

NICO STANITZOK

MIX & FERTIG

SCHNELLE  
ABENDESSEN

Die besten GI-Rezepte für den

THERMOMIX

G|U



Mit kostenloser App zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



## 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

# INHALT

## TIPPS UND EXTRAS

---

### Umschlagklappe vorne:

Schnelle Salate

- 4 Schnell, schneller, Abendessen
- 64 Ein süßes Schälchen Glück

### Umschlagklappe hinten:

Bis zum letzten Löffel  
Dinner to go

## 6 FIX MIXEN, FIX BACKEN

---

- 8 Spargelfrittata im Glas
- 10 Gefüllte Zucchini aus dem Ofen
- 11 Blitz-Pizza
- 12 Blumenkohlsalat mit Mandel-Granola
- 14 Zweierlei Bistro-Baguettes
- 16 Herzhafte Zwiebel-Muffins
- 19 Garnelenpuffer mit Remoulade

 Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss: Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



## 20 FLOTT, FLOTTER, RISOTTO

---

- 22 Kreolischer Garnelentopf
- 24 Reis mit Putencurry
- 25 Gemüsereis mit Cashewkernen
- 26 Kräuterrisotto mit Champignons
- 28 Serbisches Reisgericht
- 29 Hühnerfrikassee

## 30 ONE-POT-HITS

---

- 32 Rote Linsensuppe
- 34 Kartoffeltopf mit Hack
- 35 Chili con Carne
- 36 Kokos-Kürbis-Suppe
- 37 Lauchcremesuppe
- 38 Schnelle Gemüse-Kartoffel-Suppe

## 40 SAUCE & PESTO – ABER »PRESTO«

---

- 42 Farfalle in Lachs-Kräuter-Sauce
- 44 Brokkoli-Minz-Pesto
- 44 Mandelpesto mit Chili
- 45 Pistazien-Petersilien-Pesto
- 45 Steinpilz-Orangen-Pesto
- 46 Penne alla primavera

- 47 Penne mit Pilzen al forno
- 48 Linguine mit Shrimps
- 50 Rigatoni in Vier-Käse-Sauce
- 51 Tortellini mit Tomatencreme

## 52 VAROMA MIT AROMA

---

- 54 Kabeljau mit Gurken-Dill-Sauce
- 56 Fleischklopse mit Gemüse
- 57 Rahmgeschnetzeltes mit Hokkaido
- 58 Gnocchi mit Pfeffersauce und Gemüse
- 59 Gemüseallerlei mit Kichererbsen
- 60 Register
- 62 Impressum





# GARNELENPUFFER MIT REMOULADE

Mit einfachen Zutaten wird aus einem Klassiker ein Festmahl für jeden Tag.  
Manchmal muss man sich schließlich selbst verwöhnen!

## Für die Puffer:

250 g rohe, geschälte  
TK-Riesengarnelen  
700 g festkochende Kartoffeln  
2 Zwiebeln  
3 Eier (M)  
120 g Mehl  
20 g Semmelbrösel  
Salz

Rapsöl zum Braten

## Für die Remoulade:

1 Ei (M)  
1 Knoblauchzehe  
2 Schalotten  
2 eingelegte Peperoni  
(aus dem Glas)  
200 g Schmand  
1 EL gehackte TK-Petersilie  
Salz | Pfeffer  
50 g Rapsöl

## Edle Knuspertaler

Für 4 Personen |  
30 Min. Zubereitungszeit |  
2 Std. Auftauzeit  
Pro Portion ca. 635 kcal,  
23 g EW, 38 g F, 50 g KH

- 1 Für die Puffer die Garnelen nach Packungsangabe in ca. 2 Std. auftauen lassen (siehe Tipp Seite 22).
- 2 Für die Remoulade das Ei in kochendem Wasser in ca. 10 Min. hart kochen. Dann kalt abschrecken, pellen und halbieren.
- 3 Inzwischen Knoblauch schälen, Schalotten schälen und halbieren. Die Peperoni kurz abtropfen lassen und den Stiel entfernen. Knoblauch, Schalotten und Peperoni in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Schmand, Petersilie, ¼ TL Salz und 1 Prise Pfeffer zugeben und 10 Sek./Stufe 5 verrühren. Dann das Öl langsam bei Stufe 2 durch die Deckelöffnung auf das laufende Messer gießen. Das Ei zufügen und 3 Sek./Stufe 4 untermischen. Die Remoulade bis zum Servieren kühlen, den Mixtopf reinigen.
- 4 Für die Puffer Kartoffeln und Zwiebeln schälen und halbieren. Beides mit den Garnelen in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Eier, Mehl, Semmelbrösel und 1 TL Salz zufügen und 35 Sek./Stufe 4 unterrühren.
- 5 Etwas Öl in einer beschichteten Pfanne (26 cm Ø) erhitzen. Jeweils 2 EL Garnelenmasse ins heiße Öl setzen und zu Puffern formen. Die Puffer pro Seite in ca. 3 Min. knusprig goldbraun braten, dann herausnehmen und auf Küchenpapier entfetten. Mit dem restlichen Teig wiederholen und so portionsweise 12 Puffer backen. Die Puffer mit der Remoulade servieren.

# KREOLISCHER GARNELENTOPF

Kokos, Limette und Garnelen ... Das schmeckt nach Urlaub! Dieses Rezept koche ich immer, wenn der Alltag trüb und grau und die nächste Auszeit noch in weiter Ferne ist.

400 g rohe, geschälte  
TK-Riesengarnelen  
2 Zwiebeln  
4 Stangen Staudensellerie  
30 g Butter  
2 gelbe Paprika  
200 g Langkornreis  
400 g Kokosmilch (Dose)  
15 g Gemüsebrühe (Instant)  
1 Limette  
½ TL gemahlene Kurkuma  
½ TL gemahlener Koriander  
Salz | Pfeffer

## Hilft bei Fernweh

Für 4 Personen |  
30 Min. Zubereitungszeit |  
2 Std. Auftauzeit  
Pro Portion ca. 545 kcal,  
28 g EW, 28 g F, 44 g KH

**1** Die Garnelen nach Packungsangabe in ca. 2 Std. auftauen lassen (siehe Tipp). Die Zwiebeln schälen, vierteln, in den Mixtopf geben und diesen verschließen. Den Staudensellerie putzen, waschen und die Stangen in die Deckelöffnung des Mixtopfs halten. Jetzt den Thermomix auf 3 Sek./Stufe 6 einstellen und die Stangen in das laufende Gerät gleiten lassen. Das Mixgut mit dem Spatel nach unten schieben, die Butter einwiegen und das Gemüse 2 Min./100°/Stufe 1 anschwitzen.

**2** Währenddessen die Paprika längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Hälften waschen und in 3 cm große Stücke schneiden. Paprikastücke und Reis in den Mixtopf geben und ebenfalls 3 Min./Varoma/Stufe 2/Linkslauf anschwitzen. Kokosmilch, 500 g Wasser und Brühe zufügen und alles 17 Min./100°/Stufe 2 garen.

**3** In der Zwischenzeit die Riesengarnelen kalt abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Limette auspressen. Garnelen, Limettensaft, Kurkuma und Koriander in den Mixtopf geben und alles weitere 8 Min./90°/Stufe 2 garen. Den Garnelentopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## TIPP

Keine Zeit mehr, um die Garnelen aufzutauen? Mit einem kleinen Trick ist das im Nu erledigt: Die Garnelen in ein Sieb legen und mit fließend warmem Wasser abspülen, bis sie aufgetaut sind. Jetzt noch trocken tupfen – schon sind sie bereit für den Mixtopf. Eine andere Möglichkeit: Die Garnelen bereits am Vorabend in den Kühlschrank legen und über Nacht langsam auftauen lassen.



# FARFALLE IN LACHS-KRÄUTER-SAUCE

Cremig, fein und nicht zu schwer – diese feinen Lachsnudeln gibt es bei mir zu Hause auch öfter mal als schnelles Gästeessen.

4 Frühlingszwiebeln  
20 g Butter  
200 g Sahne  
200 g Milch  
200 g Crème fraîche  
20 g Gemüsebrühe (Instant)  
350 g Farfalle  
200 g Räucherlachs  
1 TL getrockneter Estragon  
1 EL gehackte TK-Petersilie  
1 EL gehackter TK-Dill  
Salz | Pfeffer

## Frühlingsfrisch

Für 4 Personen |  
30 Min. Zubereitungszeit  
Pro Portion ca. 875 kcal,  
28 g EW, 54 g F, 68 g KH

**1** Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Die Stücke in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 hacken. Die Butter einwiegen und die Frühlingszwiebeln 3 Min./Varoma/Stufe 1 anschwitzen.

**2** Sahne, Milch, Crème fraîche, 200 g warmes Wasser und die Brühe zugeben und alles 6 Min./Varoma/Stufe 1 kochen. Die Nudeln zufügen, mit dem Spatel leicht in die Flüssigkeit drücken und 12 Min./100°/Linkslauf/Sanfrührstufe garen.

**3** In der Zwischenzeit den Räucherlachs in 3 cm große Stücke schneiden. Lachsstücke und Kräuter durch die Deckelöffnung zu den Nudeln geben, mit dem Spatel behutsam unterrühren und alles weitere 3 Min./100°/Linkslauf/Sanfrührstufe garen. Die Nudeln mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

## TIPP

Kein Fan von Räucherfisch? Vielleicht aber von geräuchertem Schinken oder Speck? Dann ersetzen Sie den Lachs durch die gleiche Menge gewürfelten Schinken oder Speck. Anstelle des Dills geben Sie dann 1 TL getrockneten Thymian oder Rosmarin dazu. Für noch mehr Geschmack brate ich die Schinken- oder Speckwürfel erst mit 1 EL Butter in der Pfanne goldbraun an und gebe sie dann in den Mixtopf.





## RATZFATZ ABENDESSEN

Wer kennt das nicht? Den ganzen Tag auf den Beinen und abends ist man müde und sehr, sehr hungrig. Jetzt wäre was zu essen recht. Aber wer macht es? Ganz einfach: der Thermomix! Von Spargelfrittata über Chilli con Carne bis hin zu Kräuerrisotto, ob mit Fisch, Fleisch oder vegetarisch, mit diesen tollen Rezepten für den Thermomix steht das Abendessen endlich ruck, zuck auf dem Tisch.

**Gelingt garantiert:** Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

**Absolut alltagstauglich:** Unkomplizierte Gerichte für jeden Tag

**On Tour:** Schnelle Ideen für unterwegs



Mit **kostenloser App** zum  
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher  
ISBN 978-3-8338-6185-7



9 783833 861857



[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**