abkühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und mit dem Rezept fortfahren.
3. Eisberg in den Mixtopf geben, bis zur 2-Liter-Marke Wasser zugeben, 4 Sek./Stufe 4 waschen, durch den Varoma-

Behälter abgießen und gut abtropfen lassen. Zum Trocknen den Varomadeckel aufsetzen und schütteln, damit das Wasser durch die Dampfschlitze abtropft. Mixtopf trocknen.

4. Petersilie in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

5. Paprika, Tomaten, Essig, 20 g Öl, Joghurt, Zucker, ½ TL Salz, ¼ TL Pfeffer und Senf zugeben, 3 Sek./Stufe 4.5 zerkleinern und in eine große Salatschüssel umfüllen. Eisbergsalat zugeben, vermischen, mit Croûtons bestreuen und servieren.

Pro Portion: Brennwert 324 kcal (1359 kJ), Eiweiß 8 g, Kohlenhydrate 29 g, Fett 18 g

Tortillas mit Räucherlachs und Gurken



8 Stück 20 Min. 45 Min. mittel

- 120 g Wasser
- 20 g Olivenöl
- 250 g Weizenmehl Type 550 und etwas mehr zum Bearbeiten
- 1¾ TL Salz
- 200 g Quark, 20% Fett
- ½ Bund Schnittlauch, in feinen Röllchen
- ¼ TL Pfeffer
- 1 TL Senf (optional)
- 1-2 Spritzer Zitronensaft
- 100 g Salatgurke, in Scheiben
- 120 g Räucherlachs, in Scheiben

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Frischhaltefolie, Nudelholz, Pfanne

1. Wasser, Öl, Mehl und 1 TL Salz in den Mixtopf geben und Teig 2 Min. kneten. Teig aus dem Mixtopf nehmen, zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und 20 Minuten ruhen lassen. Mixtopf spülen.
2. Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und in 4 gleich große Stücke (à ca. 100 g) teilen. Mit einem Nudelholz jedes Teigstück zu einem Kreis (Ø 22-24 cm) ausrollen.

3. Tortillas in einer Pfanne auf dem Herd nacheinander ohne Zugabe von Fett ausbacken. Dafür die Tortillas ca. 1-1½ Minuten pro Seite bei hoher Hitze backen, bis sie dunkle Blasen werfen.

4. Quark, Schnittlauch, ¾ TL Salz, Pfeffer, Senf und Zitronensaft in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 2 verrühren.

5. Jede Tortilla mit der Quarkmischung bestreichen und Gurken- und Lachscheiben darauf verteilen. Tortillas aufrollen, jede Rolle halbieren und servieren (siehe Tipp).

Pro Stück: Brennwert 190 kcal (797 kJ), Eiweiß 10 g, Kohlenhydrate 23 g, Fett 6 g



THERMOMIX® HACK

Salat zubereiten war noch nie so einfach! Im Thermomix® wäschst und zerkleinerst du Eisbergsalat im Handumdrehen und schüttelst ihn mit dem Varoma-Behälter auch noch trocken.



Kräuter-Tomaten-Knödel mit Gorgonzola-Speck-Sauce

🕒 35 Min. ⌚ 2 Std. 🍴 4 Portionen 🌶️ mittel

KRÄUTER-TOMATEN-KNÖDEL

- ½ Bund frische Kräuter, gemischt, abgezupft
- 4 getrocknete Tomaten, in Öl, abgetropft
- 1 Knoblauchzehe
- 125 g Milch
- 40 g Butter, in Stücken
- ½ Würfel Hefe (20 g)
- 1 TL Zucker
- 320 g Mehl und etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 10 g Öl und etwas mehr zum Einfetten
- 500 g Wasser

GORGONZOLA-SPECK-SAUCE

- 80 g Zwiebeln, halbiert, in feinen Ringen
- 10 g Öl
- 125 g Schinkenspeckwürfel
- 400 g Milch
- 80 g Gorgonzola, in Stücken
- 10 g Senf
- ¼ TL Pfeffer
- 2 Prisen Muskat
- 10 g Speisestärke
- 4 Stängel frische Kräuter, gemischt, gehackt

KRÄUTER-TOMATEN-KNÖDEL

1. Kräuter, Tomaten und Knoblauch in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Milch, Butter, Hefe und Zucker zugeben und **2 Min./37°C/Stufe 2** erwärmen.
3. Mehl, Ei, Salz und Pfeffer zugeben, **Teig ¼/2 Min.** kneten, in eine bemehlte Schüssel umfüllen und abgedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.
4. Varoma-Behälter einfetten. Knödelteig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten, 4 Knödel formen, in den Varoma-Behälter geben, dabei darauf achten, dass noch einige Dampfschlitze frei bleiben, und Varoma verschließen. Knödel weitere 15 Minuten gehen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen.
5. Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/↻/Stufe 1** garen. Varoma absetzen und Mixtopf ausspülen.
6. Zwiebeln, Öl und Speckwürfel in den Mixtopf geben und ohne Messbecher **6 Min./120°C/↻/Stufe 1** dünsten.
7. Milch, Gorgonzola, Senf, Pfeffer, Muskat und Speisestärke zugeben und **5 Min./95°C/Stufe 3** aufkochen. In dieser Zeit Knödel auf 4 Tellern anrichten.
8. Knödel mit Gorgonzola-Speck-Sauce garnieren, mit gehackten Kräutern bestreuen und servieren.

📊 Pro Stück: Brennwert 648 kcal (2712 kJ), Eiweiß 27 g, Kohlenhydrate 69 g, Fett 29 g

Glutenfreie Mandel-Tartelettes mit Orangencurd



🍴 10 Stück ⏱ 30 Min. ⌚ 1 Std. 50 Min. 🍴 mittel 🌱 vegetarisch 🚫 glutenfrei

ORANGENCURD

- 200 g Zucker
- 2 Orangen, unbehandelt, Schale fein abgerieben und 100 g Saft ausgepresst
- 120 g Butter, in Stücken
- 3 Eier

MANDELBODEN

- 150 g Mandeln, blanchiert
- 110 g Butter, in Stücken
- 100 g Kokosmehl
- 2 Eier
- 50 g Zucker
- 10 g Wasser
- ¼ TL Salz

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

10 Tarteförmchen (Ø 10 cm)

ORANGENCURD

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

2. Butter, Eier und 100 g Orangensaft zugeben und **100°C Andicken**. Curd umfüllen und zum Abkühlen beiseitestellen. Mixtopf spülen.

MANDELBODEN

3. Mandeln in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben.

4. Butter, Kokosmehl, Eier, Zucker, Wasser und Salz zugeben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen. Teig auf die Arbeitsfläche geben und in 10 Stücke teilen. Jedes Teigstück mit den Fingern gleichmäßig in einem Tarteförmchen (Ø 10 cm) verteilen (siehe Tipp), dabei einen Rand hochziehen, und mit einer Gabel mehrfach einstechen. Tartelettes 10-15 Minuten in den Kühlschrank stellen. In dieser Zeit Backofen auf 200°C vorheizen.

5. Tartelettes 12 Minuten (200°C) backen und vollständig abkühlen lassen.

6. Böden mit Orangencurd füllen, mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen, und servieren.

TIPP

Du kannst auch eine große Tarteform (Ø 28 cm) verwenden.

🍽 Pro Stück: Brennwert 416 kcal (1742 kJ), Eiweiß 9 g, Kohlenhydrate 26 g, Fett 31 g



TIPP

Du kannst die Törtchen vor dem Servieren auch mit Puderzucker bestäuben.

Erdbeer-Crumble

🍴 4 Portionen ⏱ 10 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 einfach ⚡ für Anfänger geeignet 🌱 vegetarisch

80 g Butter, in Stücken, und etwas mehr zum Einfetten
500g Erdbeeren, halbiert
50 g brauner Zucker und 2 EL mehr zum Bestreuen
20 g Mandeln, blanchiert
100 g Mehl

NOTWENDIGES ZUBEHÖR
 Auflaufform (ca. 20 x 25 cm)

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 20 x 25 cm) einfetten. Erdbeeren in der vorbereiteten Form verteilen, mit 2 EL braunem Zucker bestreuen und beiseitestellen (siehe Tipp).
2. Mandeln in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 6** mahlen.
3. Mehl, Butter und 50 g braunen Zucker zugeben und **20 Sek./Stufe 5** vermischen. Teig über die Erdbeeren bröseln,

20-25 Minuten (180°C) goldbraun backen, ca. 10-15 Minuten abkühlen lassen und lauwarm servieren (siehe Tipp).

📊 Pro Portion: Brennwert 388 kcal (1622 kJ), Eiweiß 5 g, Kohlenhydrate 45 g, Fett 19 g



TIPP

Serviere den Erdbeer-Crumble mit Vanilleeis. Ein Rezept für Vanilleeis findest du auf Cookidoo®.

ANZEIGE

TIPP

Matcha ist zu Pulver vermahlener Grüntee und in gut sortierten Supermärkten oder im Tee-Fachhandel erhältlich.



Fruchtaufstrich Erdbeer-Limette mit Matcha

🍴 6 Gläser ⏱ 10 Min. ⌚ 25 Min. 🍴 leicht

- 1.000 g** Erdbeeren (vorbereitet gewogen), geviertelt
- 2** Bio-Limetten, Schale abgerieben, Saft ausgepresst
- 5 g** Matcha (siehe Tipp), alternativ 1 leicht gehäufter Esslöffel
- 1 Pkg.** Diamant Gelierzucker 2:1 für Küchenmaschinen mit Kochfunktion (500 g)

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

6 saubere Schraubgläser à 200 ml

1. Erdbeeren, Limettenschale, Limettensaft und Matcha-Pulver in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 6** zerkleinern.
2. Gelierzucker zugeben, **10 Sek./Stufe 3** unterrühren. Ohne Messbecher **13 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.
3. Den ggf. entstandenen Schaum nach dem Kochen **10 Sek./Stufe 4** unterrühren. Fruchtaufstrich sofort in Gläser füllen und gut verschließen.



Für eine perfekte Konsistenz

Dein Fruchtaufstrich ist für deinen Geschmack ab und an zu flüssig? Dann greif zum Experten! Mit Diamant Gelierzucker 2:1 für Küchenmaschinen mit Kochfunktion gelangen dir deine Fruchtaufstriche und Gelees garantiert!

Was du dafür brauchst?

Einfach 1 Kilo deiner Lieblingsfrüchte und 500 g Diamant Gelierzucker 2:1 für Küchenmaschinen mit Kochfunktion – und schon zauberst du ganz einfach superleckere Fruchtaufstriche mit perfekter Konsistenz.



Du suchst Inspiration? Dann schau auf www.diamant-zucker.de vorbei.



„Die Möhren-Pfirsich-Torte ist supersaftig und total lecker!“



Vicky Eckmann

Thermomix® Besitzerin seit: **2018**

Thermomix® Repräsentantin seit: **2019**

Thermomix® Gruppenleiterin seit: **2021**

Wohnt in Großhansdorf bei Hamburg

Möhrenkuchen haben unsere Gruppenleiterin **Vicky Eckmann** noch nie so richtig begeistert, bis sie ihre eigene Variante kreiert hat – mit Pfirsich und Mandeln.

Rüblkuchen und Carrot Cake haben in der Schweiz, den USA und in Großbritannien eine lange Tradition. Stammt daher deine Inspiration für die Möhren-Pfirsich-Torte?

Ja, ich wollte für Ostern etwas backen und habe gleich an einen Möhrenkuchen gedacht. Doch häufig wird der Teig mit Zimt und Walnüssen verfeinert, wodurch der Kuchen recht herbstlich schmeckt. Deshalb habe ich bewusst auf Zimt verzichtet und statt Walnüssen einfach Mandeln verwendet. So passt der Kuchen meiner Meinung nach noch besser zu Ostern. Und ich habe eine Variante des Möhrenkuchens entdeckt, die mir tatsächlich schmeckt.

Mochtest du Carrot Cake vorher nicht? Nein, lustigerweise hat er mich noch nie so richtig begeistern können – bis jetzt. Denn diese Variante überzeugt mich voll und ganz. Die Torte ist supersaftig! Außerdem hält sie sich ein paar Tage im Kühlschrank und lässt sich so gut vorbereiten. Nur die

Dekoration sollte man erst kurz vor dem Servieren auf die Creme setzen.

Du hast dich für eine kleine Springform entschieden. Warum?

Die Torte ist ganz schön mächtig, deshalb backe ich die Böden lieber etwas kleiner. Übrigens ist das Rezept generell sehr vielseitig, weil man eigentlich zwei Varianten daraus zubereiten kann – die Möhren-Pfirsich-Torte und einen klassischen Möhrenkuchen. Für den Möhrenkuchen schneide ich den Boden einfach nicht durch, sondern lasse ihn in einem Stück. Auch die Creme kann man super für andere Kuchen benutzen. Ich verwende sie seit Jahren für Geburtstagskuchen aller Art. Das Geburtstagskind darf sich immer eine Obstsorte für die Creme aussuchen und entscheiden, welchen Geschmack der Biskuitboden haben soll.

Das ist toll! Inwieweit erleichtert dir der Thermomix® beim Backen denn die Arbeit?

Bei der Möhren-Pfirsich-Torte erspart er mir sehr viel Zeit, weil ich die Sahne schlagen und außerdem die Möhren und die Mandeln ruck, zuck zerkleinern kann. Hier ist es übrigens wichtig, wirklich ganze Mandeln zu verwenden und sie nicht durch gemahlene zu ersetzen. Nur so erhält der Teig seinen Biss.

GRATIS-REZEPTE

Dein*e Repräsentant*in hat noch zwei leckere Rezepte für dich: **Apfelcreme** sowie eine **Sauerkrautsuppe mit getrüffeltem Knoblauchsahne**. Ruf sie/ihn an und probiere diese Rezepte aus!

Möhren-Pfirsich-Torte

🍴 12 Stücke ⏱ 40 Min. ⌚ 6 Std. 🍴 mittel

BODEN

- 150 g neutrales Öl und etwas mehr zum Einfetten
- 75 g Mandeln
- 150 g Möhren, in Stücken
- 225 g brauner Zucker
- 3 Eier
- 150 g Mehl
- 2 TL Backpulver

CREME

- 5 Blätter Gelatine
- Wasser zum Einweichen
- 200 g Sahne
- 300 g Magerquark
- 250 g Mascarpone
- 50 g Zucker
- 1 TL Vanillezucker, selbst gemacht
- 250 g Pfirsichhälften, aus der Dose, abgetropft

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Springform (Ø 18 cm), Backpapier, Tortenring, Servierplatte

BODEN

1. Backofen auf 160°C vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 18 cm) mit Backpapier auslegen und Rand einfetten.

2. Mandeln und Möhren in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.

3. Öl, braunen Zucker und Eier in den Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 3.5** schaumig schlagen.

4. Mehl und Backpulver zugeben und **10 Sek./Stufe 3.5** verrühren.

5. Möhren-Mandel-Mischung zugeben und **10 Sek./Stufe 3.5** untermischen. Teig in die vorbereitete Springform füllen, 60 Minuten (160°C) backen und komplett abkühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und mit dem Rezept fortfahren.

CREME

6. Gelatineblätter nach Packungsangabe einweichen.

7. **Rühraufsatz einsetzen**. Sahne in den Mixtopf geben und **ohne Zeiteinstellung/ Stufe 3.5** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen** und Sahne umfüllen.

8. Quark, Mascarpone, Zucker und Vanillezucker in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 3** verrühren, umfüllen und dabei 3 geh. EL der Creme im Mixtopf lassen.

9. Gelatine ausdrücken, in den Mixtopf zugeben und **1 Min. 30 Sek./70°C/ Stufe 2** erwärmen.

10. Creme und Sahne zugeben und **10 Sek./Stufe 3** verrühren. $\frac{1}{3}$ der Creme umfüllen und kalt stellen.

11. Von den Pfirsichhälften ca. 200 g in Würfel (ca. 1 cm) schneiden. Eine Pfirsichhälfte für die Dekoration zur Seite legen. Pfirsichwürfel in den Mixtopf zugeben und **10 Sek./Stufe 3** unterheben.

12. Möhrenkuchen 2 mal waagrecht durchschneiden, sodass 3 Böden entstehen. Einen Tortenring auf eine Servierplatte setzen und den unteren Boden hineinlegen. Die Hälfte der Pfirsich-Mascarpone-Creme darauf verteilen. Den 2. Boden darauflegen und restliche Pfirsich-Mascarpone-Creme darauf verteilen. Den letzten Boden darauflegen, die kaltgestellte Creme darauf verteilen und Torte mit Tortenring ca. 4 Stunden kalt stellen. Zur Seite gelegte Pfirsichhälften in Scheiben schneiden, Möhren-Pfirsich-Torte damit garnieren und servieren.

Pro Stück: Brennwert 475 kcal (1988 kJ), Eiweiß 10 g, Kohlenhydrate 38 g, Fett 31 g





ALLES TOTAL BANANANE ?

Bei uns schon! Wir lieben die gelbe Exotin und tischen sie in süßen sowie herzhaften Gerichten auf. Ja, richtig gelesen. In der Banane steckt noch mehr Potenzial, als das eines schnellen Snacks. Überzeuge dich selbst von ihrer Vielfalt – es lohnt sich.

Kaum zu glauben: Über 1.000 verschiedene Bananenarten gibt es weltweit! Die meisten wachsen in mittel- und südamerikanischen Ländern wie Ecuador, Panama, Nicaragua oder Costa Rica – so auch die Cavendish-Banane. Sie ist besser bekannt als Dessert- oder Obstbanane und die gängige Bananensorte in unseren Supermärkten.

In Deutschland zählen Bananen nach Äpfeln zum beliebtesten Obst. Jährlich verputzt jeder Deutsche durchschnittlich 14,7 Kilogramm oder 100 einzelne Bananen. Kein Wunder! Bananen sind nicht nur lecker und praktisch, sondern auch ein fester Bestandteil einer bewussten Ernährung. Sie enthalten wichtige Mineralstoffe wie Calcium, Kalium und Magnesium. Aber wusstest du, dass die Banane botanisch betrachtet eigentlich eine Beere ist? Ja, wirklich!

Nicht nur hierzulande ist die „Beere“ beliebt. In Südamerika, Afrika und Asien gilt die Banane als Grundnahrungsmittel. Dort kommt allerdings eine andere Sorte zum Einsatz: die Kochbanane. Sie enthält mehr Stärke als die Dessertbanane, hat dadurch eine mehlig Konsistenz und schmeckt weniger süß. Sie wird nicht roh verzehrt, sondern gekocht, gebraten oder frittiert und in herzhaften Speisen verarbeitet.



Banana Pudding

🍴 8 Portionen ⏱ 20 Min. ⌚ 8 Std. 30 Min. 🍴 einfach 🌱 vegetarisch

- 200 g Wasser, kalt
- 200 g gezuckerte Kondensmilch (z. B. Milchmädchen)
- 1 Pck. Puddingpulver mit Vanillegeschmack ohne Kochen (z. B. Paradiescreme von Dr. Oetker)
- 400 g Sahne
- 180 g Waffelkekse mit Vanillegeschmack (z. B. von Loacker)
- 3-4 Bananen (ca. 300 g), in Scheiben (4 mm)
- 2 TL Zitronensaft

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

quadratische Auflaufform (ca. 20 cm)

1. Wasser und Kondensmilch in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 5** verrühren.
2. Puddingpulver zugeben, **1 Min. 30 Sek./Stufe 4** aufschlagen, umfüllen und 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

3. **Rühraufsatz einsetzen.** Sahne in den Mixtopf geben und **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen.** Geschlagene Sahne löffelweise unter die Puddingcreme heben.

4. Einige Esslöffel Puddingcreme auf dem Boden einer quadratischen Auflaufform (ca. 20 cm) verstreichen und mit Vanillewaffeln belegen. Bananenscheiben darüber legen, mit Zitronensaft beträufeln und die Schichtung wiederholen, dabei mit Creme abschließen. Banana Pudding über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen, nach Wunsch mit Bananenscheiben und Keksstücken dekorieren und servieren.

TIPPS

- Verwende für dieses Rezept keine überreifen Bananen, da es sonst zu süß wird.
- Wer möchte, dass die Kekse knusprig bleiben, lässt den Nachtisch kürzer durchziehen.

🍴 Pro Portion: Brennwert 402 kcal (1685 kJ), Eiweiß 5 g, Kohlenhydrate 42 g, Fett 23 g

Je nach Reife der Bananen kannst du die Süße deines Nachtischs selbst bestimmen!



Bananen-Tarte-Tatin

🕒 15 Min. ⏱️ 50 Min.

🌱 vegetarisch

🍴 8 Stücke

👤 mittel

📊 Pro Stück: 338 kcal

★ Muscovado-Zucker, Bananen, Zimt, Nelken

Süße Abwechslung gefällig? Der französischen Tarte Tatin jubeln wir statt Äpfeln mal Bananen unter und zaubern einen herrlichen Kuchen. Das Beste daran: Die himmlische Karamellsauce kochen wir mit dem Thermomix® TM6 ganz einfach selbst. Mit einer Kugel Vanilleeis oder etwas Schlagsahne wird der süße Genuss komplett.



COOKIDOO®

Dieses Rezept ist ab jetzt in der **Guided-Cooking-Funktion** auf Cookidoo® verfügbar.

Auf den Kopf gestellt: Tarte Tatins werden in eine Quicheform geschichtet und nach dem Backen gestürzt.

Putenschnitzel mit Curry-Bananen-Sauce

🍴 4 Portionen ⏱ 15 Min. ⏱ 40 Min. 🍴 mittel ⚡ Blitzrezept

1200 g Wasser
2 TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 2 Würfel Gemüsebrühe (für je 0,5 l)
250 g Reis, parboiled
4 Putenschnitzel (à ca. 150 g)
½ TL Salz und etwas mehr zum Würzen
½ TL Pfeffer zum Würzen
1 Ei, verquirlt
100 g Paniermehl
20 g Butterschmalz zum Braten
2 Bananen, reif (ca. 170 g), in Stücken
25 g Mehl
1 EL Curry
¼ TL Chiliflocken
200 g Sahne

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Pfanne, Holzlöffel

1. Wasser und Gewürzpaste in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Reis einwiegen und **25 Min./100°C/Stufe 1** kochen. In dieser Zeit 4 Putenschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen. Einen Teller mit verquirltem Ei und einen weiteren Teller mit Paniermehl bereitstellen. Die gewürzten Putenschnitzel zunächst in Ei und dann in Paniermehl wenden. In einer Pfanne auf dem Herd die Schnitzel in Butterschmalz von jeder Seite braten, auf einen Teller legen, warmhalten und mit dem Rezept fortfahren.

2. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und Reis warmhalten. Mixtopf leeren und Garflüssigkeit auffangen. 300 g Garflüssigkeit in die Pfanne geben, mit einem Holzlöffel die Röstaromen lösen und Flüssigkeit in den Mixtopf zurückgeben.

3. Bananen, Mehl, Curry, Chiliflocken, Sahne und ½ TL Salz zugeben und **4 Min./100°C/Stufe 4** erwärmen. Sauce abschmecken und zu Reis und Putenschnitzeln servieren.

🍽 Pro Portion: Brennwert 752 kcal (3149 kJ), Eiweiß 47 g, Kohlenhydrate 83 g, Fett 25 g



Bananen runden auch herzhaftere Gerichte gekonnt ab und geben Currysauces einen fruchtigen Geschmack.



Kochbananen enthalten viel Stärke und eignen sich deshalb besonders gut für Eintöpfe.

Kochbananen-Eintopf

🍴 4 Portionen ⏱ 20 Min. ⏱ 45 Min. 🍴 mittel ✓ vegan ✖ glutenfrei

- 20 g Ingwer, frisch, in dünnen Scheiben
- 1 grüne Chilischote, frisch, entkernt, in Stücken
- 2 Zwiebeln, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Öl
- 2 TL Curry
- 200 g Wasser
- 20 g Limettensaft
- 30 g Zucker
- 1 TL Salz
- 1 Dose** Kokosmilch (400 g)
- 2 Kochbananen, in Scheiben (ca. 1 cm)
- 1 rote Paprika, in feinen Streifen
- 1 Dose** Schwarze Bohnen (400 g), abgetropft

1. Ingwer und Chili in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, **3 Sek./Stufe 5.5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Öl und Curry zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.
4. Wasser, Limettensaft, Zucker, Salz, Kokosmilch und Kochbananen zugeben und **17 Min./100°C/Stufe 1** kochen.

5. Paprika und Bohnen zugeben, mit dem Spatel unterrühren und **5 Min./100°C/Stufe 1** erhitzen.
6. Kochbananen-Eintopf abschmecken und zu Reis servieren.

TIPP

Durch die Reife deiner Kochbananen kannst du die Konsistenz des Eintopfs bestimmen. Sind deine Bananen noch recht grün, bleibt der Eintopf etwas stückiger. Sind die Bananen gelber, wird er etwas sämiger.

🍴 Pro Portion: Brennwert 487 kcal (2038 kJ), Eiweiß 12 g, Kohlenhydrate 41 g, Fett 27 g

SPIEL & SPASS!

Tolle Rätsel für Groß und Klein.
Kannst du sie lösen?



FINDE DIE 12 FEHLER IM RECHTEN BILD!



Fotos: iStockphoto.com/Nadine Greiff



ALLE KOHLSORTEN IDENTIFIZIERT?

In unserer Auflösung siehst du, wie viele Kohlsorten sich im Rätsel der letzten Ausgabe versteckt haben:
1) Spitzkohl 2) Brokkoli 3) Blumenkohl, gelb; Blumenkohl, lila; Blumenkohl, weiß 4) Rotkohl 5) Romanesco 6) Weißkohl 7) Rosenkohl 8) Wirsing

Yummy Noodles

In der asiatischen Küche spielen Nudeln eine zentrale Rolle. Sie verfeinern Suppen, Bowls und Wok-Gerichte. Von Mie-Nudeln über Udon bis Ramen probieren wir Asia-Noodles in vier köstlichen Rezepten aus.

Würzig gebratene Udon-Nudeln mit Ente und Sesam

🍴 4 Portionen ⏱ 15 Min. ⏱ 25 Min. 🍴 mittel ⚡ Blitzrezept

- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote, frisch, nach Wunsch entkernt
- 10 g schwarzer Sesam
- 10 g heller Sesam
- 20 g Sesamöl, geröstet
- 50 g Butter, in Stücken
- 50 g Honig
- ½ TL Salz und etwas mehr zum Würzen
- 20 g Reisessig
- 60 g Sojasauce
- 150 g Möhren, in dünnen Scheiben (5 mm)
- 400 g Entenbrust, mit Haut, in Streifen Öl zum Braten Pfeffer zum Würzen
- 2 Pck. Udon-Nudeln, vorgegart, (à ca. 220 g), z. B. von Allgroo
- 2 Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Pfanne

1. Knoblauch und Chili in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Schwarzen Sesam, hellen Sesam, Sesamöl, Butter, Honig, ½ TL Salz, Reisessig, Sojasauce und Möhren zugeben, **4 Min./100°C/☞/Stufe 2** aufkochen und umfüllen.
3. Entenbrust in einer Pfanne auf dem Herd in etwas Öl scharf anbraten und dabei pfeffern und salzen. Udon-Nudeln in die Pfanne zugeben, mitbraten und mit der Sauce ablöschen. Sauce kurz einkochen lassen, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und sofort servieren.

📊 Pro Portion: Brennwert 644 kcal (2696 kJ), Eiweiß 26 g, Kohlenhydrate 43 g, Fett 41 g



Katharina Leuck
Thermomix® Rezeptentwicklerin

„So würzig kann dein Alltag sein!
Schnell gemacht, ist dieses
Nudelgericht ein absolutes Highlight.“

Cremige Mie-Nudeln

🍴 4 Portionen ⏱ 10 Min. ⌚ 30 Min. 🍴 einfach ⚡ Blitzrezept 🌱 vegetarisch
📦 all-in-one

- 20 g Ingwer, frisch, in dünnen Scheiben
- 1 Bund Koriander, abgezupft
- 2 Knoblauchzehen
- 10 g Kokosöl
- 1 Limette, unbehandelt, Schale abgerieben und 10 g Saft ausgepresst
- 1½ EL rote Thai-Currypaste
- 100 g Brokkoli, in Röschen
- 100 g rote Paprika, in Stücken
- 50 g Champignons, geviertelt, oder geachtelt
- 400 g Kokosmilch
- 500 g Wasser
- 1 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 1 Würfel Gemüsebrühe
- 80 g Erdnusscreme
- 2 EL Sojasauce
- 1 geh. TL Curry
- 1 TL Salz
- 125 g Mie-Nudeln, getrocknet, grob zerbrochen

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

2. Kokosöl, Limettenschale, 10 g Limettensaft und Currypaste zugeben und **2 Min./100°C/Stufe 1** dünsten.

3. Brokkoli, Paprika, Champignons, Kokosmilch, Wasser, Gewürzpaste, Erdnusscreme, Sojasauce, Curry und Salz zugeben und **10 Min./100°C/☞/Stufe 4** garen.

4. Mie-Nudeln zugeben, einmal mit dem Spatel unterheben und **4 Min./90°C/☞/Stufe 4** fertig garen. Cremige Thai-Nudeln abschmecken, auf 4 Teller verteilen und servieren.

📊 Pro Portion: Brennwert 478 kcal (2006 kJ), Eiweiß 13 g, Kohlenhydrate 32 g, Fett 32 g





🔪 20 Min. ⌚ 40 Min.

🍽️ 4 Portionen

👤 mittel

📊 Pro Portion: 428 kcal

★ Rinderfilet, Ramen-Nudeln, Edamame, Spitzpaprika, Frühlingszwiebeln, Rotkohl, Radieschen

Bunte Ramen-Bowl

Eine Schüssel Japan, bitte! Wir verputzen die japanischen Ramen-Nudeln in einer bunten Bowl mit frischem Gemüse wie Rotkohl, Mais, Edamame und Paprika. Dank des Thermomix® TM 6 können wir das Rindfleisch direkt im Mixtopf anbraten und diesen kunterbunten Mix im Nu aufziehen.


COOKIDOO®
 Dieses Rezept ist ab jetzt in der **Guided-Cooking-Funktion** auf Cookidoo® verfügbar.



Miso-Udon-Suppe



🍴 6 Portionen ⏱ 15 Min. ⌚ 8 Std. 30 Min. 🍴 mittel 🌱 vegetarisch

SOJA-EIER

- 100 g Sojasauce
- 60 g Mirin
- 800 g Wasser und etwas mehr zum Abschrecken
- 6 Eier, zimmerwarm

MISO-SUPPE

- 20 g Ingwer, frisch, in dünnen Scheiben
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote, frisch, nach Wunsch entkernt
- 40 g Sesamöl, geröstet
- 30 g Miso-Paste
- 200 g Champignons, in Scheiben
- 150 g Möhren, in Scheiben
- 1000 g Wasser
- 100 g Babyspinat
- 3 Frühlingszwiebeln, in Ringen
- 100 g Mungobohnensprossen, frisch
- 230 g Udon-Nudeln, instant, vorgegart

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

luftdicht verschließbare Dose

SOJA-EIER

1. Sojasauce, Mirin und 400 g Wasser in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 4** vermischen und in eine verschließbare Dose umfüllen.

2. 400 g Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Eier hineingeben und **11 Min. 30 Sek./Varoma/Stufe 1** garen. In dieser Zeit eine Schüssel mit eiskaltem Wasser bereitstellen.

3. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen. Eier sofort in das kalte Wasser geben, 10 Minuten abschrecken, pellen und zur Marinade in die Dose geben. Dose verschließen und Eier mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen. Mixtopf leeren und spülen.

MISO-SUPPE

4. Ingwer, Knoblauch und Chili in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

5. Sesamöl, Miso-Paste und Champignons zugeben und ohne Messbecher **5 Min./120°C/↻/Stufe 0.5** garen.

6. Möhren, Wasser, Spinat, Frühlingszwiebeln, Sprossen und Marinade der Eier zugeben, einmal mit dem Spatel unterheben und **20 Min./98°C/↻/Stufe 1** garen. In dieser Zeit die Eier halbieren.

7. Udon-Nudeln in eine große Servierschüssel geben, Suppe darübergießen, 2 Minuten ziehen lassen, abschmecken und mit Sojaeiern servieren.

📊 Pro Portion: Brennwert 250 kcal (1049 kJ), Eiweiß 13 g, Kohlenhydrate 20 g, Fett 13 g

Asia-Nudeln im Überblick

Reisnudeln

Nudeln aus Reismehl kommen in unterschiedlichen Stärken vor und werden in vielen asiatischen Ländern gekocht. In Indonesien etwa werden sie gerne in *Bihun Goreng*, einem gebratenen Nudelgericht, serviert.



Eiernudeln

Die spaghettiähnlichen Nudeln werden unter anderem in China zu *Lo mein*, einer Nudelpfanne mit Gemüse und Meeresfrüchten oder Fleisch, zubereitet. Sie werden aus Weizen und Eiern hergestellt.



Soba

Übersetzt heißt Soba „Buchweizen“ und genau daraus bestehen die dünnen, japanischen Nudeln. *Kake Soba* ist ein traditionelles Gericht mit einer Brühe aus Reiswein, Sojasauce und Frühlingszwiebeln.



Udon

Zwar entstanden die dicken Udon-Nudeln in China, heute werden sie jedoch vor allem in Korea und Japan verzehrt – etwa im Eintopf *Sukiyaki*. Aber auch in gebratenen Pfannen sind Udon sehr beliebt.



Mie-Nudeln

In China werden die Weizennudeln als Suppeneinlage, für gebratene Nudelgerichte oder Salate verwendet. Da sie extrem lang sind, werden sie meist in Knäulen getrocknet verkauft.



Glasnudeln

Sie sind eine der bekanntesten asiatischen Nudelsorten. Glasnudeln werden in Thailand, Vietnam und vielen weiteren Ländern verspeist und meist aus der Stärke von Mungobohnen hergestellt.



Ramen

Was wäre eine japanische Nudelsuppe ohne Ramen? Eben! Um die Weizennudel hat sich ein ganzer Kult entwickelt. Ursprünglich stammen Ramen aber aus China.



Reisbandnudeln

Breite Reisnudeln kommen in vielen asiatischen Ländern zum Einsatz. In Thailand zum Beispiel sind sie die Grundlage für *Pad Thai*, in Vietnam ein fester Bestandteil der *Pho*, einer traditionellen Nudelsuppe.



Vorschau



Wir packen die Koffer ...
... und nehmen unseren
Thermomix® auf ein
Campingabenteuer mit!



Smaczego!
Lass dir in Polen beliebte Köstlichkeiten wie Heidelbeerkuchen mit Baiserhaube schmecken

40
Rezepte



Köstliche Geschenke
Mit drei leckeren Aufstrichen machst du deinen Liebsten eine süße Freude

Im nächsten Heft

Von Dschungel-Porridge bis Mucki-Minestrone kochen wir kunterbunte Alltagsgerichte, die große und kleine Meisterköche glücklich machen. Außerdem zeigen wir dir in unserer Kochschule Schritt für Schritt, wie Churros gelingen, und schöpfen die Kraft der Würze in sechs aromatischen Gerichten wie Sous-vide-Rinderfilet mit Süßkartoffelpüree und Marsala-Sauce aus.

**DAS MAI-HEFT DES THERMOMIX®
MAGAZINS ERSCHEINT AM 25.05.2021.**

IMPRESSUM THERMOMIX® MAGAZIN

Herausgeber: Vorwerk Deutschland Stiftung & Co. KG, Mühlenweg 17-37, 42270 Wuppertal
Projektmanagement: Claudia Stier, Vorwerk Thermomix®
Rezeptentwicklung: Katharina Leuck (Koordination), Bianca Becker, Eva Simon, Alicja Moskalonek, Vorwerk Thermomix®
Marketingleitung: Verena Lütke Uhlenbrock, Vorwerk Thermomix®
Leitung Produktmarketing: Vera Feller, Vorwerk Thermomix®

Produktion/Realisation: muehlhausmoers corporate communications gmbh, Köln
Valeria Barraquer, Sophie Feist, Tania Garcia, Tanita Hecking, Katrin Kemmerling, Michael Konrad, Matea Prgomet, Julius Riek

Fotografie: Martin Gentschow, Düsseldorf
Foodstylist: Torsten Hülsmann, Düsseldorf; Ausnahmen sind am Bildrand vermerkt
Rezeptfotografie und Foodstyling von Vorwerk International auf S. 55, 58, 60, 65 und 66
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 CO₂ emittiert.

Auflage: 403.000 Exemplare
Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Lapp media sales, Augustenstr. 67, 80333 München

DAS ABONNEMENT

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

ABO-BESTELLUNG UNTER:
www.thermomix.de/abo

Hast du Fragen zu einem Rezept?
Rezept-Hotline:

☎ 0202 564-3839 (Mo-Fr 8 bis 18 Uhr)
✉ rezeptanfragen@vorwerk.de

HIER FINDEST DU UNS

www.thermomix.de
www.thermomix-shop.de
Newsletter, Shop, THERMOMIX® Magazin-Abo, Erlebniskochen, Thermomix® Kochkurs, Einstieg als Repräsentantin

www.cookidoo.de
Rezept-Portal für alle Thermomix® Fans mit Rezepten für Thermomix® TM5/TM6

www.rezeptwelt.de
Rezeptdatenbank und Forum für Thermomix® Kunden

KUNDENSERVICE
☎ 0202 564-3000
✉ kundenservice@vorwerk.de



Dieses Heft gehört in Ihr Nest!

Jetzt entdecken: köstliche Rezept-Ideen zum Oster-Brunch.



Jetzt testen unter
www.essen-und-trinken.de/ostern21

VORWERK



Stoppt die
Herderwärmung!



www.thermomix.de