

thermomix

VORWERK



EAT
GREEN
FEEL
GOOD



ORIGINAL
thermomix
QUALITÄT

EDITORIAL



Nachhaltig isst besser! „Eat Green – Feel Good“ unterstützt dich in deinem bewussten, verantwortungsvollen Lebensstil. Denn auch in der Küche kannst du dir und der Umwelt täglich etwas Gutes tun. Weniger ist dabei mehr: Vom Einkaufen mit möglichst wenig Verpackungsmüll bis hin zum durchdachten Kochen, das ohne Verschwenden und Wegwerfen von Lebensmitteln auskommt. Mithilfe des digitalen Rezept-Portals Cookidoo® kannst du ganz einfach Mahlzeiten planen und Einkaufslisten erstellen. Mit dem Thermomix® bereitest du dann die köstlichen Speisen mühelos und schnell zu.

Eine Vielzahl von Grundzutaten kannst du im Thermomix® selbst herstellen, wie z. B. Gewürzmischungen, verschiedene Konfitüren, Saucen, selbst gemachte Mehle und Säfte. Das hat viele Vorteile: Du vermeidest verarbeitete Lebensmittel und künstliche Zusatzstoffe, entscheidest selbst über das Rohprodukt, dessen Herkunft und ökologischen Fußabdruck, und verzichtest auf Einwegverpackungen. Außerdem spart das Kochen auf mehreren Ebenen (im Mixtopf, Gareinsatz, Varoma® Behälter und Einlegeboden) wertvolle Zeit und Energie. Das Gleiche gilt für Zubereitungsmethoden wie Meal Prepping. Und natürlich kann Thermomix® auch vegan! Probiere doch mal den „Erdnuss-Drink“ auf Seite 64 – ein köstliches Rezept auf pflanzlicher Basis.

Entdecke tolle neue Ideen, Tipps und Rezepte für einen grüneren Lebensstil in den sechs inspirierenden Kapiteln von „Eat Green – Feel Good“.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Ausprobieren und Kreativwerden!

Dein internationales Thermomix® Rezeptteam



INHALT

WIR LIEBEN SELBSTGEMACHTES!	10
SKANDINAVISCHER LEBENSSTIL	12
FÜNF IDEEN FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT	14
DIE BIOLOGISCHE ALTERNATIVE	16
DEN EINKAUF NACHHALTIG GESTALTEN ..	18
SAISONKALENDER OBST & GEMÜSE ...	20
LEBENSMITTEL SELBST ANBAUEN	22
SMUDGE STICKS SELBST HERSTELLEN ..	24
WENIGER FLEISCH ESSEN	26
GIB PLASTIK EINEN KORB	28
BIENENWACHSTÜCHER SELBST HERSTELLEN	30
DIE ENERGIESPARKÜCHE	32
LEBENSMITTELABFÄLLE REDUZIEREN ..	34
MEIN ZUHAUSE, SAUBER UND GRÜN ...	36

◆ BASICS - EINFACH SELBST GEMACHT 39

Currypulver	40
Porree-Gomasio	42
Apfelschalengewürzmischung	44
Apfelfüllung	46
Apfelgelee aus ganzen Äpfeln	48
Gemüse-Pickles	50
Vegane Aioli	52
Käsestangen mit Möhrengrünpesto ..	54
Gemüsetartelettes mit gemischtem Salat	58
Kaffee-Leinsamen-Smoothie und Leinsamen-Schoko-Cookies	60
Erdnuss-Drink mit Erdnuss-Pancakes	64
Zitruschalen-Gewürz-Tee	68

◆ VON DER WURZEL BIS ZUM STÄNGEL 71

Gemüseschalen-Chips und Käsebällchen	72
Möhrennudeln mit Möhrengrünpesto	76
Radieschen-Ziegenkäse-Creme	78
Blumenkohlcremesuppe mit glasierten Blumenkohlröschen	80
Brennnessel-Gemüsesuppe mit Gewürz-Croûtons	82
Brokkoli-Käse-Suppe mit Croûtons ..	86
Apfel-Millefeuille mit Feldsalat und Nüssen	88
Erbsenschotenflan mit Joghurt-Minz-Sauce	92
Puten-Gemüse-Eintopf	96
Zucchini-Zitronen-Sorbet	98

◆ RESTE VERWERTEN 101

Gedünstetes Gemüse mit Erdnuss-Sauce	102
Pho-Suppe mit Hähnchen	104
Eiweiß-Kokos-Omelette	108
Tomaten-Reis-Bällchen	110
Bananen-Ketchup	114
Grünkern-Brot-Frikadellen	116
Gefüllte Paprika mit Petersilien-Tomaten-Reis	120
Gemüsefond aus Gemüseschalen ..	124
Kräutertee mit Biscotti	126
Brot-Lasagne	128

Hähnchen-Fajitas	132
------------------------	-----

◆ VEGGIE POWER 135

Gemüse-Mandel-Crumble	136
Gefüllte Champignons	140
Dinkel-Vollkornspaghetti mit Linsen-Möhren-Sauce	142
Vietnamesisches Gemüse mit Reis	144
Falafelbällchen mit Tomaten-Kokos-Sauce	146
Gemüse-Seetang-Tatar	150
Fenchelsalat mit geröstetem Sesam	152
Gemüse-Hummus	154
Gefüllte Süßkartoffeln mit Coleslaw und Bananen-Mayonnaise	156
Vegane Pilz-Gemüse-Bowl	160
Gemüse-Ei-Förmchen mit Graupen	162
Koreanische Ramen mit Tofu	164

◆ FEEL GOOD FOOD 169

Wurzelgemüse-Püree mit Rosmarin	170
Zitronen-Curry-Lavaküchlein	172
Brokkoli-Cheddar-Bites	174
Nacho-Auflauf	176
Vegane Linsen-Lasagne	180
Quinoa-Burger mit gelbem Ketchup	184
Hähnchen-Porree-Päckchen	188
Kartoffel-Sellerie-Gratin	192
Gedämpfter Fisch mit Reis-Pilaw	

und Gemüse	194
------------------	-----

Kanincheneintopf mit Süßkartoffelpüree	196
Melasse-Lebkuchen-Kekse	198
Süßkartoffel-Pizza	202
Bruschetta mit Pilzen und herbstlichem Gemüse	206
Glutenfreie Gemüsefladen mit Joghurtsauce	210

◆ BEWUSST SÜß 213

Eiweiß-Schokoladen-Kuchen	214
Weißer Schoko-Kichererbsen-Mousse	216
Bananenschalen-Cookies	218
Brotauflauf mit Beeren	220
Möhren-Hafer-Energyballs	222
Orangenmarmeladen-Pie	224
Schoko-Brot-Muffins	230
Couscous-Kuchen mit Obst	232
Nusseis mit Lavendel-Zitrus-Crumble	234
Nuss-Kekse	238
Orangen-Biskuit-Kuchen	240
Vegane Pavlova	244

◆ EINFACH UMDENKEN 248

◆ INDEX 250

◆ IMPRESSUM 256

Eat green

FEEL GOOD

WIR LIEBEN SELBST-GEMACHTES!

Wir sind so sehr daran gewöhnt, Dinge zu kaufen – oft mit nur einem Klick –, dass wir vergessen haben, wie viel Freude es bereiten kann, etwas selbst zu machen.



EINFACH ANFANGEN

Entdecke die Freude am Backen

Selbst gebackene Leckereien schmecken besonders gut. Stelle selbst Plätzchenteig her und verfeinere den Geschmack mit Schokoladenstückchen, Nüssen oder Trockenfrüchten. Du kannst den Teig zu Rollen formen, ihn einwickeln und im Gefrierschrank aufbewahren. Anschließend brauchst du die Rollen nur noch in Scheiben zu schneiden, um Plätzchen nach Bedarf zu backen. Schön, wenn man Gäst:innen, die spontan auf einen Kaffee vorbeischaun, frisch gebackene Plätzchen anbieten kann!

Du hast noch nie Brot gebacken? Kein Problem! Auf unserem digitalen Rezept-Portal Cookidoo® findest du viele einfache Rezepte für Brot und Brötchen, wie z. B. das „Weizen-Buttermilch-Brot“ oder die „Joghurtbrötchen“, die ganz schnell und einfach gelingen und allen schmecken. Wenn du dich mit den einfachen Broten vertraut gemacht hast, erwartet dich eine große Auswahl vielseitiger Brotideen zum Ausprobieren.



FÜR FORTGESCHRITTENE

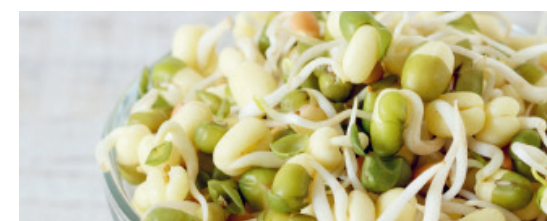
Lasse deiner Kreativität in der Küche freien Lauf

Mit Thermomix® kannst du ganz einfach neue Kochtechniken kennenlernen. Solassen sich z. B. Lebensmittel verwerten, die ansonsten verderben würden. Verarbeite z. B. nicht benötigte Sahne zu Butter und Buttermilch oder Milch zu Panir, ein indischer Frischkäse, den du für Currys oder Pakora verwenden kannst.

Wer sich mit frischen Kräutern, Obst und Gemüse aus dem eigenen Garten und der freien Natur auskennt, kann diese passend zur Jahreszeit verwenden und so den besten Geschmack zur optimalen Erntezeit genießen. Pflücke z. B. zum Frühlingsbeginn Bärlauch und bereite ein leckeres Bärlauchpesto zu. Das späte Frühjahr hält duftende Holunderblüten bereit, die du zur Herstellung von Sirup verwenden kannst. Oder du tauchst sie einfach in einen flüssigen Teig, um Holunderblüten-Pfannkuchen zu backen. Wildäpfel, Brombeeren und wilde Hagebutten sind im Spätsommer ideale Zutaten für leuchtend bunte Gelees, die das ganze Jahr haltbar sind und sich wunderbar zum Verschenken eignen. So kannst du nicht nur deinen Vorrat auffüllen, sondern auch deinen Liebsten eine Freude bereiten.

Sprossenziehen ist ganz einfach und lässt sich auf engstem Raum bewerkstelligen. Zarte Sprossen können gut in Salaten und Smoothies verwendet werden. Sie schmecken nicht nur köstlich, sondern enthalten auch viele wertvolle Inhaltsstoffe!

Obst und Gemüse kannst du während ihrer Saison für deinen Vorrat verarbeiten oder einfrieren und ganzjährig nutzen. Neben Konfitüren und Gelees können auch herzhaftere Saucen deinen Vorrat ergänzen. Wie wäre es z. B. mit einem selbst gemachten Tomatenketchup aus reifen Tomaten oder eingelegten Gurken für Räucherlachsgerichte oder Hamburger? Experimentiere nach Lust und Laune mit Kräutern und Gewürzen. Chutneys eignen sich hervorragend zur Resteverwertung von Äpfeln bis hin zu Zucchini. Diese selbst hergestellten Chutneys, Relishes und Vorräte bereichern deine Speisekammer in jedem Fall!



FÜR PROFIS

Viel Spaß beim Fermentieren

Lebensmittel selbst zu fermentieren, ist oft eine Herausforderung. Mit dem Modus „Fermentieren“ auf deinem Thermomix® TM6 ist dies jedoch ganz einfach. Stelle deinen eigenen Joghurt oder Quark – egal ob fest, flüssig, mit oder ohne Laktose – her und verleihe ihm deinen ganz persönlichen Geschmack. Du möchtest veganen Joghurt herstellen? Kein Problem! Probiere doch mal veganen Kokos- oder Sojajoghurt, die Rezepte findest du auf Cookidoo®.



Der Geschmack und die Konsistenz von Sauerteigbrot sind um Welten besser als die von Brot aus industrieller Herstellung. Das Ansetzen eines Sauerteigs aus Mehl und Wasser ist ein einfacher Einstieg in das Brotbacken mit Sauerteig (siehe „Bruschetta mit Pilzen“ auf Seite 206). Der selbst hergestellte Sauerteigansatz lässt sich vielseitig verwenden und einfach haltbar machen. Hast du schon mal Sauerteigpulver hergestellt? Ganz einfach! Das Rezept findest du auf Cookidoo®.

FÜNF IDEEN FÜR MEHR NACHHALTIGKEIT

Für ein nachhaltiges Leben müssen wir unsere Entscheidungen überdenken. Fünf Nachhaltigkeitsideen sollen unser Bewusstsein dafür schärfen, wie wir ein Zero-Waste-Leben führen können. Die fünf kurzen Worte sind leicht zu merken und gut in deinen Alltag zu integrieren.



Abwägen

Brauche ich das? Das ist eine einfache Frage, die große Auswirkungen auf unser Konsumverhalten haben kann. Wenn wir alle weniger konsumieren würden, würden wir weniger Abfälle produzieren und den Energieverbrauch senken. Die positiven Auswirkungen auf die Umwelt wären enorm. Ein erster einfacher Schritt besteht darin, auf Einwegplastik zu verzichten, wie z. B. die beim Einkauf angebotene Plastiktüte, Einwegbesteck und -becher oder das Essen zum Mitnehmen im Einwegbehälter. Wir konsumieren oft achtlos, fast automatisch, mit negativen Folgen für die Erde. Abzuwägen, ob man Dinge wirklich benötigt, schärft den Blick für die wichtigen Dinge im Leben!



Reduzieren

Nimm dir vor, deinen Konsum einzuschränken und versuche, nichts zu verschwenden. Entscheidungen beim Lebensmittelkauf fallen oft spontan, was zur Verschwendung von Lebensmitteln führen kann. Wenn du gut organisiert bist, planst, was du kochen willst und welche Zutaten du einkaufen musst, lässt sich Verschwendung vermeiden. Cookidoo® ist dabei die ideale Unterstützung: Plane deine Woche und erstelle deine Einkaufsliste, um den Blick auf das Wesentliche zu lenken und unnötige Spontankäufe zu vermeiden.



Wiederverwenden

Versuche, das Vorhandene optimal zu nutzen. Investiere in wenige einfache Dinge und kaufe langfristig wiederverwendbare Gegenstände, um Abfall zu reduzieren. Inzwischen findest du schon vielfältige Möglichkeiten, Einweggeschirr und -flaschen durch wiederverwendbare Behälter zu ersetzen. Auch in den Geschäften hat sich viel verändert. Wiederverwendbare Stoffbeutel oder Papiertüten statt Plastiktüten gehören für uns bereits zum Alltag. Das sind kleine Schritte, die unser Konsumverhalten von der Wegwerfgesellschaft hin zu einem achtsameren, weniger verschwenderischen Leben verschieben. Dinge zu reparieren oder umzufunktionieren, anstatt sie einfach wegzuworfen, ist umweltfreundlicher und auch günstiger.



Kompostieren

Biologisch abbaubare Substanzen, einschließlich der Lebensmittel, die auf Deponien landen, erzeugen Treibhausgase. Wenn du Lebensmittelabfälle selbst kompostierst, trägst du aktiv dazu bei, dies zu verhindern. Hast du einen eigenen Garten, kannst du z. B. eine Komposttonne verwenden. Um das Kompostieren zu beschleunigen, kannst du zusätzlich Würmer in die Tonne zugeben. Die kleinen Wesen sind ausgesprochen effektiv bei der Umwandlung von Gemüse-, Obst- und Papierabfällen. Eine weitere praktische und kompakte Möglichkeit ist Bokashi, wenn der Platz begrenzt ist. Bei diesem anaeroben Verfahren wird mit Mikroorganismen geimpfte Kleie verwendet, um Lebensmittelabfälle zu fermentieren, einschließlich gekochtem Fleisch, Zitruschalen und Fett. Du kannst Biomüll auch in einer Bio-Abfalltonne entsorgen. Erkundige dich bei den kommunalen Abfallentsorgungsunternehmen nach weiteren Möglichkeiten rund um das Thema Mülltrennung.



Recyceln

Wenn du die ersten vier Nachhaltigkeits-tipps befolgst, müssen schon viel weniger Abfälle recycelt werden! Recycling ist verantwortungsvoller, als etwas einfach wegzuworfen, aber es ist keine perfekte Lösung. Viele Kommunen bieten Recycling-Dienste für Glas, Papier, Pappe, Batterien und einige Arten von Kunststoffen an. Indem du sie nutzt, reduzierst du den Abfall, der auf der Deponie landet.

Umdenken, umfunktionieren, neu erfinden ... Füge deiner Liste eigene Nachhaltigkeitsideen hinzu!

Eat green

FEEL GOOD

WENIGER FLEISCH ESSEN

Viele Menschen entscheiden sich, weniger Fleisch zu essen, um unsere Erde zu schonen. Weltweit bringt die industrielle Massentierhaltung Probleme wie Treibhausgasemissionen, Entwaldung, Boden- und Wasserverschmutzung mit sich. Die gute Nachricht: Wir alle können durch Änderung unserer Ernährungsgewohnheiten einen positiven und wirkungsvollen Beitrag leisten. Manche Menschen werden zu Flexitariar:innen ernähren sich also überwiegend vegetarisch und nehmen nur gelegentlich Fleisch oder Fisch zu sich. Andere entscheiden sich für eine vegetarische oder vegane Ernährung.



EINFACH ANFANGEN

Bewusster Fleischkonsum

Einfach weniger Fleisch zu essen, ist ein erster großer Schritt. Sei beim Anrichten deiner Mahlzeit großzügig mit dem Gemüse oder dem Salat, aber sparsam mit dem Fleischanteil. Wenn du Fleisch isst, wähle Fleisch, das einen geringeren CO₂-Fußabdruck hat. „Weniger, aber besser essen“ ist eine gute Faustregel für den Fleischkonsum. Statt großer Mengen Fleisch aus Massentierhaltung kaufe lieber kleine Mengen Fleisch aus nachhaltiger Landwirtschaft, die sich für den Erhalt der Umwelt einsetzt. Verringere zunächst die Fleischmengen in deinen Gerichten und erhöhe nach und nach die Anzahl der fleischfreien Mahlzeiten pro Woche.



FÜR FORTGESCHRITTENE

Alternative Proteine entdecken

Eiweiß ist ein wichtiger Baustein für unseren Körper. Fleisch ist zwar eiweißreich, es gibt aber auch andere Lebensmittel, die das von uns benötigte Protein enthalten. Die Sojabohne ist eine vollwertige Proteinquelle und fettärmer als Fleisch. Entdecke die kulinarische Vielfalt von Tofu, Tempeh, Miso und Edamame-Bohnen. Quinoa eignet sich gut als proteinreicher Ersatz für Reis oder Nudeln und ist einfach und schnell zu kochen. Nüsse und Samen, die in Salate gestreut, in Pfannengerichten verwendet, in Shakes gemischt oder einfach genascht werden, sind eine weitere nützliche Proteinquelle.



FÜR PROFIS

Setze auf Vielfalt

Verzicht auf Fleisch muss nicht bedeuten, dass deine Mahlzeiten langweilig und eintönig sind. Die pflanzliche Küche ist aufregend und lebendig, voller Farben, Texturen und Aromen. Iss eine breite und bunte Vielfalt von Gemüse und Obst, um sicherzustellen, dass du mit allen Aminosäuren versorgt wirst, die dein Körper braucht. Grünes Blattgemüse, orangefarbene Süßkartoffeln, leuchtend rote Tomaten, kräftig gefärbte violette Beete, fröhlich gelber Zuckermais – um nur einige zu nennen!

Erweitere deinen kulinarischen Horizont! Lasse dich von köstlichen Gerichten aus aller Welt inspirieren. Bereite würzige indische Dals, erfrischende thailändische Salate, mexikanische Salsas, schmackhafte chinesische Pfannengerichte, duftende marokkanische Tajines und köstliche italienische Pasta-Saucen zu. Decke dich mit einigen wichtigen Kräutern, Gewürzmischungen und Würzmitteln ein (siehe Rezepte S. 40-44). Du wirst erstaunt sein, wie aromatisch deine Gerichte schmecken können. Auf diese Weise um die Welt zu reisen, macht deine Mahlzeiten zum Erlebnis.

Auch die bescheidenen Hülsenfrüchte verdienen Beachtung! Sie sind ein echtes Wundermittel! Getrocknete Bohnen und Linsen sind nahrhaft und liefern viele Ballaststoffe, Vitamine und Mineralien. Sie sind cholesterinfrei, sehr günstig und es ist praktisch, sie immer vorrätig zu haben. Linsen können sofort gekocht werden, wohingegen Bohnen vor dem Kochen über Nacht in Wasser eingeweicht werden müssen.



Eat green

FEEL GOOD

GIB PLASTIK EINEN KORB

Beim Thema „Verpackungen vermeiden“ können wir alle unseren Beitrag leisten. Wir müssen dringend unseren Plastikmüll reduzieren. Plastik ist ein wichtiges, vielseitiges Material. Da es aber Jahrhunderte braucht, um sich abzubauen, ist es wichtig, von einem übermäßigen Plastikverbrauch wegzukommen.



EINFACH ANFANGEN

Wiederverwenden statt wegwerfen

Wiederverwendbare Einkaufstaschen mitzunehmen, wenn du einkaufen gehst, ist ein erster einfacher Schritt.

Viele Lebensmittel sind überverpackt. Denke beim Einkaufen daran. Wenn du die Wahl hast zwischen Verpackungen, die recycelbar sind, und solchen, die es nicht sind, entscheide dich für die recycelbaren.

Mache dir Gedanken darüber, welche Verpackungen du verwendest und wegwirfst, ohne nachzudenken. Kaufe eine nachfüllbare, spülbare Trinkflasche und trinke Leitungswasser, anstatt Wasser in Flaschen zu kaufen. Wenn du gerne Kaffee trinkst, dann besorge dir einen Mehrwegbecher. Eine Thermoskanne für heiße oder kalte Getränke ist ebenfalls eine gute Investition. Bewahre



die Lebensmittel in deiner Küche in luftdicht verschließbaren Vorratsbehältern auf, wie Einmachgläser mit Deckel, die gespült und immer wieder verwendet werden können. Decke Speisen mit Untertassen, Topfdeckeln oder sauberen Geschirrtüchern ab, wie unsere Eltern es getan haben, anstatt automatisch zur Frischhaltefolie zu greifen. Du kannst auch wiederverwendbare, biologisch abbaubare Bienenwachstücher kaufen oder selbst herstellen (siehe S. 30).



FÜR FORTGESCHRITTENE

Bewusster Konsum

Überlege, wo und wie du einkaufst, um übermäßigen Verpackungsmüll zu vermeiden. Anstatt abgepacktes Obst und Gemüse in Supermärkten zu kaufen, kaufe auf Wochenmärkten ein, wo frisches Obst und Gemüse lose mit minimaler Verpackung und oft zu sehr günstigen Preisen angeboten wird. Für diejenigen, die viel beschäftigt sind, ist ein Gemüseboxen-Abo, das frische Produkte nach Hause liefert, eine gute Alternative.

Suche dir einen Unverpackt-Laden oder Nachfüllstationen in Supermärkten in deiner Nähe, wo du wiederverwendbare Behälter mit Grund-



FÜR PROFIS

Bewusste Entscheidungen

Einer der Vorzüge des Internets besteht darin, dass es noch nie so leicht war, sich zu informieren. Gut informiert kannst du Entscheidungen treffen, die für unsere Erde und für dich selbst von Vorteil sind. Wenn du dein Konsumverhalten überdenkst, kannst du es ändern und Verpackungen vermeiden.

Für deinen Kaffee kannst du zum Beispiel ganze Kaffeebohnen kaufen, diese im Thermomix® mahlen und eine Kaffeemaschine oder einen Handfilter verwenden. Die Verwendung von losem Tee anstelle von Teebeuteln (von denen viele Plastik enthalten) spart ebenfalls Verpackungsmaterial ein. Recycle sorgfältig und gewissenhaft.

Wenn du aktiv etwas für die Umwelt tun willst, triff dich mit Freund:innen oder einer lokalen Gruppe und sammle in einer Grünanlage oder am Strand Müll auf, der sonst die Natur verschmutzen und belasten würde.

nahrungsmitteln wie Reis, Nudeln und Hülsenfrüchten auffüllen kannst. Sieh dich nach Gemeinschaftsinitiativen um, die versuchen, Verpackungsmüll zu vermeiden, indem sie z. B. Zutaten in großen Mengen einkaufen und diese mit anderen teilen.

Nimm für dein Mittagessen im Büro lieber deine eigene Lunchbox mit, anstatt fertig verpackte Sandwiches zu kaufen. Fülle deine Lunch- oder Bento-Box mit Salat oder selbst gemachten Sandwiches oder nimm eine Thermoskanne mit Suppe und frisches Obst mit. Das ist eine sättigende und sparsame Lösung.



APFELGEELEE

AUS GANZEN ÄPFELN



Pro Schraubglas: Energiewerte 1702 kJ / 407 kcal
Eiweiß 1 g / Kohlenhydrate 102 g / Fett 1 g



25 MIN



4 STD



4 SCHRAUGLÄSER (À 250 G)



EINFACH

ZUTATEN

1100 g Äpfel, säuerlich (z. B. Elstar oder Wellant), mit Kernen, in Stücken (3 cm)

1 Zitrone, unbehandelt,
½ TL Schale fein abgerieben, Saft ausgepresst

400 g Wasser

250 g Gelierzucker 2:1

1 TL neutrales Pflanzenfett (z. B. Sonnenblumenöl oder Kokosfett), siehe Tipp

½ Zimtstange

2 Sternanis

30 g Calvados (optional)

NÜTZLICHES ZUBEHÖR

feines Sieb, Mulltuch,
4-5 Schraubgläser

ZUBEREITUNG

1. Äpfel, 30 g Zitronensaft und Zitronenschale in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **6 Sek./Stufe 4.5** zerkleinern.

2. Wasser zugeben und **10 Min./100°C/Stufe 1.5** erhitzen, dann weitere **30 Min./75°C/Stufe 1.5** garen. Ein großes Sieb mit einem Mulltuch auslegen, Apfelmischung hineingeben und 3 Stunden abtropfen lassen, dann den restlichen Saft leicht auspressen (siehe Tipp).

3. Abgekühlten Apfelsaft (600-800 g), 20 g Zitronensaft, Gelierzucker, Pflanzenfett, Zimtstange, Sternanis und Calvados in den Mixtopf geben, anstelle des Messbechers Varoma-Behälter als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **13 Min./100°C/Stufe 1** kochen. Gelierprobe machen (siehe Tipp). Zimtstange und Sternanis entfernen. Gelee eventuell abschäumen, in 4-5 heiß ausgespülte Schraubgläser (à 250 g) geben, sofort verschließen und abkühlen lassen. Gelee servieren oder kühl und trocken aufbewahren.

TIPPS

- Das neutrale Pflanzenfett (wie z. B. Kokosfett von Palmin) reduziert die Schaumbildung beim Einkochen des Gelees.
- Die Saftmenge hängt von der Saftigkeit der Äpfel ab.
- Gelierprobe: Lege einen kleinen Teller in den Gefrierschrank, bevor du mit der Geleeherstellung beginnst. Gib einen Teelöffel Gelee auf den kalten Teller, lasse es abkühlen und drücke es dann leicht mit einem Finger. Wenn das Gelee jetzt faltig wird, ist es fertig. Wenn nicht, einfach noch weitere 2 Minuten kochen und den Test wiederholen.





BLUMENKOHLCREMESUPPE MIT GLASIERTEN BLUMENKOHLRÖSCHEN



Pro Portion: Energiewerte 1424 kJ / 339 kcal
Eiweiß 9 g / Kohlenhydrate 24 g / Fett 21 g



20 MIN



45 MIN



4 PORTIONEN



EINFACH

ZUTATEN

Glasierte Blumenkohlröschen

1 Blumenkohl
(850-900 g), in kleinen
Röschen und Strunk,
geschält, in Stücken
2 EL Öl

1 Knoblauchzehe
50 g Agavendicksaft
25 g Sojasauce
35 g Wasser
10 g Sriracha-Sauce
5 g Speisestärke

Blumenkohlcremesuppe

80 g Zwiebeln, halbiert
100 g Kartoffeln,
in Stücken
700 g Wasser
200 g Sahne
1 TL Salz
½ TL Pfeffer
1 geh. TL Gewürzpaste
für Gemüsebrühe, selbst
gemacht, oder 1 Würfel
Gemüsebrühe (für 0,5 l)

NÜTZLICHES ZUBEHÖR

Backblech, Backpapier

ZUBEREITUNG

Glasierte Blumenkohlröschen

1. Backofen auf 220°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
2. ⅔ der Blumenkohlröschen und Öl in einer Schüssel vermischen, auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 20 Minuten (220°C) backen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.
3. Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
4. Agavendicksaft, Sojasauce, Wasser, Sriracha-Sauce und Speisestärke zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen, **5 Min./100°C/Stufe 3** einkochen und umfüllen.

Blumenkohlcremesuppe

5. Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
6. Blumenkohlstrunk, restliche Blumenkohlröschen und Kartoffeln zugeben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
7. Wasser, Sahne, Salz, Pfeffer und Gewürzpaste zugeben und **20 Min./98°C/Stufe 1** kochen. In dieser Zeit die gebackenen Blumenkohlröschen mit der Glasur vermischen.
8. Suppe **40 Sek./Stufe 5-8 schrittweise ansteigend** pürieren, abschmecken, in 4 Suppenteller füllen und mit den glasierten Blumenkohlröschen servieren.



TIPP

Als Vorspeise reicht dieses Rezept für 6 Personen.



SÜBKARTOFFEL-PIZZA



Pro Portion: Energiewerte 1834 kJ / 439 kcal
Eiweiß 20 g / Kohlenhydrate 43 g / Fett 21 g



20 MIN



1 STD 10 MIN



4 PORTIONEN



EINFACH

ZUTATEN

60 g Parmesan, in Stücken
400 g Süßkartoffeln,
in Stücken
500 g Wasser
100 g Reismehl
(siehe Tipp)
½ TL Salz
2 Prisen Pfeffer
1 TL Olivenöl und etwas
mehr zum Beträufeln
200 g Mozzarella, gerieben
6-8 Cherry-Tomaten,
halbiert
8-10 Oliven, schwarz,
entsteint
1 TL Oregano, getrocknet
Basilikum, abgezupft, zum
Garnieren

NÜTZLICHES ZUBEHÖR

Backpapier, Pizzablech
(Ø 30 cm)

ZUBEREITUNG

1. Parmesan in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen.
2. Süßkartoffeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in den Gareinsatz umfüllen.
3. Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und Süßkartoffeln abkühlen lassen (ca. 30 Minuten). Mixtopf leeren.
4. Backofen auf 200°C vorheizen und ein Pizzablech (Ø 30 cm) mit Backpapier belegen (siehe Tipp).
5. **Rühraufsatz einsetzen.** Gegarte Süßkartoffeln in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 3** zerkleinern. **Rühraufsatz entfernen.**
6. Reismehl, zerkleinerten Parmesan, Salz und Pfeffer zugeben und **30 Sek./Stufe 3** vermischen. Süßkartoffelteig auf das vorbereitete Pizzablech geben und gleichmäßig ausstreichen.

ZUBEREITUNG —





WEIßE SCHOKO- KICHERERBSEN-MOUSSE



Pro Portion: Energiewerte 1221 kJ / 292 kcal
Eiweiß 3 g / Kohlenhydrate 28 g / Fett 19 g



10 MIN



3 STD 30 MIN



4 PORTIONEN



MITTEL

ZUTATEN

20 g Zucker
1 Dose Kichererbsen, nur der Sud (ca. 150-160 g), siehe Tipp
1 Prise Salz
1 Pck. Sahnesteif
150 g weiße Schokolade, in Stücken
Salzbrezeln, grob zerbrochen, oder dunkle Schokoladenraspeln zum Garnieren (optional)

NÜTZLICHES ZUBEHÖR

Schneebeesen



TIPP

Verwende die Kichererbsen z. B. für einen Salat oder Hummus. Rezepte dafür findest du auf Cookidoo®.

ZUBEREITUNG

1. Zucker in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** pulverisieren.
2. **Rührhaufsatz einsetzen.** Kichererbsensud, Salz und Sahnesteif zugeben und **4 Min./Stufe 4** aufschlagen. **Rührhaufsatz entfernen** und Kichererbsenschnee umfüllen. Mixtopf spülen.
3. Schokolade in den trockenen Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
4. Dann **5 Min./50°C/Stufe 1** schmelzen.
5. Messbecher entfernen und **5 Min./Stufe 2** abkühlen lassen. Vorsichtig die geschmolzene Schokolade mit einem Schneebeesen unter den Kichererbsenschnee heben, in 4 Gläser umfüllen, 3 Stunden kalt stellen, mit Salzbrezeln garnieren und servieren.



EAT GREEN FEEL GOOD

Wer liebt sie nicht - köstliche Rezepte, die gut für uns und auch gut für die Umwelt sind. Und gleichzeitig erwarten wir, dass das Kochen uns Zeit und Geld spart.

„Eat Green - Feel Good“ ist dein Leitfaden, um genau das zu erreichen! Ob du alles isst, dich vegan ernährst oder ob irgendetwas dazwischen deine liebste Art ist, dich zu ernähren.

In diesem Buch findest du 70 großartige Rezepte mit Zutaten und Lebensmitteln, die leicht erhältlich sind oder die du sogar selbst anbauen kannst. Thermomix® unterstützt dich dabei, dir und auch der Umwelt in der Küche täglich etwas Gutes zu tun - und das mit Gelinggarantie!

Ebenso halten wir Tipps für dich bereit, die dir den Einstieg zu einer nachhaltigeren Lebensweise in der Küche erleichtern oder dir helfen, noch besser darin zu werden. Dieses Buch begleitet dich auf deinem Weg zu einem grüneren Lebensstil - nicht nur in der Küche!



32,00 €

www.thermomix.de

1. Auflage, Januar 2022

ID 2022 01 27143 (VT)

ID 2022 01 26591 (VI) Int. DE-de

ISBN: 978-3-03844-332-2

VORWERK



9 783038 443322