



NICO STANITZOK

Überraschende Ideen für deinen

MIXER



DAS PRINZIP: MIXER

Die Zutaten abwägen und bei Bedarf klein schneiden.

Die Zutaten ggf. garen und anschließend in der im Rezept angegebenen Reihenfolge in den Mixbehälter geben.



Den Mixbehälter verschließen und den Mixvorgang starten.

Falls nötig den Mixer stoppen, um weitere Zutaten zuzugeben.

Die Zutaten mithilfe des Stößels mixen, anschließend anrichten oder ggf. weitergaren oder backen.

SO GEHT'S: MANDELDRINK SELBER MACHEN



1 Etwa 200 g Mandeln mit 500 ml Wasser in eine Schüssel geben und über Nacht einweichen. Am nächsten Tag die Mandeln in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen.



2 Die Mandeln mit 1 l Wasser und 1 Prise Salz in den Mixbehälter des Hochleistungsmixers geben. Den Mixer verschließen und die Mandeln ca. 2 Min. auf höchster Stufe mixen.



3 Anschließend die pürierte Mandelmasse in ein feines Sieb oder einen Nussmilchbeutel geben und filtern. Dieser Vorgang kann ein- bis zweimal wiederholt werden.



4 Den fertigen Mandeldrink in eine saubere Flasche abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Der Mandeldrink sollte innerhalb von 2 Tagen aufgebraucht werden.

DIE TOP 5 AUS DEM MIXER

PUDERZUCKER

250 g Zucker in den Mixer geben und zunächst auf kleinster Stufe, dann auf höchster Stufe in ca. 1 Min. zu feinem Puderzucker mixen. Den Mixer ausschalten und kurz warten, bis sich der Zuckerstaub gesetzt hat. Den Puderzucker mit einem Küchenspatel von der Behälterwand lösen, in ein sauberes Glas füllen und verschließen.

CRUSHED ICE

Je nach Leistung des Mixers können zwischen 5 und 15 Eiskwürfel auf einmal zerkleinert werden. Die größtmögliche Menge kann man bei Mixern mit 1000 Watt und mehr verwenden. Um das Gerät nicht zu beschädigen, sollte man vorher die Bedienungsanleitung lesen. Manche Mixer haben eine Crushed-Ice-Funktion – alternativ einfach die Pulstaste betätigen.

GEMAHLENE NÜSSE

Frisch gemahlenes Nussmehl aus dem Mixer schmeckt viel aromatischer als bereits gemahlene Nüsse aus dem Supermarkt. Ganze Nüsse sind außerdem länger haltbar. Es lohnt sich also selber zu mahlen – am besten mit der Pulsfunktion. Werden Nüsse zu lange und zu fein gemahlen, erhitzen sie sich und das Öl beginnt aus ihnen auszutreten.

VOLLKORNMEHL

250 g Getreide nach Wunsch mithilfe der Pulsfunktion ca. 35 Sek. im Mixer mahlen. Etwa 1 Min. warten, um das Schrot abkühlen zu lassen, dann mehrfach durch Betätigen der Pulsfunktion das Mehl bis zum gewünschten Mahlgrad weitermahlen. Anschließend sieben und grobe Stücke erneut mahlen. Das Mehl in einem sauberen, gut verschließbaren Behälter aufbewahren.

GEFRORENE FRÜCHTE

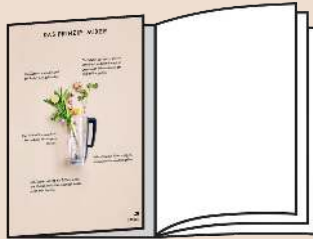
Damit aus TK-Früchten cremiges Sorbet oder Smoothies werden, braucht man einen leistungsstarken Mixer, der mindestens 25000 Umdrehungen pro Minute schafft. Große Früchte sollte man vorher kurz antauen lassen und nach Möglichkeit klein schneiden, damit der Mixer nicht überhitzt.



INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

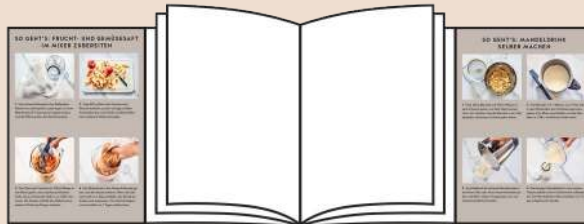
DAS PRINZIP:
MIXER



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
FRUCHT- UND
GEMÜSESAFT IM
MIXER ZUBEREITEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
MANDELDRINK
SELBER MACHEN

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

REZEPTKAPITEL



06 SUPPEN & SAUCEN



26 BROT, KUCHEN & HERZHAFTES



46 SÜSSES & DESSERTS

04 DER AUTOR

05 TUTTI-FRUTTI-SMOOTHIE

41 COVERREZEPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

GERÖSTETE TOMATEN-SALSA

SÜDAMERIKANISCH

500 g Tomaten (z. B. Roma-Tomaten)

2 Jalapeños

1 rote Zwiebel

1 ½ EL Olivenöl

4 Knoblauchzehen

1 Bund Koriandergrün

1 Limette

1 EL Zucker

Salz

GU CLOU

Das Schöne an einem Hochleistungsmixer ist, dass Tomaten oder anderes Gemüse nicht extra gehäutet werden müssen – denn er mixt so fein, dass kein Fitzelchen Haut übrig bleibt. Wer mag, kann sogar die Haut vom Knoblauch dran lassen, denn die kann man mitessen.

1 Den Backofen auf 220° mit Grillfunktion vorheizen. Tomaten und Jalapeños waschen, halbieren und putzen, Kerne entfernen. Die rote Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden.

2 Ein Backblech mit ½ EL Olivenöl einpinseln. Tomaten und Jalapeños mit der Hautseite nach oben darauf verteilen. Die Zwiebelscheiben und den Knoblauch zugeben. Alles mit dem restlichen Öl beträufeln und im heißen Ofen (Mitte) 6–8 Min. rösten, bis die Haut der Tomaten und Jalapeños leicht schwarz wird. Das geröstete Gemüse kurz abkühlen lassen.

3 Inzwischen den Koriander abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Knoblauch aus der Schale pressen.

4 Alle vorbereiteten Zutaten mit Zucker und 1 TL Salz in den Mixer geben und zunächst auf kleinster Stufe, dann auf höchster Stufe zu einer feinen Salsa mixen. Dabei die Zutaten mithilfe des Stößels in Richtung Klingen schieben.

5 Die Salsa in ein steriles Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb 1 Woche aufbrauchen.





Für 1 Kastenform (30 cm) • 20 Min. Zubereitung • 45 Min. Gehen • 1 Std. Backen •
Pro Scheibe ca. 110 kcal, 5 g E, 4 g F, 14 g KH

DINKELVOLLKORBROT

SCHNELL GEMACHT

42 g frische Hefe (1 Würfel;
ersatzweise 14 g Trockenhefe)
500 g Dinkelvollkornmehl
150 g Sonnenblumenkerne
2 EL Apfelessig
8 g Salz

AUSSERDEM

Öl und Mehl für die Form

- 1** Die Kastenform mit Öl einpinseln und mit Mehl ausstäuben. 500 ml Wasser und die frische Hefe in den Mixbehälter geben. Die Geschwindigkeit auf mittlere Stufe stellen und so lange mixen, bis sich die Hefe aufgelöst hat.
- 2** Dann Mehl, Sonnenblumenkerne, Essig und Salz zugeben. Alles zunächst auf kleinster Stufe, dann auf immer höherer Stufe mixen, bis ein homogener Teig entstanden ist. Dabei die Zutaten mithilfe des Stößels in Richtung Klängen schieben.
- 3** Den Teig gleichmäßig in die Form füllen, glatt streichen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen. Anschließend die Form auf den Gitterrost in den kalten Backofen (Mitte) stellen und die Temperatur auf 200° einstellen. Das Brot ca. 1 Std. backen (Stäbchenprobe machen!).
- 4** Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen, auf ein Gitter stürzen und vollständig auskühlen lassen.



Für 1 Zopf • 30 Min. Zubereitung • 2 Std. 10 Min. Gehen • 25 Min. Backen •
Pro Scheibe ca. 95 kcal, 3 g E, 2 g F, 15 g KH

HEFEZOPF

KLASSIKER

250 g Weizenmehl (Type 550)
50 g Dinkelvollkornmehl
50 g Zucker
21 g frische Hefe (½ Würfel;
ersatzweise 7 g Trockenhefe)
3 g Salz
145 ml lauwarme Milch
1 Ei (M)
20 g weiche Butter

AUSSERDEM

Mehl zum Arbeiten
1 Eigelb

- 1** Weizenmehl, Dinkelvollkornmehl, Zucker, Hefe und Salz in den Mixbehälter geben. Den Mixer auf kleinster Stufe starten und langsam auf höchste Stufe hochdrehen. Alle Zutaten ca. 15 Sek. mixen, bis sie gut vermischt sind.
- 2** Die Mixgeschwindigkeit auf mittlere Stufe stellen. Nacheinander 130 ml Milch, Ei und Butter durch die Öffnung im Deckel zugeben und untermixen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Dabei die Zutaten immer wieder mithilfe des Stößels in Richtung Klingen schieben. Den Teig in eine Schüssel geben, mit etwas Mehl bestäuben und kurz mit den Händen glatt kneten. Dann abgedeckt ca. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 3** Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in drei Portionen (à ca. 190 g) teilen. Diese zunächst zu Kugeln, dann zu 20 cm langen Strängen formen. Die Teigstränge abdecken und 10 Min. ruhen lassen. Die Teigstränge mit den Händen weiter zu einer Länge von ca. 50 cm rollen, an einem Ende zusammennehmen und zu einem Zopf flechten. Den Zopf auf das Blech legen und abgedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.
- 4** Inzwischen den Backofen auf 170° vorheizen. Eigelb und restliche Milch in einem Schälchen verrühren. Den Zopf damit einstreichen und im heißen Ofen (Mitte) in 20–25 Min. goldbraun backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.



1



2



3

HAMBURGER MIT REISPFLANZERL 🌿

DEFTIG VEGETARISCH



4



5



6

200 g Natur-Reis
2 rote Zwiebeln
1 Dose schwarze Bohnen
(240 g Abtropfgewicht)
1 Ei (M)
2 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer
150 g Möhren
1 EL Dijon-Senf
4 EL Joghurt
1 Handvoll Rucola
4 Hamburger-Brötchen

1 Den Reis waschen. Mit 450 ml Wasser in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen und bei schwacher Hitze in ca. 20 Min. garen. Vom Herd nehmen und offen lauwarm abkühlen lassen (Step 1). Inzwischen die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Bohnen abgießen und abtropfen lassen.

2 Ei, Zwiebeln, Bohnen, Reis, Paprikapulver, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer in den Mixbehälter geben und zunächst kurz auf kleinster Stufe, dann auf mittlerer Stufe nur so lange mixen, bis eine mittelfeine Konsistenz entsteht und alles zusammenhält (Step 2). Dabei die Zutaten mithilfe des Stößels in Richtung Klingen schieben. Gegebenenfalls den Mixvorgang zwischendurch anhalten und die Reismasse mit einem Löffel durchrühren. Die Masse anschließend in einer Schüssel glatt rühren und 15 Min. ruhen lassen (Step 3). Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180° vorheizen.

3 Aus der Reismasse mit angefeuchteten Händen vier Pattys (ca. 8 cm Ø, 2 cm hoch) formen und diese auf das Blech legen (Step 4). Im heißen Ofen (Mitte) 25–30 Min. backen.

4 Inzwischen die Möhren schälen, putzen, grob raspeln und mit Senf, Joghurt, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Den Rucola verlesen, etwas klein schneiden, waschen, abtropfen lassen und mit den Möhren vermengen (Step 5). Die Brötchen halbieren und toasten. Die Hälfte vom Möhrensalat auf die unteren Hälften setzen. Darauf je einen Patty platzieren und alles mit dem restlichen Salat toppen. Die Deckel auflegen und die Burger servieren (Step 6).



SCHOKO-TARTELETTES

OHNE BACKEN

FÜR DEN BODEN

90 g Haselnusskerne
55 g Datteln (entsteint)
15 g Kakaopulver

FÜR DIE HELLE CREME

60 g Kakaobutter
100 g Nussdrink (z. B. Mandel-
drink)
50 g Ahornsirup
100 g Cashewkerne

FÜR DIE SCHOKOLADEN- CREME

30 g Kakaobutter
30 g Zartbitter-Schokolade
100 g Nussdrink (z. B. Mandel-
drink)
50 g Ahornsirup
100 g Cashewkerne

AUSSERDEM

6 Tarteletteförmchen (Ø 10 cm)

BODEN: Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Anschließend im Mixer fein mahlen. Datteln, Kakao und 30 ml Wasser zugeben und untermischen. Den Mixer immer wieder stoppen und die Zutaten mithilfe des Stößels in Richtung Klängen schieben. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis eine feine Paste entstanden ist. Die Masse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und mit angefeuchteten Fingern am Boden und Rand festdrücken. Etwa 30 Min. in das Gefrierfach stellen.

HELLE CREME: Die Kakaobutter über einem heißen Wasserbad schmelzen. Dann mit Nussdrink, Sirup und Cashewkernen in den Mixer geben. Alles zunächst auf kleinster Stufe, dann auf höchster Stufe cremig mixen. Die Füllung gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und glatt streichen. Die Tartelettes ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

SCHOKOLADENCREME: Kakaobutter und Schokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen. Anschließend mit Nussdrink, Sirup und Cashewkernen in den Mixer geben und zunächst auf kleinster Stufe, dann auf höchster Stufe cremig mixen. Die Schokoladencreme gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und auf der hellen Creme glatt verstreichen. Die Tartelettes erneut 30 Min. kalt stellen.

DIE PERFEKTE KOMBI



Kräuter, Knoblauch, Parmesan, Olivenöl, Zitronenschale

PESTO

Frische grüne Kräuter wie Basilikum und Knoblauch bringen die Aromen. Parmesan und Öl verbinden sie. Zitronenschale sorgt für Antioxidantien und Frische.



Tomaten, Sellerie, Knoblauch, getrocknete Tomaten, Basilikum

SUPPE

Sonnengereifte aromatische Tomaten und Sellerie sind die Grundlage. Knoblauch, getrocknete Tomaten und Basilikum geben das unverwechselbare Aroma für eine klassische Suppe.



Grüne Äpfel, Avocado, Banane, Haferflocken

SMOOTHIES

Apfel und Avocado sorgen für eine frische grüne Farbe, Vitamine und wertvolle Öle. Die Banane bringt Süße und eine cremige Konsistenz. Haferflocken sättigen mit gesunden Ballaststoffen.



HOCHLEISTUNGSMIXER 1 x 1

DECKEL MIT LOCH

Der Deckel für den Mixbehälter verhindert nicht nur, dass bei sehr hohen Geschwindigkeiten das Mixgut in der ganzen Küche verteilt wird. Er hat auch ein Loch in der Mitte, durch das weitere Zutaten während des Mixens zugegeben werden können, ohne den Mixer anhalten zu müssen.



DIE REINIGUNG

Das Praktische am Mixer ist, dass er sich quasi von selbst reinigt: Einfach mit der maximal zulässigen Menge Wasser und ein paar Tropfen Spülmittel befüllen, auf höchster Stufe 1 Min. laufen lassen, das Wasser ausgießen und den Vorgang noch zweimal mit klarem Wasser wiederholen.



ORIGINAL STÖßEL

Gerade am Anfang ist es oft nötig, das Mixgut in Richtung der Messer zu schieben, um den Mixvorgang zu starten. Die Länge des Stößels ist so bemessen, dass er bei korrekter Anwendung nicht mit den Klingen in Berührung kommen kann. Es darf unter keinen Umständen ein alternativer Küchenspatel verwendet werden, während der Mixer in Betrieb ist.

WIE STARK MUSS ER SEIN?

Hochleistungsmixer werden oft damit beworben, mehrere PS Leistungstärke zu haben. Entscheidend ist jedoch die Wattzahl. Leistungsstarke Mixer haben 800–1400 Watt und mehr. Für besonders feine Mixerergebnisse ist aber die Drehzahl noch wichtiger als die Wattzahl. Gute Geräte schaffen bis zu 36000 Umdrehungen in der Minute – damit lassen sich auch Zellwände von Obst und Gemüse aufbrechen.

SO GEHT'S: FRUCHT- UND GEMÜSESAFT IM MIXER ZUBEREITEN



1 Einen Nussmilchbeutel unter fließendem Wasser kurz durchspülen, auswringen, in einen Messbecher (2l Fassungsvermögen) stecken und die Öffnung über den Rand krepeln.



2 Etwa 800 g Obst oder Gemüse nach Wunsch waschen, putzen und ggf. schälen. Anschließend je nach Größe und Beschaffenheit in kleinere Stücke schneiden.



3 Das Obst oder Gemüse mit 100 ml Wasser in den Mixer geben und zunächst auf kleinster Stufe, dann auf höchster Stufe in ca. 2 Min. fein mixen. Die Zutaten mithilfe des Stößels immer wieder in Richtung Klingen schieben.



4 Den Mixerinhalt in den Nussmilchbeutel geben und den Beutel anheben. Wenn der Saft nicht mehr von alleine abläuft, den Beutel eindrehen und auspressen. Den Saft kühl lagern und innerhalb von 3 Tagen aufbrauchen.

DAS MULTITALENT FÜRS CLEVERE KOCHEN



Mit wenig Aufwand kochen und auf Hochtouren genießen – das geht ganz leicht mit dem Hochleistungsmixer

Der Allrounder unter den Küchengeräten hat's echt drauf:
Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Nussmus, Pflanzendrink, Salsa, Nudelsaucen, Kuchenteig und Desserts:
überraschende Rezeptideen aus dem Mixer



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8661-4



€ 11,99 [D]

www.gu.de