

thermomix

VORWERK

Soul food

Wohlfühlrezepte,
die uns glücklich
machen



Liebe Leserinnen und Leser,

dieses Kochbuch ist ein ganz besonderes, denn es geht um nichts weniger als um die Seele. Wer sich jetzt fragt, was das eine mit dem anderen zu tun hat, ist neugierig geworden und das ist schon mal sehr gut. Denn Neugier bereichert das Leben. So wie Kochen und Essen eben auch. Wie viele Glücksmomente sind damit verbunden! Dabei muss es gar nicht immer das aufwendige Menü sein – auch die einfachen Gerichte schenken uns ein Gefühl von Geborgenheit und Freude. Sie tun uns gut und streicheln unsere Seele – kurz: Sie sind wahre Seelennahrung und damit echtes Soul Food.

Ursprünglich war Soul Food die Bezeichnung für die traditionelle afroamerikanische Küche in den Südstaaten der USA – nahrhafte Gerichte, die in der Gemeinschaft großer Familien zubereitet und in fröhlicher Runde gegessen wurden. Was damals viele Hände erforderlich machte, ist für uns heute dank Thermomix® das reinste Vergnügen und gänzlich stressbefreit. Dein Thermomix® übernimmt einen Großteil der Aufgaben und spart dir so viel Zeit, dass du völlig relaxed Freundinnen und Freunde einladen oder deine Liebsten verwöhnen kannst. Denn auch heute geht es beim Soul Food insbesondere um das gemeinsame Wohlfühlen. Mit den Rezepten in diesem Buch und dank der Thermomix® Gelinggarantie machst du ganz sicher andere und auch dich selbst glücklich. Ob du den kulinarischen Kick für einen Montagmorgen brauchst, einen gemütlichen Abend auf der Couch verbringen oder einfach mal was Süßes naschen willst – in diesem Kochbuch wirst du garantiert fündig!

Viel Spaß beim Lesen, Kochen und Genießen!

**Dein
Team der Thermomix® Rezeptentwicklung**

Inhalt

Der perfekte Start in den Tag

- 34 Rancho-Pfanne mit Bohnen und Ei
- 36 Erdnuss-Karamell-Bowl
- 38 French-Toast-Rollen mit Dattelcreme und Schokosauce
- 40 Cookie Cereals
- 42 Caprese-Baguette
- 44 Halloumi-Sandwich mit Ofengemüse
- 46 Veganes Buchweizen-Porridge mit Mandelmus, Birnen und Kakaonibs
- 48 Apfel-Zimt-Wraps
- 50 Curry-Putenbrust-Aufschnitt
- 52 Eggs Benedict mit Pfannenbrot und Bacon (Thermomix Friend® Rezept)
- 54 Vanille-Milchshake
- 56 Frühstückshörnchen
- 58 Schoko-Nougat-Butter



Burrata-Pizza
Seite 66

Monday Mood

- 62 Meatballs Tikka Masala
- 64 Rote-Linsen-Bällchen mit Joghurt und Chilibutter
- 66 Burrata-Pizza
- 68 Rotes Linsen-Dal
- 70 Reisbandnudeln mit Gemüsecurry
- 72 Tofu-Erdnuss-Spieße mit Mango-Koriander-Reis
- 74 Butter-Paneer-Masala
- 76 Kurkuma-Shot
- 78 Masala-Tee

Pastaliebe

- 82 One Pot Mac and Cheese
- 84 Pasta mit Salbei-Butter
- 86 Weiße Bolognese
- 88 Ravioli-Auflauf
- 90 Makkaroni-Hackfleisch-Auflauf
- 92 Vegane Pasta mit Gemüse und Tomaten-Walnuss-Pesto
- 94 Mais-Speck-Nudeln mit pochierten Eiern
- 96 Miso-Udon-Nudeln



Ravioli-Auflauf
Seite 88

Asiatisches
Pilaw mit
Garnelen
Seite 110



Löffelgerichte für die Couch

- 100 Pesto-Bohnen-Eintopf mit Nudeln
- 102 Hähnchen-Eintopf im Brot
- 106 Senfgurken-Suppe mit Fleischbällchen
- 108 Vegane Erdnuss-Ramensuppe
- 110 Asiatisches Pilaw mit Garnelen
- 112 One-Pot-Hähnchen-Fajita-Pasta
- 114 Überbackenes Risotto

Hinweis

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.

*Karamell-
Kaiserschmarrn
Seite 136*



Serienabend

- 142 Bánh-mì-Sandwiches mit Schweinebauch
- 144 Zupfbrot mit Camembert-Kern
- 146 Chili-Cheese-Fries
- 148 Herzhafte Baklava
- 150 Quesadillas mit gebratenem Gemüse
- 152 Überbackene Nachos mit viererlei Dips
- 154 Cheese-Churros
- 156 Pasta-Pizza-Sticks
- 158 Vegetarische Fladenbrotpizza
- 160 Süße Pommes mit Mayo und Ketchup
- 162 Caipirinha-Bowle

Essen weckt Erinnerungen

- 120 Asiatisches Hühnerfrikassee
- 122 Schinken-Hack-Röllchen mit Nudeln
- 124 Kasseler-Kartoffel-Gratin
- 126 Holzfäller-Topf mit Kartoffeln und Champignons
- 128 Orientalische Rösti mit Spiegelei
- 130 Herzhafte Germknödel mit gebratenem Gemüse
- 132 Veganes Pilzgulasch mit Semmelknödeln
- 134 Speckpfannkuchen mit Feta und Zwiebeln
- 136 Karamell-Kaiserschmarrn
- 138 Graupen-Eintopf mit Klößchen

*Bánh-Mì-
Sandwiches mit
Schweinebauch
Seite 142*



*Hummus-
Platte
Greek Style
Seite 172*



Kochen als Erlebnis

- 166 Vegane Paprika-Tomaten-Suppe mit Cashewcreme
- 168 Sushi-Burger
- 172 Hummus-Platte Greek Style
- 174 Vegane Süßkartoffel-Bowl
- 176 Orientalischer Ofenblumenkohl mit Ahorn-Tahin-Sauce
- 178 Spätzle-Burger
- 181 Falafel-Hummus-Bowl mit Aprikosen-Chili-Sauce
- 184 Supplì alla romana
- 188 Feta-Hähnchen-Salat mit Karamell-Dressing
- 190 Flammkuchen mit Roter Bete und Pflaumen
- 192 Sesam-Lachs mit Soba-Nudel-Salat
- 194 Slow Cooking BBQ-Rippchen

Süßes, das uns glücklich macht

- 202 Schoko-Milchreis-Auflauf
- 204 Vegane Quarkbällchen
- 206 Banoffee-Schoko-Dessert
- 208 Oreo®-Eisschokolade
- 210 Palatschinken mit Vanilleeis und Schokosauce
- 212 Grießschnitten mit Heidelbeer-Kompott
- 214 Karamell-Popcorn-Torte
- 217 Schokoladen-Babka mit Pistazien
- 220 Oreo®-Cheesecake
- 222 Schoko-Vanille-Rolle

*Oreo®-
Cheesecake
Seite 220*



Essen mit allen Sinnen



Ohne Sinne kein Genuss

Am allerbesten funktionieren unsere Sinne im Zusammenspiel. Wenn unser Geruchssinn beeinträchtigt ist – und sei es auch nur durch einen lästigen Schnupfen – können wir auch weniger schmecken. Und nicht umsonst heißt es „Das Auge isst mit.“ Ein optisch ansprechend angerichtetes Essen macht uns auf der Stelle mehr Appetit als eine lieblos auf den Teller geklatschte „Pampe“. Es sei denn, die „Pampe“ besitzt für uns eine lange Tradition, wie etwa das berühmte Labskaus. In diesem Fall gleicht die positive Assoziation „Schmeckt wie Ferien bei meiner norddeutschen Oma“ die Optik aus. In Fachkreisen spricht man von psychologischen Triggern: Bei Heimweh kann ein bestimmtes Gericht, das wir von zu Hause kennen, Trost spenden. Ehemalige Lieblingsgerichte dagegen können durch ein damit verbundenes unangenehmes Erlebnis zum totalen No-Go werden. Beim Thema „Essen und Genuss“ spielen also nicht nur die klassischen Sinne wie Riechen und Schmecken eine Rolle, sondern vielfältigste Sinneseindrücke. Das ist uns allerdings meist gar nicht bewusst.

Geschmäcker sind bekanntlich verschieden – und dürfen das auch sein. Während die einen auf die mediterrane Küche schwören, lieben die anderen die traditionelle Heimatküche, viele verzichten inzwischen auf Fleisch, für manche gibt es nichts Besseres als ein zartes Steak vom Bio-Rind. Genießen kann man auf sehr unterschiedliche Art. Aber wie kommt es denn eigentlich zu diesen unterschiedlichen Vorlieben? Welche Rolle spielen dabei unsere Sinne? Und welche unsere Kindheitsprägungen, Erfahrungen und Erinnerungen?

*Süße
Grüße aus
der Küche ...*

Schmeckt lecker. Schmeckt gar nicht.

Essen ist Identität. Unser Geschmackssinn wird zum Teil bereits in der Kindheit geprägt. Wer schon in jungen Jahren regelmäßig Begegnung mit scharfen Speisen macht, wie etwa in vielen Teilen Asiens, gewöhnt sich daran, während wir in Mitteleuropa nach dem ersten Bissen scharfer Gerichte nach Luft schnappen. Geschmack lässt sich aber auch verändern und anpassen: Noch Mitte des 20. Jahrhunderts war zum Beispiel Knoblauch in der deutschen Küche verpönt. Aber durch die dann einsetzenden Urlaubsreisen in Mittelmeerländer kamen immer mehr Deutsche in Kontakt mit der Knoblauchwürze. Und weil der Urlaub positive Gefühle auslöste, freundeten sie sich nach und nach auch mit der weißen Knolle an, die inzwischen aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken ist.

Positive Erlebnisse spielen übrigens auch bei Thermomix® eine wichtige Rolle. Wenn du bereits mit dem Thermomix® aufgewachsen bist und du dadurch die Erfahrung gemacht hast, wie vielseitig, frisch und schnell sich damit leckere Gerichte zubereiten lassen, willst du vermutlich auch einen Thermomix® haben. Wenn in deinem Freundeskreis bei der Zubereitung der großartig schmeckenden Menüs der Thermomix® stets eine wichtige Rolle spielt, bist du schnell von seinen Qualitäten überzeugt und legst dir selbst einen zu. Die eigenen Erlebnisse überzeugen einfach am meisten.

Kein Schmecken ohne Riechen

Die Nase und unser Geschmackssinn sind ein unzertrennliches Paar. Während des Essens werden immer beide Sinneseindrücke gleichzeitig an das Gehirn weitergeleitet, das Schmecken und das Riechen. Dort werden sie dann miteinander verknüpft. Erst dadurch kann unser Hirn auch feine Aromen erkennen und einordnen. Dass der Geruchssinn bereits vor dem ersten Bissen ein Signal ans Gehirn sendet, hat die Natur clever eingerichtet. Dies ist ein wichtiger Schutzmechanismus: Wenn etwas zum Beispiel sehr bitter oder verdorben riecht, kommen wir erst gar nicht auf die Idee, es in den Mund zu nehmen. Umgekehrt verlockt uns der betörende Duft eines Gerichtes und wir wollen unbedingt davon kosten. Diese Art der Versuchung kennt natürlich auch die Lebensmittelindustrie: Wenn man dafür sorgt, dass es in einer Bäckerei nach frischen Brötchen duftet, erhöht sich der Verkauf der Backwaren. Unsere Nase macht uns sozusagen schwach.



Kleiner Tipp: Verwende zum Würzen öfters frische oder getrocknete Kräuter, die sind gesünder als Salz und bringen tolle Aromen in dein Gericht!

Reine Geschmackssache

Auf unserer Zunge sitzen unzählige Geschmacksknospen, die für die Geschmacksrichtungen zuständig sind. Die Annahme, dass bestimmte begrenzte Regionen auf der Zunge für die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen zuständig sind, also zum Beispiel die Zungenspitze für Süßes und die vorderen Zungenränder für Salziges, ist inzwischen widerlegt worden. Die irrtümliche Aufteilung beruhte schlichtweg auf einem Übersetzungsfehler. Zwar sitzen in der Zungenmitte weniger Geschmacksrezeptoren als an den Rändern, aber alle Rezeptoren können alles schmecken, von bitter bis umami. Übrigens ändern sich im Laufe des Lebens unsere Geschmacksnerven. Was wir als Kinder lieben, empfinden wir als Erwachsene oft zu



süß. Leicht bitteres Gemüse wie etwa Rosenkohl dagegen schmeckt uns meist erst im

Erwachsenenalter, von vielen Kindern wird es vehement verschmäht. Im höheren Alter lässt – wie das Hör- und das Sehvermögen – auch der Geschmackssinn nach. Bis dahin allerdings können wir ihn durch das Ausprobieren von unterschiedlichsten Lebensmitteln und Gerichten auf möglichst viele Geschmacksrichtungen trainieren. Das erhöht nicht nur die Genussmöglichkeiten, sondern macht auch unsere Ernährung vielseitiger und damit gesünder. Mit einem Thermomix® und den nahezu unendlichen Inspirationen auf Cookidoo® bist du dafür bestens aufgestellt.

Zeit – das schönste Geschenk für dich und deine Lieben

Oft ist unser Tag durchgetaktet wie ein Fahrplan. Das ist schade, denn dadurch verlieren wir an sogenannter Quality-Time, die wir aber dringend brauchen, um wieder neue Energie zu tanken und zur inneren Ruhe zu kommen. Dagegen hilft nur eines, nämlich ganz bewusst kleine Zeit-Oasen zu schaffen!

Wie großartig...

... dass dein Thermomix® dich dabei unterstützt! Er übernimmt für dich beim Kochen und Backen enorm viele Arbeitsschritte – zum Beispiel Wiegen, Pürieren, Zerkleinern, Kochen, Garen, Teig kneten usw. – und schenkt dir damit Zeit für dich, deine Familie und deine Freundinnen und Freunde. Während du deine kleinen Zeit-Inseln genießt, kümmert dein Thermomix® sich um das Essen und zum Schluss steht eine leckere und frische Mahlzeit auf dem Tisch, die dich kaum Aufwand gekostet hat. Perfekt!

Gönn dir deine kleinen Auszeiten!

Zeit ist ein wertvolles Gut und eigentlich besitzen wir davon immer zu wenig. Bewusste Pausen einzulegen ist deshalb umso wichtiger und gar nicht so schwer.

- Einfach mal die Jacke schnappen und 20 Minuten um den Block spazieren
- Bei einer Tasse dampfendem Tee die Beine hochlegen und die Gedanken ziehen lassen
- Sich am frühen Abend mit einer Freundin oder einem Freund zu einem Video-Call verabreden. Inzwischen kocht dein Thermomix® schon mal das Abendessen.
- 10 Minuten hinsetzen, Augen schließen und bewusst atmen



*Einladen leichtgemacht!
Wenn du das nächste Mal eine fröhliche Runde zum Essen einladen willst, kannst du die fertigen Einladungskarten benutzen, die wir für dich in dieses Buch eingelegt haben! Einfach ausfüllen und verschicken oder verteilen. Viel Spaß beim gemeinsamen Genießen!*



Der perfekte Start in den Tag

Jeder Tag bringt Neues. Das macht ihn spannend, aber vielleicht auch manchmal herausfordernd. Da ist es am besten, wenn du dir gleich am Morgen eine leckere Portion Energie holst! Ob lieber süß oder herzhaft entscheidest du nach Lust und Laune. Wer schon zu Tagesbeginn bewusst und in Ruhe genießt, kann voller Power durchstarten. Schönen guten Morgen!

French-Toast-Rollen mit Dattelcreme und Schokosauce

🕒 20 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 mittel 🍷 8 Stück 🌱 vegetarisch

Zutaten

100 g Datteln, entsteint (Softfrüchte)
1 Orange, unbehandelt, Schale fein abgerieben, Saft ausgepresst
2 Prisen Zimt
40 g Butter und etwas mehr zum Braten
2 Eier
200 g Milch
8 Scheiben Sandwichtoast
20 g Zucker
20 g Vanillezucker, selbst gemacht
1 Prise Salz
4 EL Zimt-Zucker zum Wälzen
1 TL Kakao
60 g Zartbitter-Schokolade, in Stücken

Nützliches Zubehör

Nudelholz, Pfanne

📊 Pro Stück: Eiweiß 7 g, Kohlenhydrate 40 g, Fett 11 g, Energiewerte 1162 kJ/278 kcal

Zubereitung

1. Datteln in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Orangenschale, Orangensaft, Zimt und Butter zugeben, **10 Sek./Stufe 3.5** verrühren und umfüllen. Mixtopf spülen.
3. In einem Schüsselchen Eier und 50 g Milch verrühren. Toastscheiben entrinden, mit einem Nudelholz dünn ausrollen, mit der Dattelcreme bestreichen, eng aufrollen, in eine flache Schale legen und mit der Eiermilch übergießen.
4. Zucker, Vanillezucker, 150 g Milch und Salz in den Mixtopf geben und **6 Sek./Stufe 5** verrühren.
5. Dann **6 Min./95°C/Stufe 2** einkochen. In dieser Zeit in einer Pfanne auf dem Herd Butter erhitzen, Toaströllchen bei mittlerer Hitze rundum anbraten und in Zimt-Zucker wälzen.
6. Kakao und Schokolade in den Mixtopf zugeben und weitere **4 Min./120°C/Stufe 1** einkochen.
7. Toaströllchen zusammen mit der Schokoladensauce servieren.



Lust auf Brunch?
Ideen für einen reich gedeckten Tisch mit den unterschiedlichsten liebevoll zubereiteten Leckereien findest du auf Cookidoo®.



Reisbandnudeln mit Gemüsecurry

TM6 Rezept
mit Modus
„Anbraten“

🕒 10 Min. ⌚ 30 Min. 🍴 mittel 🍴 4 Portionen 🌱 vegan

Zutaten

- 50 g Erdnüsse, geröstet, gesalzen
- 1 Zwiebel, halbiert
- 2 Knoblauchzehen
- 10 g Ingwer, frisch, in dünnen Scheiben
- 1 gestr. TL Chiliflocken
- 20 g Olivenöl
- 200 g Möhren, in Scheiben (5 mm)
- 200 g Zucchini, halbiert, in Scheiben (5 mm)
- 150 g Aubergine, geviertelt, in Scheiben (5 mm)
- 200 g Champignons, in Scheiben (5 mm)
- ¼ TL Salz
- 800 g Kokosmilch
- 1 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l), vegan
- 4 TL rote Thai-Currypaste
- 3 geh. EL Erdnussmus
- ½ EL Sojasauce
- 1 TL Zucker
- 2 TL Garam Masala
- 200 g Brokkoliröschen
- 250 g Reisnudeln, getrocknet
 - Thai-Basilikum, gehackt (optional)
 - Koriander, gehackt (optional)

Nützliches Zubehör

großer Topf

📊 Pro Portion: Eiweiß 18 g, Kohlenhydrate 83 g, Fett 41 g, Energiewerte 3532 kJ/844 kcal

Zubereitung

1. Erdnüsse in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.
2. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chiliflocken in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Öl, Möhren, Zucchini, Aubergine, Champignons und Salz zugeben, Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel setzen, **Anbraten** **|||** und umfüllen.
4. Kokosmilch, Gewürzpaste, Currypaste, Erdnussmus, Sojasauce, Zucker und Garam Masala in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen, Brokkoli einwiegen, Varoma verschließen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen. In dieser Zeit reichlich Salzwasser in einem Topf auf dem Herd zum Kochen bringen und Nudeln nach Packungsangabe kochen.
5. Varoma absetzen, gegarten Brokkoli und gebratenes Gemüse in den Mixtopf zugeben, **15 Sek./Stufe 3** verrühren und abschmecken.
6. Reisbandnudeln und Curry auf Tellern verteilen, mit zerkleinerten Erdnüssen, Thai-Basilikum und Koriander garnieren und servieren.



Lust auf noch mehr
Schlemmer-Rezepte?
Dann schau doch mal auf
Cookidoo® vorbei.



Makkaroni-Hackfleisch-Auflauf

TM6 Rezept
mit Modus
„Andicken“

🕒 25 Min. ⌚ 55 Min. 🍴 mittel 🍴 4 Portionen

Zutaten

Hackfleischsauce

- 80 g Parmesan, in Stücken
- 1 Zwiebel, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Olivenöl
- 400 g Rinderhackfleisch, grob zerzupft
- 500 g passierte Tomaten
- 30 g Tomatenmark
- 150 g Rotwein, trocken, oder Wasser
- 1 Lorbeerblatt, getrocknet
- ½ TL Oregano, getrocknet
- ½ TL Thymian, getrocknet
- ¾ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- ¼-½ TL Zimt
- 1 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5l)

Béchamel-Sauce und Fertigstellung

- 40 g Butter, in Stücken
- 500 g Milch
- 40 g Mehl
- ½ TL Salz und mehr zum Kochen
- 2 Prisen Pfeffer
- 2 Prisen Muskat
 - Wasser zum Kochen
- 350 g Makkaroni

Nützliches Zubehör

großer Topf, Auflaufform (20 × 30 cm)

📊 Pro Portion: Eiweiß 44 g, Kohlenhydrate 96 g, Fett 44 g, Energiewerte 4119 kJ/984 kcal

Zubereitung

Hackfleischsauce

1. Parmesan in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen.
2. Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Öl und Hackfleisch zugeben und **5 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dünsten.
4. Tomaten, Tomatenmark, Rotwein, Lorbeerblatt, Oregano, Thymian, Salz, Pfeffer, Zucker, Zimt und Gewürzpaste zugeben und **10 Min./100 °C/☞/Stufe 1** kochen. Sauce abschmecken, Lorbeerblatt entfernen, umfüllen und Mixtopf spülen.

Béchamel-Sauce und Fertigstellung

5. Butter, Milch, Mehl, Salz, Pfeffer und Muskat in den Mixtopf geben und **Andicken ☞/100 °C**. In dieser Zeit Wasser in einem großen Topf auf dem Herd erhitzen und Makkaroni nach Packungsangabe kochen und abgießen.
6. Backofen auf 200 °C vorheizen.
7. Eine Auflaufform (ca. 20 × 30 cm) mit der Hälfte der Makkaroni längs auslegen. Hackfleischsauce daraufgeben, restliche Makkaroni längs daraufschichten, Béchamel-Sauce darübergeben, mit zerkleinertem Parmesan bestreuen, ca. 30 Minuten (200 °C) backen und servieren.

Die schönste Art von Resteverwertung war für mich früher, wenn restliche Makkaroni mit Béchamelsauce und Hackfleisch überbacken wurden. Passt auch problemlos als Hauptgericht für jeden Tag und macht definitiv glücklich.

Wiebke Ott,
Thermomix® Rezeptentwicklerin





Löffelgerichte für die Couch

Gegessen wird am Tisch! Ach was – diese genussfeindliche alte Regel gehört in die Mottenkiste. Viel relaxter ist es, ab und zu gemütlich auf dem Sofa herumzulümmeln und dabei etwas Warmes zu löffeln. Du brauchst dazu nur eine Bowl und löffelgerechte Rezepte. Mit deinem Thermomix® zauberst du daraus schnell und easy wärmende Mahlzeiten. Jetzt noch fix einen Löffel schnappen und ab auf die Couch!

Vegane Erdnuss-Ramensuppe

🔪 20 Min. ⌚ 45 Min. 🍴 mittel 🍴 4 Portionen 🌱 vegan

Zutaten

- 2–3 Knoblauchzehen
- 25 g Ingwer, frisch, in dünnen Scheiben
- 1 Zwiebel, halbiert
- 20 g Sesamöl und etwas mehr zum Braten
- 1–2 TL rote Currypaste (siehe Tipp)
- 400 g Kokosmilch
- 700 g Wasser
- 2 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 2 Würfel Gemüsebrühe (für je 0,5 l), vegan
- 80 g Erdnusscreme
- 5 EL Sojasauce
- 2 EL Reiswein (Mirin) oder 1 EL Limettensaft
- 1 EL Agavendicksaft oder Reissirup
- 300 g Tofu, fest, in Würfeln (2 cm)
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 2 EL Speisestärke
 - Salz zum Würzen
 - Pfeffer zum Würzen
- 150 g braune Champignons, in Scheiben (5 mm)
 - 1 rote Paprika, in Würfeln (1,5 cm)
- 100 g Zuckerschoten, halbiert
- 250 g Mie-Nudeln, ohne Ei (6 Minuten Ziehzeit), siehe Tipp
- 1 Bund Koriander, frisch, grob gehackt, oder Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen, zum Bestreuen
 - Sesam zum Bestreuen

Nützliches Zubehör

Pfanne

📊 Pro Portion: Eiweiß 31 g, Kohlenhydrate 74 g, Fett 50 g, Energiewerte 3682 kJ/880 kcal

Zubereitung

- Knoblauch und Ingwer in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- Zwiebel zugeben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- Öl und Currypaste zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.
- Kokosmilch, Wasser, Gewürzpaste, Erdnusscreme, 4 EL Sojasauce, Reiswein und Agavendicksaft zugeben und **15 Min./98 °C/Stufe 1** garen. In dieser Zeit Tofu mit Kurkuma und Speisestärke mischen, in einer Pfanne auf dem Herd in Öl knusprig anbraten, mit Salz und Pfeffer würzen und mit 1 EL Sojasauce abschmecken.
- Champignons, Paprika und Zuckerschoten in den Mixtopf zugeben, mit dem Spatel umrühren und weitere **6 Min./98 °C/Stufe 1** garen. In dieser Zeit Nudeln in eine große Servierschüssel geben.
- Suppe über die Nudeln geben, die Schüssel abdecken und ca. 6 Minuten ziehen lassen. Suppe abschmecken, in Schüsseln verteilen, mit dem gebratenen Tofu garnieren, mit gehacktem Koriander und Sesam bestreuen und servieren.

Tipps

- Rote Currypaste kann unterschiedlich scharf sein. Wenn dir die Suppe mit 1 TL Currypaste nicht scharf genug ist, kannst du die Menge erhöhen.
- Wenn du Nudeln verwendest, die gegart werden müssen (z. B. Ramen-Nudeln), koche diese in einem Topf auf dem Herd parallel zum 4. und 5. Schritt und vermische sie am Ende mit der fertigen Suppe.



Unser erster Frankreich-
Urlaub. Kein Baguette war
vor uns sicher.



Tante Jutta war schon immer
eine geniale Bäckerin!



Gesetz Nr. 1: Kein Geburtstag ohne
Schokoladenkuchen!



Manno – immer hat mein kleiner
Bruder die größten Pilze gefunden!
Dabei kann ich doppelt so viel essen.



Lieber erstmal zuschauen:
Papa mit seiner Oma beim Backen

Früh übt sich ...



Asiatisches Hühnerfrikassee

🕒 15 Min. ⌚ 50 Min. 🍴 mittel 🍽️ 6 Portionen

Zutaten

1½ TL Salz und etwas mehr zum Würzen
1 TL Öl
300 g Reis
1300 g Wasser
150 g Möhren, in Scheiben (5 mm)
150 g Porree, in dünnen Ringen
600–650 g Hähnchenbrustfilets
½ TL Pfeffer und etwas mehr zum Würzen
• Curry zum Würzen
150 g braune Champignons, in Scheiben
20 g Ingwer, frisch, in dünnen Scheiben
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote, frisch, entkernt, in Stücken
400 g Kokosmilch
40 g Speisestärke
1 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)
1 TL brauner Zucker
15 g Limettensaft
250 g grüner Spargel, in Stücken (1,5 cm)
1 Kaffir-Limettenblatt, frisch, oder 2 Kaffir-Limettenblätter, getrocknet (optional)
150 g Erbsen, TK, aufgetaut

📊 Pro Portion: Eiweiß 40 g, Kohlenhydrate 67 g, Fett 14 g, Energiewerte 2474 kJ/591 kcal

Zubereitung

- 1 TL Salz und Öl in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Reis einwiegen und Wasser über den Reis zugeben. Varoma-Behälter aufsetzen, Möhren und Porree in den Varoma-Behälter geben, Einlegeboden einsetzen, Hähnchenbrust salzen, pfeffern und mit Curry bestäuben, mit den Champignons auf dem Einlegeboden verteilen, Varoma verschließen und **28 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma absetzen, gegartes Fleisch umfüllen, Gemüse in eine große Schüssel umfüllen, Reis umfüllen und zusammen warm stellen. Mixtopf leeren und Garflüssigkeit dabei auffangen.
- Ingwer, Knoblauch und Chili in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- Erneut **2 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- 300 g Garflüssigkeit, Kokosmilch, Speisestärke, Gewürzpaste, Zucker, Limettensaft und ½ TL Salz zugeben und **5 Sek./Stufe 5** verrühren.
- Spargel, Kaffir-Limettenblatt und Pfeffer zugeben und **5 Min./100°C/☞/Stufe 1** aufkochen. In dieser Zeit Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden.
- Fleisch und Erbsen in den Mixtopf zugeben und **3 Min./100°C/☞/Stufe 1** kochen, in die Schüssel über das Gemüse geben und gut vermischen. Kaffir-Limettenblatt entfernen und abschmecken. Asiatisches Hühnerfrikassee mit Reis servieren.

Ein absoluter Klassiker, der Geborgenheit, Familie und Wohlfühlflessen für mich widerspiegelt. Ob im Frühjahr mit frischem Spargel oder wie hier asiatisch. Glück pur!

Wiebke Ott,
Thermomix® Rezeptentwicklerin



Chili-Cheese-Fries

🕒 25 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 mittel 🍴 6 Portionen

Zutaten

Fries

1000 g Kartoffeln, festkochend,
in Spalten
20 g Öl
1 TL Paprika edelsüß
1 TL Salz

Chili

1 Zwiebel, halbiert
1 Knoblauchzehe
1 rote Chilischote, getrocknet
30 g Öl
500 g Rinderhackfleisch, grob zerzupft
½ TL Salz
1 TL Oregano, getrocknet
¼ TL Kurkuma
1 TL Paprika edelsüß
¼ TL Kreuzkümmel (Cumin),
gemahlen
50 g Tomatenmark
400 g stückige Tomaten, aus der Dose
200 g geriebener Käse (z. B. Cheddar
oder Gouda)
255 g Kidneybohnen, aus der Dose,
abgetropft
140 g Mais, aus der Dose, abgetropft
20 g Zartbitter-Schokolade
(70 % Kakao)

Nützliches Zubehör

Backblech, Backpapier

📊 Pro Portion: Eiweiß 32 g,
Kohlenhydrate 54 g, Fett 39 g,
Energiewerte 2883 kJ/689 kcal

Zubereitung

Fries

1. Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen (siehe Tipp). Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Kartoffelspalten und Öl einwiegen, Schüssel absetzen, Paprika und Salz zugeben, vermischen, auf dem vorbereiteten Backblech verteilen und 20 Minuten (200 °C) backen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.

Chili

2. Zwiebel, Knoblauch und Chili in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Öl zugeben und 3 Min./120 °C/Stufe 1 dünsten.
4. Hackfleisch zugeben und 6 Min./120 °C/☞/Stufe 4 dünsten.
5. Salz, Oregano, Kurkuma, Paprika, Kreuzkümmel, Tomatenmark und Tomaten zugeben und 20 Min./100 °C/☞/Stufe 4 garen. Am Ende dieser Zeit Käse auf den vorgebackenen Kartoffeln verteilen und weitere 10 Minuten (200 °C) überbacken.
6. Kidneybohnen, Mais und Schokolade in den Mixtopf zugeben und 3 Min./100 °C/☞/Stufe 4 garen.
7. Chili abschmecken, gleichmäßig auf den Kartoffeln verteilen und Chili-Cheese-Fries z. B. mit Salat servieren.

Tipp

• Anstelle eines Backblechs kannst du auch die „Flache Backform Ben“ von Thermomix® verwenden. Beachte, dass sich die Backzeit ggf. um 2–3 Minuten verlängert.



Hummus-Platte Greek Style

🕒 15 Min. ⌚ 25 Min. 🍴 mittel 🍴 8 Portionen

Zutaten

8 Stängel Petersilie, abgezupft
450 g Kichererbsen, aus der Dose,
abgetropft
200 g Wasser, kalt
100 g Tahin
40 g Zitronensaft
80 g Olivenöl
1 TL Salz
1 TL Kreuzkümmel (Cumin),
gemahlen
1 Knoblauchzehe
150 g Oliven, grün, entsteint
10 g Kapern, abgetropft
3 Prisen Pfeffer
10 g Honig, flüssig
300 g Cherry-Tomaten, halbiert
150–200 g Feta, in feinen Würfeln

Nützliches Zubehör

Servierplatte

📊 Pro Portion: Eiweiß 9 g,
Kohlenhydrate 15 g, Fett 24 g,
Energiewerte 1246 kJ/298 kcal

Zubereitung

1. Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.
2. Kichererbsen, Wasser, Tahin, 30 g Zitronensaft, 30 g Öl, Salz, Kreuzkümmel und Knoblauch in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 10** pürieren. Hummus abschmecken und flach auf eine Servierplatte streichen. Mixtopf spülen.
3. Oliven, Kapern, 50 g Öl, Pfeffer, Honig und 10 g Zitronensaft in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
4. Erneut **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
5. Dann **6 Sek./Stufe 3** verrühren.
6. Tomaten und Feta auf dem Hummus verteilen, Oliven-Tapenade darübergeben, mit der zerkleinerten Petersilie bestreuen und z. B. zu geröstetem Fladenbrot servieren.

Tipps

- Portionsgröße: Wenn du die Hummus-Platte als Hauptgericht servieren möchtest, reicht sie für 4 Personen.

*Alle lieben Hummus – wir auch!
Deswegen erteilen wir ihm in Kombination
mit Tapenade, Feta und Tomaten den
Ritterschlag zum Hauptgericht.*

Bianca Becker,
Thermomix® Rezeptentwicklerin





Süßes, das uns glücklich macht

Kennst du das? Wenn die Schokolade zart auf der Zunge schmilzt, das Kompott sein Aroma entfaltet oder die Quarkbällchen ein fluffiges Gefühl im Mund erzeugen, liegt plötzlich ein glückliches Lächeln auf deinem Gesicht. Kein Wunder, denn Süßes gibt uns einen kleinen emotionalen Kick, richtet sich an unser Belohnungszentrum, erinnert an die Kindheit und will ganz einfach sagen: Das hast du dir verdient!

Palatschinken mit Vanilleeis und Schokosauce

🕒 35 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 mittel 🍳 8 Stück 🌱 vegetarisch

Zutaten

Palatschinken

400 g Milch
4 Eier
20 g Zucker
1 Prise Salz
200 g Mehl

Schokosauce und Fertigstellung

150 g Zartbitter-Schokolade,
in Stücken
120 g Milch
1000 g Vanilleeis

Nützliches Zubehör

Pfanne (Ø 24 cm)

📊 Pro Stück: Eiweiß 13 g,
Kohlenhydrate 63 g, Fett 26 g,
Energiewerte 2268 kJ/542 kcal

Zubereitung

Palatschinken

1. Milch, Eier, Zucker und Salz in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** vermischen.
2. Mehl zugeben, **15 Sek./Stufe 4** unterrühren, umfüllen und 15 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und mit dem Rezept fortfahren.

Schokosauce und Fertigstellung

3. Schokolade in den trockenen Mixtopf geben und **6 Sek./Stufe 8** zerkleinern.
4. Milch zugeben und **4 Min./65 °C/Stufe 2** erhitzen.
5. In einer Pfanne (Ø 24 cm) auf dem Herd 8 dünne Palatschinken backen und warm halten, bis alle fertig gebacken sind. Vanilleeis auf die Palatschinken geben, aufrollen und warm mit der Schokoladensauce servieren.

Ein Abstecher in die Berge! Wer als Kind Urlaub in Österreich auf der Hütte gemacht hat, kennt sie in- und auswendig. Die leckeren Pfannkuchen, gefüllt mit Vanilleeis und Schokosauce, sind für den süßen Gaumen genau das Richtige!

Pia Naumann,
Thermomix® Rezeptentwicklerin





Soul Food

Soul Food steht für Lebensfreude, kleine und große Glücksmomente, Geborgenheit, Kindheitserinnerungen, gemeinsames Genießen mit Freundinnen, Freunden und Familie und damit für vieles, das uns wohlfühlen lässt. Wie sehr Essen unser Wohlbefinden beeinflussen kann, erzählt dieses Buch und es verrät dir auch gleich 80 Rezepte, die echte Seelennahrung sind. Immer dabei: dein Thermomix®. Besser geht's nun wirklich nicht!

32,00 €

www.thermomix.de

1. Auflage, Januar 2023

ID 2023 01 27499 (VT)

ID 2023 01 27500 (VI)

VORWERK

