

# THERMOMIX®

Einfach. Selbst. Gemacht.

#4 Juli 2022 5€

## SOMMERKÜCHE

Von Salat bis Dip:  
frische Rezeptideen  
für warme Tage

## KUCHEN OHNE OFEN

No-Bake-Cakes mit Mango,  
Kirschen und Erdbeeren

## SHALL WE?

Komm mit auf eine  
köstliche Reise nach  
Großbritannien

**39**  
Rezepte

# Eiskalter Genuss

Schokoladig, fruchtig und herrlich erfrischend: Wir zaubern wunderbar cremige Eisvariationen im Thermomix®

28

Mandel-Eis  
mit Brownies



Titel-  
thema

## 12 Fit mit Thermomix®

### Bowls

Dreimal Glück aus der Schüssel: Mit unseren sommerlichen Bowls schlemmst du leicht, lecker und ohne schlechtes Gewissen

## 18 Endlich Pause

### Lunchbox-Ideen

Ob in der Kita, Schule oder unterwegs, wir versüßen unseren Kids die Pause mit köstlichen und hübschen Snacks

## 54 Zarte Zucchini

### Herzhaft & köstlich

Als eine der beliebtesten Gemüsesorten peppt Zucchini Chutney, Pfannkuchen, Quiche und mehr auf

## 64 Lieblingsrezept

### Top-Rezept der Repräsentantin

Gefüllte Muschelnudeln

enjoy!

Inhalt

Einfach  
köstlich!

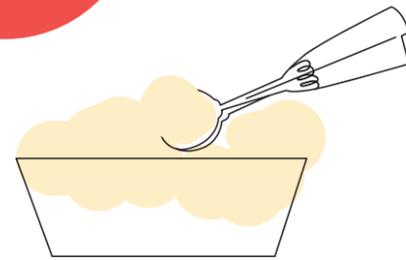
Beeren-  
Mohu-Traum



66

40

Gebratener  
Kichererbsen-Salat



## 28 Wir machen Eis!

### Eiskalter Genuss

Cremiges Eis gelingt nur mit einer Eismaschine? Quatsch! Mit dem Thermomix® zauberst du herrliche Eisvariationen von Kugeleis über Konfekt bis hin zum Eissandwich

## 40 Sommerküche

### 9 alltagstaugliche Ideen

Vom gebratenen Kichererbsensalat über Quinoa-Tomaten-Dip mit Avocado bis Hähnchen-Sonnenweizen-Bowl

76

Bubble and Squeak



## 66 No-Bake-Cakes

### Kuchen ganz ohne Backen

Mit Erdbeeren, Kirschen, Mango und noch mehr fruchtigen Komponenten zaubern wir Kuchen ganz ohne Ofen

## 76 Shall we?

### Britische Küche

Los geht's nach Großbritannien! Koste Toad in the Hole, Scottish Eggs und mehr Klassiker der britischen Küche

## Service

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

# Alles auf einen Blick

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

## Fit mit Thermomix®



13 Hähnchen-Bowl   



53 Hackfleischtopf mit Porree  



56 Zucchini-Käse-Pfannkuchen 



62 Zucchini-Kartoffel-Topf  



14 Brokkoli-Bowl mit Lachs    



17 Tofu-Gemüse-Bowl mit Couscous  

## Suppen, Salate, Snacks, Frühstück



18 Vollkorn-Sternchen  



80 Scottish Eggs



82 Bubble and Squeak 



85 Chicken Pot Pie



21 Softe Müsli-Murmeln 



22 Couscous-Taler 



24 Bunte Mandel-Hackfleisch-Bällchen



26 Süße Crêpes-Spieße 



86 Toad in the Hole (Kröte im Loch)

## Backen



59 Zucchini-Quiche mit Mandelblättchen



48 Kichererbsensalat  



48 Spinat-Erbсен-Suppe mit Cashews   



79 Blumenkohlsuppe mit Stilton 

## Hauptgerichte



60 Zucchini-Rolle mit Lachs



81 Scones mit Aprikosen und Haselnüssen  

## Saucen, Dips, Brotaufstriche



40 Makkaroni mit Paprika-Sauce  



43 Blumenkohl-Reissalat mit Erbsen  



49 Hähnchen-Sonnenweizen-Bowl  



50 Falafeln mit Paprika-Tomaten-Gemüse 



44 Quinoa-Tomaten-Dip mit Avocado  



61 Zucchini-Curry-Chutney  

## Es gibt noch mehr Leckereien!

### Rezept-Kompass

Diese Symbole helfen, das passende Rezept zu finden.

-  für Anfänger:innen 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, da diese in den Rezepten nicht berücksichtigt wurde und von der maximalen Füllmenge des TM6 und TM5 abweicht.

### TM6, TM5 bedeutet für TM31

-  Teigknetmodus
-  Deckel verriegeln/Teigstufe
-  Turbo-Modus
-  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

## Desserts



30 Mandel-Eis mit Brownies



32 Erdbeereis mit Yogurette



35 Schoko-Erdnuss-Happen



36 Eiscreme-Sandwiches



39 Stracciatella-Eis mit Minzpesto



45 Mango-Creme mit Raffaello-Crunch



67 Pfirsich-Passionsfrucht-Törtchen



68 Lotus-Cheesecake mit Erdbeeren



71 Beeren-Mohn-Traum



73 Zitronen-Mango-Schnitten



74 Joghurt-Kirsch-Riegel

## Lieblingsrezept



65 Gefüllte Muschelnudeln

# GENUSS FÜR ALLE

Die Kids fragen, was es zu essen gibt? In unserem Kochbuch „We Are Family!“ findest du 75 familientaugliche und abwechslungsreiche Rezepte. Vom schnellen Mittagessen bis zur süßen Nervennahrung ist für alle etwas Passendes dabei und das Essen wird zur köstlichen Familienzeit.



Kaufen oder verschenken: Im Thermomix® Online-Shop findest du viele weitere Kochbücher und Sets sowie immer wieder tolle Angebote. [www.thermomix-shop.de](http://www.thermomix-shop.de)

# HOW TO MAKE ICE CREAM



↙ Cremiges und vollmundiges Eis herzustellen, ist gar nicht so einfach. Zumindest ohne Eismaschine. Doch dank des Thermomix® gelingt die köstliche Erfrischung im Handumdrehen und du sparst dir ein zusätzliches Gerät in der Küche. So zauberst du von klassischem Kugeleis bis zum Konfekt alles, was das Sommerherz begehrt.

100°C

## EISBASIS KOCHEN

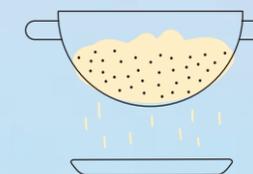
Ein vollmundiger Geschmack macht gutes Eis aus. Viele Zutaten entfalten ihr Aroma jedoch erst durch Hitze. Im Thermomix® kannst du die Basis-Zutaten einfach in einem Schritt vermischen und kochen, um den Geschmack herauszukitzeln.



1  
↓

## MISCHUNG PASSIEREN

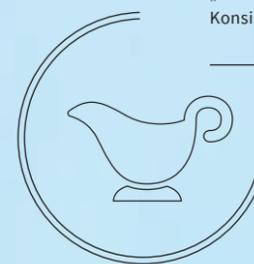
Damit das Eis schön cremig wird und ungewünschte größere Zutaten wie Vanilleschoten oder Gewürze nicht in der Kugel landen, wird die Mischung durch ein Sieb gestrichen.



2  
↓

## MODUS „ANDICKEN“

Durch den Thermomix® Modus „Andicken“ gelingt die perfekte Konsistenz von alleine.



3  
←

## KONSISTENZ SCHAFFEN

Das „zur Rose Abziehen“ sorgt für eine vollmundige Textur. Dabei werden Zucker und Eigelb schaumig geschlagen und mit Milch und Sahne bis zu einer homogenen Masse erhitzt – mit dem Thermomix® ganz easy und am allereinfachsten, wenn du den Modus „Andicken“ verwendest.

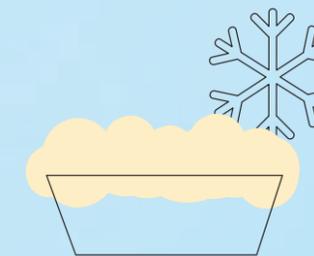


8 Std.

4  
↓

## MISCHUNG EINFRIEREN

In einer Aluminium- oder Silikonform kommt die abgekühlte Eismischung mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht, in das Gefrierfach. Dadurch reift die Masse und bekommt eine stabile Konsistenz.



5  
↓

## EIS CREMIG SCHLAGEN

Um eine cremige Masse zu erhalten, muss man sie während des Gefrierens rühren. Darauf kannst du verzichten, denn dank seiner Power ist der Thermomix® dafür bestens geeignet und bekommt die Masse in Sekundenschnelle glatt! Gib das Eis zuvor ca. 15-30 Minuten in den Kühlschrank, um es antauen zu lassen.



6  
→

## EIS EINFRIEREN UND SERVIEREN

Das Eis wird noch mal eingefroren, weil es nach dem Zerkleinern und Glattrühren ggf. schon zu weich ist. Hier reicht aber eine kurze Zeit (10-15 Minuten) aus.



7  
→





Gebratener  
Kichererbsensalat



Spinat-Erbse-  
Suppe mit Cashews



# Zarte ZUCCHINI

Die Zucchini ist und bleibt für viele das Lieblingsgemüse schlechthin. Kein Wunder, denn dank ihres feinen, leicht nussigen Geschmacks bietet sie schier unendliche Verarbeitungsmöglichkeiten.

Obwohl es Zucchini mittlerweile fast das ganze Jahr über zu kaufen gibt, hat das Kürbisgewächs im Sommer Saison. Dann werden Zucchini auch hier in Deutschland geerntet und müssen nicht aus wärmeren Ländern importiert werden. Von dunkel- bis hellgrün, in Gelb, mit weißen Sprenkeln oder Streifen: Zucchini wachsen in vielen Farben und Formen. Dabei sind die gelben Zucchini dünnschaliger und milder im Geschmack, sodass sie sich auch hervorragend als Rohkost eignen.

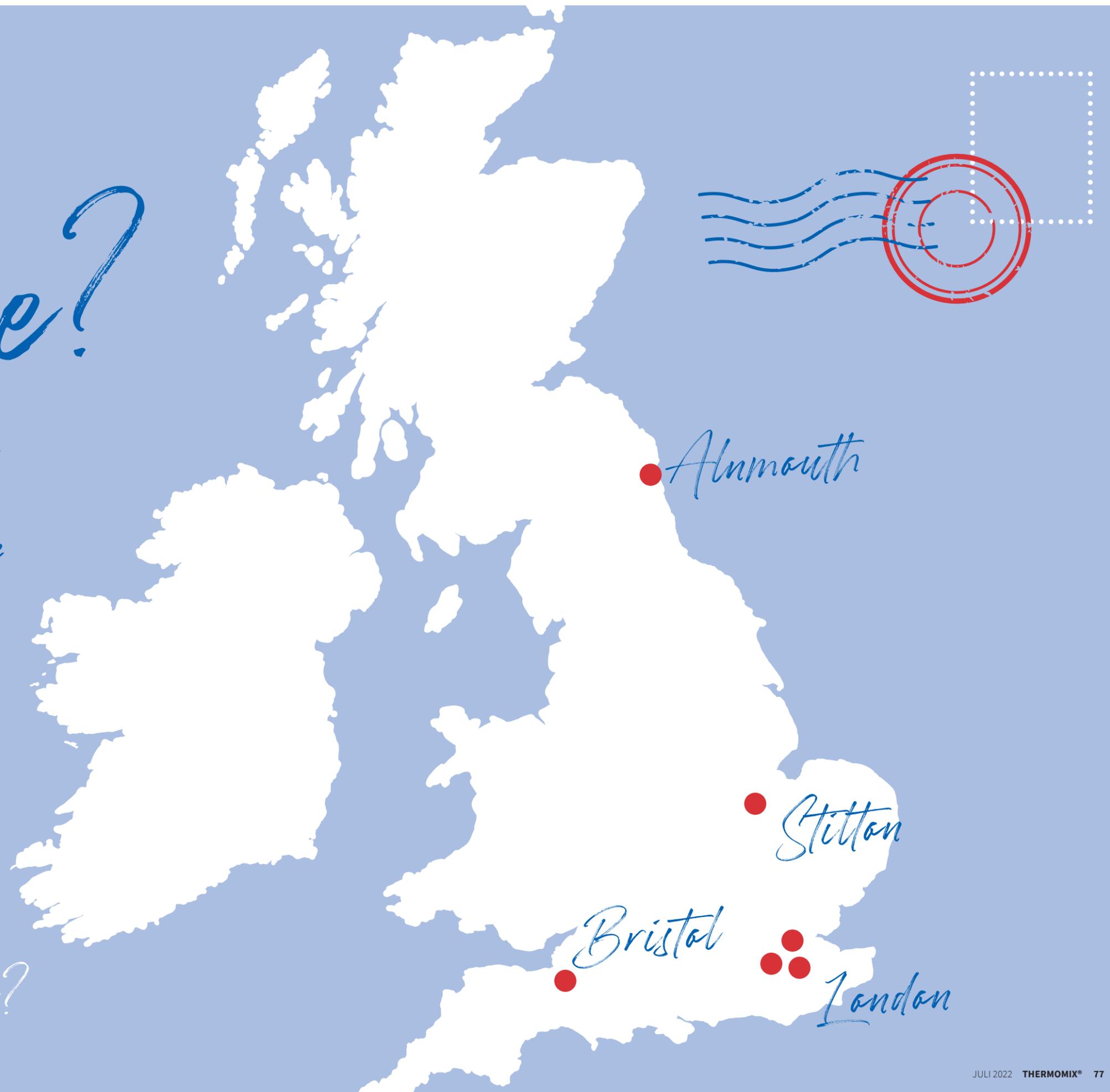
Eine gute Zucchini erkennst du übrigens daran, dass die zarte Haut bei Druck nicht nachgibt. Sie sollte sich prall und fest anfühlen. Ihre Schale sollte glänzen und möglichst frei von Rissen und Unebenheiten sein. In der Küche ist die Zucchini unkompliziert: Haltbar für zwei Wochen im Gemüsefach muss sie zur Zubereitung weder geschält, noch entkernt werden. Es reicht, sie gründlich abzuwaschen und den Stiel- und Blütenansatz zu entfernen.

Besonders für die leichte Küche ist die Zucchini bestens geeignet. Neben einer Fülle an Mineralstoffen wie Kalium, Magnesium, Eisen und Vitamin A und C enthalten 100 Gramm gerade mal 19 Kilokalorien! Probiere Zucchini doch mal zu Lachs und Hackbällchen, in Form von Pfannkuchen und Quiche oder als süß-saures Chutney.

# Shall we?

Yes, indeed! Los geht's mit unserer Reise in die britische Küche. Koche klassische Gerichte wie Toad in the Hole oder Bubble and Squeak und finde heraus, wo die Rezepte ihren vermeintlichen Ursprung haben.

Are you hungry,  
my dear?



♥  
SIEGER  
Community  
Rezept



# CREMIG-RAUCHIGE PAPRIKA-BOLOGNESE



THERMOMIX®  
**COOKIDOO®**

Appetit bekommen? Das Rezept findest du ganz leicht auf Cookidoo®. Einfach den QR-Code scannen und loskochen!  
[www.cookidoo.de](http://www.cookidoo.de)



Bei unserer „Meine Kreationen Challenge“ zum besten Bolognese-Rezept erreichten uns unzählige köstliche Ideen aus unserer Community. Aus den besten vier Rezepten habt ihr ein Sieger-Rezept ausgewählt, das es auf Cookidoo® geschafft hat. Mit ihrer Kreation macht **Diana Schütz** aus einem altbewährten Klassiker ein aromatisches Abenteuer und überzeugte damit die Jury und die Community!

**Liebe Diana, herzlichen Glückwunsch! Du hast unsere Community-Aktion gewonnen. Wann hast du deine Leidenschaft zum Kochen entdeckt?**

Das war während meines Studiums. Seitdem teste ich mich durch die Küchen der Welt. Am liebsten koche und esse ich indische Küche. Vor allem Gewürzmischungen bereite ich gern selbst zu und habe unzählige im Vorratsschrank.

**Dein eingereichtes Rezept ist vegan. Bist du Veganerin?**

Nein, mein Mann und ich essen Fleisch, aber unsere Kinder sind Vegetarier. Dadurch kommt meist etwas Vegetarisches auf den Tisch und häufiger mal Fleischersatz.

Ich wollte schon lange ein Gericht mit gerösteter Paprika kreieren. Als der Aufruf zum Wettbewerb kam, war das der ideale Anlass. Also habe ich geröstete Paprika mit meiner anderen Lieblingszutat kombiniert: kanarische Mojo-Saucen. Herausgekommen ist die cremig-rauchige Paprika-Bolognese, die heute zu unserem festen Repertoire gehört.

**Wie bist du zum Thermomix® gekommen?**

Anfänglich hat mich die allgemeine Thermomix® Euphorie nicht recht packen können. Meine Mutter schenkte ihn mir 2019 dann doch zu Weihnachten – zum Glück! Während der Pandemie war er meine Rettung.

## NOCH ALTE FAMILIENREZEPTE IM NOTIZBUCH?

Mit der Funktion „Meine Kreationen“ kannst du auf Cookidoo® ganz einfach eigene Rezepte hinterlegen. Von alten Familienrezepten bis hin zu neuen Lieblingsgerichten kochst du so alles mit deinem Thermomix®.

**Cookidoo&You!**

Neue Lieblingsgerichte. Jeden Tag.  
[www.cookidoo.de](http://www.cookidoo.de)

