

THERMOMIX®

Einfach. Selbst. Gemacht.

#4 Juli 2021 5€

KUNTERBUNTE GRILLBEILAGEN

Endlich Sommer!

40
Rezepte

EASY HAUPTGERICHTE

Kleiner Aufwand, großer Genuss: Rezeptideen für den Alltag

WIR MACHEN BLAU!

Fünf Zwetschkuchen versüßen uns entspannte Sommerstunden

KORN FÜR KORN

Herzhaftes und Süßes mit Buchweizen, Emmer, Dinkel & Co.

12 Wir machen blau!

Zwetschgensaison
Wir lassen die Seele baumeln und genießen Zwetschgenkuchen in fünf neuen Varianten

22 Korn für Korn

Buchweizen, Emmer & Co.
Herzhafte und süße Gerichte mit Pseudogetreide, Urweizen und anderen kernigen Alternativen



12

60 Asien mal fünf

Asiatische Tapas
Garnelenbällchen mit Glasnudelsalat, Edamame mit Hoisin-Sauce und noch mehr asiatische Leckereien

70 Easy Hauptgerichte

Kleiner Aufwand, großer Genuss
Schnell und unkompliziert: Tolle Rezepte, die mit wenig Aufwand gelingen und deinen Alltag bereichern



70

Titel-
thema



32

Moghrahieb-Salat

32 Beste Sidekicks

Kunterbunte Grillbeilagen
Nebendarsteller im Fokus: Sättigende Salate, knusprige Brote und köstliche Dips runden unsere Grilltafel ab

46 Sommerküche

Jeden Tag Sommer
Wassermelone, Aprikose, Pfirsich und knackiges Gemüse bringen den Sommer auf unsere Teller

54 Goldene Versuchung

Trendeis Golden Milk
Der winterliche Klassiker wird in Eisform fix zum neuen Sommertrend

56 Kochschule

California Rolls
Wir zeigen dir Schritt für Schritt, wie du Inside-out-Sushi richtig zubereitest und die Rollen (fast) so werden wie vom Profi



80

Himbeer-Kokos-Oats

78 Lieblingsrezept

Toprezept der Repräsentantin
Käse-Brokkoli-Lasagne

80 Singleküche

All the Single Foodies
Vier köstliche Gerichte für eine Person – denn Kochen lohnt sich nicht nur in großen Mengen!

Service

- 3 Editorial
- 6 Alles auf einen Blick (Rezeptindex)
- 10 Für dich entdeckt ...
- 53 Küchentreff
- 89 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®



28 Reis-Hirse-Brot



24 Linsen-Dinkel-Spätzle



26 Buchweizen-Topf



52 Spaghettinester mit Auberginencreme



34 Kartoffel-Gemüse-Salat



36 Leichter Nudelsalat



40 Moghrabieh-Salat



40 Kurkuma-Möhren-Dip



69 Koreanische Rippchen mit Mini-Tortillas



72 Überbackene Enchiladas



74 Hähnchen in Zwiebel-Sensauce



43 Champignons mit Chili-Käse-Haube



47 Frischer Tomatensaft



49 Garnelen-Salat mit Pfirsichen



50 Pfirsich-Mandel-Eis



77 Würstchen-Gulasch



85 Hackbällchen in Apfel-Paprika-Sauce



86 Champignon-Spinat-Nudeln



51 Gefüllte Tomaten mit Thunfisch



62 Gurkensalat mit Entenbrust



65 Garnelenbällchen mit Glasnudelsalat

Suppen, Salate, Snacks

Backen



63 Edamame mit Hoisin-Sauce



66 Reis-Röllchen mit Erdnussdip



71 Cheddar-Brokkoli-Suppe

Hauptgerichte



18 Zwetschgen-Schmand-Kuchen



19 Zwetschgen-Mohn-Torte mit Streuseln

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 und TM5 geeignet. Die Einstellungen für den TM31 am Gerät weichen bei einigen Funktionen von den Einstellungen für TM6 und TM5 ab. Die maximale Füllmenge für den TM31 muss beachtet werden. Sie wurde in den Rezepten nicht berücksichtigt und weicht von der maximalen Füllmenge des TM6 und TM5 ab.

TM6, TM5 bedeutet für TM31

- Teigknetmodus
- 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



21 Zwetschgen-Streusel-Kuchen 🌱 🌿



27 Emmer-Schoko-Muffins 🌿



41 BBQ-Zupfbrot 🌱



44 Baguettes d'Épi 🌿

Saucen,
Dips,
Brotauf-
striche



37 Sommer-Cocktailsauce 🌿 🌱



48 Aprikosen-Ingwer-Konfitüre 🌿 🌱 🌿

Desserts



30 Pfirsichcrumble mit Hafer 🌱 🌿 🌿



55 Golden-Milk-Eis 🌱 🌿 🌿



82 Himbeer-Kokos-Oats 🌿 🌱



88 Zitronen-Cheesecake-Creme 🌱 🌿

Kochschule



58 California Roll (Inside-out-Sushi) 🌿

Lieblings-
rezept



79 Käse-Brokkoli-Lasagne 🌱

ABNEHMEN MIT GENUSS!

essen & trinken
Für jeden Tag
schnell, einfach, lecker.

GENIESSEN & ABNEHMEN

LOW CARB

Nr. 3/2021
Mit 28-Tage-Planer und
64 neuen Rezepten

**DIE NEUE
HEFTREIHE
JETZT IM HANDEL!**

Cesar Salad - mit Hähnchen und Low Carb-Croutons

SÜSSES Marmorwaffeln, Himberkuchen, Eis

GESUNDES Bunte Bowls mit ganz viel Gemüse

Ihr Weg zum Schlanksein

Mit der Low-Carb-Methode nehmen Sie lecker ab – und halten Ihr neues Gewicht! Köstliche Ideen vom Frühstück bis zum Abendbrot

SCHNELL! EINFACH! LECKER!

Jetzt Abo oder aktuelle Ausgabe direkt nach Hause liefern lassen unter www.low-carb.de/abnehmen



Wir machen blau!

Zeit für Ruhe und Entspannung: Wir lassen die Seele baumeln und schwelgen in Tagträumen. Die gemütlichen Stunden versüßen wir uns mit fruchtigen Zwetschkuchen. Das Steinobst hat jetzt Saison und zeigt in fünf Varianten, was es kann. Dabei treffen Zwetschgen mal auf Eierlikör und mal auf Mohn und zeigen sich mit Streuseln in klassischer Manier.



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



Exklusiv für
TM6

Karamell-Zwetschgen-Tarte

🕒 20 Min. ⌚ 1 Std. 15 Min.

🍴 8 Stücke 🍴 mittel

🌱 vegetarisch

📊 Pro Portion: 405 kcal

★ Zwetschgen, Blätterteig, Baiser

Frankreich zu Hause: Wir backen eine Tarte und belegen Blätterteig mit Zwetschgen. Mit einer selbst gemachten Karamellsauce aus dem Thermomix® TM6 und luftigen Baiserstücken machen wir das Gebäck noch unwiderstehlicher. Und das Beste daran: Der Kuchen ist im Handumdrehen fertig. So macht Backen Spaß!



Beste *Sidekicks*

Ohne knusprige Brote, würzige Dips, ausgefallene Salate und leckere Saucen würde unsere Grilltafel ganz schön leer aussehen. Ein Grund mehr, unsere köstlichen Nebendarsteller in den Fokus zu rücken: Wir dippen in eine herrlich cremige Sommer-Cocktail-sauce, verkuppeln Fleisch und Fisch mit deftigen Kartoffel- und Nudelsalaten und knabbern am BBQ-Zupfbrot.





Moghrabieh-Salat



MOGHRABIEH

Die erbsengroße Couscous-Variante, auch Perl-Couscous genannt, ist ein wichtiger Bestandteil der libanesischen Küche und wird aus Hartweizengrieß hergestellt. Hierzulande wird Moghrabieh gern als Grundlage für Salate genutzt und überzeugt mit einem leicht nussigen Geschmack. Erhältlich ist das Getreide in großen Supermarktketten oder in arabischen Lebensmittelläden.



Kurkuma-Möhren-Dip

Kunstvoll gerollt

Sushi zuzubereiten, ist eine Kunst für sich. Nicht umsonst dauert die Ausbildung zum Itamae in Japan mehrere Jahre. **California Rolls** sind besonders knifflig. In unserer Kochschule zeigt dir **Katharina Leuck** Schritt für Schritt, wie du die Inside-out-Rollen richtig in Form bringst und das Ergebnis (fast) so perfekt wird wie vom Profi.



THERMOMIX®
KOCHSCHULE
KOCHEN

Katharina Leuck
Thermomix® Rezeptentwicklerin





ASIEN & FÜNF

Warst du schon mal in Vietnam, Thailand oder China? Wir lassen uns von den Küchen Asiens inspirieren, bereiten Klassiker wie gedünstete Edamame, aber auch eigene Interpretationen wie etwa Garnelenbällchen mit Glasnudelsalat zu. Viel Spaß beim Entdecken und Probieren!

ALL THE SINGLE FOODIES

... kommen jetzt auf ihre Kosten. Denn Kochen lohnt sich nicht nur in großen Mengen. Ob fruchtige Oats zum Frühstück oder eine cremige Pasta zum Abendessen, mit dem Thermomix® bereitest du köstliche Gerichte nur für dich zu!

