

THERMOMIX®

Das Original

ALLE REZEPTE
AUCH AUF
COOKIDOO®

KALBSFILET MIT
RADIESCHEN UND
PINKEM STAMPE
Seite 47

LIEBLING SPINAT

Mal superzart als Pastete
mit Ei, mal knackig als Salat

SO ZART IST NUR HÜHNCHEN

Neue Rezept-Ideen plus
die beste Geflügelsoße

OSTER-CAFÉ

Cheesecake, Hefekranz und
Himbeer-Torte für deine Süßen

Die besten

Menüs im Frühling

Genießer-Gerichte mit Kalb, Lamm und Geflügel –
dazu feine Vorspeisen und Desserts mit Wow-Faktor

ÜBER

80

SEITEN MIT
GELING-GARANTIE

INHALT 02/24

Die kulinarische Jahresuhr schlägt Frühling! Viel frisches Gemüse ist erntereif, von Spargel über Spinat bis hin zu Pak Choi. Ostern läutet die Feiertagssaison ein – dieses Jahr wird farbenprächtig geschlemmt und üppig gebacken



12

Fancy durch den Frühling geht's mit unserer Spargelblume mit Eigelb-Topping

AKTUELL

Frühlingsküche
Herrlich bunte Rezepte mit saisonfrischem Gemüse 8

Frischepost: Spinat
Der grüne Kindheitsklassiker hüllt sich in neue Gewänder 20

Waffeln: mal süß, mal salzig
Mmh, wie gut die duften! 54

Das Beste vom Huhn
Unser Rezeptentwickler Benny zeigt dir, wie allerfeinste Hausmannskost rund ums Huhn gelingt 60

FÜR JEDEN TAG

30-Minuten-Küche
Einfach, schnell und lecker 28

DAS GROSSE SPEZIAL

Unsere Frühlingsmenüs
halten ein ganz besonderes Farbkonzept für dich bereit! 34

FIT MIT THERMOMIX®

Bunt durch die Fastenzeit
Fit-Shakes voller Proteine, Vitamine und Geschmack! 70

KOCHSCHULE

Dunkle Grundsauce
Benny zeigt Schritt für Schritt, wie du aus Geflügelkarkassen die perfekte Sauce zauberst 66

AUF DEN GRÜN MARKIERTEN SEITEN FINDEST DU DIE TITELTHEMEN DIESER AUSGABE



Tu mal lieber die Möhrchen ... mit auf den Teller!

SÜSSES

In der Osterbäckerei
gibt's so manche Nascherei!
Wie wäre es mit einem Stück Carrot Cheesecake oder süßen Küken-Amerikanern? 78

BUNT GEMISCHT

Auf den Spuren des Basilikums
Hinter dem Pesto-Lieblich stecken viel Arbeit und Herzblut 32

Thermomix® it yourself
Der beste Eierlikör kommt aus dem Thermomix® 50

Mein Lieblingsrezept
Elfriede verrät dir ihr liebstes und bestes Brotrezept 68

IMMER IM HEFT

Editorial 3
Übersicht 6
News 26
Service Thermomix® 52
Vorschau und Impressum 90

FOTOS: THERMOMIX® BY HOUSE OF FOOD (5)

„MIT MEINEN TIPPS GELINGT DIR DAS HÄHNCHEN GARANTIERT!“



60

Sooo gut: Hähnchen-Cordon-bleu mit würzigem Pilz-Risotto

56

Es schneit! Kein Wunder bei diesen fluffigen Buttermilchwaffeln mit wolziger Cremehaube



31

Kokossuppe mit Pak Choi und Tofu – ratzfatzt fertig!



ALLE REZEPTE AUF EINEN BLICK

Wir wünschen dir viel Spaß
beim Nachkochen!

Fit mit
Thermomix®



73 Maulbeeren-Kefir-Shake 🍷🌱🌱



74 Schoko-Erdnuss-Proteinshake mit Chia 🍷🌱🌱



75 Mango-Protein-Shake 🍷🌱🌱



76 Veganer Piña-colada-Shake 🍷🌱🌱



14 Rhabarber-Salsa 🍷🌱



15 Apfel-Radieschen-Kartoffel-Salat 🍷🌱🌱



16 Orientalischer Salat mit Eibly®, Rhabarber und Schafskäse 🍷🌱🌱



24 Spinat-Möhren-Salat mit Garnelen 🌱



30 Kokossuppe mit Pak Choi 🍷🌱🌱



56 Zucchini-Waffeln mit Feta-Creme



59 Speckwaffeln mit Kräuterbutter

Haupt-
gerichte



10 Gemüseplatte mit heller Sauce 🍷🌱



20 Rahmspinat mit Kartoffelpüree und Ei 🍷🌱



39 Lamm unter der Ziegenkäsehaube mit Portwein-Zwiebel-Risotto



43 Maishähnchen mit gebratener Polenta und Curry-Sauce



47 Kalbsfilet mit Radieschen und pinkem Stampf 🌱



62 Cordon bleu von der Hähnchenbrust mit Pilz-Risotto



65 Geflügel-Ragout von der Keule



58 Buttermilch-Waffeln mit Zitruschmand 🍷



80 Gefüllter Hefekranz 🍷



82 Carrot Cheesecake 🍷



84 Küken-Amerikaner 🍷



86 Rhabarber-Schmand-Kuchen 🍷



44 Ananas-Sorbet mit Crémant 🍷🌱



48 Gratinierte Himbeeren 🍷



52 Eierlikör 🍷🌱

Kochschule



68 Dunkle Grundsauce

Suppen,
Salate,
Snacks



11 Kopfsalat-Suppe 🍷🌱🌱



12 Spargelsalat mit Pumpernickel-Erde und wachswweichem Eigelb 🍷



38 Rote-Linsen-Falafeln mit Tomaten-Mandel-Hummus 🍷



42 Gebackener Halloumi im Kateifi-Teig mit Gelbe-Möhren-Salat



46 Lachsforelle mit gepickeltem Rhabarber und Purple-Curry-Mayo



22 Spinatpastete mit Ei



28 Chili con Chorizo 🍷🌱



32 Spaghetti Miracomix 🌱



66 Hähnchenschenkel-Erbesen-Eintopf 🍷🌱

Backen



57 Brownie-Waffeln mit Himbeersahne 🍷



88 Schoko-Waldmeister-Himbeer-Torte 🍷

Desserts,
Drinks



40 Brombeer-Trifle mit Raffaello 🍷🌱

Lieblings-
rezept



70 Weltmeisterbrot 🍷

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

HINWEISE

Beim Kochen ist Sicherheit das A und O. Setz bei Temperaturen unter 95 °C den Messbecher in den Mixtopfdeckel ein. Bei Temperaturen ab 95 °C stell bitte den Gareinsatz anstelle des Messbechers als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel. Rezepte, die die eingebetteten Modi „Anbraten“ und „Zucker karamellisieren“ verwenden, sind nur über **Cookidoo®** und Guided-Cooking-Funktion verfügbar.

Der Spritzschutz ist ein exklusives **Thermomix® TM6**-Zubehör, das vor heißen Fettspritzern schützt. Aus Sicherheitsgründen sollte er immer verwendet werden, wenn er in Rezepten mit den Modi „Anbraten“ und „Zucker karamellisieren“ erwähnt wird.

Die Kennzeichnung mit „glutenfrei“, „laktosefrei“ oder „nussfrei“ in den entsprechenden Thermomix® Rezepten gibt lediglich Auskunft darüber, dass keine offenkundig gluten-, laktose- oder nusshaltigen Zutaten verwendet werden. Für Zutaten wie industriell hergestellte Lebensmittel, deren Herstellung Vorwerk nicht bekannt ist, können wir keine Verantwortung übernehmen. Bei entsprechenden Unverträglichkeiten vergewissere dich daher stets selbst, ob die verwendeten Lebensmittel für dich verträglich sind.

WEITERE INFOS ZU UNSEREN REZEPTEN BEKOMMST DU HIER:

www.cookidoo.de
Rezept-Portal für alle Thermomix® Fans mit Rezepten für Thermomix® TM5/TM6
www.rezeptwelt.de
Rezeptdatenbank und Forum für Thermomix® Kundinnen und Kunden

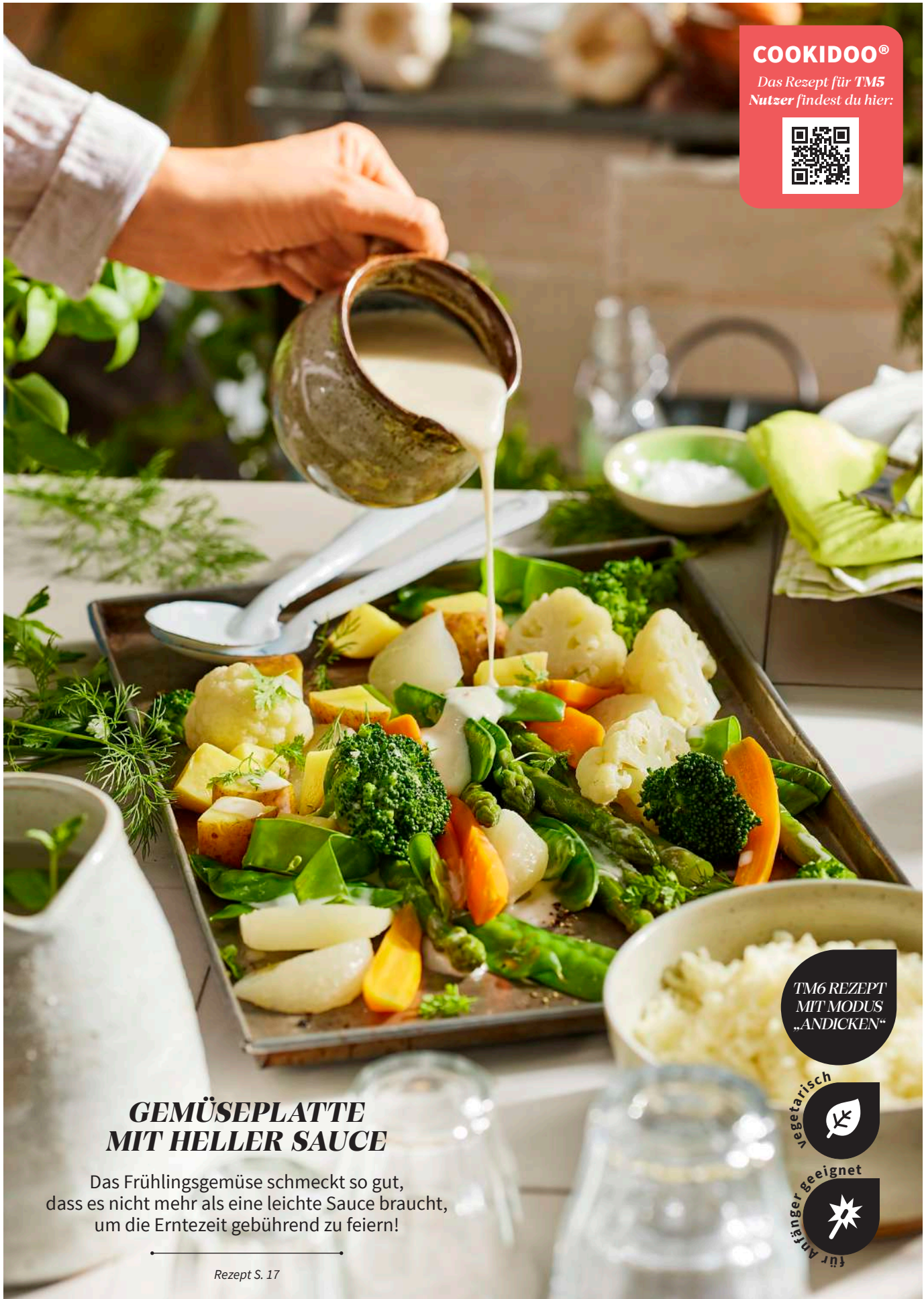
KUNDENSERVICE
☎ 0202 564-3000
✉ Dialog-Service-Center@Vorwerk.de

ÜBRIGENS

Alle Rezepte aus dem Heft findest du auch auf **Cookidoo®** – dem offiziellen Thermomix® Rezept-Portal!

Frühlings- Erwachen

Die Zeichen stehen auf Neuanfang,
Wachstum und Farben satt. Freu dich auf
herrlich **leichte Gemüse**rezepte,
vollgepackt mit Vitaminen und Aroma



COOKIDOO®
Das Rezept für TM5
Nutzer findest du hier:


**GEMÜSEPLATTE
MIT HELLER SAUCE**

Das Frühlingsgemüse schmeckt so gut,
dass es nicht mehr als eine leichte Sauce braucht,
um die Erntezeit gebührend zu feiern!

Rezept S. 17

TM6 REZEPT
MIT MODUS
„ANDICKEN“

vegetarisch
für Anfänger geeignet



KOPFSALAT-SUPPE
Kochen mit Köpfchen: Gartensalat verzaubert
Suppe in ein leichtes Frühlingssessen. Radieschen,
Kerne und Croûtons dazu, fertig ist der Crunch!

Rezept S. 17

TM6 REZEPT
MIT MODUS
„PÜRIEREN“

vegetarisch
für Anfänger geeignet
low carb

SPARGELSALAT MIT PUMPERNICKEL- ERDE UND WACHSWEICHEM EIGELB

Was auf den Tellern aussieht wie eine Frühlingsblume,
ist eine ebenso schnelle wie raffinierte Kreation aus dem
„grünen Gold“ Spargel, Eigelb und Pumpernickel

Rezept S. 18

TM6 REZEPT
MIT MODUS
„EIER
KOCHEN“



Johannes Weiert Thermomix® Rezeptentwickler

„EINE MEINER LIEBSTEN
VORSPEISEN ZU OSTERN, DIE ICH
SCHON MEINEN GÄSTEN IM
RESTAURANT SERVIERT HABE.“



RHABARBER-SALSA

Köstlich auf Brot, als feuriger Dip für Chips oder als würziges Topping zu Grillfleisch und Würstchen. Die tolle Farbe kommt gratis dazu!

Rezept S. 18

COOKIDOO®

Ein Rezept für
leckere Rosmarin-
Käse-Cracker findest
du auf **Cookidoo®**.





**APFEL-RADIESCHEN-
KARTOFFEL-SALAT**

Kommt, wir ernten heute ... Kartoffelsalat! Dank des köstlichen Mix aus feldfrischem Obst und Gemüse wird das Mittagessen zum sonnigen Genussausflug

Rezept S. 19

Auf den Spuren des *Basilikums*

Auf Pizza, Pasta, in Tomatensaucen und zu Pesto verarbeitet – das aromatische Kraut ist aus der italienischen Küche nicht wegzudenken! Um den hohen Bedarf zu decken, sind **Italiens Basilikumbauern** gefragt



GANZ NAH DRAN AM GRÜN
Als Landwirte verbringen Simone und Debora Bernardi täglich mehrere Stunden auf ihren Basilikumfeldern

DAS KANN MEHR *ALS PASTASAUCE!*

Basilikum-infused Wodka
Einfach einige Basilikumblättchen über Nacht in Wodka ziehen lassen. Schmeckt toll zu allem mit Erdbeere!

Kühle Erfrischung Auch wenn es erst mal merkwürdig klingt: Basilikum macht sich hervorragend als Eis. Es ist dabei so erfrischend wie Minz- oder Zitroneneis und wunderbar süß-aromatisch.

Juckreiz-Stopper Bei Stichen oder Bissen kau einige Basilikumblätter und trag die Paste auf die Wunde auf. Die ätherischen Öle lindern den Juckreiz.

Basilikum verfeinert Drinks, tut der Haut gut und kann sogar Desserts aufwerten – schon ausprobiert?

Es ist halb elf am Vormittag, und es riecht, als hätte man den Kopf in den heimischen Basilikumstrauch auf der Fensterbank gesteckt. Landwirt Simone Bernardi ist schon seit sechs Stunden mit der Erntemaschine auf seinen Basilikumfeldern unterwegs. Teile der Ernte sind währenddessen auf dem Weg ins norditalienische Rubbiano. Dort wird das frische Grün im zentralen Werk des italienischen Lebensmittelunternehmens Barilla zum beliebten Pesto alla genovese verarbeitet.

Zusammen mit seiner Frau Debora ist Simone einer von vielen Landwirten, die die grünen Blätter im großen Stil in der Region anbauen und ernten. Als italienische Basilikumbauern in erster Generation tragen sie zu den insgesamt 7000–7500 Tonnen Kraut jährlich bei, die in den Regionen Piemont, Emilia-Romagna, Venetien und Kampanien allein für die Pesto-Produktion von Barilla angebaut werden. Mit diesem Netzwerk ist es dem Unternehmen möglich, Pesto aus 100 Prozent italienischem Basilikum für Kunden in der ganzen Welt herzustellen.

NACHHALTIGER ANBAU

Zwischen April und September stehen die Landwirte um 3.15 Uhr auf, um zwischen vier und elf Uhr, bevor die Mittagshitze kommt, die Kräuter zu mähen und zu pflegen. „Der Nachmittag wird der Bewirtschaftung der Felder, also Bewässerung, Kontrolle des Rohstoffzustands und Düngung, gewidmet“, erklärt Simone Bernardi. Neben Basilikum baut das Paar außerdem Luzerne, Weizen und Sonnenblumen an.

Auch am Basilikumanbau geht das sich verändernde Klima nicht vorbei. Die Landwirte bereiten sich auf Extremfälle vor: Sie investieren beispielsweise in eine optimierte Wassernutzung zur Minderung des Dürrierisikos. „Besonders hilfreich sind neue Technologien bei der Kultivierung und dem Datenmanagement“, berichtet Bernardi, doch auch für Anpassungen des Saatguts an die veränderten Verhältnisse können sie



FRISCHES PESTO

In der Barilla-Produktionsstätte in Rubbiano werden neben zahlreichen Pestos auch weitere Saucen hergestellt

TEMPO, TEMPO

Damit das geerntete Basilikum seinen vollen Geschmack behält, muss es sehr zügig nach der Ernte verarbeitet werden



nützlich sein. „Für die Umwelt setzen wir gemeinsam mit den Bauern auf Artenvielfalt, zum Beispiel in Form eines Blühstreifens“, erklärt Alisa Hellwig, Head of Communication and External Relations Central & Northern Europe bei Barilla.

Damit Anbau und Landwirtschaft über viele Jahre konstant möglich sind, gibt es die „Carta del Basilico“ – ein Manifest, das sich aus drei Säulen zusammensetzt: der Beschaffung des Basilikums aus nachhaltigem Anbau, dem Schutz der Biodiversität und der Stärkung der langjährigen Beziehungen mit landwirtschaftlichen Betrieben und Gemeinschaften. Für Simone

und Debora Bernardi bedeutet das, dass sie auf langfristige Partnerschaften setzen, von denen am Ende sowohl die Industrie als auch sie als Landwirte profitieren.

PESTO FÜR ALLE FÄLLE

Bernardis geerntetes Basilikum hat währenddessen eine kürzere Lebensdauer: Innerhalb von nur drei Stunden wird es zusammen mit zum Beispiel Pinienkernen, Olivenöl und Parmesan zu Pesto verarbeitet – ohne erhitzt zu werden. Das Wort „Pesto“ stammt übrigens von dem italienischen Wort „pestare“, was „zerstampfen“ bedeutet. Da Basilikumblätter, um ihr Aroma nicht zu mindern, nur zerpflückt oder mit einem Mörser zerkleinert werden sollten, ist hier der Name Programm. Klassisch wird Pesto mit kurzer Pasta gegessen – aber auch Alisa Hellwig hat schon festgestellt, dass die grüne Paste mit fast allem kombiniert wird: „Neben so ziemlich jeder Pastasorte auch auf Kräckern oder Bruschetta, beim Grillen, zu Fisch oder als Salatdressing.“ ■

„UNSER BASILIKUM BENUTZEN WIR SELBST GERN ZUM WÜRZEN VON PASTAGERICHTEN.“

Simone Bernardi, Landwirt

COOKIDOO®

Gib doch mal „Basilikum“ in die Stichwortsuche bei Cookidoo® ein und finde viele leckere Rezeptideen!

**DIE FARBEN
DES FRÜHJAHR****ALLE FEIERTAGE
SIND BALD DA ...**

Der Frühling ist die Zeit des Neuanfangs, die Zeit, in der das Leben wieder erwacht, und natürlich die Zeit der gemeinsamen Feste. Unsere drei herrlichen Menüfarben Rot, Gelb und Pink stehen für Freude und Beisammensein – perfekt für die kommenden Ostertage, all die langen Wochenenden, Mutter- und Vatertag und, und, und!

DER FRÜHLING TISCHT AUF

Die Natur beginnt so langsam, uns ihre schönsten Farben zu offenbaren und die Welt jeden Tag ein Stück bunter zu machen. Wir ziehen mit und haben gleich **drei zauberhafte Menüs** für dich. Das Besondere: Sie alle orientieren sich an einem strahlenden Frühjahrston

DAS **ROTE** MENÜ

Rot gilt nicht nur als Farbe der Liebe,
sondern auch als kraftvoll und energie-
spendend – nach diesen Eigenschaften
wurde auch das Menü kreiert



VORSPEISE

ROTE-LINSEN-
FALAFELN MIT TOMATEN-
MANDEL-HUMMUS



HAUPTGANG

LAMM UNTER DER ZIEGENKÄSEHAUBE
MIT PORTWEIN-ZWIEBEL-RISOTTO

DAS **GELBE** MENÜ

Als hellste Farbe steht Gelb für das Erwachen, für Hoffnung und dafür, die Begeisterung für das Leben zu wecken



VORSPEISE

GEBACKENER HALLOUMI
IM KATEIFI-TEIG MIT
GELBE-MÖHREN-SALAT

TIPP: Tel Kadayif sind dünne Teigfäden, die auch Engelshaar oder Kateifi-Teigfäden genannt werden.



HAUPTGANG

MAISHÄHNCHEN MIT
GEBRATENER POLENTA
UND CURRY-SAUCE



„DIESES GERICHT LÄSST
SICH EINFACHER ZUBEREITEN,
ALS DU DENKST! BEIM
ANRICHTEN SIND DEINER FANTASIE
KEINE GRENZEN GESETZT.
POPCORN ALS I-TÜPFELCHEN
NICHT VERGESSEN!“

DAS *PINKE* MENÜ

Wir haben die rosarote Brille auf und können uns nichts Schöneres vorstellen! Immerhin verstärkt die Farbe Pink all unsere positiven Gefühle und wirkt ausgleichend und beruhigend

VORSPEISE

LACHSFORELLE MIT
GEPICKELTEM RHABARBER UND
PURPLE-CURRY-MAYO

TM6 REZEPT
MIT MODUS
„ANDICKEN“

glutenfrei

HAUPTGANG

KALBSFILET MIT RADIESCHEN
UND PINKEM STAMPF

THERMOMIX®
GEMÜSE
STYLER
REZEPT



ZUCCHINI-WAFFELN MIT FETA-CREME

Rezept S. 60



BROWNIE-WAFFELN MIT HIMBEERSAHNE

Rezept S. 60



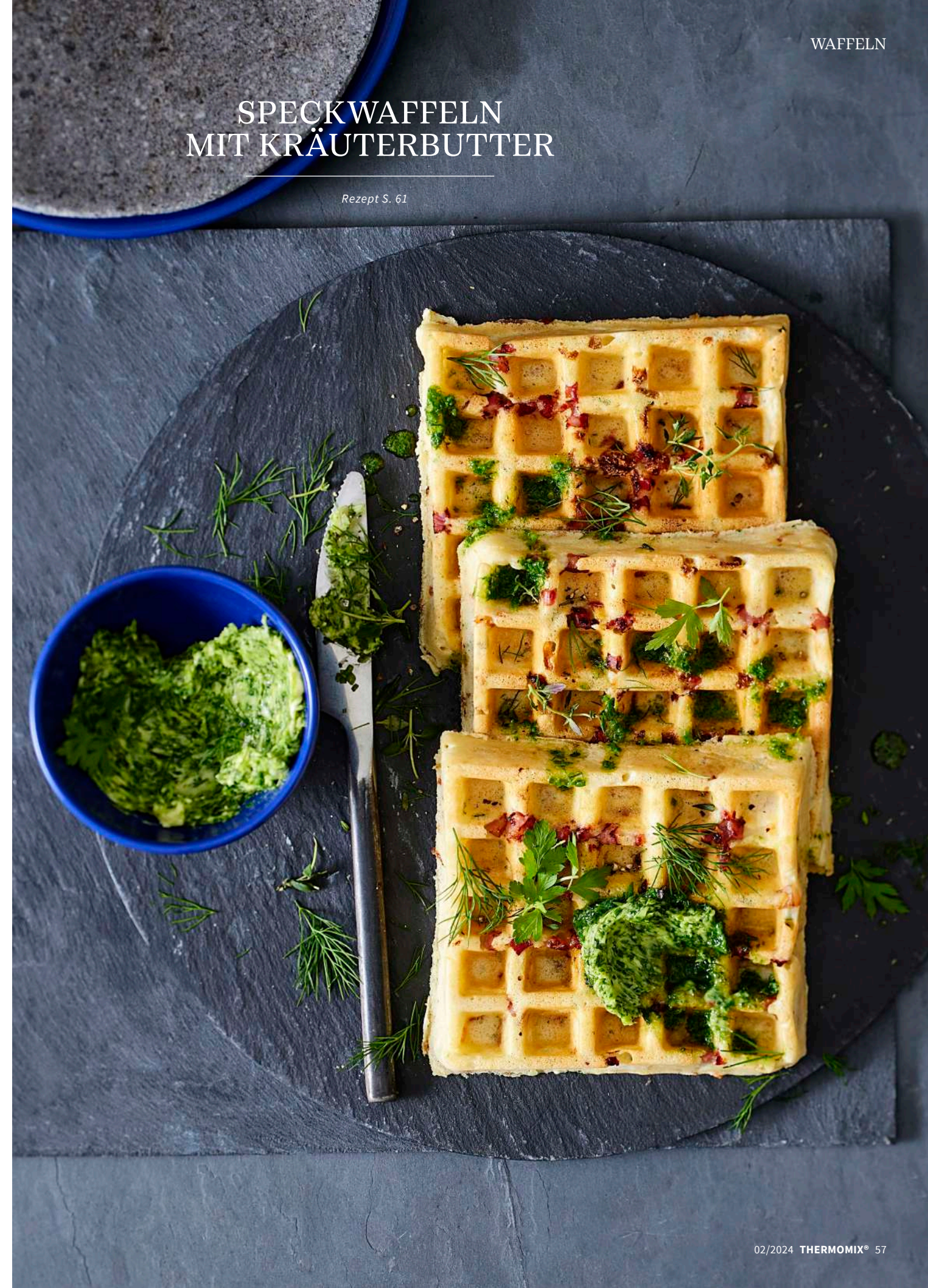
Süß vs.
SALZIG

In welchem Team bist du, wenn es endlich wieder heißt:
Lust auf **frisch gebackene Waffeln**? Hier tritt die supersweete
Herzform gegen herz hafte Supersnacks an



BUTTERMILCH-WAFFELN MIT ZITRUSCHMAND

Rezept S. 61



SPECKWAFFELN MIT KRÄUTERBUTTER

Rezept S. 61

O du süße Osterzeit!

Hopp, hopp, nur heran an die bunte Kaffeetafel, ihr kleinen und großen Nasch-Häschen! Meister Lampe hat uns die besten Rezepte für **cremige Torte**, **fluffigen Hefekranz** und **süße Amerikaner im Küken-Look** dagelassen