



Mit über 60
Rezepten



ELISABETH ENGLER

ABNEHMEN ALL IN ONE MIT DEM THERMOMIX®

ERFOLGREICH GEWICHT VERLIEREN
UND DABEI ZEIT SPAREN



riva

Unabhängig recherchiert, nicht
vom Hersteller beeinflusst

ELISABETH ENGLER

ABNEHMEN ALL IN ONE MIT DEM THERMOMIX®

ERFOLGREICH GEWICHT VERLIEREN
UND DABEI ZEIT SPAREN

Tragen Sie sich jetzt unter
www.thermomix-fans.de für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie
kostenlose Rezepte und Infos zu
neuen Veröffentlichungen!

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Alle Rezepte in diesem Buch wurden für den Thermomix® TM5 entwickelt und mit diesem getestet. Bitte beachten Sie: Der Mixtopf des Thermomix® TM5 ist größer als der des TM31 (Kapazität von 2,2 Litern anstatt 2,0 Liter beim TM31). Daher dürfen aus Sicherheitsgründen die Rezepte aus diesem Buch nur dann mit dem TM31 nachgekocht werden, wenn die Mengen angepasst wurden. Achten Sie auf die Füllstandsmarkierungen und überschreiten Sie die maximale Füllmenge nicht. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Thermomix® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Vorwerk & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Vorwerk & Co. KG.

Originalausgabe

2. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Eva Siegmund

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildungen: riva Verlag, Shutterstock.com: Brent Hofacker, Dani Vincek

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0313-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-805-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-804-2

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Vorwort	6
Tipps für den Thermomix®	7
Abkürzungen	8
Nährwerte	8
Basics	9
Gemüse-Basispaste	10
Asia-Basispaste	12
Kokos-Würzöl	13
Low-Carb-Grillsoße	14
Zimtwürzer	15
Vanilla Sweetener	16
Sieben-Tage-Speiseplan	17
Snacks	17
Tag 1, Frühstück: Chiapudding mit frischen Beeren	18
Tag 1, Mittagessen: Hähnchenbrust mit Pistazien und Lauchgemüse	19
Tag 1, Abendessen: Thunfischsalat mit Avocadocreme	20
Tag 2, Frühstück: Süßer Mandelbrei	21
Tag 2, Mittagessen: Salat von grünen Bohnen mit Fetakäse und Walnüssen	22
Tag 2, Abendessen: Garnelen mit Spargel	23
Tag 3, Frühstück: Selbst gemachter Frischkäse	24
Tag 3, Mittagessen: Gefüllte Champignons mit Pinienkernen	25
Tag 3, Abendessen: Lachs-Gurken-Salat mit Eiern	26
Tag 4, Frühstück: Omelett mit Sardinen	28
Tag 4, Mittagessen: Karotten-Kürbiscreme-Suppe mit Mandelsahne	29
Tag 4, Abendessen: Zartes Rinderragout mit Gemüse	30
Tag 5, Frühstück: Schoko-Powerdrink mit Avocado	31
Tag 5, Mittagessen: Kohltopf mit Geflügelwürstchen	32

Tag 5, Abendessen: Lachssteak mit Brokkoli-Rosenkohl-Gemüse	33
Tag 6, Frühstück: Belegte Brote / Eiweißbrot aus dem Varoma	34
Tag 6, Mittagessen: Cremige Topinambursuppe mit Rosmarin	35
Tag 6, Abendessen: Kohlrollen aus dem Varoma mit Blumenkohlreis	36
Tag 7, Frühstück: Low-Carb-Schokomüsli	38
Tag 7, Mittagessen: Asiatischer Gemüsetopf mit zartem Rind	39
Tag 7, Abendessen: Zucchini spaghetti mit Schmelztomaten, Basilikum und Fetakäse	40

Mit Fleisch und Geflügel **41**

Schweinefilet im Kräutermantel mit Steckerrüben und Würfelspecksoße	42
Putenspieße mit Satésoße, Low-Carb-Reis und Paprikagemüse	44
Maispoularde mit Fenchelgemüse und Kokoscreme	46
Rindersteaks mit Gemüse	47
Zitronenhähnchen mit Karotten-Petersilienwurzel-Stampf	48
Roastbeefröllchen mit grünem Spargel	50
Guinness-Topf	51
Kalbfleisch-Lauchtopf in Tomatensoße mit grünem Gemüse	52
Tandoori-Huhn mit Minz-Dip	54
Schweinefiletspieße mit Ananas-Chutney und würzigem Paprika-Chinakohl	56
Asiatisches Gemüse mit Schweinefleisch	58
Spitzkohlgulasch mit Kasslerfleisch	59
Putencurry mit Champignons und Tomaten	60
Hühnerbrustfilet im Gemüsebett	61
Zwiebelkuchen Low Carb	62

Vegetarisch **63**

Zucchinirollen mit Käse	64
Lauchtopf mit Käse und Muskatnuss	65
Varoma-Gemüse mit Räuchertofu und Cashewcreme	66
Gemüsespirellos mit geschmolzenem Mozzarella und Pesto	68
Mangoldgemüse mit Gorgonzola-Walnuss-Soße	70
Paprikasuppe mit Mandel-Klößchen	72
Blumenkohlcremesuppe mit Cheddar und Petersilie	74

Mit Fisch 75

Leckere Garnelen auf Zucchini-Spaghetti	76
Lachsfilets im Sesam-Mantel mit Brokkoli und Babyspinat	77
Lachs-Jakobsmuschelfleisch-Spieße mit Kürbisstampf	78
Jakobsmuscheln mit Safran-Blattspinat	79
Kabeljau mit Zucchininudeln und Zitronen-Petersilien-Soße	80
Edamame-Nudeln mit Räucherlachs und Mozzarella	82
Miesmuscheln in Tomatensoße	84
Würziger Seelachs mit Fenchel-Orangen-Salat	86

Süßes, Zwischenmahlzeiten und Frühstücksideen 87

Kirschgrütze	88
Molke-Sanddorn-Drink	89
Low-Carb-Marmelade aus Sauerkirschen und Erdbeeren	90
Hüttenkäse mit Nüssen und Zimt	91
Zwischendurch-Krautsalat	91
Mandelmilch mit Gewürzen	92
Piña-Colada-Quarkspeise	93
Low-Carb-Marzipan	94
Himbeer-Proteinsoftie	95

Vorwort

Was bedeutet all in one?

Der Thermi bietet die Möglichkeit, auf verschiedenen Ebenen zu kochen. Grundsätzlich sind alle Rezepte, bei denen man ausschließlich mit ihm kocht, sogenannte all in one (AIO) Mahlzeiten, egal, ob die verschiedenen Ebenen auch genutzt werden. Für Eintöpfe (sogenannte One Pots) wird meist nur der Mixtopf selbst benötigt, genauso wie z. B. für Salate oder Aufstriche. Backofen und Herd bleiben kalt! Im Varoma gegart wird die Mahlzeit besonders schonend und mit wenig zusätzlichem Fett zubereitet, jedoch erhält man so auch keine schmackhaften Röstaromen, wie sie in der Pfanne oder im Backofen entstehen.

Doch die Zubereitung ist meist sehr einfach und schnell: schnippeln, in den Varoma oder auch Gareinsatz (bei kleineren Mengen) geben, würzen, dämpfen – fertig!

Mit einem täglichen Anteil von 50–100 g Kohlenhydraten (je nach Zusammenstellung der Tagesmahlzeiten) kann man die hier beschriebenen Rezepte durchaus als strikte Low-Carb-Diät bezeichnen.

Wer sich zum ersten Mal Low Carb ernähren möchte, sollte sich für die ersten beiden Wochen an den 7-Tage-Wochenplan halten und diesen dann am besten in der 2. Woche wiederholen oder leicht variieren.

Danach kann man sich Hauptgerichte aus dem nachfolgenden Kapitel aussuchen und zwischendurch einen Frucht- oder Nuss-Snack oder eines der im letzten Kapitel aufgeführten Low-Carb-Häppchen gönnen. Vorher ist es besser, auf Früchte zu verzichten, um eine bessere Umstellung zu gewährleisten.

Für die tägliche Kohlehydratmenge bitte die Angaben dazu bei den Rezepten zusammenzählen, mehr als maximal 100 g sollten es nicht sein, am besten zwischen 50 und 80 g.

In den angeführten Rezepten wird für den Varoma sehr oft Backpapier verwendet. Es hat den Vorteil, dass darin eingewickeltes Fleisch oder Gemüse besonders saftig und zart wird, austretender Saft aufgefangen und Backpapier dazu noch umweltverträglich hergestellt wird. Man kann viel Zeit sparen, indem man für den Einlegeboden passende ovale Backpapierbögen selbst auf Vorrat zuschneidet: einmal genau passend für den Boden und am besten nochmals welche, die bis zu den seitlichen Dampfschlitzen reichen, diese aber nicht ganz bedecken. Oftmals wird das Fleisch oder Gemüse direkt daraufgelegt und dort auch gewürzt.

Ans Herz legen möchte ich Ihnen auch die Basics: Mit diesen leckeren Pasten geht das Kochen und Würzen nicht nur schneller, die Gerichte schmecken auch besonders gut!

Allen, die mithilfe ihres Thermomix® nun abnehmen oder ihre Ernährung dauerhaft umstellen wollen, wünsche ich viel Erfolg!

Elisabeth Engler

Tipps für den Thermomix®

1. Der Varoma wird durch den Wasserdampf extrem heiß. Beim Herunternehmen oder auch Öffnen des Deckels (zum Umrühren oder zur Kontrolle) bitte sehr umsichtig hantieren!
2. Bitte Mixtopf und Deckel nach der Benutzung sofort spülen.
3. Beim Pulverisieren von Zucker oder Gewürzen verteilt sich das feine Pulver in der Regel überall im Mixtopf. Mit einem Spatel lässt es sich schlecht nach unten schieben, vor allem bei kleineren Mengen. Da hilft ein Küchenpinsel. Unter den Messbecher eventuell noch ein Küchenpapiertuch stecken, dann kommt der feine Zuckerstaub nicht durch. Vor dem Öffnen des Mixtopfes etwas warten, bis sich der Staub gesetzt hat, besonders Erythrit bildet einen starken »Nebel«.
4. Die eingebaute Waage ist nicht immer ganz genau. Wenn die exakte Menge besonders wichtig ist oder es um Mini-Mengen unter 5 g geht, empfehle ich eine externe Digitalwaage.
5. Klebrige Teigreste (Eiweißbrot) oder fettige Speisereste entfernt man am einfachsten, indem man erst die Reste **10 Sek./Stufe 10/mit MB** herausschleudert. Wenn das noch nicht reicht, wiegt man 1000 g Wasser ein und mixt **30 Sek./10 Stufe 10/mit MB**. Dann 4 Tropfen Spülmittel in den Mixtopf füllen und diesen **4 Min./60 °C/ Stufe 5–6** rühren lassen. Wenn Schaum hochsteigt, auf Stufe 2 reduzieren. Meistens ist der Mixtopf dann auch schon sauber und muss nur nachgespült und getrocknet werden.
6. Wird heißes Gargut im Mixtopf püriert, schützt normalerweise der Messbecher (MB) vor dem Herausspritzen. Ist der Mixtopf sehr voll oder das Gargut recht schwer, könnte es dennoch zu gefährlichen kleinen Spritzern kommen. Daher entweder den Messbecher (mit einem Tuch dazwischen) beim Mixen festhalten oder ein dickes Tuch darauflegen.
7. Kochzeiten können ebenso wie Rührzeiten variieren: Da wir mit Naturprodukten arbeiten, weisen diese zum Beispiel einen unterschiedlichen Wasser-, Zucker oder Stärkegehalt auf. So kann es durchaus vorkommen, dass Gerichte entweder ein wenig kürzer oder auch länger gekocht/gerührt werden müssen, besonders bei Fleisch und Fisch auch abhängig von der Größe bzw. Dicke der Stücke.
8. Der Messbecher misst voll 100 ml, halb gefüllt (Markierung) 50 ml Inhalt. Er wurde in vielen Rezepten daher als Hilfe zum Abmessen verwendet – das geht meist noch schneller als das Abwiegen. Messbecher immer in Reichweite legen, die Anschaffung eines zweiten ist nicht teuer und lohnt sich!
9. Unliebsame Gerüche entfernen: Um unangenehme und lästige Gerüche z. B. von Knoblauch oder Zwiebeln zu entfernen, gibt man einen kräftigen Schuss Essigessenz mit 3 Tropfen Spülmittel und 700 g Wasser in den Mixtopf und lässt ihn **10 Min./80 °C/Stufe 4/mit MB** laufen. Dann gründlich ausspülen.

So sparen Sie sich einen Tellerwärmer:

Beim Kochen mit dem Varoma die Teller zum Anwärmen etwa 10 Min. vor Kochende auf den Varomadeckel stellen – so bleibt das Essen schön warm ...

Abkürzungen

In den angegebenen Rezepten werden folgende Kürzel und Begriffe verwendet:

Mixtopf	Koch- und Mixbehälter vom Thermomix®
MB	Messbecher (durchsichtiger Innendeckel zum Abdecken und Abmessen); Inhalt 1 MB = 100 ml, ½ MB = 50 ml
Stufe ...	Rührstufe (Drehgeschwindigkeit)
Linkslauf	Schalter zum Umstellen von Zerkleinern (Mixen, Pürieren) auf Vermischen (Aufschlagen, Verrühren)

Nährwerte

Bei jedem Rezept finden Sie Nährwertangaben:

- kcal steht für Kilokalorien,
- E für Eiweiß,
- F für Fett,
- KH für Kohlenhydrate.

BASICS

