

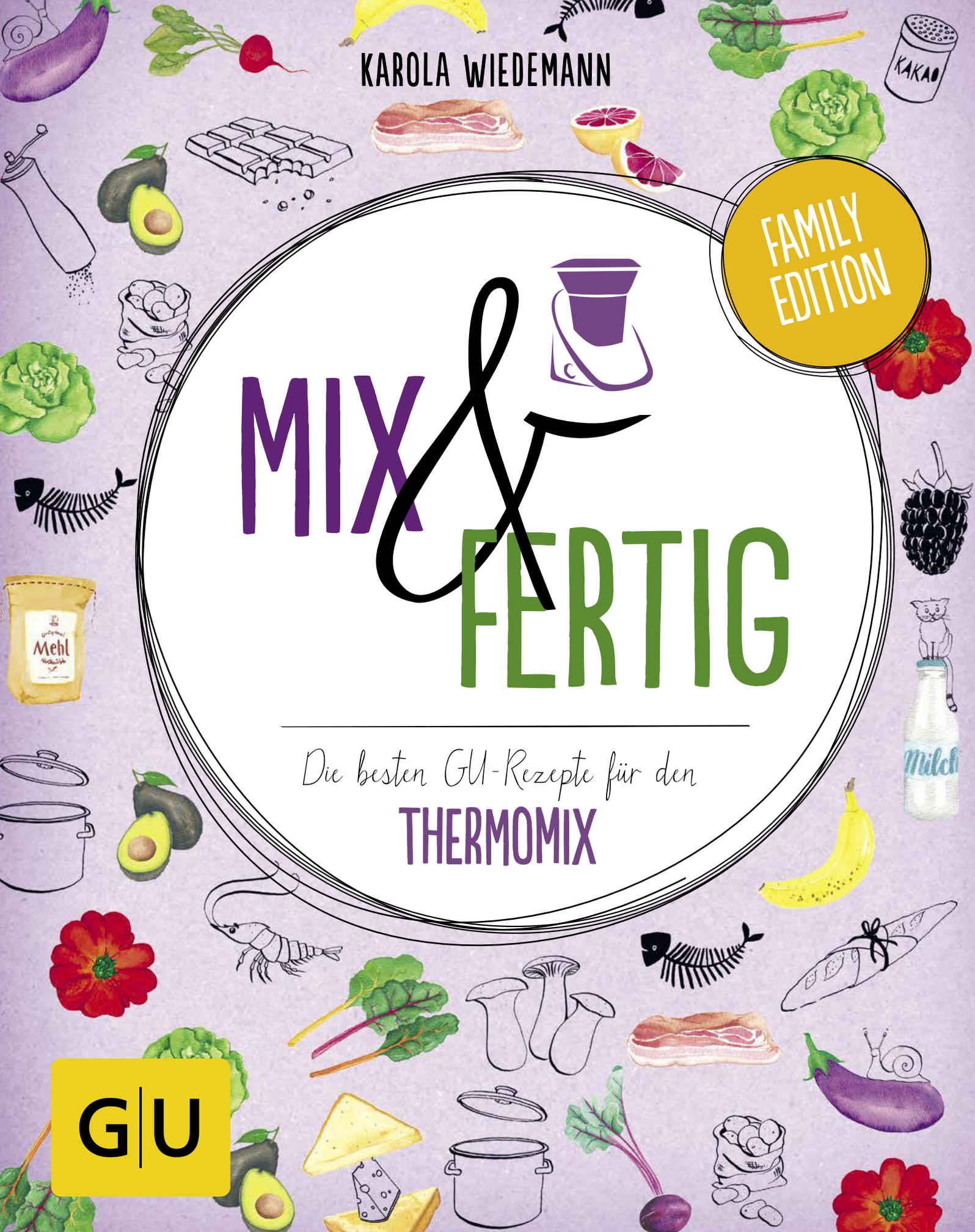
KAROLA WIEDEMANN

FAMILY
EDITION

MIX & FERTIG

Die besten GU-Rezepte für den
THERMOMIX

G|U





DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Bücher achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Rezepte und Informationen werden von unseren Autoren gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteuren sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

Darauf können Sie sich verlassen:

Wir legen Wert darauf, dass unsere Kochbücher zuverlässig und inspirierend zugleich sind.

Wir garantieren:

- dreifach getestete Rezepte
- sicheres Gelingen durch Schritt-für-Schritt-Anleitungen und viele nützliche Tipps
- eine authentische Rezept-Fotografie

Wir möchten für Sie immer besser werden:

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

KV



Vorwort: Küchenrevolution 6
 So funktioniert der Thermomix 8
 Multifunktionale Teile 10
 Basics für Eigenkreationen 12
 Tricks für gutes Gelingen 14

16

PIFFIGE AUFSTRICHE, DIPS & SNACKS

Keine Lust mehr auf Wurststulle und Käsebrötchen? Dann nichts wie ran an unsere Pasten, Cremes und Häppchen – so wird jede Pausenbrot- und Lunchbox zur leckeren Schatzkiste.

DIP- & SNACKSPECIALS

Lagerfeuer-Hits:
 heißes Brot mit Dip nach Wahl 24
 Süßes aufs Brot:
 nicht nur zum Frühstück lecker 30
 Grundrezept Sandwichbrot mit Wunschbelag 36
 Saftige Wraps: liegen gut gewickelt in der Hand 42

44

VITAMINREICHE SALATE FÜRS GANZE JAHR

Alles antreten zum Vitamine tanken! Die bunten »Frischen« sind echte Alleskönner: mal sattwürziges Hauptgericht, mal gemüseknackige Beilage.

SALATESPECIALS

Möhrenrohkost:
 blitzschnelle Vitaminbomben 48
 Kartoffelsalat: Familienlieblich × 4 . . 54
 Tomatensalat: Sommerfrische für Groß und Klein 56

64

DIE ONE POTS FÜR ENTSPANNTES KOCHEN

Zu Omas Zeiten hießen die noch Eintopf oder Suppe, das clevere Prinzip war aber das gleiche wie heutzutage: Alles gart zusammen! Schmeckt lecker, und ist praktisch, weil man weniger spülen muss.

ONE-POT-SPECIALS

Cremesuppenglück: macht löffelweise satt und zufrieden 76



OB GROSS ODER KLEIN – PASTA SCHMECKT JEDEM

Nudeln gehen immer, keine Frage. Und in puncto Saucen ist bei uns ist garantiert für jeden etwas dabei. Heute suche ich aus, morgen Mama und übermorgen ist Papa dran ...

PASTASPECIALS

Sahnesaucen für Spaghetti	94
Nudelaufläufe:	
von allen heiß geliebt	101
Feine Tomatensaucen:	
Rot ist die Liebe	106

FAMILY-HITS MIT FLEISCH & FISCH

Hochstapler gesucht: Während unten im Topf die Beilagen garen, kommen Fleisch und Fisch ganz nach oben und dämpfen dort ihrer Vollendung entgegen. Echt clever!

FLEISCH- & FISCHSPECIALS

Allerlei Beilagen für die ganze Familie	124
Family-Vorrat:	
Dauerbrenner homemade	126
Fisch-Nuggets:	
lassen Kinderaugen leuchten	142

ALLES VEGGIE – OHNE WENN UND ABER

Donnerstag ist Veggietag! Was es da gibt? Na, zum Beispiel, Puffer, Döner oder Quiche – ganz ohne Tier, dafür mit der Extraportion Yummy-Gemüse.

VEGGIESPECIALS

Falsche Pasta mit buntem Saucen-Dreierlei	154
---	-----

FÜR DESSERTS GIBT'S EINEN EXTRA-MAGEN

Gibt's noch Nachtisch? Na klar – dem Thermomix sei Dank. Denn jetzt lassen sich Leckereien wie Erdbeermousse und Apfeltiramisu ruck, zuck in die Dessertschälchen zaubern!

DESSERTSPECIALS

Eiskalte Schleckereien:	
schmecken nicht nur im Sommer ..	176
Family-Highlights:	
Süßes, das nicht fehlen darf	182
Zarte Cremes:	
die zergehen auf der Zunge	192

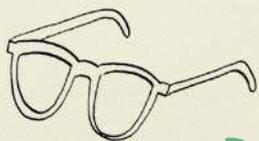
FEINES GEBÄCK – MAL PIKANT, MAL SÜSS

Teig kneten, Cremes rühren und Schokolade schmelzen ... zum Glück gibt's den Thermomix! Nur gut, dass er nicht auch noch das Teigschlecken übernimmt ...

GEBÄCKSPECIALS

Partyklassiker: herzhaftes Kleinigkeiten auf die Hand	202
Muffins & Riegel: ruck, zuck fertig zum Reinbeißen	208
Lieblingsteilchen für jede Gelegenheit	226

Freihändig kochen mit dem Thermomix	228
Register von A–Z	230
Expressrezepte im Überblick	239
Impressum	240



BASICS FÜR EIGENKREATIONEN

Sie wollen Ihr Lieblingsrezept mit dem Thermomix zubereiten? Trauen Sie sich! Mit ein paar Grundregeln und der Tabelle von Seite 228/229 gelingt das ganz leicht.



1



ARBEITSSCHRITTE OPTIMIEREN

Beginnen Sie mit den Zutaten, für die der Mixtopf trocken sein sollte. Und zerkleinern Sie erst festere Zutaten, bevor Sie Flüssigkeit dazugeben. Für Suppen oder Pürees kommen die festen Zutaten gleich mit Flüssigkeit in den Topf und alles wird nach dem Garen püriert. Oft ist es aber dennoch sinnvoll, Gemüse oder Obst vorher etwas zu zerkleinern. Außerdem mixen Sie möglichst alles, was einen kalten Mixtopf erfordert, vor Verwendung der Heizfunktion. Notfalls den warmen Mixtopf kalt ausspülen oder 3 Eiswürfel darin 3 Sek./Stufe 6 crushen.

ARBEITSSCHRITTE SPAREN

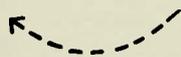
Mit dem Thermomix können Sie Arbeitsschritte sparen und viele Zutaten auf einmal verrühren. Das Rühren im Topf übernimmt die Maschine, die Sanfrührstufe entspricht

dabei dem gelegentlichen Umrühren im Kochtopf. Auch das vorherige Wiegen der Zutaten können Sie sich weitgehend sparen und diese stattdessen mit der integrierten Waage bequem nacheinander in den Mixtopf einwiegen.

AN DIE ZEIT HERANTASTEN

Bei fehlenden Zeitangaben tasten Sie sich beim Hacken, Rühren und Garen nach und nach an das gewünschte Ergebnis heran. Je nach Konsistenz und gewählter Stufe hackt das Gerät die Zutaten in Sekundenschnelle sehr klein bis hin zum Brei. Sollen sehr weiche Zutaten stückig bleiben, schneiden Sie diese besser mit dem Messer von Hand. Das gilt auch für das Zuschneiden von Streifen, Ringen, Würfeln oder Röllchen. Wenn in der Varoma-Funktion nach 5–7 Min. (je nach Flüssigkeit im Mixtopf auch länger) die Temperatur von 100° erreicht ist, beginnt

Knackfrische Lieferung
für den Wundertopf!



2



im Varoma-Behälter das eigentliche Blanchieren und Dampfzaren. Häufig sind in Rezepten die Gar- und Blanchierzeit ab diesem Zeitpunkt genannt und können als Orientierung dienen. Dies gilt auch für die Wahl der Kochzeit im Mixtopf.

PERFEKT MIXEN

Damit das Gerät keinen Schaden nimmt und während des Betriebs nichts herausspritzt, sollten Sie den Topf nie über die maximale Füllmenge von 2,2l (beim TM 31 2,0l) beladen und nie mehr als 400 g Gefrorenes auf einmal zerkleinern. Bei Getreide gilt: maximal 300 g auf einmal mahlen, besser 200–250 g. Sehr kleine Mengen verarbeitet der Thermomix nicht – diese deshalb mit anderen Zutaten mixen.

Piep, piep, piep -
guten Appetit!



Je gleichmäßiger Sie das Mixgut zuschneiden (maximal 5 cm groß), umso gleichmäßiger das Mixerergebnis. Schokolade, Käse, Schinken und Fleisch werden feiner und krümeliger, wenn sie angefroren sind.

DIE RICHTIGE DREHZAHLSSTUFE

Weiche Zutaten zerkleinert der Thermomix schon bei Stufe 3–4, festere erst ab Stufe 4 – je höher die Stufe und je länger die Zeit, umso feiner das Ergebnis.

Soll nur gerührt werden, wählen Sie eine niedrige Drehzahlstufe bis 3, arbeiten mit möglichst viel Flüssigkeit und zusätzlich mit dem Linkslauf.

Je höher die Drehzahl, umso mehr Mixgut wird an den Rand des Mixtopfs geschleudert und bleibt bei feuchten Zutaten dort kleben. Mit dem Spatel können Sie dieses dann wieder nach unten schieben.

Erhitzen und gleichzeitig mit der Teigstufe kneten ist nicht möglich. Für Hefeteig deshalb erst einige Zutaten anwärmen und dann mit der Teigstufe den Rest unterkneten.

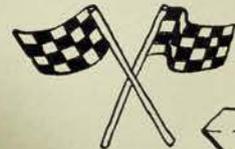
Beim Pürieren von heißem Mixgut immer stufenweise ansteigend bis Stufe 8 oder 10 schalten, damit nichts aus dem Topf herausspritzt.

Volle Kraft voraus!



3

ZIEL



LAGERFEUER-HITS

Heißes Brot mit Dip nach Wahl

STOCKBROT FÜR 10 STÜCK

250 g Wasser, 10 g Olivenöl (1EL), 1 Prise Zucker und 1 Würfel Hefe (42 g) im Mixtopf 3 Min./37°/Stufe 2 erwärmen. 500 g Mehl und 1 TL Salz 2 Min./Teigstufe unterkneten. Teig im Mixtopf (im Grundgerät) zugedeckt 30 Min. gehen lassen. Dann in 10 Stücke schneiden, mit den Händen zu ca. 1 cm dicken Teigsträngen ausziehen, spiralförmig um die Spitze von abgeschälten, sauberen Holzstöcken wickeln und andrücken. Beim Grillen oder am Lagerfeuer über glühende Kohle halten und häufig drehen, bis das Brot goldbraun gebacken ist.

Zubereitung: 10 Min. + 30 Min. Gehen
+ 20 Min. Backen

Pro Portion ca. 180 kcal, 6 g EW, 2 g F, 36 g KH

SCHNELLE KRÄUTERBUTTER FÜR 10 PERSONEN

250 g Butter in dicken Scheiben mit ½ TL Salz, 1 Msp. Pfeffer und 15 g italienischen TK-Kräutern im Mixtopf 15 Sek./Stufe 4 krümelig kneten. Passt nicht nur sehr gut zum Stockbrot, sondern genauso gut auch zu Pell- oder Ofenkartoffeln.

Zubereitung: 5 Min.

Pro Portion ca. 190 kcal, 0 g EW, 21 g F, 0 g KH

GUACAMOLE FÜR 4 PERSONEN

1 Knoblauchzehe schälen. ½ Bund glatte Petersilie waschen und trocken tupfen, Blätter abzupfen. Beides zusammen im Mixtopf 3 Sek./Stufe 8 hacken. Mit dem Spatel nach unten schieben. 2 Avocados halbieren, entsteinen. Fruchtfleisch herauslösen, mit 3 TL Limettensaft sowie nach Belieben 1 Prise Cayennepfeffer in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 4 rühren. 1 Tomate waschen, ohne Stielansatz fein würfeln und mit ½ TL Salz und 1 Msp. Pfeffer 3 Sek./Linkslauf/Sanfrührstufe unterrühren.

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion ca. 255 kcal, 2 g EW, 27 g F, 1 g KH

SCHNITTLAUCH-DIP FÜR 4 PERSONEN

1 rote Zwiebel schälen, halbieren und im Mixtopf 10 Sek./Stufe 5 hacken. Mit dem Spatel nach unten schieben. 1 Bund Schnittlauch waschen, trocken tupfen, in feine Röllchen schneiden und dazugeben. 200 g Schmand, ½ TL gemahlene Kreuzkümmel, 1 Msp. Pfeffer und ½ TL Salz hinzufügen und alles 5 Sek./Stufe 2 verrühren. Passt auch zu Kartoffeln.

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion ca. 125 kcal, 2 g EW, 12 g F, 2 g KH



Wunderbar vielfältig einsetzbar: Die Guacamole und der Schnittlauch-Dip eignen sich auch prima zum Bestreichen von Wraps oder Eintauchen von Crackern und Grissini.

Wraps zum Selberbacken
gibt's auf S. 42! ←

Leichtes CHILI CON CARNE

FÜR 4 PERSONEN

350 g Putenbrustfilet
450 g gemischtes Gemüse
(Möhren, Petersilienwurzel,
Zucchini)
200 g Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
2–3 Chilischoten
20 g Rapsöl (2 EL)
40 g Tomatenmark
5 g brauner Zucker (1 TL)
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL getrockneter Oregano
Salz | Pfeffer
1 Dose geschälte gehackte
Tomaten (400 g)
1 Dose Kidneybohnen
(ca. 240 g Abtropfgewicht)

Außerdem:

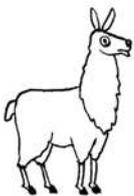
einige Stängel Koriandergrün
200 g saure Sahne

Zubereitung: 35 Min.

+ 1 Std. Tiefkühlen

+ 28 Min. Garen

Pro Portion ca. 400 kcal,
28 g EW, 22 g F, 23 g KH



1 Putenbrustfilet ca. 2 cm groß würfeln, flach auf einer gefrierbeständigen Schale ausbreiten und im Tiefkühlfach 1 Std. anfrieren lassen. Dann im Mixtopf 8 Sek./Stufe 6 zerkleinern (Achtung laut!) und umfüllen. Möhren und Petersilienwurzeln schälen, Zucchini putzen und waschen. Gemüse grob würfeln und im Mixtopf 3 Sek./Stufe 6 hacken, dann ebenfalls umfüllen.

2 Zwiebeln schälen und vierteln, Knoblauch schälen. Chilis putzen, aufschneiden, entkernen, waschen und dritteln. Zwiebeln, Knoblauch und Chilis im Mixtopf 4 Sek./Stufe 5 hacken, mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Öl, Tomatenmark und Zucker einwiegen. Kreuzkümmel, Oregano, ½ TL Salz und 1 gute Prise Pfeffer dazugeben. Alles ohne Messbecher 5 Min./120°/Stufe 1 dünsten.

3 Das Fleisch zur Zwiebelmischung geben und 5 Min./120°/Linkslauf/Sanfrührstufe garen. Vorbereitetes Gemüse, Tomaten und 100 g Wasser hinzufügen und 25 Min./100°/Linkslauf/Sanfrührstufe garen. Dabei den Gareinsatz als Spitzschutz daraufstellen und anfangs gelegentlich mithilfe des Spatels mischen. Kidneybohnen abtropfen lassen, unter das Chili mischen und noch 3 Min./100°/Linkslauf/Sanfrührstufe weitergaren.

4 Zum Servieren das Koriandergrün waschen, trocken tupfen und grob zerzupfen. Chili nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Jeweils mit etwas saurer Sahne und Koriandergrün servieren.

TIPP

Meist wird Chili con Carne mit Rinderhackfleisch zubereitet, das Sie für dieses Rezept ebenfalls verwenden können.

Kann man auch in
Tacoschalen füllen und
mit der Hand essen!



Omas STREUSELKUCHEN

FÜR 1 BACKBLECH (16 STÜCKE)

300 g Butter | 250 g Vollmilch | 280 g Zucker |
1 Würfel Hefe (42 g) | Salz | 1 Ei (M) | 750 g Mehl |
Butter für das Blech

Zubereitung: 10 Min. + 30 Min. Gehen
+ 20 Min. Backen

Pro Stück ca. 400 kcal, 6 g EW, 19 g F, 52 g KH

1 Für den Teig 150 g Butter in dicken Scheiben, Milch, 10 g Zucker und zerbröckelte Hefe im Mixtopf 3 Min./37°/Stufe 1 erwärmen. 70 g Zucker, 1 Msp. Salz, Ei und 500 g Mehl hinzufügen und alles 2 Min./Teigstufe glatt verkneten. Teig im Mixtopf (im Grundgerät) zugedeckt 30 Min. gehen lassen. Dann nochmals 10 Sek./Teigstufe kneten.

2 Den Backofen auf 180° vorheizen. Ein Backblech mit Butter fetten. Den Teig auf dem Blech verteilen und gleichmäßig dick ausrollen oder mit den Händen auseinanderziehen.

3 250 g Mehl, 150 g Butter in dicken Scheiben und 200 g Zucker im Mixtopf 30 Sek./Stufe 4 zu Streuseln kneten. Die Teigplatte gleichmäßig mit den Streuseln bestreuen. Kuchen im Ofen (Mitte) in ca. 20 Min. goldbraun backen. Schmeckt am besten ganz frisch.

RHABARBERKUCHEN mit Schmandguss

FÜR 1 SPRINGFORM (26 CM Ø, 12 STÜCKE)

300 g Mehl | 1 TL Backpulver | 150 g Butter |
230 g Zucker | 1 Pck. Vanillezucker |
2 Eier (M) | 600 g Rhabarber | 200 g Schmand | 1 Pck.
Vanillepuddingpulver | Öl für die Form

Zubereitung: 10 Min. + 30 Min. Backen

Pro Stück ca. 335 kcal, 4 g EW, 17 g F, 40 g KH

1 Backofen auf 200° vorheizen. Springform an Boden und Rand mit Öl fetten. Mehl, Backpulver, Butter in dicken Scheiben, 80 g Zucker, Vanillezucker und 1 Ei im Mixtopf in 20 Sek./Stufe 4 zu Streuseln verkneten. Zwei Drittel der Streusel in der Form verteilen und an Rand und Boden mit der Hand andrücken, sodass ein geschlossener Teigboden entsteht. Die restlichen Streusel in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

2 Für den Belag Rhabarber putzen, waschen und die Haut abziehen. Die Stangen in 5 cm lange Stücke schneiden und im Mixtopf 3 Sek./Stufe 4 hacken. Rhabarberstücke auf dem Teigboden verteilen.

3 Für den Guss Schmand, übriges Ei, 150 g Zucker und Vanillepuddingpulver im Mixtopf 5 Sek./Stufe 4 verrühren. Den Guss auf dem Rhabarber verteilen und die restlichen Streusel darauf verteilen. Im Ofen (Mitte) ca. 30 Min. backen. Kuchen 10 Min. in der Form abkühlen lassen, dann herauslösen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.





Reste kann man super einfrieren





EIN TOPF FÜR ALLE(S)

Familienküche mit dem Thermomix

TAG FÜR TAG LECKER ...

... hier kommen die besten Rezepte von GU für den Thermomix!
Ob deftiger Eintopf, knackig-frische Rohkost oder verführerischer Kuchen –
mit dieser Wundermaschine gelingt alles im Handumdrehen.

KINDER-HITS ...

... von Kartoffelsalat über Lasagne bis hin zu Fleischbällchen: Die gehen immer! Oder
lieber Veggie? Dann her mit Zucchini-Rösti, Gemüse-Muffins oder Möhrennudeln!
Und bei Süßhunger gibt's cooles Eis, Pudding und fruchtigen Crumble.

SCHNELL UND EINFACH ...

... so wollen wir doch alle kochen! Darum gibt es extra viele Rezepte,
die in 5, 10 oder 15 Minuten vorbereitet sind – und den Rest
übernimmt der Thermomix.



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6018-8



9 783833 860188

www.gu.de

