

*mein*  
**ZauberTopf**



# MÄNNERABEND

Die 5 schnellsten und deftigsten Gerichte aus dem Thermomix® für einen tollen Männerabend

## Rezeptübersicht



Heiße Mini-Hot-Dogs



Chicken Wings mit zweierlei Marinade



Sandwich mit Pulled Pork



Mini-Frikadellen mit Kartoffelsalat



Steaks mit Salsa

# Männerabend

Die 5 schnellsten und deftigsten Gerichte aus dem Thermomix® für einen tollen Männerabend

*Lieber Leser,*

es muss schnell gehen, es muss würzig sein und es sollte Fleisch enthalten. Alles nur Klischees? Nicht unbedingt, finden wir von meinZauberTopf und haben aus diesem Anlass tolle und einfache Rezepte für den Mann von heute zusammengestellt – exklusiv für Thermomix®.



Freut euch auf Steaks, Hot-Dogs und auf Mini-Frikadellen!  
Und das Beste dabei: Die Rezepte sind total einfach und richtig lecker.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Nachmischen und Experimentieren in eurer Küche!

*Euer „meinZauberTopf“-Team*




# Heiße Mini-Hot-Dogs

**1** Für die Mini-Hot-Dog-Buns 120 g Milch, Hefe und Zucker **2 Min.** | **37°C** | **Stufe 2** im  erwärmen. Mehl, Öl und Salz zugeben, **2 Min. 30 Sek.** | § zu einem homogenen Teig verkneten. In eine Schüssel füllen und zugedeckt an einem warmen Ort etwa 1 Std. gehen lassen. Den  spülen.

**2** Nach dem Ende der Ruhezeit den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und in 14 Stücke teilen. Diese in die typisch längliche Hot-Dog-Form bringen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes

Blech legen. Eigelb mit der Milch verquirlen und die Oberfläche der Teiglinge damit bestreichen. Im vorgeheizten Backofen etwa 10–15 Min. backen.

**3** Fertige Buns aus dem Ofen nehmen und auskühlen lassen. Wasser in den  füllen. Würstchen in den Garkorb geben und diesen einhängen, **10 Min.** | **90°C** | **Stufe 1** erwärmen.

**4** Die Buns mit einem Messer aufschneiden. Nach Belieben mit je 1–2 heißen Würstchen belegen und mit Senf, Ketchup, Gewürzgurken und Röstzwiebeln belegen und servieren.



ZUTATEN FÜR 14 Stück



- ★ **135 g Milch**
- ★ **¼ Würfel Hefe**
- ★ **½ TL Zucker**
- ★ **240 g Mehl Type 405**  
zzgl. etwas mehr  
zum Bearbeiten
- ★ **25 g Rapsöl**
- ★ **½ TL Salz**
- ★ **1 Eigelb**
- ★ **500 g Wasser**
- ★ **28 kleine Cocktail-Würstchen**
- ★ **Senf nach Belieben**
- ★ **Ketchup nach Belieben**
- ★ **Gewürzgurken nach Belieben, in dünne Scheiben geschnitten**
- ★ **Röstzwiebeln nach Belieben**


PRO STÜCK:



128 KCAL | 5 G E | 6 G F | 14 G KH



# Chicken Wings mit zweierlei Marinade

**1** | 2 Knoblauchzehen in den  geben und **3 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern, mit dem  nach unten schieben. Sojasoße, 30 g Olivenöl, 30 g Ketchup, Honig sowie Zitronensaft zugeben und alles **20 Sek.** | **Stufe 4** vermengen.

**2** | Die Hähnchenflügel mit Salz und Pfeffer würzen. Die Hälfte der Flügel in eine Schüssel füllen und mit der 1. Marinade vermengen. Diese mindestens 30 Min. ziehen lassen.  
 spülen.

**3** | Chili und übrigen Knoblauch in den  geben und **4 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern, mit dem  nach unten schieben. Übriges Öl, übrigen Ketchup mit restlichen Zutaten und Gewürzen zum Chili-Knoblauch-Mix geben und **20 Sek.** | **Stufe 4** vermengen. Die restlichen Flügel mit der 2. Marinade in einer Schüssel vermengen. Diese ebenfalls mindestens 30 Min. ziehen lassen.

**4** | Dann die Chicken Wings grillen und dabei gelegentlich wenden. Kross gegrillt servieren.



zzgl.  
30 Min.  
Ruhezeit

ZUTATEN FÜR 4 Personen

- ★ **4 Knoblauchzehen**
- ★ **15 g Sojasoße**
- ★ **70 g natives Olivenöl extra**
- ★ **60 g Ketchup**
- ★ **40 g Honig**
- ★ **2 Spritzer Zitronensaft**
- ★ **1000 g Hähnchenflügel**
- ★ **2 TL Salz**
- ★ **7 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- ★ **2 kleine Chilischoten**
- ★ **1 ½ TL rosenscharfes Paprikapulver**
- ★ **30 g Barbecuesoße**

PRO PORTION:

735 KCAL | 42 G E | 58 G F | 12 G KH



# Sandwich mit Pulled Pork

**1** | Milch, Hefe, Zucker und Butter in den  geben und **2 Min.** | **37°C** | **Stufe 2** erwärmen. Mehl und Salz zugeben und **3 Min.** |  kneten. Den Teig aus dem  lösen. In 3 Teile zerteilen. Jeweils zu einer Kugel formen und nebeneinander in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kastenform geben und 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

**2** | Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Toastbrot 25–30 Min. backen. Abkühlen lassen und aus der Form stürzen. Mit einem Messer 4 dicke Scheiben vom Brot abschneiden und jeweils mit Mayonnaise bestreichen. Je 1 Salatblatt auf 2 Toastscheiben legen und etwas Pulled Pork daraufgeben. Jeweils mit einer zweiten Scheibe Toast belegen. Durchschneiden und servieren.



zzgl.  
**30 Min.**  
Ruhezeit

ZUTATEN FÜR 4 Personen




- ★ **250 g Milch**
- ★ **1 Würfel Hefe**
- ★ **15 g brauner Zucker**
- ★ **30 g Butter in Stücken**
- ★ **500 g Mehl Type 405**
- ★ **1 ½ TL Salz**
- ★ **100 g Mayonnaise**
- ★ **grüner Salat nach Wahl**
- ★ **200 g Pulled Pork**


PRO PORTION:


744 KCAL | 32 G E | 23 G F | 101 G KH




# Mini-Frikadellen mit Kartoffelsalat

**1** | Zwiebel und Knoblauchzehe in den  geben, **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben. 20 g Öl zugeben und **3 Min.** | **120°C [TM31 bitte Varoma]** | **Stufe 2** dünsten. Hackfleisch, Ei, ausgedrücktes Brötchen, 1 ½ TL Salz, Paprikapulver, Senf und etwas Pfeffer zugeben und **20 Sek.** |  | **Stufe 4** vermengen. Aus der Hackfleischmasse kleine Frikadellen formen und in der Pfanne in Öl braten.

**2** | Wasser und 1 TL Salz in den  geben, Kartoffeln in den Varoma

legen, verschließen und aufsetzen. Alles **30 Min.** | **Varoma** | **Stufe 2** garen. Kurz ausdampfen lassen, pellen.  spülen.

**3** | Für das Dressing Saft, Senf, 80 g Öl, ½ TL Salz und etwas Pfeffer in den  geben, **20 Sek.** | **Stufe 4** verrühren. Kartoffeln würfeln, in eine große Schüssel geben. Mit dem Dressing vermengen, etwas durchziehen lassen. Rucola, Avocado und Radieschen unterheben, mit Schnittlauch bestreuen und mit den Frikadellen servieren.



ZUTATEN FÜR 4 Personen





- ★ **1 Zwiebel, halbiert**
- ★ **1 Knoblauchzehe**
- ★ **100 g natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Braten**
- ★ **500 g gemischtes Hackfleisch**
- ★ **1 Ei**
- ★ **1 Brötchen, in Milch eingeweicht**
- ★ **Salz**
- ★ **1 TL edelsüßes Paprikapulver**
- ★ **1 TL Senf**
- ★ **frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- ★ **500 g Wasser**
- ★ **800 g kleine festkochende Kartoffeln**
- ★ **125 g Orangensaft**
- ★ **1 TL Dijon-Senf**
- ★ **1 Bund Rucola**
- ★ **1 Avocado, in mundgerechten Stücken**
- ★ **10 Radieschen, geviertelt**
- ★ **1 Bund Schnittlauch, in Ringen**

PRO PORTION:

902 KCAL | 36 G E | 58 G F | 59 G KH



# Steaks mit Salsa

**1** | Das Fleisch 30–45 Min. vor dem Gebrauch aus dem Kühlschrank nehmen. Für die Salsa Chilischote, Knoblauch und Zwiebel in den  geben und **8 Sek.** | **Stufe 6** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben. Paprika zugeben und **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Tomaten, Olivenöl, Zucker, Salz sowie 3 Prisen Pfeffer zugeben und **5 Sek.** | **Stufe 4** zerkleinern. **10 Min.** | **100 °C** |  | **Stufe 1** köcheln lassen. In sterile Gläser füllen und  spülen.

**2** | Backofen auf 140 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen. In einer heißen Pfanne mit Rapsöl die Rindersteaks von jeder Seite etwa 2 Min. scharf anbraten. Für weitere 5–10 Min. im Ofen garen. Herausnehmen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Kurz ruhen lassen, in Scheiben schneiden und zusammen mit der Salsa servieren.



ZUTATEN FÜR 2 Personen

- ★ **2 Rinderhüftsteaks (à 250 g)**
- ★ **1 Chilischote, halbiert und entkernt**
- ★ **1 Knoblauchzehe**
- ★ **1 Zwiebel, halbiert**
- ★ **1 rote Paprikaschote, in Stücken**
- ★ **400 g geschälte Tomaten (Dose)**
- ★ **10 g natives Olivenöl extra**
- ★ **½ TL Zucker**
- ★ **Salz**
- ★ **frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- ★ **10 g Rapsöl**

PRO PORTION:

599 KCAL | 59 G E | 32 G F | 21 G KH

## Verlag

falkemedia GmbH & Co. KG  
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel  
Tel. +49 (0)431 / 200 766-0,  
Fax +49 (0)431 / 200 766-50  
E-Mail: [info@zaubertopf.de](mailto:info@zaubertopf.de)  
[www.zaubertopf.de](http://www.zaubertopf.de)

## Herausgeber

Kassian Alexander Goukassian (v. i. S. d. P.)

## Redaktion

Vivien Koitka, Jenifer Wohlers, Katrin Burmeister

## Fotografen

Kathrin Knoll, Tina Bumann, Anna Gieseler

## Grafik und Bildbearbeitung

Mareike Hansen

## Urheberrecht

Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

## Veröffentlichungen

Sämtliche Veröffentlichungen in diesen E-Books erfolgen ohne Berücksichtigung eines eventuellen Patentschutzes. Warennamen werden ohne Gewährleistung einer freien Verwendung benutzt.

## Haftungsausschluss

Für Fehler im Text, in Schaltbildern, Aufbauskizzen usw., die zum Nichtfunktionieren führen, wird keine Haftung übernommen.

## Datenschutz

Jürgen Koch ([datenschutzanfrage@falkemedia.de](mailto:datenschutzanfrage@falkemedia.de))  
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz,  
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen  
sweet paul, LandGenuss, Mein LandRezept, So is(s)t Italien,  
Mac Life, BEAT, DigitalPHOTO, BÜCHER und KIELerLEBEN.  
© falkemedia, 2017 | [www.falkemedia.de](http://www.falkemedia.de) | ISSN 2510-392X