THERMOMIX®

Einfach. Selbst. Gemacht.

#4 Juli 2021 5€

KUNTERBUNTE GRILLBEILAGEN

Endlich Sommer!

40 Rezepte

EASY HAUPTGERICHTE
Kleiner Aufwand, großer Genuss: Rezeptideen für den Alltag

WIR MACHEN BLAU!
Fünf Zwetschgenkuchen versüßen uns entspannte Sommerstunden

KORN FÜR KORN
Herzhaftes und Süßes mit Buchweizen, Emmer, Dinkel & Co.

Liebe Leserin, lieber Leser,

nach langer Zeit kehren wir Stück für Stück in einen normaleren Alltag zurück. Wir besuchen Ausstellungen, schlemmen in unseren Lieblingsrestaurants und genießen im Café um die Ecke einen cremigen Cappuccino in der Sonne. Herrlich! Und vielleicht feiern wir sogar das ein oder andere Grillfest im kleinen Kreis. Dafür findest du in dieser Ausgabe jede Menge tolle Rezeptideen. Mit sättigenden Salaten, selbst gemachten Broten und würzigen Dips gibst du deiner Grilltafel Farbe und sorgst für eine Geschmacksexplosion auf dem Teller.

Wer in diesem Sommer nicht verreist, tritt mit unseren asiatisch inspirierten Tapas einfach einen kulinarischen Kurztrip an oder genießt mit köstlichen Zwetschgenkuchen den heimischen Geschmack des Sommers. So oder so: Lasst uns eine gute Zeit haben, das Leben genießen, lachen, essen, trinken und gemeinsam vor Glück nur so strahlen!

Dein THERMOMIX® Team

VORWERK

Du willst mal etwas anderes als klassischen Weizen?

Dann schau mal auf Seite 22 vorbei, dort gibt’s Köstliches mit Emmer, Buchweizen, Hirse & Co.

12 Wir machen blau!
Zwetschgensaison
Wir lassen die Seele baumeln und genießen Zwetschgenkuchen in fünf neuen Varianten

22 Korn für Korn
Buchweizen, Emmer & Co.
Herzhafte und süße Gerichte mit Pseudogetreide, Urweizen und anderen kernigen Alternativen

32 Beste Sidekicks
Kunterbunte Grillbeilagen
Nebendarsteller im Fokus: Sättigende Salate, knusprige Brote und köstliche Dips runden unsere Grilltafel ab

46 Sommerküche
Jeden Tag Sommer
Wassermelone, Aprikose, Pfirsich und knackiges Gemüse bringen den Sommer auf unsere Teller

54 Goldene Versuchung
Trendeis Golden Milk
Der winterliche Klassiker wird in Eisform fix zum neuen Sommertrend

56 Kochschule
California Rolls
Wir zeigen dir Schritt für Schritt, wie du Inside-out-Sushi richtig zubereitest und die Rollen (fast) so werden wie vom Profi

Inhalt

60 Asien mal fünf
Asiatische Tapas
Garnelenbällchen mit Glasnudelsalat, Edamame mit Hoisin-Sauce und noch mehr asiatische Leckereien

70 Easy Hauptgerichte
Kleiner Aufwand, großer Genuss
Schnell und unkompliziert: Tolle Rezepte, die mit wenig Aufwand gelingen und deinen Alltag bereichern

78 Lieblingsrezept
Toprezept der Repräsentantin
Käse-Brokkoli-Lasagne

80 Singleküche
All the Single Foodies
Vier köstliche Gerichte für eine Person – denn Kochen lohnt sich nicht nur in großen Mengen!

Service

3 Editorial
6 Alles auf einen Blick (Rezeptindex)
10 Für dich entdeckt …
53 Küchentreff
89 Spiel & Spaß mit Thermi
90 Vorschau & Impressum

Alles auf einen Blick

So lecker geht es in dieser Ausgabe zu. Viel Spaß beim Nachkochen!

Fit mit Thermomix®

28 Reis-Hirse-Brot

34 Kartoffel-Gemüse-Salat

36 Leichter Nudelsalat

Exklusiv für TM6
40 Moghrabieh-Salat

40 Kurkuma-Möhren-Dip

43 Champignons mit Chili-Käse-Haube

47 Frischer Tomatensaft

Exklusiv für TM6
49 Garnelen-Salat mit Pfirsichen

50 Pfirsich-Mandel-Eis

51 Gefüllte Tomaten mit Thunfisch

62 Gurkensalat mit Entenbrust

65 Garnelenbällchen mit Glasnudelsalat

Suppen, Salate, Snacks

63 Edamame mit Hoisin-Sauce

Exklusiv für TM6
66 Reis-Röllchen mit Erdnussdip

71 Cheddar-Brokkoli-Suppe

Haupt-gerichte

24 Linsen-Dinkel-Spätzle

26 Buchweizen-Topf

52 Spaghettinester mit Auberginencreme

69 Koreanische Rippchen mit Mini-Tortillas

72 Überbackene Enchiladas

74 Hähnchen in Zwiebel-Senfsauce

77 Würstchen-Gulasch

85 Hackbällchen in Apfel-Paprika-Sauce

86 Champignon-Spinat-Nudeln

Backen

15 Zwetschgen-Eierlikör-Kuchen

Exklusiv für TM6
16 Karamell-Zwetschgen-Tarte

18 Zwetschgen-Schmand-Kuchen

19 Zwetschgen-Mohn-Torte mit Streuseln

Es gibt noch mehr Leckereien!

Rezept-Kompass

Diese Symbole helfen, das passende Rezept zu finden.

Symbole bei den Rezepten

- für Anfänger geeignet
- Blitzrezept
- vegetarisch
- vegan
- glutenfrei
- low carb
- all-in-one
- Arbeitszeit
- Gesamtzeit
- Schwierigkeitsgrad
- Anzahl Portionen
- Nährwerte

Rezepte für TM6, TM5 & TM31

Alle Rezepte sind für den Thermomix® TM6 und TM5 geeignet. Die Einstellungen für den TM31 am Gerät weichen bei einigen Funktionen von den Einstellungen für TM6 und TM5 ab. Die maximale Füllmenge für den TM31 muss beachtet werden. Sie wurde in den Rezepten nicht berücksichtigt und weicht von der maximalen Füllmenge des TM6 und TM5 ab.

TM6, TM5 bedeutet für **TM31**

Teigknet-modus	Deckel verriegeln/ Teigstufe
Turbo-Modus	Deckel verriegeln/ Turbo
Linkslauf bei jeder TM Angabe, bei der er benötigt wird, neu eingeben. Nach Ablauf der Zeit wird er automatisch deaktiviert.	Linkslauf bleibt so lange eingeschaltet, bis er manuell deaktiviert wird. Darauf achten, ob in einer folgenden TM Angabe das Linkslaufsymbol weiter enthalten ist.
120°C (Andünsten mit Öl oder Butter)	Varoma-Taste zum Andünsten

21 Zwetschgen-Streusel-Kuchen

27 Emmer-Schoko-Muffins

41 BBQ-Zupfbrot

44 Baguettes d'Épi

Saucen, Dips, Brotaufstriche

37 Sommer-Cocktailsauce

48 Aprikosen-Ingwer-Konfitüre

Desserts

30 Pfirsichcrumble mit Hafer

55 Golden-Milk-Eis

82 Himbeer-Kokos-Oats

88 Zitronen-Cheesecake-Creme

Kochschule

58 California Roll (Inside-out-Sushi)

Lieblings-rezept

79 Käse-Brokkoli-Lasagne

ABNEHMEN MIT GENUSS!

SCHNELL! EINFACH! LECKER!

Jetzt Abo oder aktuelle Ausgabe direkt nach Hause liefern lassen unter www.low-carb.de/abnehmen

Für dich *entdeckt*...

Schöne Kleinigkeiten und kleine Schönheiten aus Food, Kitchen und Lifestyle

TISCH

Malerische Landschaften

Ein trist gedeckter Tisch war gestern! Mit den wunderschönen Untersetzern aus Kork bringst du Farbe auf den Tisch und weckst Sehnsucht nach landschaftlicher Weite und einer farbenfrohen Aussicht. Die Motive stammen von der Künstlerin und Designerin Margaret Jeane und sind ein toller Eyecatcher auf jedem Tisch. Gefunden bei **debijenkorf.de im 6er-Set für circa 14 Euro**

LIFESTYLE

Schürzentraum

Grillfans aufgepasst: Ab sofort wendet ihr Fisch, Fleisch und Gemüse stilvoll auf dem Grill und seid gleichzeitig noch geschützt! Die Lederschürze von Crafted Leather & Lifestyle ist handgefertigt und mit einer abweisenden Beschichtung resistent gegen Spritzer und Hitze. Und noch dazu sorgen verstellbare Hals- und Taillenbänder für den perfekten Sitz. Über **edel-werk.com für circa 120 Euro**

Claudia Stier
THERMOMIX® Projektleiterin

CLAUDIAS NEUES

Fundstück

Blumenbouquets sorgen bei mir immer für gute Laune. Damit die Blümchen richtig in Szene gesetzt werden, ist eine passende Vase wichtig. Das dänische Traditionsunternehmen Kähler hat mit der Omaggio-Nuovo-Serie besonders schöne Exemplare entwickelt, die sogar ohne Blumen den Raum erfrischen. Die Serie ist eine Hommage an die klassische Omaggio-Serie, die Kähler schon seit 2008 fertigt und inzwischen als moderner Klassiker gilt. Gesichtet bei **nicenordic.de für circa 30 Euro**

KÜCHE

Roll it yourself!

Hast du Sushi schon mal selbst gemacht? Nein? Dann wird es höchste Zeit! Psst, auf Seite 58 findest du eine Anleitung. Damit's sich noch leichter rollt, hilft außerdem die Box von Reishunger. Von der Sushi-Matte bis hin zum Reislöffel hast du damit das nötige Equipment parat. Gefunden auf **reishunger.de für circa 32 Euro**

IT PIECE

Süßer Alleskönner

Entzündungshemmend und antibakteriell: Honig ist nicht nur köstlich, ihm werden auch Benefits für Körper und Gesundheit nachgesagt. Besonders der neuseeländische Manuka-Honig ist für seine Heilkräfte bekannt. Die Firma Mahoni bietet den Honig in praktischen Sachets an, mit denen du den Hals, Magen und Darm auch unterwegs beruhigen kannst. Über **mahoni.health für 60 Euro**

INTERIOR

Sonne satt

Sommer, Sonne, Sonnenschein: Die warmen Strahlen genießen wir zwar gern, aber ein bisschen Schatten muss auch sein! Der gestreifte Sonnenschirm von Business & Pleasure Co. bietet ein kühles Plätzchen unter der Sonne und versprüht dank des gestreiften Stoffs und der Fransen echte Retro-Vibes. Über **westwingnow.de für 357 Euro**

KÜCHE

Fire it up!

Schmeiß den Grill an und genieße unsere Köstlichkeiten von Seite 32 zu knusprig Gegrilltem. Trotz der kleinen Größe kannst du auf dem Lotusgrill Classic problemlos Köstlichkeiten für bis zu 5 Personen brutzeln. Der Grill kommt in vielen bunten Farben daher und ist mit weniger als vier Kilogramm Gewicht auch perfekt für unterwegs. Gefunden bei **lotus-tischgrill.de für 169 Euro**

Wir machen blau!

Zeit für Ruhe und Entspannung: Wir lassen die Seele baumeln und schwelgen in Tagträumen. Die gemütlichen Stunden versüßen wir uns mit fruchtigen Zwetschgenkuchen. Das Steinobst hat jetzt Saison und zeigt in fünf Varianten, was es kann. Dabei treffen Zwetschgen mal auf Eierlikör und mal auf Mohn und zeigen sich mit Streuseln in klassischer Manier.

Wusstest du schon? Zwetschgen sind eine Unterart der Pflaumen und haben ein festeres Fruchtfleisch als andere Pflaumenarten. Dadurch eignen sie sich besonders gut zum Backen. Damit du genügend Fruchtfleisch erhältst, ein kleiner Tipp: 1,3 Kilogramm Früchte ergeben circa 1 Kilogramm entsteinte Zwetschgen.

Zwetschgen-Eierlikör-Kuchen

12 Stücke **20 Min.** **1 Std. 45 Min.** **mittel** **vegetarisch**

MÜRBETEIG

75 g	Butter, weich, in Stücken, und etwas mehr zum Einfetten
30 g	Zucker
15 g	Wasser
1 gestr. TL	Zimt
150 g	Mehl

FÜLLUNG UND FERTIGSTELLUNG

145 g	Zucker (z. B. Feinster Zucker von Diamant)
1 gestr. TL	Zimt
2	Eier, getrennt
120 g	Butter, weich, in Stücken
80 g	Eierlikör
140 g	Mehl
500 g	Zwetschgen, halbiert

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Springform (Ø 20 cm), Backpapier, Kuchengitter

MÜRBETEIG

1. Den Boden einer Springform (Ø 20 cm) mit Backpapier belegen und Rand einfetten.

2. Zucker in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

3. Butter, Wasser, Zimt und Mehl zugeben und **12 Sek./Stufe 5** kneten. Teig gleichmäßig auf dem Boden der vorbereiteten Springform verteilen, dabei einen Rand von ca. 3 cm hochziehen und kalt stellen. Mixtopf spülen.

FÜLLUNG UND FERTIGSTELLUNG

4. Backofen auf 180°C vorheizen.

5. Ein Schüsselchen auf den Mixtopfdeckel stellen, 25 g Zucker einwiegen und mit Zimt vermischen.

6. **Rühraufsatz einsetzen**. Eiweiß in den fettfreien Mixtopf geben und **2 Min./Stufe 3.5** steif schlagen. **Rühraufsatz entfernen**. Eischnee umfüllen und kalt stellen.

7. Butter, 120 g Zucker, Eierlikör und Eigelb in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 4** verrühren.

8. Mehl zugeben und **30 Sek./Stufe 5** verrühren.

9. Eischnee zugeben und **5 Sek./Stufe 4** unterheben.

10. Eierlikörteig gleichmäßig auf dem Mürbeteigboden verteilen. Zwetschgen in den Teig stecken, mit Zimtzucker bestreuen und 75 Minuten (180°C) backen. Zwetschgen-Eierlikör-Kuchen auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen, in 12 Stücke schneiden und servieren.

Pro Stück: Brennwert 314 kcal (1314 kJ), Eiweiß 4 g, Kohlenhydrate 38 g, Fett 16 g

COOKIDOO®
Dieses Rezept ist ab jetzt in der **Guided-Cooking-Funktion** auf Cookidoo® verfügbar.

Exklusiv für TM6

Karamell-Zwetschgen-Tarte

20 Min. 1 Std. 15 Min.
8 Stücke mittel
vegetarisch
Pro Portion: 405 kcal
Zwetschgen, Blätterteig, Baiser

Frankreich zu Hause: Wir backen eine Tarte und belegen Blätterteig mit Zwetschgen. Mit einer selbst gemachten Karamellsauce aus dem Thermomix® TM6 und luftigen Baiserstücken machen wir das Gebäck noch unwiderstehlicher. Und das Beste daran: Der Kuchen ist im Handumdrehen fertig.
So macht Backen Spaß!

Zwetschgen-Schmand-Kuchen

24 Stücke **20 Min.** **1 Std. 10 Min.** **mittel** **vegetarisch**

300 g Butter, in Stücken
390 g Zucker und 3 EL mehr zum Bestreuen
10 g Vanillezucker, selbst gemacht
2 Prisen Salz
1 TL Zimt
6 Eier
600 g Mehl
1 Pck. Backpulver
1400-1600 g Zwetschgen, geviertelt
600 g Schmand
150 g Joghurt, 3,5% Fett

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

tiefes Backblech (Fettpfanne), Backpapier, Teigkarte

1. Backofen auf 190°C vorheizen und ein tiefes Backblech (Fettpfanne) mit Backpapier belegen.

2. Butter, 300 g Zucker, Vanillezucker und Salz in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 4** verrühren. In dieser Zeit in einem Schüsselchen 3 EL Zucker mit Zimt mischen.

3. Messbecher entfernen und **2 Min./Stufe 3** rühren, dabei nach und nach 3 Eier durch den Mixtopfdeckel auf das laufende Messer zugeben.

4. Mehl und Backpulver zugeben, mit dem Spatel unterheben und **Teig /2 Min** kneten. Restliches Mehl am Mixtopfrand ggf. mit dem Spatel unterheben und den Teig mit einer feuchten Teigkarte auf dem vorbereiteten Backblech verteilen. Mixtopf spülen.

5. Zwetschgen auf dem Teig verteilen, mit der Zucker-Zimt-Mischung bestreuen und 15 Minuten (190°C) vorbacken. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.

6. **Rühraufsatz einsetzen**. 3 Eier und 90 g Zucker in den Mixtopf geben und **3 Min./Stufe 4** schaumig rühren.

7. Schmand und Joghurt zugeben und **30 Sek./Stufe 4** unterrühren. **Rühraufsatz entfernen**. Schmandguss über den vorgebackenen Kuchen geben und 30 Minuten (190°C) fertig backen. Zwetschgen-Schmand-Kuchen abkühlen lassen, in 24 Stücke schneiden und servieren.

Pro Stück: Brennwert 349 kcal (1461 kJ), Eiweiß 6 g, Kohlenhydrate 42 g, Fett 17 g

TIPP

Du kannst den Kuchen vor dem Servieren noch mit Zimtzucker bestreuen.

THERMOMIX®
COOKIDOO®

Noch mehr tolle Rezepte findest du ganz leicht auf Cookidoo®. Einfach „Zwetschgen“ oder „Pflaumen“ in die Stichwortsuche eingeben et voilà!
www.cookidoo.de

Zwetschgen-Mohn-Torte mit Streuseln

16 Stücke **15 Min.** **1 Std. 45 Min.** **mittel** **vegetarisch**

ZUTATEN

125 g Butter, kalt, in Stücken, und etwas mehr zum Einfetten
225 g Mehl und etwas mehr zum Ausstreuen
75 g Zucker
20 g Vanillezucker, selbst gemacht
1 TL Backpulver
1 Ei

FÜLLUNG UND FERTIGSTELLUNG

225 g Zucker
100 g Butter, in Stücken
55 g Mandeln, gehackt
50 g Haferflocken, zart
100 g Schmand
400 g Quark
2 Eier
2 TL geriebene Orangenschale
100 g Mohn
1 Pck. Vanillepuddingpulver
1000 g Zwetschgen, halbiert

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Springform (Ø 26 cm), Backpapier

ZUBEREITUNG

1. Eine Springform (Ø 26 cm) einfetten und mit Mehl ausstreuen.

2. Butter, Mehl, Zucker, Vanillezucker, Backpulver und Ei in den Mixtopf geben und **Teig /1 Min.** kneten. Den krümeligen Teig zu einer Kugel formen, gleichmäßig auf dem Boden der Springform verteilen und dabei einen Rand von ca. 4 cm hochziehen. Teig mit einer Gabel mehrfach einstechen und 30 Minuten kalt stellen. Am Ende dieser Zeit Mixtopf spülen und mit dem Rezept fortfahren.

3. Backofen auf 180°C vorheizen.

4. 75 g Zucker, Butter, Mandeln und Haferflocken in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 6** vermischen, umfüllen und bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank stellen.

5. Schmand, Quark, Eier, 150 g Zucker, Orangenschale, Mohn und Vanillepuddingpulver in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 4** verrühren und auf dem Mürbeteigboden verteilen.

6. Zwetschgenhälften hochkant dicht an dicht in die Quarkmischung stecken, die Streuselmischung zerzupfen, darübergeben, 55-60 Minuten (180°C) backen und ggf. nach 40 Minuten mit Backpapier abdecken. Zwetschgen-Mohn-Torte vollständig abkühlen lassen, in 16 Stücke schneiden und servieren.

Pro Stück: Brennwert 393 kcal (1643 kJ), Eiweiß 9 g, Kohlenhydrate 41 g, Fett 20 g

Zwetschgen-Streusel-Kuchen

20 Stücke **20 Min.** **1 Std.** **mittel** **Blitzrezept** **vegetarisch**

370 g	Butter, in Stücken
370 g	Zucker
500 g	Mehl
3 TL	Vanillezucker, selbst gemacht
1 Pck.	Backpulver
5	Eier
1 Prise	Salz
120 g	Haferflocken, zart
1300-1400 g	Zwetschgen, halbiert
	Puderzucker zum Bestäuben

NOTWENDIGES ZUBEHÖR
tiefes Backblech (Fettpfanne), Backpapier

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Ein tiefes Backblech (Fettpfanne) mit Backpapier auslegen.

2. 120 g Butter, 120 g Zucker, 200 g Mehl und 1 TL Vanillezucker in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 6** zu Streuseln verarbeiten und umfüllen.

3. 250 g Butter, 250 g Zucker, 300 g Mehl, 2 TL Vanillezucker, Backpulver, Eier und Salz in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **25 Sek./Stufe 4** verrühren.

4. Haferflocken zugeben und mithilfe des Spatels **15 Sek./↶/Stufe 4.5** unterrühren. Teig auf dem vorbereiteten Backblech verteilen, mit Zwetschgen belegen, Streusel darübergeben, Kuchen 35-40 Minuten (180°C) backen, abkühlen lassen, mit Puderzucker bestäuben, in 20 Stücke schneiden und servieren.

Pro Stück: Brennwert 371 kcal (1555 kJ), Eiweiß 6 g, Kohlenhydrate 47 g, Fett 17 g

ANZEIGE

Für eine ordentliche Portion Extra-Crunch!

Du möchtest, dass deine Streusel mehr Crunch bekommen? Dann ersetze einen Teil des Zuckers durch Diamant Hagelzucker.

Der grobkörnige, hochweiße Zucker verleiht nicht nur sündhaft leckeren Streuselkuchen einen tollen Biss – mit ihm hagelt es auch pure Freude, wenn's ans Dekorieren und Genießen von Hefegebäck, Plätzchen und Keksen geht.

Du suchst nach passenden Rezeptideen und weiteren Produktinfos? Dann schau vorbei auf **www.diamant-zucker.de**.

KORN *für* KORN

Es muss nicht immer klassischer Weizen sein: Wir entdecken Urgetreidesorten wie Dinkel oder Emmer wieder, erkunden die Welt der Pseudogetreide und verwandeln die Körner in herzhafte und süße Gerichte.

Klassischer Weizen ist aus unserer heutigen Ernährung kaum wegzudenken. Zu Mehl verarbeitet, sorgt er in Kuchen und Broten für die nötige Konsistenz und ist auch in anderen Gerichten ein wichtiger Bestandteil. Doch es gibt noch mehr Getreidearten und kernige Alternativen!

Buchweizen, Amaranth und Quinoa etwa sind als Pseudogetreide eine tolle Ergänzung für eine vollwertige Ernährung. Die Samen der sogenannten Körnerfrüchte bestechen durch einen nussigen Geschmack und enthalten viele wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Zudem sind sie eine gute Quelle für pflanzliches Eiweiß und deshalb in der vegetarischen und veganen Küche beliebt.

Aber auch alte Getreidearten wie Emmer und Dinkel sorgen für Abwechslung auf dem Teller und für den Gaumen. Schon vor 10.000 Jahren wurde Urgetreide in Kleinasien angebaut, später jedoch von ertragreicheren Sorten verdrängt. Heute feiern die alten Körner eine Renaissance. Und das Kosten lohnt sich!

Linsen-Dinkel-Spätzle

4 Portionen **45 Min.** **1 Std.** **mittel** **vegetarisch**

200 g	Bergkäse, in Stücken
150 g	rote Linsen
300 g	Dinkelmehl Type 630
1 TL	Salz und mehr zum Kochen
½ TL	Muskat
5	Eier
200 g	Wasser und mehr zum Kochen und Abschrecken
	Butter zum Einfetten
1 Bund	Schnittlauch, in feinen Röllchen

NOTWENDIGES ZUBEHÖR
Spätzlepresse, Auflaufform, großer Kochtopf, Schaumlöffel

1. Käse in den Mixtopf geben, **10 Sek./ Stufe 10** zerkleinern und umfüllen.

2. Linsen in den Mixtopf geben, **30 Sek./ Stufe 10** mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben.

3. Mehl, Salz, Muskat, Eier und Wasser zugeben und **Teig /2 Min. 30 Sek.** kneten. Teig umfüllen.

4. Backofen auf 220°C vorheizen. Eine Auflaufform einfetten.

5. Reichlich Salzwasser in einem großen Kochtopf auf dem Herd zum Kochen bringen. In dieser Zeit eine große Schüssel mit kaltem Wasser bereitstellen.

6. Spätzleteig portionsweise durch eine Spätzlepresse in das kochende Wasser drücken und garen. Die Spätzle sind gar, wenn sie an der Oberfläche schwimmen. Spätzle mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser nehmen, sofort in das vorbereitete kalte Wasser geben und abschrecken. Spätzle abtropfen lassen, in die vorbereitete Auflaufform geben, mit der Hälfte des zerkleinerten Bergkäses vermischen, restlichen Käse darüberstreuen und 15 Minuten (220°C) überbacken. Linsen-Dinkel-Spätzle mit Schnittlauch garnieren und z. B. mit einem Tomatensalat servieren.

Pro Portion: Brennwert 665 kcal (2783 kJ), Eiweiß 41 g, Kohlenhydrate 68 g, Fett 23 g

Buchweizen-Gemüse-Topf

4 Portionen **10 Min.** **40 Min.** **einfach** **vegetarisch** **Blitzrezept** **für Anfänger geeignet** **glutenfrei**

200 g Buchweizen (siehe Tipp)
1 Zwiebel, halbiert
1 Knoblauchzehe, klein
100 g Möhren, in Stücken
40 g Olivenöl
400 g Wasser
1 rote Paprika, in Stücken (ca. 2 cm)
200 g Zucchini, in Würfeln (ca. 2 cm)
1 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)
1 TL Oregano, getrocknet
1 TL Basilikum, getrocknet
½ TL Pfeffer
½ TL Salz
200 g Feta, grob zerbröselt

1. Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen, Buchweizen einwiegen und unter fließendem Wasser abspülen.

2. Zwiebel, Knoblauch und Möhren 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. Gewaschenen Buchweizen, Wasser, Paprika, Zucchini, Gewürzpaste, Oregano, Basilikum, Pfeffer und Salz zugeben, **15 Min./100°C/↶/Stufe 1** garen, 5 Minuten quellen lassen, in eine Servierschüssel umfüllen, Feta unterrühren, abschmecken und servieren.

TIPP
Beachte die Kochzeit auf der Packungsangabe und passe die Garzeit gegebenenfalls an.

Pro Portion: Brennwert 441 kcal (1851 kJ), Eiweiß 15 g, Kohlenhydrate 40 g, Fett 23 g

Emmer-Schoko-Muffins mit Kirschen

12 Stück **20 Min.** **1 Std.** **einfach** **vegetarisch**

100 g Emmer
130 g Mandeln
100 g Zartbitter-Schokolade, in Stücken
3 Eier
140 g Zucker
2 TL Vanillezucker, selbst gemacht
130 g Butter, weich, in Stücken
1 TL Zimt
2 TL Kakao
1 TL Backpulver
1 Glas Sauerkirschen (Abtropfgew. 350 g), abgetropft

NOTWENDIGES ZUBEHÖR
Muffinform, Muffin-Papierförmchen

1. Backofen auf 180°C vorheizen. 12 Mulden einer Muffinform mit Papierförmchen auslegen.

2. Emmer und Mandeln in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 10** mahlen.

3. Schokolade zugeben, **10 Sek./Stufe 6** zerkleinern und umfüllen.

4. Eier, Zucker, Vanillezucker, Butter, Zimt und Kakao in den Mixtopf geben und **1 Min./ Stufe 5** verrühren.

5. Emmer-Mandel-Mischung und Backpulver zugeben und **10 Sek./Stufe 5** verrühren. Kirschen zugeben, mit dem Spatel unter den Teig heben und auf die vorbereiteten Mulden verteilen. Muffins ca. 30 Minuten (180°C) backen, vollständig abkühlen lassen und servieren.

TIPP
Du kannst die Muffins auch mit Puderzucker bestäuben.

Pro Stück: Brennwert 320 kcal (1340 kJ), Eiweiß 6 g, Kohlenhydrate 27 g, Fett 20 g

KAUFTIPP **WERBUNG**
Verwende Puderzucker von

Reis-Hirse-Brot

20 Scheiben **45 Min.** **1 Std.** **mittel** **vegetarisch** **glutenfrei**

220 g	Wildreismischung
80 g	Hirse
40 g	Kichererbsen, getrocknet
20 g	brauner Zucker
140 g	Speisestärke
2 TL	Johannisbrotkernmehl
1 TL	Trockenhefe
1 geh. TL	Meersalz
40 g	gemischte Samen (z. B. Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne)
400 g	Wasser
30 g	Olivenöl
1 TL	Apfelessig
2	Eier

NOTWENDIGES ZUBEHÖR
Brotkastenform (10 x 20 cm), Backpapier

1. Eine Brotkastenform (10 x 20 cm) mit Backpapier auslegen.

2. Reis in den Mixtopf geben, **1 Min. 30 Sek./Stufe 10** mahlen und umfüllen.

3. Hirse, Kichererbsen und Zucker in den Mixtopf geben und **1 Min. 30 Sek./Stufe 10** mahlen.

4. Reismehl, Speisestärke, Johannisbrotkernmehl, Trockenhefe, Salz, gemischte Samen, Wasser, Öl, Essig und Eier zugeben, **15 Sek./Stufe 6** vermischen und mit dem Spatel nach unten schieben.

5. Weitere **5 Sek./Stufe 6** vermischen, in die vorbereitete Kastenform füllen und ca. 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Am Ende dieser Zeit Backofen auf 180°C vorheizen.

6. Reis-Hirse-Brot 40-50 Minuten (180°C) backen, ggf. Stäbchenprobe machen (siehe Tipp), abkühlen lassen, in Scheiben schneiden und servieren.

TIPP
Stäbchenprobe: Steche ein Holzstäbchen in die Mitte des Brotes. Sollte beim Herausziehen noch Teig daran kleben, verlängere die Backzeit um weitere 5 Minuten. Danach Stäbchenprobe wiederholen. Das Brot ist fertig, wenn nichts mehr am Holzstäbchen kleben bleibt.

Pro Scheibe: Brennwert 121 kcal (506 kJ), Eiweiß 3 g, Kohlenhydrate 19 g, Fett 3 g,

THERMOMIX®
COOKIDOO®
Noch mehr glutenfreie Rezepte findest du ganz leicht auf Cookidoo®. Einfach „glutenfrei“ in die Stichwortsuche eingeben et voilà!
www.cookidoo.de

Pfirsichcrumble mit Hafer

6 Portionen **15 Min.** **45 Min.** **einfach** **für Anfänger geeignet** **Blitzrezept** **vegetarisch**

120 g	Butter, kalt, in Stücken, und etwas mehr zum Einfetten
800 g	Pfirsiche, geachtelt (siehe Tipp)
110 g	brauner Zucker
1 TL	Zimt
150 g	Haferflocken
100 g	Haselnüsse
20 g	Vanillezucker, selbst gemacht
1 Prise	Salz

NOTWENDIGES ZUBEHÖR
Auflaufform (30 x 25 x 6 cm)

1. Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Auflaufform (ca. 30 x 25 x 6 cm) einfetten.

2. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen. Pfirsiche, 30 g Zucker und Zimt in die Schüssel einwiegen, vermischen und in die vorbereitete Auflaufform geben.

3. Haferflocken und Haselnüsse in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 10** mahlen.

4. Butter, 80 g Zucker, Vanillezucker und Salz zugeben, **10 Sek./Stufe 6** zu Streuseln vermischen, auf den Pfirsichen verteilen, 20-25 Minuten (180°C) goldbraun backen und warm z. B. zu Vanilleeis servieren.

TIPP
Variiere die Füllung, indem du andere Obstsorten (z. B. Birnen, Äpfel, Rhabarber, Waldbeeren, Stachelbeeren, Pflaumen oder Kirschen) verwendest.

Pro Portion: Brennwert 497 kcal (2081 kJ), Eiweiß 7 g, Kohlenhydrate 49 g, Fett 29 g

Aufs Korn gekommen

Kannst du Hirse optisch von Amaranth unterscheiden? Mit unserer Warenkunde hast du ab sofort den Durchblick!

KAMUT

Das Urgetreide ging aus dem wilden Emmer hervor und ist auch als Khorasan-Weizen bekannt. Kamut schmeckt mild-nussig und hat einen hohen Eiweißgehalt.

DINKEL

Das bekannteste Urgetreide ist eine gute Alternative zu klassischem Weizen und findet sowohl in Backwaren als auch in Müslis und Grützen Verwendung.

UR-ROGGEN

Die Körnchen fristen ein Nischendasein und werden meist zu Mehl verarbeitet. Ihr würziges, leicht süßliches Aroma eignet sich gut für Lebkuchen und Brote.

QUINOA

Zu Mehl, Schrot, Flocken oder gepufften Körnern verarbeitet, wird das Pseudogetreide vielfältig serviert – zum Beispiel als Beilage oder in Suppen.

Pseudogetreide

AMARANTH

Die winzigen Körner werden z. B. in Bratlingen verarbeitet oder als gepuffte Variante für Granola, Müsliriegel oder Knäckebrot verwendet. Amaranth zählt zu den Pseudogetreiden und hat in Mittel- und Südamerika eine lange Tradition.

Pseudogetreide

BUCHWEIZEN

Ähnlich wie Reis werden die Körner des Pseudogetreides gekocht. Der herbe und nussige Geschmack kommt als Beilage besonders gut zur Geltung. Als Alternative zu Weizenmehl sind die gemahlenen Samen für Pfannkuchen und Brote ideal.

Pseudogetreide

EMMER

Die Weizenart zählt zu den ältesten Getreidearten und wird auch Zweikorn genannt. Ganzer Emmer kommt in Suppen, Aufläufen und Bratlingen zum Einsatz, wohingegen er geschrotet Brote und Nudeln verfeinert.

HIRSE

Bis zu zwölf Gattungen und zahlreiche Arten verstecken sich hinter dem Urgetreide. Die glutenfreien Hirsekörner werden als Grieß für Brei verarbeitet, als Grundlage für Salate oder Suppeneinlage und als Alternative zu Reis verwendet.

GRÜNKERN

Die Sonderform des Dinkels wird vor der Reife geerntet und passt aufgrund des herzhaft-nussigen Geschmacks gut in Bratlinge, Bolognese oder Risotto.

HAFER

Das glutenarme Getreide schmeckt nicht nur als zarte und kernige Flocken, sondern kann auch vielfältig in Backwaren, Porridge und Granola verwendet werden.

Beste *Sidekicks*

Ohne knusprige Brote, würzige Dips, ausgefallene Salate und leckere Saucen würde unsere Grilltafel ganz schön leer aussehen. Ein Grund mehr, unsere köstlichen Nebendarsteller in den Fokus zu rücken: Wir dippen in eine herrlich cremige Sommer-Cocktail-sauce, verkuppeln Fleisch und Fisch mit deftigen Kartoffel- und Nudelsalaten und knabbern am BBQ-Zupfbrot.

Kartoffel-Gemüse-Salat

6 Portionen **20 Min.** **1 Std.** **mittel** **vegetarisch** **glutenfrei**

500 g	Wasser
2 TL	Salz und etwas mehr zum Würzen
750 g	Kartoffeln, festkochend, in Scheiben (ca. 0,5 cm)
2	rote Paprika, in Stücken (ca. 2 cm)
200 g	Prinzessbohnen, TK, aufgetaut, halbiert, oder 200 g Prinzessbohnen, frisch, halbiert
1	Porreestange, in Ringen (ca. 1 cm)
¼ TL	Pfeffer und etwas mehr zum Würzen
3	Eier
100 g	neutrales Öl
100 g	Gewürzgurken, in Stücken
1 Bund	Schnittlauch, in feinen Röllchen
1	Eigelb (siehe Tipp)
1 TL	Senf, mittelscharf
½ TL	Zucker

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Backpapier, Kanne

1. Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Kartoffelscheiben einwiegen, Varoma-Behälter aufsetzen, Paprika, Prinzessbohnen und Porree einwiegen, mit Salz und Pfeffer würzen, Einlegeboden einsetzen, mit einem Stück Backpapier belegen, Eier darauflegen, Varoma verschließen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

2. Varoma absetzen, Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und gegarte Kartoffeln in eine große Schüssel umfüllen. Gemüse aus dem Varoma ebenfalls in die Schüssel zugeben, Eier abschrecken, pellen, in Scheiben schneiden und in die Schüssel zugeben. Mixtopf leeren.

3. Eine Kanne auf den Mixtopfdeckel stellen, Öl einwiegen und zur Seite stellen.

4. Gewürzgurken, Schnittlauch, Eigelb, Senf, 1 TL Salz, ¼ TL Pfeffer und Zucker in den Mixtopf geben und **1 Min. 30 Sek./Stufe 4** emulgieren, dabei das Öl langsam auf den Mixtopfdeckel geben, sodass es in einem dünnen Strahl am Messbecher vorbei auf das laufende Messer rinnt. Mayonnaise abschmecken, zur Kartoffel-Gemüse-Mischung geben, vermischen, 20 Minuten ziehen lassen und warm oder kalt servieren.

TIPP

Verwende für dieses Rezept frische Eier. Im Kühlschrank gelagert hält sich die Mayonnaise bis zu einem Tag.

Pro Portion: Brennwert 342 kcal (1432 kJ), Eiweiß 9 g, Kohlenhydrate 26 g, Fett 21 g

Leichter Nudelsalat

4 Portionen **15 Min.** **1 Std. 40 Min.** **mittel**

1200 g	Wasser
1½ TL	Salz
2	Eier
160 g	Nudeln (z. B. Penne)
100 g	Putenbrust-Aufschnitt, in Stücken
100 g	Gewürzgurken, in Stücken
150 g	Joghurt, 3,5% Fett
2 TL	Senf, mittelscharf
50 g	Gurkenwasser
1 TL	Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)
15 g	Olivenöl
½ TL	Pfeffer
½ Bund	Schnittlauch, in feinen Röllchen

1. Wasser und 1 TL Salz in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen, Eier hineingeben, verschließen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

2. Varoma absetzen, Nudeln durch die Deckelöffnung zugeben, Varoma wieder aufsetzen und **Zeit gemäß Packungsangabe/100°C/↶/Stufe 0.5** bissfest (al dente) garen.

3. Varoma absetzen und Eier abschrecken. Nudeln durch den Gareinsatz abgießen, abschrecken und in eine Servierschüssel umfüllen. Mixtopf leeren.

4. Putenbrust, Gewürzgurken, Joghurt, Senf, Gurkenwasser, Gewürzpaste, Öl, Pfeffer, ½ TL Salz und Schnittlauch in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4** zerkleinern und unter die Nudeln mischen. Eier pellen, in Scheiben schneiden und untermischen. Salat 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen, abschmecken und z. B. zu Grillgemüse oder Fleisch servieren.

Pro Portion: Brennwert 280 kcal (1173 kJ), Eiweiß 16 g, Kohlenhydrate 33 g, Fett 9 g

Sommer-Cocktailsauce

2 Schraubgläser (à ca. 250 g) **10 Min.** **20 Min.** **mittel** **vegan** **glutenfrei**

1 Glas	Cornichons (Abtropfgew. 110 g), abgetropft, Sud aufgefangen
2 EL	Kapern, eingelegt, abgetropft
1	Zwiebel, halbiert
3 Stängel	Dill, abgezupft
1½ TL	Salz
30 g	Zucker
¼ TL	Pfeffer
200 g	Wasser
20 g	Kartoffelstärke
200 g	neutrales Öl
100 g	Sahnealternative aus Soja
1 TL	Senf
20 g	Tomatenmark

NOTWENDIGES ZUBEHÖR
2 Schraubgläser (à ca. 250 g)

1. Cornichons und Kapern in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.

2. Zwiebel und Dill in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3. Salz, Zucker, Pfeffer, 50 g Gurkensud, Wasser und Kartoffelstärke zugeben, **3 Min./100°C/Stufe 2** aufkochen und 10 Minuten im Mixtopf abkühlen lassen.

4. Öl, Sahnealternative, Senf und Tomatenmark zugeben, **30 Sek./Stufe 10** emulgieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

5. Gurken-Kapern-Mischung zugeben und **10 Sek./↶/Stufe 2** untermischen. Cocktailsauce abschmecken, in 2 Schraubgläser (à ca. 250 g) umfüllen und z. B. zu Scampi servieren.

Pro Schraubglas: Brennwert 1117 kcal (4678 kJ), Eiweiß 2 g, Kohlenhydrate 30 g, Fett 109 g

Moghrabieh-Salat

MOGHRABIEH

Die erbsengroße Couscous-Variante, auch Perl-Couscous genannt, ist ein wichtiger Bestandteil der libanesischen Küche und wird aus Hartweizengrieß hergestellt. Hierzulande wird Moghrabieh gern als Grundlage für Salate genutzt und überzeugt mit einem leicht nussigen Geschmack. Erhältlich ist das Getreide in großen Supermarktketten oder in arabischen Lebensmittelläden.

Kurkuma-Möhren-Dip

Moghrabieh-Salat

6 Portionen **10 Min.** **40 Min.** **einfach** **vegetarisch**

1500 g	Wasser
1 TL	Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
2 geh. TL	Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 2 Würfel Gemüsebrühe (für je 0,5 l)
25 g	Olivenöl
300 g	Moghrabieh
70 g	Aprikosen, getrocknet, entsteint
½ Bund	Minze, abgezupft
½ Bund	Petersilie, abgezupft
1	Knoblauchzehe
200 g	Feta, in Würfeln
1 TL	Sambal Oelek
½ TL	Salz
100 g	Babyspinat, frisch

1. Wasser, Kreuzkümmel, Gewürzpaste, 5 g Öl und Moghrabieh in den Mixtopf geben, anstelle des Messbechers Varoma-Behälter als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **Reis kochen**.

2. Moghrabieh durch den Varoma-Behälter abgießen und unter fließendem Wasser abspülen. Mixtopf spülen.

3. Aprikosen, Minze, Petersilie und Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4. Gegarten Moghrabieh, Feta, Sambal Oelek, Salz und 20 g Öl zugeben, **10 Sek./ /Stufe 2.5** verrühren, in eine große Schüssel umfüllen, Babyspinat zugeben, unterheben, abschmecken und z. B. zu Grillkäse servieren.

Pro Portion: Brennwert 328 kcal (1373 kJ), Eiweiß 13 g, Kohlenhydrate 43 g, Fett 13 g

Kurkuma-Möhren-Dip

10 Portionen **5 Min.** **5 Min.** **einfach** **für Anfänger geeignet** **Blitzrezept** **vegetarisch** **glutenfrei** **low carb**

1 Stück	Kurkuma, frisch, walnussgroß, in dünnen Scheiben
50 g	Datteln, entsteint
1	Knoblauchzehe
100 g	Möhren, in Stücken
200 g	Frischkäse
200 g	Schmand
1 EL	Curry
1 EL	schwarzer Sesam
½ TL	Sambal Oelek
¼ TL	Salz

1. Kurkuma, Datteln, Knoblauch und Möhren in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2. Frischkäse, Schmand, Curry, Sesam, Sambal Oelek und Salz zugeben, **10 Sek./Stufe 3** verrühren, abschmecken, umfüllen und z. B. zu Brot oder gegrilltem Gemüse servieren.

Pro Portion: Brennwert 132 kcal (553 kJ), Eiweiß 3 g, Kohlenhydrate 5 g, Fett 11 g

MITMACHEN!

Wie sehen eure Grillteller aus? Zeigt uns eure besten Rezepte in den Kommentaren unter den Post von Thermomix® Deutschland. Unter allen Teilnehmenden verlosen wir 10 Thermomix® Kochbücher „Grillen mit Freunden“.

www.facebook.com/ ThermomixDeutschland

www.instagram.com/ thermomix_de

Zeitraum 06.-13.08.2021 Teilnahmebedingungen auf der jeweiligen Internetseite.

BBQ-Zupfbrot

8 Portionen **25 Min.** **50 Min.** **mittel** **Blitzrezept**

2	rote Zwiebeln, davon eine halbiert und eine in dünnen Ringen (2 mm)
100 g	Schinkenspeckwürfel
1 TL	brauner Zucker
1 TL	Paprika de la Vera
10 g	Öl
200 g	Schmand
100 g	Barbecue-Sauce
2	Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen
30 g	Röstzwiebeln
1 TL	Salz
1	Weißbrot (ca. 750 g) oder 2 Baguettes (siehe Tipp)
100 g	Cheddar, in dünnen Scheiben (2-3 mm), in Stücken

NOTWENDIGES ZUBEHÖR
Backblech, Backpapier

1. Zwiebelhälften in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2. Speckwürfel, Zucker, Paprika und Öl zugeben und **4 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.

3. Schmand, Barbecue-Sauce, Frühlingszwiebeln, Röstzwiebeln und Salz zugeben und **5 Sek./Stufe 3** vermischen.

4. Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

5. Brot quer und längs bis ca. 2 cm vor dem Boden einschneiden, sodass man die Zwischenräume befüllen kann, und mithilfe eines Messers die BBQ-Schmand-Creme in die Zwischenräume streichen. Zwiebelringe und Cheddar abwechselnd in die Zwischenräume stecken, Brot auf das vorbereitete Backblech legen und 20 Minuten (200°C) backen. BBQ-Zupfbrot zum Grillen servieren.

TIPP
Du kannst auch 2 Aufbackbaguettes verwenden, die du einmal längs einschneidest. Dann quer in 2 cm Abständen einschneiden und wie beschrieben fortfahren. Wenn du Aufbackbaguettes verwendest, verlängere die Backzeit um 5 Minuten.

Pro Portion: Brennwert 414 kcal (1736 kJ), Eiweiß 15 g, Kohlenhydrate 54 g, Fett 14 g

Community-Rezept

Heike Makowka
Instagram: @heikes_kuechenwelt
Thermomix® Community-Star

„Mein Grill ersetzt mir oft die Küche!“

Champignons mit Chili-Käse-Haube

20 Stück **15 Min.** **40 Min.** **mittel** **glutenfrei** **low carb**

100 g Parmesan, in Stücken
20 Champignons, groß, Stiele rausgebrochen und zur Seite gelegt
2 rote Chilischoten, frisch, auf Wunsch entkernt
2 Knoblauchzehen
100 g rote Zwiebel, halbiert
1 Bund Petersilie, abgezupft
150 g Frischkäse
200 g Cheddar, in Stücken
¼ TL Pfeffer

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Einmalspritzbeutel oder Gefrierbeutel

1. Parmesan in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen.

2. Champignonstiele, Chilis, Knoblauch, Zwiebel und Petersilie in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3. Frischkäse, Cheddar, 75 g Parmesan und Pfeffer zugeben und **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern. Frischkäsemischung abschmecken und in einen Einmalspritzbeutel füllen.

4. Die ausgehöhlten Champignons mit der Frischkäsemischung füllen (siehe Tipp) und mit dem restlichen Parmesan bestreuen. Die gefüllten Pilze auf dem Grill backen, bis sie goldbraun sind und der Käse geschmolzen ist (siehe Tipp).

TIPPS

- Je nach Größe der Champignons kann es sein, dass du noch etwas Füllung übrig hast. Diese kannst du auch als Brotaufstrich verwenden.
- Die Champignons können auch 15-20 Minuten bei 220°C im vorgeheizten Backofen zubereitet werden.

Pro Stück: Brennwert 94 kcal (389 kJ), Eiweiß 6 g, Kohlenhydrate 1 g, Fett 7 g

Baguettes d'Épi

4 Stück **30 Min.** **17 Std.** **aufwendig** **vegan**

POOLISH

175 g	Wasser
1 Stückchen	frische Hefe, erbsengroß (1 g)
175 g	Weizenmehl Type 550

HAUPTTEIG

175 g	Wasser, kalt, und mehr zum Bearbeiten
120 g	Roggenmehl Type 1150
200 g	Weizenmehl Type 550 und etwas mehr zum Bearbeiten
	Öl zum Einfetten
2 TL	Salz (10-12 g)
1 Stückchen	frische Hefe, erbsengroß (1 g)

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Einmachglas (ca. 0,75 l), Bäckerleinen oder Geschirrtuch, Teigkarte, Backstein, flaches, feuerfestes Gefäß (Edelstahl oder Gusseisen), Brotschieber, Backpapier, Frischhaltefolie

POOLISH

1. Wasser, Hefe und Weizenmehl in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 3** vermischen, in ein Einmachglas (ca. 0,75 l) umfüllen, abdecken und erst 1 Stunde bei Zimmertemperatur, dann 12 Stunden, am besten über Nacht, im Kühlschrank reifen lassen. Nach der Reifezeit mit dem Rezept fortfahren.

HAUPTTEIG

2. Poolish, Wasser, Roggenmehl und Weizenmehl in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** vermischen und 20 Minuten im geschlossenen Mixtopf ruhen lassen. In dieser Zeit eine Schüssel einfetten.

3. Salz und Hefe getrennt voneinander in den Mixtopf zugeben und **Teig /3 Min.** kneten.

4. Teig in die vorbereitete Schüssel umfüllen, abdecken und 1 Stunde gehen lassen.

5. Mit angefeuchteten Händen Teig in der Schüssel von allen 4 Seiten dehnen und falten (siehe Tipp) und abgedeckt 1 Stunde gehen lassen. In dieser Zeit eine Arbeitsfläche bemehlen und ein Bäckerleinen bereitlegen.

6. Teig auf die bemehlte Arbeitsfläche geben, vorsichtig mit einer Teigkarte in 4 Stücke (à ca. 210 g) teilen, bemehlen und zu Rechtecken (à ca. 8 x 10 cm) formen, die längeren Seiten einklappen und mit bemehlten Händen ca. 20-25 cm lang rollen, dabei den Druck der Außenhandflächen erhöhen und Enden so spitz formen. Mit den anderen 3 Teigrechtecken genauso verfahren, mit dem Bäckerleinen abdecken und 30 Minuten mit dem Schluss nach unten ruhen lassen.

7. Einen Backstein auf die mittlere Schiene des Backofens einschieben, ein flaches, feuerfestes Gefäß (Edelstahl oder Gusseisen) zum Schwaden (siehe Tipp) auf den Boden des Backofens stellen und Backofen mit Backstein auf 250°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den Messbecher zur Hälfte mit Wasser (50 ml) füllen und einen Brotschieber mit Backpapier belegen. Jeweils 2 Teigrollen auf den vorbereiteten Brotschieber rollen, mit einer Schere von oben im 30°-Winkel schräg einschneiden, dabei zwischen den Einschnitten ca. 2 cm Abstand lassen. Den Teig zwischen den Einschnitten abwechselnd nach rechts und links ziehen, sodass die Teiglinge wie Ähren aussehen, und 20 Minuten mit Frischhaltefolie abgedeckt gehen lassen. Frischhaltefolie entfernen, ein Backpapier mit den Teigähren vorsichtig mithilfe des Brotschiebers auf den heißen Backstein schieben, Wasser schnell in das heiße Gefäß schütten, Backofen sofort schließen, damit der Dampf nicht entweicht, und ca. 15 Minuten (250°C) backen. Mit den anderen Teigrollen genauso verfahren, Baguettes abkühlen lassen und servieren.

TIPPS

- **Den Teig dehnen und falten:** Weiche Teige haben nach dem Kneten noch keine Spannung, laufen also auseinander. Um Spannung aufzubauen, werden sie meist in regelmäßigen Abständen während der Ruhezeit gedehnt und gefaltet. Dazu tauche die Hände in kaltes Wasser und ziehe den Teig an der dir gegenüberliegenden Seite hoch und falte ihn dann über den restlichen Teig. Drehe die Schüssel um 90°, fasse den Teig erneut an der dir gegenüberliegenden Seite an, dehne und falte ihn wieder über den restlichen Teig. Fahre auf diese Weise fort, bis alle 4 Seiten gedehnt und gefaltet sind.
- **Schwaden:** Zu Beginn des Backprozesses wird Wasserdampf benötigt. Der Dampf sorgt dafür, dass die Oberfläche des Baguettes zu Beginn des Backens weich und elastisch bleibt. Das Baguette kann so viel besser aufgehen. Der Dampf sorgt auch für eine schöne Farbe und Glanz des fertigen Gebäcks. Einfach mit einer Sprühflasche in den Backofen zu spritzen, reicht nicht aus. Schwaden ist genau dann wichtig, wenn ein Brot oder Gebäck in einer Kastenform oder freigeschoben, also in Kontakt mit der umliegenden Luftfeuchtigkeit, gebacken wird.

Pro Stück: Brennwert 432 kcal (1812 kJ), Eiweiß 13 g, Kohlenhydrate 88 g, Fett 2 g

THERMOMIX®
COOKIDOO®
Noch mehr tolle Rezepte findest du ganz leicht auf Cookidoo®. Einfach „grillen" in die Stichwortsuche eingeben et voilà!
www.cookidoo.de

Jeden Tag Sommer

Ob Wassermelone, Aprikose oder Pfirsich – wir holen uns den Sommer auf den Teller! Im Saft, als Konfitüre oder als Eiscreme werden Früchte zu den Stars unserer Rezepte. Aber auch knackiges Gemüse kommt nicht zu kurz. Wir füllen frische Tomaten mit Thunfisch und Minze und verwandeln Auberginen in einen mediterranen Auflauf.

Frischer Tomatensaft mit Wassermelone

6 Gläser **5 Min.** **5 Min.** **einfach** **für Anfänger geeignet** **Blitzrezept** **vegan** **glutenfrei** **low carb**

200 g Tomaten, reif, in Stücken, Strunk entfernt
400 g Wassermelone, in Stücken
100 g Eiswürfel
100 g Wasser (siehe Tipp)

1. Tomaten, Wassermelone, Eiswürfel und Wasser in den Mixtopf geben, **1 Min./Stufe 10** pürieren, ggf. durch ein feines Sieb abgießen und sofort servieren.

TIPP
Um eine dünnere Konsistenz zu erhalten, kannst du noch etwas Wasser zugeben.

Pro Glas: Brennwert 33 kcal (136 kJ), Eiweiß 1 g, Kohlenhydrate 6 g

Aprikosen-Ingwer-Konfitüre

3 Schraubgläser (à 400 g) **10 Min.** **1 Std.** **einfach** **für Anfänger geeignet** **vegan** **glutenfrei**

800 g Aprikosen, reif, entkernt, in Stücken
20 g Ingwer, frisch, in dünnen Scheiben
500 g Zucker
1 TL neutrales Pflanzenfett (Sonnenblumenöl oder Kokosfett), siehe Tipp

NOTWENDIGES ZUBEHÖR
3 Schraubgläser (à 400 g)

1. Aprikosen und Ingwer in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2. Zucker und Fett zugeben, anstelle des Messbechers Varoma-Behälter als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **25 Min./Varoma/Stufe 1** kochen (siehe Tipp). Gelierprobe machen (siehe Tipp). Konfitüre in 3 heiß ausgespülte Schraubgläser (à 400 g) umfüllen, sofort verschließen, abkühlen lassen und bis zum Servieren kühl und trocken aufbewahren.

TIPPS
- Dieses Rezept kann mit jeder gewünschten Obstsorte zubereitet werden. Abhängig von den gewählten Früchten, deren Reifegrad und Wassergehalt kann die Konfitüre während des Kochens hochschäumen. Stelle als Spritzschutz dafür immer den Varoma-Behälter auf den Mixtopfdeckel. Sollte die Konfitüre hochschäumen, reduziere die Temperatur etwas und verlängere die Kochzeit entsprechend.
- Das neutrale Pflanzenfett (wie z. B. Kokosfett) reduziert die Schaumbildung beim Einkochen der Konfitüre.
- Gelierprobe: Lege einen kleinen Teller, 5-10 Minuten bevor du mit der Konfitürenherstellung beginnst, in den Gefrierschrank. Gib 1 TL Konfitüre auf den kalten Teller, lasse sie kurz abkühlen und halte den Teller leicht schräg. Fließt die Konfitüre zäh nach unten, ist sie fertig. Wenn nicht, einfach noch weitere 1-2 Minuten kochen und den Test wiederholen. Das neutrale Pflanzenfett (wie z. B. Kokosfett) reduziert die Schaumbildung beim Einkochen der Konfitüre.

Pro Schraubglas: Brennwert 800 kcal (3349 kJ), Eiweiß 3 g, Kohlenhydrate 188 g

Süß trifft scharf: Ingwer verleiht der Konfitüre mit seinem unverkennbaren Aroma eine frische und scharfe Note.

Garnelen eignen sich für eine leichte Sommerküche und lassen sich gut mit frischem Obst wie Pfirsich oder Mango kombinieren.

Garnelen-Salat mit Pfirsichen

Exklusiv für TM6

4 Portionen **15 Min.** **1 Std.** **einfach** **glutenfrei** **low carb**

250 g Pfirsiche, geschält, in Stücken
60 g Olivenöl
60 g Zitronensaft
2-4 Prisen Salz
1 Prise Pfeffer
1200 g Wasser
350 g Garnelen, roh, groß, geschält

NOTWENDIGES ZUBEHÖR
Vakuumierbeutel, Vakuumierer, Messerabdeckung, Zange

1. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Pfirsiche einwiegen und beiseite stellen.

2. 40 g Olivenöl, 30 g Zitronensaft, 1-2 Prisen Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen. Dressing umfüllen und in den Kühlschrank stellen.

3. **Messerabdeckung einsetzen**. Wasser und 30 g Zitronensaft in den Mixtopf geben und **Sous-vide /15 Min./62°C** erwärmen. In dieser Zeit Garnelen, 20 g Olivenöl und 1-2 Prisen Salz in einen Vakuumierbeutel geben und vakuumieren.

4. Den vakuumierten Beutel in den Mixtopf legen, sicherstellen, dass er mit Wasser bedeckt ist (siehe Tipp), und **Sous-vide /30 Min./62°C** garen. Vakuumierbeutel mit einer Zange aus dem heißen Wasser nehmen und Mixtopf vorsichtig leeren, um zu vermeiden, dass die Messerabdeckung herausfällt. Beutel vorsichtig öffnen, Garnelen zu den Pfirsichen geben und vermischen. Dressing darübergeben und z. B. mit grünem Salat servieren.

TIPP
Sind die Beutel nicht ausreichend mit Wasser bedeckt, gib noch etwas Wasser in den Mixtopf zu, achte dabei darauf, dass die maximale Füllmenge des Mixtopfs nicht überschritten wird.

Pro Portion: Brennwert 247 kcal (1036 kJ), Eiweiß 17 g, Kohlenhydrate 7 g, Fett 16 g

Pfirsich–Mandel–Eis

4 Portionen **10 Min.** **15 Min.** **einfach** **für Anfänger geeignet** **Blitzrezept** **vegan** **glutenfrei**

120 g	brauner Zucker
600 g	Pfirsiche, in Stücken, gefroren (siehe Tipp)
150 g	Mandeldrink
10-15 g	Orangenlikör, z. B. Cointreau (optional)

1. Zucker in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

2. 500 g Pfirsiche zugeben, **15 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3. Mandeldrink und Cointreau zugeben und **1 Min./Stufe 9** zerkleinern. Pfirsich-Mandel-Eis in eine Servierschüssel umfüllen, mit den restlichen 100 g Pfirsichstücken dekorieren und sofort servieren (siehe Tipp).

TIPPS

- Die Früchte frierst du am besten in einzelnen Stücken ein. Pfirsiche dazu in einer Schicht auf einem Teller ausbreiten, einfrieren, dann gefrorene Früchte im Rezept verwenden oder zur späteren Verwendung in einen Gefrierbeutel umfüllen.
- Du kannst das Eis vor dem Servieren noch mal 10-15 Minuten ins Gefrierfach stellen.

Pro Portion: Brennwert 183 kcal (770 kJ), Eiweiß 2 g, Kohlenhydrate 42 g, Fett 1 g

Du bist ein Nicecream-Fan? Dann probiere die süße Versuchung doch mal mit Pfirsichen als Basis statt Bananen.

Gefüllte Tomaten mit Thunfisch und Minze

4 Stück **15 Min.** **30 Min.** **mittel** **Blitzrezept** **glutenfrei** **low carb**

4	Fleischtomaten (à ca. 200 g)
1	Knoblauchzehe
3 Stängel	Minze, abgezupft
40 g	Olivenöl
300 g	Zucchini, in Würfeln (1-2 cm)
½ TL	Salz
¼ TL	Pfeffer
1 Dose	Thunfisch, in Öl (Abtropfgew. 135 g), abgetropft

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Küchenrolle

1. Die Tomatendeckel abschneiden und das Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Löffel oder Messer aushöhlen. Die Unterseite der Tomaten etwas begradigen, damit sie fest auf der Servierplatte stehen. Tomaten mit der Öffnung nach unten zum Abtropfen auf ein Stück Küchenrolle stellen.

2. Knoblauch und Minze in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3. Olivenöl zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.

4. Zucchini, Salz und Pfeffer zugeben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **10 Min./120°C/Stufe** garen.

5. Thunfisch zugeben und **5 Sek./Stufe 2** vermischen. Ausgehöhlte Tomaten mit der Zucchini-Thunfisch-Mischung füllen, die Tomatendeckel wieder auflegen und servieren (siehe Tipp).

TIPPS

- Du kannst im 5. Schritt noch 50 g Feta-Käse zugeben.
- Die gefüllten Tomaten können im Voraus zubereitet und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden. Tomaten ca. 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen und auf einer Servierplatte anrichten.

Pro Stück: Brennwert 218 kcal (912 kJ), Eiweiß 9 g, Kohlenhydrate 7 g, Fett 16 g

Perfekt für heiße Tage: Gefüllte Tomaten eignen sich als Snack für Zwischendurch genauso wie als leichte Hauptspeise.

Abwechslung gefällig? Die würzige Auberginencreme ist eine sommerliche Alternative zu den üblichen Saucenklassikern.

Spaghettinester mit Auberginencreme

4 Portionen **20 Min.** **40 Min.** **einfach** **Blitzrezept**

40 g	Parmesan, in Stücken
2	Knoblauchzehen
20 g	Olivenöl
500 g	Auberginen, geschält, in Stücken (ca. 1 cm), siehe Tipp
½ TL	Salz und mehr zum Kochen
	Wasser zum Kochen
320 g	Spaghetti
30 g	Mandeln, blanchiert
½ Bund	Basilikum, abgezupft, und etwas mehr zum Garnieren

1. Parmesan in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern und umfüllen.

2. Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3. Olivenöl zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.

4. Aubergine und Salz zugeben und **14 Min./100°C/Stufe 1** garen. In dieser Zeit Nudeln in einem großen Topf auf dem Herd in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe garen. Gekochte Nudeln durch den Varoma-Behälter abgießen und dabei die Garflüssigkeit auffangen.

5. Mandeln, zerkleinerten Parmesan, Basilikum und 140 g Garflüssigkeit in den Mixtopf zugeben und **40 Sek./Stufe 5-8 schrittweise ansteigend** pürieren.

6. 1-2 Esslöffel Auberginencreme mittig auf 4 Teller verteilen, die restliche Auberginencreme unter die gekochten Nudeln heben, die Nudeln mit einer Zange oder Gabel zu einem Nest aufrollen und in die Mitte auf die Auberginencreme setzen. Spaghettinester mit Basilikum garnieren und sofort servieren.

TIPP

Du kannst die Auberginenschale in dünne Streifen schneiden, anbraten und zum Garnieren verwenden.

Pro Portion: Brennwert 463 kcal (1936 kJ), Eiweiß 16 g, Kohlenhydrate 61 g, Fett 15 g

KÜCHENTREFF MIT LÉA LINSTER

Beim Küchentreff sprechen wir mit bekannten Persönlichkeiten über ihr Leben und ihre Leidenschaft zum Kochen. Diesmal verrät uns die Sterneköchin Léa Linster, wie der Thermomix® sie in der gehobenen Gastronomie unterstützt und wofür sie ihn am liebsten nutzt.

Frau Linster, Sie sind bis heute die einzige Frau, die je den Bocuse d'Or gewonnen hat und führen seit über 30 Jahren einen Michelin-Stern. Wie ist es Ihnen gelungen bei all dem Erfolg so bodenständig zu bleiben?
Es war mir immer wichtig, die Freude an guter Küche und hervorragenden Produkten zu vermitteln. Nicht nur für diejenigen, die sich den Besuch eines Sterne-Restaurants leisten möchten. Meine Rezepte sind auch deshalb so beliebt, weil sie in einer privaten Küche funktionieren.

Sie haben auch keine Scheu, den Thermomix® in der Profiküche zum Einsatz zu bringen?
Ganz im Gegenteil! Der Thermomix® ist eine hervorragende Erfindung, um einige Arbeitsschritte zu optimieren. Wir nutzen ihn etwa zum Pürieren. Das geht mit dem Thermomix® wesentlich einfacher als auf herkömmliche Weise. Von einer Idee, die Effektivität und Qualität verbindet, braucht man mich nicht lange zu überzeugen.

Die Führung Ihres Restaurants in Frisange, Luxemburg, haben Sie vor etwa 2 Jahren an Ihren Sohn Louis übergeben. Sind Sie noch immer im Betrieb tätig?
Nein, ich konnte das mit Freude loslassen und lasse meinen Sohn und seine Frau Njomza nun gewähren. Die beiden ergänzen sich hervorragend. Ich gebe bei grundsätzlichen Entscheidungen meinen Rat – wie etwa bei der jüngsten Neugestaltung des Interieurs – aber in den Tagesablauf mische ich mich nicht mehr ein. Ich genieße es zu sehen, wie schön sich alles entwickelt. Mehr Freude kann ich mir als Mutter und als Gastronomin wirklich nicht vorstellen.

Foto: Marc Theis

Sie waren zwischen Restaurant, TV-Auftritten und anderen Verpflichtungen vermutlich wenig Freizeit gewohnt. Wie sieht Ihr neuer Alltag aus?
Meist schlafe ich erst mal aus. Kulinarisch beginnt der Tag für mich mit einem kleinen Süppchen. Ein Ritual, das ich seit einer Ayurveda-Kur in Thailand pflege. Es hilft dabei, die Verdauung anzuregen und dynamisch ans Werk zu gehen. Für die Zubereitung all meiner Varianten nutze ich gerne den Thermomix®. Das hat zwei schöne Nebeneffekte: Es brennt nichts an, wenn ich zwischendurch einen Anruf erhalte und auch das Abspülen fällt wesentlich übersichtlicher aus. Es ist ein wahrer Segen, dass es den Thermomix® gibt. Das verheimliche ich auch in unseren Kochkursen nicht.

Sie geben Kochkurse?
Ja, gemeinsam mit Louis im Restaurant für alle, die einmal in der Profiküche live dabei sein möchten und uns im Duo erleben wollen. Künftig werde ich aber auch Kurse für kleinere Gruppen anbieten, in denen es dann auch um Warenkunde und mein Lieblingsthema geht: Qualität. Ich möchte meinen Beitrag dazu leisten, dass wir unsere kulturellen Errungenschaften in Sachen Ernährung und Genuss erhalten. Da gibt es noch einiges zu tun.

Léa Linster
ist eine der renommiertesten Köch:innen der Welt und hat als erste und bisher einzige Köchin 1989 den „Bocuse d'Or" erhalten.

Goldene Versuchung

Als sonst so winterliches Trendgetränk schmeißt sich die goldene Milch jetzt in ihr allerschönstes Sommerkleid und zeigt sich als cremig-süßes Eis. Mit einer Basis aus gefrorenen Bananen landet die Nicecream nicht nur superschnell in der Waffel, sondern kommt auch ganz ohne Haushaltszucker aus. Mhmm!

Golden-Milk-Eis

4 Portionen **5 Min.** **5 Min.** **einfach** **vegetarisch** **Blitzrezept** **für Anfänger geeignet**

6	Bananen, reif (ca. 600 g), in Stücken, gefroren (siehe Tipp)
100 g	vegane Joghurt-Alternative (z. B. Soja-Joghurtalternative Natur mit Mandel von Alpro)
1 TL	Honig
½ TL	Kurkuma
¼ TL	Zimt
1 Prise	Muskat
1 Prise	Pfeffer
2 Prisen	Ingwer, gemahlen
	essbarer Glitzerstaub, gold oder Blattgold (optional)

1. Bananen, Joghurt-Alternative, Honig, Kurkuma, Zimt, Muskat, Pfeffer und Ingwer in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2. Dann **20 Sek./Stufe 4** cremig rühren, z. B. im Hörnchen nach Wunsch mit Blattgold garnieren und sofort servieren.

TIPPS

- Verwende für das Eis sehr reife Bananen, damit es ausreichend süß ist.
- Für dieses Eis kannst du sehr gut Bananen, die zu reif für andere Gerichte geworden sind, verwenden.

Pro Portion: Brennwert 153 kcal (639 kJ), Eiweiß 3 g, Kohlenhydrate 31 g, Fett 1 g

Kunstvoll gerollt

Sushi zuzubereiten, ist eine Kunst für sich. Nicht umsonst dauert die Ausbildung zum Itamae in Japan mehrere Jahre. California Rolls sind besonders knifflig. In unserer Kochschule zeigt dir Katharina Leuck Schritt für Schritt, wie du die Inside-out-Rollen richtig in Form bringst und das Ergebnis (fast) so perfekt wird wie vom Profi.

THERMOMIX® KOCHSCHULE
KOCHEN

Katharina Leuck
Thermomix® Rezeptentwicklerin

„Sushi macht einfach glücklich – und selbst gemacht erst recht! Wenn man einmal den Dreh raus hat, ist es gar nicht mehr so kompliziert. Trau dich und hol dir die japanische Köstlichkeit auf deinen Teller!“

California Roll (Inside-out-Sushi)

32 Stück **40 Min.** **1 Std. 15 Min.** **mittel** **glutenfrei**

SUSHI-REIS

70 g	Reissessig für Sushi (z. B. von Mizkan)
25 g	Zucker
15 g	Mirin (Reiswein)
1 TL	Salz
350 g	Sushi-Reis
450 g	Wasser
3 EL	schwarzer Sesam
3 EL	Sesam, hell
2 geh. EL	Crème fraîche
1 geh. TL	Wasabipaste

FÜLLUNG UND FERTIGSTELLUNG

4	Nori-Blätter
	Reissessig zum Befeuchten
½	Salatgurke, entkernt, in Streifen (ca. 2 mm x 10 cm)
12-16	Garnelen, geschält, gegart
½	Avocado, in Stiften
1 Bund	Schnittlauch

NOTWENDIGES ZUBEHÖR

Auflaufform, Bambusmatte für Sushi, Frischhaltefolie

SUSHI-REIS

1. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen. Reissessig, Zucker, Mirin und Salz einwiegen, vermischen und zur Seite stellen.

2. Gareinsatz einhängen und Klebreis einwiegen. Reis gründlich unter fließendem kaltem Wasser waschen, bis das Wasser klar ist, und Reis abtropfen lassen.

3. Gewaschenen Reis und Wasser in den Mixtopf geben, **12 Min./95°C/↶/Stufe 1** garen, Reis mit dem Spatel vom Mixtopfboden lösen, Mixtopfdeckel wieder aufsetzen und Reis 10 Minuten quellen lassen. In dieser Zeit schwarzen und hellen Sesam auf einem flachen Teller mischen.

4. Reis in eine flache Schale oder Auflaufform umfüllen, mit der Essigmischung verrühren und abkühlen lassen. In dieser Zeit Crème fraîche und Wasabi in einem Schüsselchen verrühren.

FÜLLUNG UND FERTIGSTELLUNG

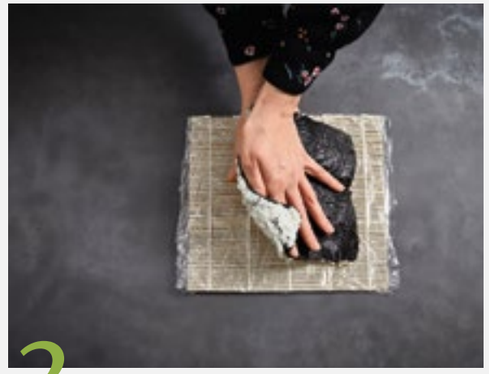
5. Eine Sushi-Matte mit Frischhaltefolie einwickeln. Ein Nori-Blatt mit der rauen Seite nach oben auf die Sushi-Matte legen und ¼ des Sushi-Reises mit angefeuchteten Händen gleichmäßig auf dem Blatt bis zum Rand verteilen (Step 1). Das Nori-Blatt vorsichtig von der Matte heben und die Frischhaltefolie mit etwas Essigwasser befeuchten.

6. Das Nori-Blatt mit der Reisseite nach unten auf die befeuchtete Frischhaltefolie legen (Step 2). Ein Viertel der Wasabisauce auf dem unteren Drittel des Nori-Blatts verstreichen, dann ¼ der Gurkenstreifen, 3-4 Garnelen, ¼ der Avocadostifte und einige Schnittlauchstifte darauf verteilen (Step 3).

7. California-Roll mithilfe der Sushi-Matte fest aufrollen (Step 4), Matte entfernen und in der Sesammischung wälzen (Step 5). Auf diese Weise 3 weitere Rollen herstellen. Jede Sushi-Rolle in 8 Stücke schneiden und z. B. mit Sojasauce servieren.

Pro Stück: Brennwert 74 kcal (313 kJ), Eiweiß 3 g, Kohlenhydrate 10 g, Fett 2 g

1 Ein Nori-Blatt mit der rauen Seite nach oben auf die Sushi-Matte legen und ¼ des Sushi-Reises mit angefeuchteten Händen gleichmäßig auf dem Blatt bis zum Rand verteilen.



2 Das Nori-Blatt mit der Reisseite nach unten auf die befeuchtete Frischhaltefolie legen.

3 Ein Viertel der Wasabisauce auf dem unteren Drittel des Nori-Blatts verstreichen, dann ¼ der Gurkenstreifen, 3-4 Garnelen, ¼ der Avocadoscheiben und einige Schnittlauchstifte darauf verteilen.

4 California Roll mithilfe der Sushi-Matte fest aufrollen.

5 Matte entfernen und Sushi-Rolle in der Sesammischung wälzen.

ASIEN x FÜNF

Warst du schon mal in Vietnam, Thailand oder China? Wir lassen uns von den Küchen Asiens inspirieren, bereiten Klassiker wie gedünstete Edamame, aber auch eigene Interpretationen wie etwa Garnelenbällchen mit Glasnudelsalat zu. Viel Spaß beim Entdecken und Probieren!

Asiatischer Gurkensalat mit geräucherter Entenbrust

4 Portionen **5 Min.** **10 Min.** **einfach** **für Anfänger geeignet** **Blitzrezept** **glutenfrei** **low carb**

2-3	Salatgurken (ca. 650 g), halbiert, entkernt, in Stücken (ca. 5 cm)
50 g	Cashewkerne, geröstet, gesalzen
½ Bund	Koriander, abgezupft
½	rote Chilischote, frisch, entkernt
1	Knoblauchzehe, klein
10 g	Ingwer, frisch, in dünnen Scheiben
2 EL	Limettensaft
10 g	Zucker
15 g	Sojasauce
½ TL	Salz
10 g	Sesamöl, geröstet
20 g	Erdnussöl
4	Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen
1 TL	schwarzer Sesam
120 g	Entenbrust, mit Haut, geräuchert, in dünnen Scheiben

1. Gurken und Cashewkerne in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.

2. Koriander, Chili, Knoblauch, Ingwer, Limettensaft, Zucker, Sojasauce, Salz, Sesamöl und Erdnussöl in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 6** zerkleinern und zu den Gurken umfüllen. Frühlingszwiebeln und Sesam zugeben, vermischen, abschmecken und mit geräucherter Entenbrust sofort servieren.

Pro Portion: Brennwert 251 kcal (1051 kJ), Eiweiß 13 g, Kohlenhydrate 11 g, Fett 17 g

ทานให้อร่อย

„thaan hai a-roi“,

sagen die Menschen in Thailand zum Essen. Die Köstlichkeiten verputzen sie mit Löffel und Gabel, wobei nur der Löffel in den Mund darf. Die Gabel dient dazu, das Essen auf den Löffel zu schieben.

いただきます

Itadakimasu

Vor dem Essen sagt man in Japan „Itadakimasu“. Das bedeutet so viel wie „Guten Appetit“ und ist ein Dank für den Empfang der Speisen und für die Arbeit der Köch:innen.

Edamame mit Hoisin-Sauce

4 Portionen **10 Min.** **30 Min.** **einfach** **für Anfänger geeignet** **vegan** **glutenfrei**

HOISIN-SAUCE

100 g	Pflaumenmus
70 g	Erdnussmus
60 g	Ahornsirup
40 g	Sojasauce
40 g	Reisessig
2 TL	Sesamöl
20 g	Sriracha-Sauce
1	Knoblauchzehe
1 TL	Chinesisches Fünf-Gewürze-Pulver

EDAMAME

400 g	Wasser
400 g	Edamame, frisch
2 Prisen	Meersalz

HOISIN-SAUCE

1. Pflaumenmus, Erdnussmus, Ahornsirup, Sojasauce, Reisessig, Sesamöl, Sriracha-Sauce, Knoblauch und Fünf-Gewürze-Pulver in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 8** pürieren und umfüllen. Mixtopf ausspülen.

EDAMAME

2. Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Edamame einwiegen, Meersalz darüberstreuen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

3. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen, Edamame umfüllen und mit Hoisin-Sauce servieren.

TIPPS

- Edamame, was so viel heißt wie „Bohne am Zweig“, sind unreif geerntete Sojabohnen, die vor dem Verzehr gegart werden müssen. Sie sind eine sehr beliebte Sushi-Vorspeise.
- Edamame werden mit der Schote in die Sauce gedippt und die grünen Kerne aus der Schote herausgelutscht, ähnlich wie beim „Zuzeln“ einer Weißwurst. Die leeren Schoten werden nicht verzehrt.

Pro Portion: Brennwert 337 kcal (1412 kJ), Eiweiß 14 g, Kohlenhydrate 42 g, Fett 11 g

Chúc ngon miệng!

bedeutet „Guten Appetit“ auf Vietnamesisch und wird so ausgesprochen: Tchouc ngonne mieingue. In Vietnam wird traditionell mit Stäbchen und einem Löffel gegessen und Suppenschalen dürfen ausgeschlürft werden.

Garnelenbällchen mit Glasnudelsalat

15 Portionen **25 Min.** **1 Std.** **mittel**

GLASNUDELSALAT

120 g	Glasnudeln, in Stücken (5 cm)
200 g	Wasser und mehr zum Einweichen
50 g	Schalotten, halbiert
15 g	Ingwer, frisch, in dünnen Scheiben
½ Bund	Koriander, abgezupft
1	Knoblauchzehe
1	Möhre (ca. 90 g), in Stücken
15 g	Öl
1 geh. TL	Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)
50 g	Ketchup
10 g	Sambal Oelek
100 g	Zuckerschoten, längs halbiert
100 g	rote Paprika, in Würfeln (1 cm)
1 Dose	Mais, klein (Abtropfgew. 140 g), abgetropft
30 g	Ketjap Manis
30 g	Tomatenmark
20 g	Speisestärke
10 g	brauner Zucker

GARNELENBÄLLCHEN

120 g	Erdnüsse, geröstet, gesalzen
1	Knoblauchzehe
1	Möhre (ca. 90 g), in Stücken
200 g	Garnelen, roh, geschält
10 g	Sesamöl, geröstet
5-10 g	Fischsauce
10 g	Sojasauce
½ TL	Chilipulver
1	Ei
40 g	Paniermehl
500 g	Wasser

GLASNUDELSALAT

1. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Glasnudeln einwiegen, mit Wasser bedecken und 10 Minuten einweichen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.

2. Schalotten, Ingwer, Koriander, Knoblauch und Möhre 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. 200 g Wasser, Gewürzpaste, Ketchup und Sambal Oelek zugeben und **6 Min./100°C/↶/Stufe 1** kochen.

5. Zuckerschoten, Paprika, Mais, Ketjap Manis, Tomatenmark, Speisestärke, Zucker und eingeweichte, abgetropfte Nudeln zugeben, mithilfe des Spatels vermischen, **5 Min./100°C/↶/Stufe** 🥄 garen, umfüllen und vollständig abkühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und mit dem Rezept fortfahren.

GARNELENBÄLLCHEN

6. Erdnüsse in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.

7. Knoblauch und Möhre in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

8. Garnelen, Sesamöl, Fischsauce, Sojasauce und Chili zugeben, **4 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

9. Ei und Paniermehl zugeben und **5 Sek./Stufe 4** vermischen.

10. Aus der Mischung mit angefeuchteten Händen ca. 15 Bällchen formen, in den zerkleinerten Erdnüssen wälzen, im Varoma-Behälter und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen und Varoma verschließen.

11. Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** garen. In dieser Zeit Glasnudelsalat auf kleine Teller oder Gläschen verteilen. Varoma absetzen, Garnelenbällchen auf dem Glasnudelsalat verteilen und servieren.

Pro Portion: Brennwert 160 kcal (663 kJ), Eiweiß 7 g, Kohlenhydrate 17 g, Fett 7 g

Reis-Röllchen mit Erdnussdip

Exklusiv für TM6

12 Stück **20 Min.** **45 Min.** **mittel** **vegetarisch**

100 g	Erdnusscreme, crunchy
1 Dose	Kokosmilch (400 g)
1	Limette, unbehandelt, 2 TL Schale abgerieben und Saft ausgepresst
½ TL	Chiliflocken
70 g	Sojasauce
200 g	Basmati-Reis
250 g	Wasser
1 Stängel	Zitronengras, längs halbiert, in Stücken (ca. 3 cm)
1 EL	Öl und mehr zum Braten
1 TL	Salz
200 g	Ananas, frisch, in Würfeln (ca. 5 mm)
3	Strudelteigblätter (z. B. von Henglein)

NOTWENDIGES ZUBEHÖR
Pfanne, Küchenrolle

1. Erdnusscreme, 200 g Kokosmilch, 1-2 EL Limettensaft, Chiliflocken und 20 g Sojasauce in den Mixtopf geben, **3 Min./100°C/Stufe 2** erwärmen und umfüllen. Mixtopf spülen.

2. Gareinsatz einhängen, Reis einwiegen und unter kaltem Wasser abwaschen, bis das Wasser klar bleibt.

3. Gewaschenen Reis, Wasser, 200 g Kokosmilch, 50 g Sojasauce, 2 TL Limettenschale, Zitronengras, Öl und Salz in den Mixtopf geben, anstelle des Messbechers Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen und **Reis kochen**. Reis in eine Schüssel umfüllen, Ananas zugeben, auflockern und Zitronengras entfernen.

4. Strudelteigblätter vierteln. Je 2 gehäufte Esslöffel der Reismischung auf den unteren Hälften der Teigblätter verteilen, dabei links und rechts einen Rand frei lassen. Die Seiten über der Füllung einschlagen und die Teigblätter fest aufrollen.

5. Öl in einer Pfanne auf dem Herd erhitzen, Reis-Röllchen nacheinander von allen Seiten goldbraun backen, auf einem Stück Küchenrolle abtropfen lassen und mit Erdnussdip servieren.

TIPP
Sollte sich der Dip etwas absetzen, dann kurz vor dem Servieren einfach noch mal verrühren.

Pro Stück: Brennwert 273 kcal (1142 kJ), Eiweiß 6 g, Kohlenhydrate 26 g, Fett 15 g

请享用

Qǐng xiǎngyòng

heißt „Bitte genießen (Sie) es!“ auf Chinesisch und wird wie „Guten Appetit“ in Deutschland vor dem Essen gewünscht. Anders als hierzulande gehört das Aufessen in China allerdings nicht zum guten Ton, da man dadurch die Gastgeber:innen bloßstellt.

맛있게 드세요

Mas-issge deuseyo

So wird „Guten Appetit“ auf Koreanisch ausgesprochen. In Korea gilt eine strenge Tischetikette, unter anderem beginnt die älteste Person mit der Mahlzeit und das Essen mit der linken Hand gilt als unfein.

Koreanische Rippchen mit Mini-Tortillas

Exklusiv für TM6

4 Portionen **20 Min.** **4 Std. 10 Min.** **mittel**

450 g Wasser
25 g Olivenöl
300 g Weizenmehl Type 550 und etwas mehr zum Bearbeiten
1 TL Salz und etwas mehr zum Würzen
200 g Birnen, in Stücken
3 Knoblauchzehen
1 Schalotte, halbiert
40 g Ingwer, frisch, in dünnen Scheiben
800 g Schweine-Rippchen, in Stücken
150 g helle Sojasauce
70 g brauner Zucker
50 g Mirin (Reiswein)
20 g Limettensaft
1-2 TL Chilipulver oder 1 TL Gochujang (koreanische Chilipaste)
2 EL Sesamöl, geröstet
Sesam zum Bestreuen

NOTWENDIGES ZUBEHÖR
Frischhaltefolie, Pfanne, Messerabdeckung, Nudelholz, Zange

1. 150 g Wasser, Öl, Mehl und Salz in den Mixtopf geben, **Teig 2 Min. 30 Sek.** kneten, zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und mit dem Rezept fortfahren.

2. Birnen, Knoblauch, Schalotte und Ingwer in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3. Rippchen in einer Pfanne auf dem Herd von allen Seiten scharf anbraten und etwas salzen.

4. **Messerabdeckung einsetzen**. Sojasauce, 300 g Wasser, 50 g Zucker, Mirin und Rippchen zugeben und **Slow Cooking / 3 Std. 30 Min./98°C** garen. In dieser Zeit Teig in 12 gleich große Stücke teilen, jedes Stück auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund (Ø 10-12 cm) ausrollen und in einer Pfanne auf dem Herd ohne Zugabe von Fett ca. 1-1½ Minuten pro Seite backen.

5. Rippchen mit einer Zange aus dem Mixtopf nehmen und in eine Schüssel geben. Garflüssigkeit vorsichtig umfüllen, damit die Messerabdeckung nicht herausfällt. **Messerabdeckung entfernen**.

6. Garflüssigkeit, 20 g Zucker, Limettensaft und Chilipulver in den Mixtopf geben und **Pürieren /30 Sek.**, dann ohne Messbecher **15 Min./Varoma/Stufe 2** kochen und in eine Schüssel umfüllen. Sesamöl in die Schüssel zugeben und verrühren.

7. Rippchen mit 200 g Sauce in eine Pfanne auf dem Herd geben und bei mittlerer Hitze etwas einkochen.

8. Rippchen mit Sesam bestreuen und mit Mini-Tortillas und z. B. mit gemischtem Salat servieren.

Pro Portion: Brennwert 617 kcal (2583 kJ), Eiweiß 22 g, Kohlenhydrate 87 g, Fett 19 g

Kleiner Aufwand, großer Genuss

Keine Zeit für eine lange Einkaufstour, nicht in der Stimmung für eine komplizierte Kochsession – und trotzdem Lust auf Schlemmen? Dann aufgepasst! Wir zaubern mit wenig Aufwand tolle Hauptgerichte für deinen Alltag und servieren echtes Soulfood. Von einer cremigen Suppe bis hin zum pikanten Würstchen-Gulasch ist für jeden Geschmack etwas dabei. Lass es dir schmecken!

Cheddar-Brokkoli-Suppe

4 Portionen | **10 Min.** | **30 Min.** | **einfach** | **Blitzrezept** | **low carb**

200 g	Cheddar, in Stücken
120 g	Staudensellerie, in Stücken
140 g	Möhren, in Stücken
1	Zwiebel, halbiert
1	Knoblauchzehe
50 g	Butter, in Stücken
50 g	Mehl
800 g	Wasser
1½ TL	Salz
¼ TL	Pfeffer
½ TL	Paprika edelsüß
3 Prisen	Muskat
1 geh. TL	Gewürzpaste für Hühnerbrühe, selbst gemacht, oder 1 Würfel Hühnerbrühe (für 0,5 l)
250 g	Brokkoliröschen
100 g	Sahne

1. Cheddar in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern und umfüllen. Mixtopf spülen.

2. Sellerie und Möhren in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine separate Schüssel umfüllen.

3. Zwiebel und Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

4. Butter zugeben und **3 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.

5. Mehl zugeben und **2 Min./100°C/Stufe 1.5** anschwitzen.

6. Wasser, Möhren-Sellerie-Mischung, Salz, Pfeffer, Paprika, Muskat und Gewürzpaste zugeben und **6 Min./100°C/↶/Stufe 2** aufkochen.

7. Brokkoli zugeben und **9 Min./100°C/↶/Stufe** garen.

8. Sahne und zerkleinerten Käse zugeben, einmal mit dem Spatel umrühren und **2 Min./98°C/↶/Stufe** kochen. Suppe abschmecken, auf 4 Suppenteller verteilen und z. B. mit Brot servieren.

Pro Portion: Brennwert 456 kcal (1908 kJ), Eiweiß 19 g, Kohlenhydrate 15 g, Fett 35 g

Exklusiv für TM6

15 Min. 50 Min.

4 Portionen einfach

vegetarisch

Pro Portion: 657 kcal

★ Weizentortillas, Emmentaler, Mais, stückige Tomaten, Schmand

Überbackene vegetarische Enchiladas

Enchiladas mal anders: Statt mit Hackfleisch füllen wir die mexikanischen Tortillas mit Paprika, Zucchini, Mais und Bohnen. Neben der deftigen Füllung zaubern wir mit dem Thermomix® auch die fruchtig-frische Tomatensauce. Damit garnieren wir dann die fertig gebackenen, knusprigen Rollen, streuen noch etwas Koriander darüber – und fertig!

COOKIDOO®

Dieses Rezept ist ab jetzt in der **Guided-Cooking-Funktion** auf Cookidoo® verfügbar.

Du magst keinen Koriander? Dann kannst du deine Enchiladas auch mit glatter Petersilie garnieren.

Bianca Becker
Thermomix® Rezeptentwicklerin

„Ob als fixes Abendessen oder am Wochenende – dieses schnelle All-in-one-Gericht schmeckt der ganzen Familie."

Hähnchen in Zwiebel-Senfsauce

4 Portionen **10 Min.** **30 Min.** **einfach** **Blitzrezept** **all-in-one**

5 Stängel	Petersilie, abgezupft
40 g	Röstzwiebeln
400 g	Hähnchenbrust, Innenfilets
1 TL	Salz
½ TL	Pfeffer
3 TL	körniger Senf
1 TL	Paprika rosenscharf
500 g	Spätzle, frisch, aus dem Kühlregal
400 g	Wasser
1 geh. TL	Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)
200 g	Sahne
25 g	Speisestärke
2	Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen

1. Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und umfüllen.

2. Röstzwiebeln in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

3. Fleisch mit Salz, Pfeffer, 1 TL Senf und Paprika in einer Schüssel vermischen und im Varoma-Behälter verteilen. Spätzle auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen, einsetzen und Varoma verschließen.

4. Wasser, Gewürzpaste und 2 TL Senf in den Mixtopf zugeben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

5. Varoma absetzen und auf einen Teller stellen. Sahne und Speisestärke in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 4** verrühren.

6. Frühlingszwiebeln zugeben und **2 Min./100°C/Stufe 2** erhitzen.

7. Sauce abschmecken, mit Hähnchen und Spätzle vermischen und mit Petersilie bestreut servieren.

Pro Portion: Brennwert 566 kcal (2378 kJ), Eiweiß 35 g, Kohlenhydrate 46 g, Fett 26 g

Schnelles Soulfood: Zwiebeln und Senf gehen eine cremige Liaison mit Spätzle und Hähnchen ein, die in nur 30 Minuten fertig ist.

Würstchen-Gulasch

4 Portionen **15 Min.** **35 Min.** **einfach** **Blitzrezept** **glutenfrei** **low carb**

½ Bund	krause Petersilie, abgezupft
1	Zwiebel, halbiert
30 g	Öl
2-3 TL	Gulasch-Gewürzmischung, nach Geschmack
50 g	Paprikamark
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
½ TL	Salz
3 Prisen	Pfeffer
50 g	Wasser
200 g	Champignons, in Scheiben
350 g	Paprika, gemischt, in mundgerechten Stücken
400 g	Wiener Würstchen, in Scheiben
100 g	Schmand

1. Petersilie in den Mixtopf geben, **2 Sek./Stufe 7** zerkleinern und umfüllen.

2. Zwiebel in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

3. Öl zugeben und **2 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.

4. Gulasch-Gewürzmischung, Paprikamark, Tomaten, Salz, Pfeffer, Wasser, Champignons und Paprika zugeben, einmal mit dem Spatel verrühren und **14 Min./100°C/ /Stufe** kochen.

5. Würstchen und Schmand zugeben, einmal mit dem Spatel verrühren und **4 Min./100°C/ /Stufe** aufkochen. Würstchen-Gulasch abschmecken, mit der zerkleinerten Petersilie bestreuen und z. B. zu Brot, Nudeln oder Salzkartoffeln servieren.

TIPP
Ein Rezept für „Gulasch-Gewürz“ findest du auf Cookidoo®.

Pro Portion: Brennwert 434 kcal (1816 kJ), Eiweiß 18 g, Kohlenhydrate 7 g, Fett 36 g

Es muss nicht immer Rindfleisch sein – auch aus Wiener Würstchen lässt sich blitzschnell ein Gulasch kochen.

DIE FAMILY HAT NOCH MEHR HUNGER?

Hier gibt’s Nachschub: Wir haben 18 Kollektionen mit tollen Alltagsrezepten für dich und deine Liebsten. Einfach unter dem Link unten auf Cookidoo® stöbern und gleich loslegen!

Neue Lieblingsgerichte. Jeden Tag.
www.thermomix.de/cookidoo-alltag

MEIN ♥ Lieblings-rezept

„Die Käse-Brokkoli-Lasagne ist das Lieblingsgericht der ganzen Familie!"

Sabine Behrens

Thermomix® Besitzerin seit: **2010**

Thermomix® Repräsentantin seit: **2010**

Thermomix® Gruppenleiterin seit: **2015**

Wohnt in Rastede bei Oldenburg

Vor mehr als 25 Jahren hat unsere Repräsentantin Sabine Behrens ihr Lieblingsrezept entdeckt. Seitdem hat sie es stets verbessert und weiterentwickelt. Heute freut sich die ganze Familie, wenn die Lasagne auf den Tisch kommt.

Wie bist du auf das Rezept aufmerksam geworden?
Das ursprüngliche Rezept gab es vor rund 25 Jahren im Spar-Markt. Doch das Rezept war damals noch anders, es wurden zum Beispiel Cannelloni verwendet anstatt Lasagneplatten. Ich habe das Rezept über die Jahre immer wieder verändert, bis schließlich die Käse-Brokkoli-Lasagne daraus entstanden ist.

Zu welchen Anlässen kommt das Rezept bei dir auf den Tisch?
Auf jeden Fall immer, wenn die ganze Familie zusammen ist. Denn die Lasagne ist nicht nur mein Lieblingsgericht, sondern das der ganzen Familie. Der Brokkoli sorgt für die Vitamine und mit dem Käse zusammen schmeckt das Gericht einfach total lecker. Meine Töchter sind inzwischen ausgezogen und kochen das Rezept auch bei sich zu Hause gern für ihre Partner.

Wie isst du das Gericht am liebsten?
Besonders schön ist es, wenn wir mit der ganzen Familie an Sommertagen auf der Terrasse sitzen und uns mit einem Gläschen Wein die Käse-Brokkoli-Lasagne schmecken lassen. Das Rezept ist auch perfekt für warme Tage – es ist herzhaft, passt aber auch zur Leichtigkeit des Sommers.

Hast du einen Tipp, wie das Rezept besonders gut gelingt?
Wichtig ist, dass der Brokkoli nicht zu weich ist, sondern noch ein bisschen Biss hat. Ich gare den Brokkoli immer im Varoma® vor, ehe ich ihn mit dem Käse vermenge. Sieben bis zehn Minuten reichen aus. Am besten gelingt das Rezept in der Steingutform „Betty" von Vorwerk, weil sich durch den Deckel dann eine schöne braune Kruste bilden kann. Das ist ja das Schöne am Thermomix®: Für alles gibt es eine Hilfe und man verfällt beim Kochen nicht mehr in Stress. Deswegen bin ich auch seit meiner ersten Begegnung mit dem Thermomix® 2010 bei einem Erlebniskochen Feuer und Flamme.

GRATIS-REZEPTE

Es warten noch zwei tolle Rezepte auf dich: **Mandel-Tatar** sowie ein **Heidelbeer-Baiser-Kuchen**. Ruf dein:e Repräsentant:in an und probiere sie aus!

Die Steingut-Form „Bräter Betty" findest du im **Thermomix®** Online-Shop.

Käse-Brokkoli-Lasagne

4 Portionen **20 Min.** **45 Min.** **mittel** **Blitzrezept**

	Butter zum Einfetten
150 g	Parmesan, in Stücken
300 g	Brokkoli, in Röschen
1 Kugel	Mozzarella (125 g), abgetropft, in Stücken
100 g	Gorgonzola, in Stücken
100 g	Mascarpone
2	Zwiebeln, halbiert
2	Knoblauchzehen
20 g	Olivenöl und etwas mehr zum Beträufeln
1 Dose	stückige Tomaten (400 g)
200 g	Tomaten, reif, in Stücken
1½ TL	Pizzagewürz
½ TL	Salz
2 Prisen	Pfeffer
12	Lasagneplatten

NOTWENDIGES ZUBEHÖR
Auflaufform

1. Backofen auf 200°C vorheizen. Eine Auflaufform einfetten (siehe Tipp).

2. Parmesan in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** zerkleinern und die Hälfte umfüllen.

3. Brokkoli, Mozzarella, Gorgonzola und Mascarpone in den Mixtopf zugeben, mithilfe des Spatels **9 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen. Mixtopf spülen.

4. Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

5. Olivenöl zugeben und **2 Min./120°C/Stufe 1** dünsten.

6. Stückige Tomaten und frische Tomaten zugeben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

7. Pizzagewürz, Salz und Pfeffer zugeben und **5 Min./100°C/Stufe 1** garen.

8. Etwas Brokkoli-Käse-Mischung auf dem Boden der Auflaufform verstreichen, mit 4 Lasagneplatten belegen und mit einer Schicht Tomatensauce bedecken. Schichtung noch 2 Mal wiederholen, sodass die letzte Schicht Tomatensauce ist. Den restlichen Parmesan auf der Lasagne verteilen, mit etwas Olivenöl beträufeln und 30 Minuten (200°C) goldbraun backen. Käse-Brokkoli-Lasagne heiß, z. B. mit einem grünen Salat, servieren.

TIPP
Anstelle einer Auflaufform kannst du auch den Bräter Betty verwenden.

Pro Portion: Brennwert 718 kcal (3004 kJ), Eiweiß 35 g, Kohlenhydrate 45 g, Fett 43 g

ALL THE SINGLE FOODIES

… kommen jetzt auf ihre Kosten. Denn Kochen lohnt sich nicht nur in großen Mengen. Ob fruchtige Oats zum Frühstück oder eine cremige Pasta zum Abendessen, mit dem Thermomix® bereitest du köstliche Gerichte nur für dich zu!

1

Alicja Moskalonek
Thermomix® Rezeptentwicklerin

„Bereite die Oats in einem Schraubglas vor, sie eignen sich nämlich perfekt zum Mitnehmen.“

Himbeer-Kokos-Oats

1 Portion **10 Min.** **8 Std.** **einfach** **vegetarisch** **für Anfänger geeignet**

120 g Milch (siehe Tipp)
120 g Himbeeren, frisch, oder 120 g Himbeeren, TK, angetaut
60 g Haferflocken
1 TL Kokosraspeln und etwas mehr zum Bestreuen
1 TL Chiasamen
1-2 TL Honig, nach Geschmack

1. Milch und 100 g Himbeeren in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 8** pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

2. Haferflocken, Kokosraspeln, Chiasamen und Honig zugeben, **15 Sek./↶/Stufe 3** verrühren, in ein Schälchen umfüllen, mit Kokosraspeln bestreuen, abdecken und mindestens 8 Stunden, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

3. Himbeer-Kokos-Oats mit restlichen Himbeeren dekorieren und servieren.

TIPP
Milch kannst du auch durch pflanzliche Drinks ersetzen.

Pro Portion: Brennwert 497 kcal (2083 kJ), Eiweiß 17 g, Kohlenhydrate 60 g, Fett 18 g

2

Hackbällchen in Apfel-Paprika-Sauce

1 Portion **15 Min.** **50 Min.** **mittel** **all-in-one**

½ Scheibe	Weißbrot, altbacken, ohne Rinde, in Wasser eingeweicht und ausgedrückt
120 g	Rinderhackfleisch
¾ TL	Paprika edelsüß
¾ TL	Salz
4 Prisen	Pfeffer
1 TL	Senf
1	Schalotte (ca. 30 g)
5 g	Öl
400 g	Wasser
1 TL	Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht, oder 1 Würfel Gemüsebrühe (für 0,5 l)
150 g	Kartoffeln, in mundgerechten Stücken
120 g	Apfel, in Stücken (2-3 cm)
120 g	rote Paprika, in Stücken (2-3 cm)
30 g	Sahne
10 g	Mehl
1 TL	Honig

1. Ausgedrücktes Brot, Hackfleisch, Paprikapulver, ½ TL Salz, 2 Prisen Pfeffer und ½ TL Senf in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 4** verrühren, 3-4 Bällchen (Ø 4-5 cm) daraus formen, in den Varoma-Behälter legen und Varoma verschließen. Mixtopf spülen.

2. Schalotte 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. Wasser und Gewürzpaste zugeben, Gareinsatz einhängen, Kartoffeln einwiegen, Varoma aufsetzen und **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

5. Varoma vorsichtig öffnen, Einlegeboden einsetzen, Apfel und Paprika einwiegen, Varoma verschließen und **10 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma absetzen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen. Mixtopf leeren und Garflüssigkeit dabei auffangen.

6. 150 g Garflüssigkeit, 30 g gegarte Paprika, 30 g gegarten Apfel, Sahne, Mehl, ¼ TL Salz, 2 Prisen Pfeffer, ½ TL Senf und Honig in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 8** pürieren, dann **5 Min./100°C/Stufe 3** aufkochen und die Hackbällchen mit Kartoffeln und Sauce servieren.

Pro Portion: Brennwert 888 kcal (3721 kJ), Eiweiß 44 g, Kohlenhydrate 72 g, Fett 45 g

3

Champignon-Spinat-Nudeln

1 Portion **15 Min.** **30 Min.** **einfach** **Blitzrezept**
vegetarisch **all-in-one**

1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
10 g	Öl
100 g	Champignons, in Scheiben (5 mm)
250 g	Wasser
20 g	Tomatenmark
½ TL	Salz
2 Prisen	Pfeffer
120 g	Fusilli (z. B. von Barilla)
100 g	Cherry-Tomaten, halbiert
40 g	Babyspinat, in groben Streifen (siehe Tipp)
40 g	Frischkäse

1. Schalotte und Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2. Öl und Champignons zugeben und **2 Min./120°C/↶/Stufe** dünsten.

3. Wasser, Tomatenmark, Salz und Pfeffer zugeben und **5 Min./100°C/↶/Stufe** aufkochen.

4. Nudeln zugeben, mit dem Spatel einmal umrühren und **8 Min./100°C/↶/Stufe** garen.

5. Tomaten und Spinat zugeben, mit dem Spatel umrühren und **2 Min./100°C/↶/Stufe 1** garen.

6. Frischkäse zugeben und mithilfe des Spatels **1 Min./100°C/↶/Stufe 1** verrühren. Champignon-Spinat-Nudeln abschmecken und servieren.

TIPP
Statt Babyspinat kannst du auch aufgetauten und ausgedrückten Blattspinat verwenden.

Pro Portion: Brennwert 706 kcal (2954 kJ), Eiweiß 26 g, Kohlenhydrate 92 g, Fett 24 g

4

Zitronen-Cheesecake-Creme

1 Portion **15 Min.** **15 Min.** **einfach** **Blitzrezept** **vegetarisch**

25 g Zucker
1 TL Vanillezucker, selbst gemacht
15 g Butter, in Stücken
20 g Butterkekse (nach Wunsch Vollkorn), halbiert
80 g Quark, 20% Fett oder 80 g Magerquark
70 g Frischkäse
½ Zitrone, unbehandelt, Schale fein abgerieben, Saft ausgepresst
25 g Lemon Curd (siehe Tipp)
30 g Heidelbeeren

1. Zucker und Vanillezucker in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** pulverisieren und umfüllen.

2. Butter in den Mixtopf geben und **1 Min. 30 Sek./70°C/Stufe 1** schmelzen.

3. Kekse zugeben, **5 Sek./Stufe 6** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben, in ein Dessertglas umfüllen und andrücken. Mixtopf spülen.

4. Rühraufsatz einsetzen. Quark, Frischkäse, Puderzucker, ½ TL Zitronenschale und 1 TL Zitronensaft in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 1.5** verrühren. **Rühraufsatz entfernen**. Ein Drittel der Frischkäse-Mischung auf den Keksboden geben, dann Lemon Curd darauf verteilen, mit der Hälfte der übrigen Frischkäse-Mischung bedecken, Heidelbeeren daraufgeben und mit der restlichen Frischkäse-Mischung abschließen. Zitronen-Cheesecake-Creme mit Zitronenzesten garnieren und servieren.

TIPPS
- Wenn du besonders festen Lemon Curd hast, verrühre ihn vor dem Schichten mit etwas Wasser oder Zitronensaft.
- Ein Rezept für Lemon Curd findest du auf Cookidoo®.

Pro Portion: Brennwert 733 kcal (3068 kJ), Eiweiß 20 g, Kohlenhydrate 66 g, Fett 42 g

SPIEL & SPASS!

Tolle Rätsel für Groß und Klein.
Kannst du sie lösen?

WIE VIEL GRAMM FRISCHE HABEN WIR IN DIESER AUSGABE VERKOCHT?

HAST DU DIE FLAGGEN RICHTIG ZUGEORDNET?

Das ist gar nicht so einfach! Im Rätsel der letzten Ausgabe hat sich auch bei uns der Fehlerteufel eingeschlichen: Denn die Slowakei nimmt an der Fußball-EM teil und nicht Slowenien. Das tut uns leid! Hier findest du die Auflösung – ganz ohne Fehler.

3 Dänemark

1 Belgien

2 Wales

5 Deutschland

13 Italien

24 Portugal

18 Schweden

14 Slowakei

10 Tschechien

8 Türkei

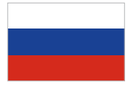
23 Polen

17 Niederlande

15 Kroatien

21 Österreich

4 Ungarn


22 Russland

9 Finnland

11 Frankreich

6 Ukraine

12 Spanien

19 Nordmazedonien

7 England

16 Schweiz

20 Schottland

Vorschau

Kuchenparty
Gästebüfett ohne Kuchen? Geht nicht! Mit diesen Varianten servierst du tolle Hingucker

Geschüttelt oder gerührt?
Edle Drinks zum Anstoßen – vom Gin Fizz bis zur Margarita

Rezepte satt

Alltagsgenuss
Wir servieren Köstliches für jeden Geschmack und Anlass

Im nächsten Heft

Jetzt wird's edel: Wir servieren ein köstliches Menü und bringen Fine Dining mit dem Thermomix® auf den heimischen Esstisch. Außerdem bereiten wir tolle Snacks zu, die du zu jeder Tageszeit genießen kannst, und zaubern leckere Kleinigkeiten wie Pralinen, Bruchschokolade und mehr als Dankeschön für Freunde und Familie.

DAS SEPTEMBER-HEFT DES THERMOMIX® MAGAZINS ERSCHEINT AM 21.09.2021.

IMPRESSUM
THERMOMIX® MAGAZIN

Herausgeber: Vorwerk Deutschland Stiftung & Co. KG, Mühlenweg 17–37, 42270 Wuppertal
Projektmanagement:
Claudia Stier, Vorwerk Deutschland
Rezeptentwicklung:
Katharina Leuck (Koordination), Bianca Becker, Alicja Moskalonek, Benjamin Bartschies, Vorwerk Deutschland
Marketingleitung:
Verena Lütke Uhlenbrock, Vorwerk Deutschland
Leitung Produktmarketing Thermomix®:
Daniel Wassermann, Vorwerk Deutschland
Teamleitung Thermomix® Printprodukte und Rezeptentwicklung: Nathalie Eydorf, Vorwerk Deutschland

Produktion/Realisation: muehlhausmoers corporate communications gmbh, Köln
Lea Berghoff, Katrin Brahner, Mònica Bußmann Pardo, Tanita Hecking, Katrin Kemmerling, Michael Konrad, Matea Prgomet, Antonia Stallmann

Fotografie: Martin Gentschow, Düsseldorf
Foodstylist: Torsten Hülsmann, Düsseldorf; Ausnahmen sind am Bildrand vermerkt
Rezeptfotografie und Foodstyling von Diana Moschitz auf S. 69, 70, 72, 74 und 76

Druck: Mohn Media Mohndruck GmbH, Gütersloh

Minus 52% CO_2

Beim Druck dieses Produkts wurde durch den innovativen Einsatz der Kraft-Wärme-Kopplung im Vergleich zum herkömmlichen Energieeinsatz bis zu 52 % weniger CO_2 emittiert.

Auflage: 345.000 Exemplare

Verantwortlich für den Anzeigenteil:
Lapp media sales, Augustenstr. 67, 80333 München

DAS ABONNEMENT
Das Kundenmagazin THERMOMIX® von Vorwerk Deutschland erscheint 6-mal pro Jahr.

ABO-BESTELLUNG UNTER:
www.thermomix.de/abo

Hast du Fragen zu einem Rezept?
Rezept-Hotline:
0202 564-3839 (Mo–Fr 8 bis 18 Uhr)
rezeptanfragen@vorwerk.de

HIER FINDEST DU UNS
www.thermomix.de
www.thermomix-shop.de
Newsletter, Shop, THERMOMIX® Magazin-Abo, Erlebniskochen, Thermomix® Kochkurs, Einstieg als Repräsentant:in

www.cookidoo.de
Rezept-Portal für alle Thermomix® Fans mit Rezepten für Thermomix® TM5/TM6

www.rezeptwelt.de
Rezeptdatenbank und Forum für Thermomix® Kund:innen

KUND:INNENSERVICE
0202 564-3000
kundenservice@vorwerk.de

VORWERK

Anbieter des Abonnements ist Gruner + Jahr GmbH. Belieferung, Betreuung und Abrechnung erfolgen durch DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH als leistenden Unternehmer.

Exklusives Angebot von BRIGITTE:

Uhren-Wahl!

6 Hefte BRIGITTE
mit über 30 % Ersparnis
+ Bergmann Uhr „COR"
in Ihrer Wunschfarbe

Für nur **15,90 €**
statt ~~23,20 €~~

grau rosé blau

über 30 % sparen

Lesen Sie jetzt das beliebte Frauenmagazin zum exklusiven Vorzugspreis.

- ✔ **6 Hefte BRIGITTE versandkostenfrei**
- ✔ **Nur 15,90 € statt ~~23,20 €~~**
- ✔ **Inklusive Uhr Ihrer Wahl**

www.brigitte.de/thermomix

oder telefonisch **+49 40 5555 89 91**

Ausgefüllten Coupon per Post an:
BRIGITTE-Kundenservice, 20080 Hamburg
Oder mit Smartphone fotografieren und per E-Mail an:
kundenservice@dpv.de

Ja, ich möchte BRIGITTE probelesen! Bestell-Nr.: 201 7926

Ich erhalte ab der nächsterreichbaren Ausgabe 6 x BRIGITTE zum Preis von zzt. 14,90 € (inkl. MwSt. und Versand, zzgl. 1,- Zuzahlung für die Uhr). Meine Uhr erhalte ich nach Zahlungseingang. Zahlungsziel: 14 Tage nach Rechnungserhalt. Danach kann ich mein Abonnement jederzeit beim BRIGITTE-Kundenservice z. B. per Post oder E-Mail kündigen. Sollte ich mich nicht bis spätestens vor Lieferung der fünften Ausgabe beim BRIGITTE-Kundenservice melden, erhalte ich BRIGITTE auch weiterhin für zzt. 3,70 € pro Ausgabe (inkl. MwSt. und Versand). Die Abrechnung erfolgt dabei für 26 Ausgaben im Voraus (ggf. inkl. Sonderheften zum Preis von zzt. jeweils 3,70 € inkl. MwSt. und Versand). Ich lese nur, solange ich möchte und kann das Abonnement jederzeit kündigen, im Voraus bezahlte Beträge erhalten ich zurück. Dieses Angebot gilt nur in Deutschland und nur, solange der Vorrat reicht.

Als Extra wähle ich: (bitte nur 1 Kreuz machen)
◯ Bergmann Uhr „COR" – grau ◯ Bergmann Uhr „COR" – rosé ◯ Bergmann Uhr „COR" – blau

Meine persönlichen Angaben: (bitte unbedingt ausfüllen)
Name/Vorname Geburtsdatum
Straße/Hausnummer
PLZ Wohnort
Telefonnummer E-Mail-Adresse

◯ **Ja,** ich bin damit einverstanden, dass BRIGITTE und die Gruner+Jahr GmbH mich zu ihren Medienangeboten (Print/Digital), Gewinnspielen, Leserreisen, Veranstaltungen sowie zu Marktforschungszwecken per E-Mail und Telefon ansprechen und informieren unter Verwendung der zu mir erhobenen Daten. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

Ich bezahle bequem per Bankeinzug: (zzt. 14,90 € für 6 Ausgaben, zzgl. 1,– € Zuzahlung für die Uhr)
◯ Ich zahle per Rechnung.
BIC
IBAN
Geldinstitut

SEPA-Lastschriftmandat: Ich ermächtige die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH, Baumwall 11, 20459 Hamburg, Gläubiger-Identifikationsnummer DE77ZZZ00000004985, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Die Mandatsreferenz wird mir separat mitgeteilt. **Hinweis:** Ich kann innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Datum ✗ Unterschrift

Widerrufsrecht: Sie können die Bestellung binnen 14 Tagen ohne Angabe von Gründen formlos widerrufen. Die Frist beginnt an dem Tag, an dem Sie die erste bestellte Ausgabe erhalten, nicht jedoch vor Erhalt einer Widerrufsbelehrung gemäß den Anforderungen von Art. 246a § 1 Abs. 2 Nr. 1 EGBGB. Zur Wahrung der Frist genügt bereits das rechtzeitige Absenden ihres eindeutig erklärten Entschlusses, die Bestellung zu widerrufen. Sie können hierzu das Widerrufs-Muster aus Anlage 2 zu Art. 246a EGBGB nutzen. Der Widerruf ist zu richten an: BRIGITTE-Kundenservice, 20080 Hamburg, Telefon: +49 (0)40/5555 89 91, E-Mail: kundenservice@dpv.de

HAWESKO
Hanseatisches Wein und Sekt Kontor

Der beste Rosé des Jahres 2021!

GOLDMEDAILLE
MUNDUS VINI 2021

GOLDMEDAILLE
BERLINER WEIN TROPHY 2021

BEST OF SHOW
MUNDUS VINI 2021

SIE SPAREN 49%

2020 LA COQUETTE ROSÉ PAKET

VIN DE FRANCE, 8 FLASCHEN UND 4 ER SET WEINGLÄSER DER SERIE»PURE«

Dieser blitzblanke, fruchtige Rosé duftet nach Erdbeeren, Himbeeren und Macchie, den immergrünen Büschen der mediterranen Landschaften Frankreichs. Am Gaumen zeigt er eine phantastische Leichtigkeit, Frische und dezente Süße. Ein Frankreichklassiker, der an die Provence, an Lavendelblüten, den strahlenden Himmel und einen Wochenend-Einkauf in der Markthalle von Narbonne erinnert.

EINZELPREIS PRO FLASCHE € 5,99 (1L € 7,99)

8 Flaschen + 4 Weingläser statt € ~~77,72~~ nur **€ 39,90**

JETZT VERSANDKOSTENFREI BESTELLEN: hawesko.de/thermomix

JAHRZEHNTELANGE ERFAHRUNG Über 55 Jahre Erfahrung im Versand und Leidenschaft für Wein bündeln sich zu einzigartiger Kompetenz.

GARANTIERTE QUALITÄT Wir stellen hohe Qualitätsanforderungen an unsere Weine – von der Entscheidung beim Winzer bis zur fachgerechten Lagerung.

TOP PREIS-LEISTUNG Guter Wein hat seinen Preis, muss aber nicht teuer sein. Wir bieten faire Preise und regelmäßig attraktive Kundenvorteile.

Zusammen mit 8 Fl. im Vorteilspaket erhalten Sie 4 Gläser der Serie PURE von Zwiesel Glas, gefertigt aus TRITAN® Kristallglas, im Wert von € 29,80.
Telefonische Bestellung unter 04122 50 44 55 mit Angabe der **Vorteilsnummer 1092285**

Versandkostenfrei innerhalb Deutschlands. Max. 3 Pakete pro Kunde und nur solange der Vorrat reicht. Es handelt sich um Flaschen von 0,75 Liter Inhalt. Alkoholische Getränke werden nur an Personen ab dem vollendeten 18. Lebensjahr geliefert. Informationen zu Lieferbedingungen und Datenschutz finden Sie unter www.hawesko.de/service/lieferkonditionen und www.hawesko.de/datenschutz. Ihr Hanseatisches Wein- und Sekt-Kontor Hawesko GmbH, Geschäftsführer: Gerd Stemmann, Alex Kim, Anschrift: Friesenweg 4, 22763 Hamburg, Handelsregistereintrag: HRB 99024 Amtsgericht Hamburg, USt-Identifikationsnr: DE 25 00 25 694.