

KAROLA WIEDEMANN

FAMILY
EDITION

MIX & FERTIG

DIE BESTEN GU-REZEPTE FÜR DEN
THERMOMIX

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Zaubermixer

Leibspeisen-
Lieferant



Alleskönner





»Leckeres fix gemixt – so koche ich am liebsten!«

KÜCHENREVOLUTION

Die praktischste Erfindung, seit es Küchenmaschinen gibt: Den Thermomix kocht fast allein!

Hoppla, eine Revolution in meiner heiß geliebten Küche! Mit dem Einzug des Thermomix, damals dem TM 31, dem Vorgängermodell des TM 5, sind bei mir fast alle Küchengeräte zum Rühren, Zerkleinern und Wiegen weitgehend arbeitslos geworden – sogar meine hoch geschätzte Küchenmaschine. Ganz nebenbei habe ich mit dem Zauberkessel und seiner Varoma-Funktion auch noch

den lang ersehnten Dampfgarer bekommen und kann damit jetzt besonders vitaminschonend und gesund garen.

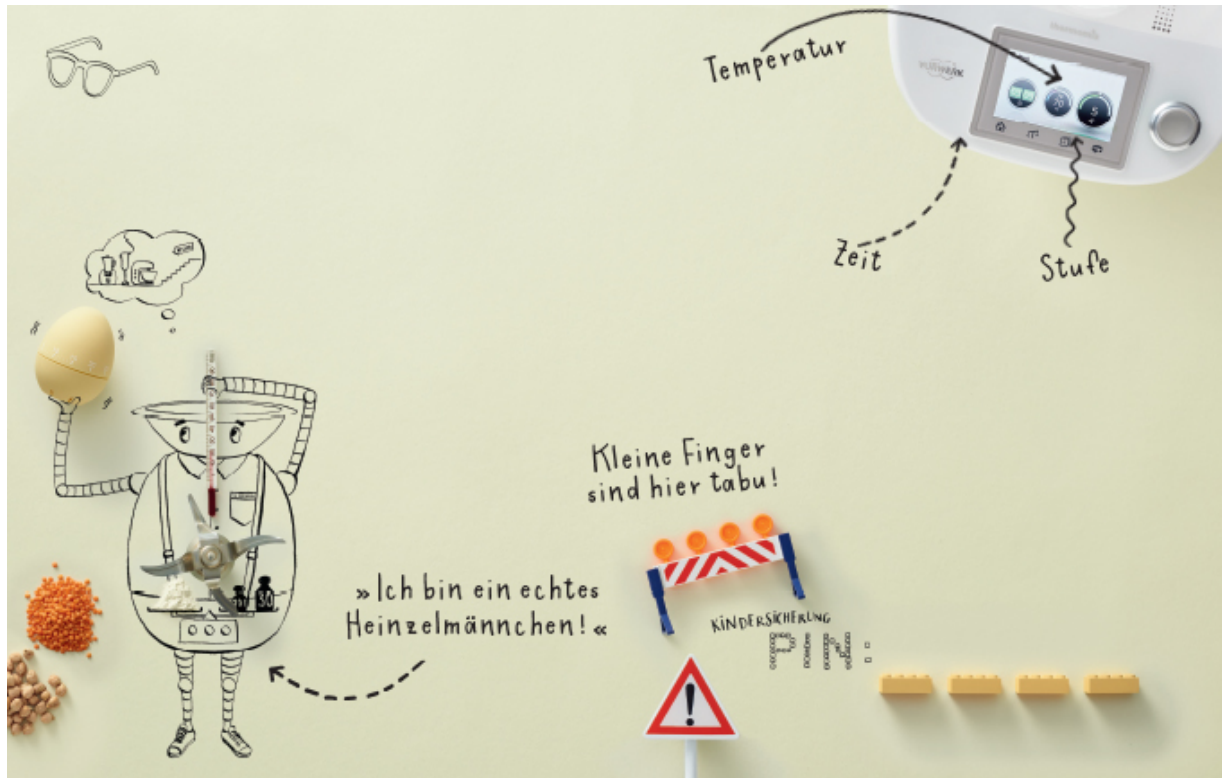
Ein weiterer Pluspunkt: Für Risotto, Zabaione, mal eben eine Hollandaise, Rohkostsalat oder feinste selbst gemachte Konfitüre als Last-Minute-Geschenk braucht mich der Thermomix kaum. Die Ausrede »Das dauert zu lang« lässt meine Familie deshalb längst nicht mehr gelten. In den Töpfen rühren, damit nichts anbrennt, war gestern, heute räume ich stattdessen ganz entspannt die Küche auf oder decke in aller Ruhe den Tisch, während mein Zauberkessel munter vor sich hin rührt.

VIELSEITIG UND SUPER LEICHT ZU BEDIENEN

Meine Familie und meine Freunde sind begeistert über all die Leckereien, die dieser Wundertopf tagtäglich ausspuckt – und mittlerweile wundert sich auch keiner mehr, dass die Suppe plötzlich fertig ist, obwohl kein Kochtopf auf dem Herd gesichtet wurde. Ich habe meinen Thermomix jedenfalls ins Herz geschlossen, weil er so super praktisch und unglaublich vielseitig ist.

Immer wieder inspiriert er mich zu neuen kreativen Rezeptideen, die ich dann auch gleich im Handumdrehen auf den Tisch zaubern kann. Habe ich wirklich mal keine Zeit zum Kochen, dann macht mein Liebster mithilfe meiner Rezepte gemeinsame Sache mit dem Thermomix – und das, obwohl er sonst beim Kochen eher zwei linke Hände hat.

Harola Wiedemann



SO FUNKTIONIERT DER THERMOMIX

Einfachen geht es kaum: Symbole und Anzeigen des Thermomix erklären sich fast von selbst – wer sie sich einmal eingepägt hat, kocht fortan fast mit links.

LOS GEHT'S

Wir haben mit dem TM 5 gearbeitet – was beim Vorgänger TM 31 gilt und welche Bedienelemente des TM 31 denen des TM 5 entsprechen, steht in Klammern. Eines vorweg: Das Berühren des Home-Symbols auf dem Touchscreen führt Sie immer zurück zur Ausgangsanzeige (beim TM 31 mit dem Einschaltknopf).

DAS RICHTIGE TIMING

Nach Einschalten des Geräts wählen Sie mit der Zeitanzeige (linker Kreis auf dem Touchscreen) und mit dem Wähler rechts die Zeit. Im Betrieb zeigt der Thermomix die Restzeit an, im Betrieb ohne Zeitvorgabe die gelaufene Zeit. Änderungen der Zeitvorgabe sind stets möglich. Bei vorzeitigem Stopp misst die Zeit weiter, wenn der Thermomix wieder läuft. (TM 31 zeigt die Zeit auf dem Display neben dem Uhren-Symbol an. Einstellung erfolgt über +/- Tasten.)

KOCHEN MIT HEIZFUNKTION

Bei Betrieb mit Heizfunktion stellen Sie die im Rezept angegebene Temperatur zwischen 37 und 120° oder »Varoma« ein. Dafür die Temperaturanzeige (mittlerer Kreis auf dem Touchscreen) berühren und mit dem Wähler rechts die Temperatur einstellen. Sie sehen dann in °C in großen Ziffern die gewählte Temperatur, in kleinen Ziffern die aktuell erreichte Temperatur. Die Farben oberhalb des Touchscreens zeigen an, ob die Temperatur im Topf über (rot) oder unter (grün) 55–60° liegt. (Beim TM 31 zeigen das blinkende Lämpchen neben der Temperaturangabe die gewählte Temperatur an, die leuchtenden Lämpchen die erreichte Temperatur. Die Wahl von 37–100° erfolgt mit dem Knopf neben der gewünschten Temperatur und zum Dampfgaren bzw. für 120° mit dem Knopf neben dem Schriftzug »Varoma« vorn auf dem Gerät.)

DREHZAHLSSTUFE WÄHLEN

Für die Geschwindigkeit des Mixmessers die Anzeige der Drehzahlstufe (rechter Kreis auf dem Touchscreen) berühren und mit dem Wähler rechts die Stufe einstellen. Das Gerät verriegelt und beginnt zu arbeiten. (Beim TM 31 den Topf

von Hand verriegeln, mit dem Drehknopf die Drehzahlstufe wählen und damit das Gerät starten.)

Das Symbol mit der Ähre führt zum schnellstmöglichen Tempo, dem Turbomodus, oder zum Teigmodus. Nach Berühren des Ähre-Symbols setzen Sie die jeweilige Stufe mit dem Wähler in Gang. (Beim TM 31 die Turbostufe mit dem Knopf neben dem Schriftzug »Turbo« und die Teigstufe mit dem Knopf neben dem Ähre-Symbol wählen.)

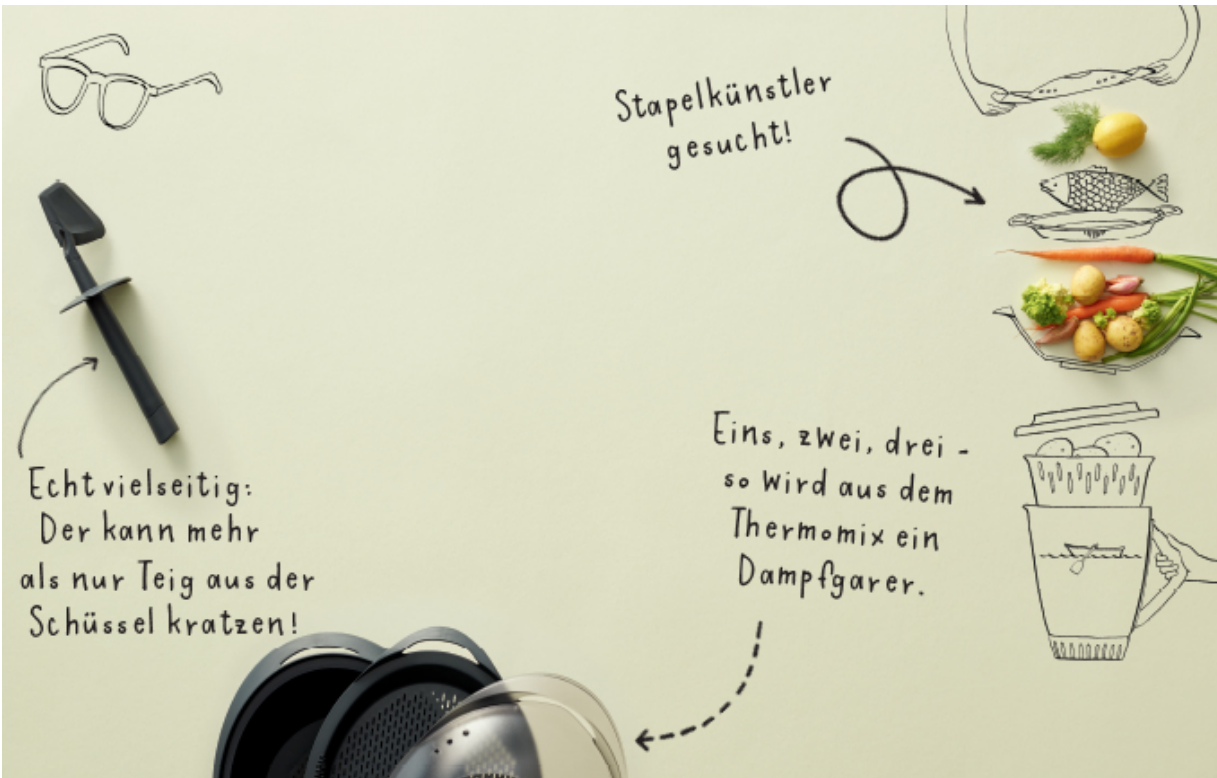
Möchten Sie auf Linkslauf und damit auf schonenderes Rühren umschalten, berühren Sie auf dem Touchscreen rechts unten das Symbol mit dem runden Pfeil (beim TM 31 mit dem Knopf neben dem runden Pfeil vorn rechts).

WIEGEN UND ZUWIEGEN

Mit dem Waagesymbol auf dem Touchscreen rufen Sie die integrierte Wiegefunktion mit Nullstellung auf. Wenn Sie eine weitere Zutat einwiegen wollen, den Schriftzug »Tara« berühren und damit die Waage auf Null stellen (beim TM 31 durch Drücken der Taste neben dem Waagesymbol). Bei laufendem Gerät kann nur bis Drehzahlstufe 4 gewogen werden (beim TM 31 gar nicht). Zum Wiegen den Betrieb unterbrechen geht immer.

KINDERSICHERUNG

Unter »Einstellungen« (über das Menü auf dem Startbild) können Sie das Gerät mit einer PIN-Nummer sperren, die Sie beim Einschalten eingeben müssen – aber nur, wenn Sie »Schloss aktiv« eingestellt haben. Falls Sie die PIN-Nummer einmal vergessen haben, finden Sie eine Master-PIN zum Entsperren in der Bedienungsanleitung.



MULTIFUNKTIONALE TEILE

Herd, Waage, Küchenmaschine und Topf in einem: Beim Thermomix sind alle Teile perfekt aufeinander abgestimmt und ergänzen sich zu einer richtigen Mini-Küche.

MIXTOPF MIT ZUBEHÖR

Der Mixtopf besteht aus Topf mit Markierungen für die Füllmenge, Topffuß und Mixmesser. Der Messbecher dient als Verschlusskappe für das Loch im Deckel und verhindert, dass im Betrieb Wärme entweicht und Gargut herausspritzt. Es lassen sich damit aber auch Zutaten abmessen: bis zur Höhe des Kragens 50 ml, bis zur Markierung 100 ml (beim TM 31 ohne Markierung). Wenn Sie den Messbecher anheben, können Sie Zutaten ins laufende Gerät geben.

KOCHEN UND DAMPFGAREN

Mit Gareinsatz und Varoma-Behälter sowie dessen Einlegeboden und Deckel können Sie in bis zu vier Etagen garen. Je kürzer die Garzeit einer Zutat und je empfindlicher diese ist, umso weiter oben sollte sie liegen. Für das Dampfgaren muss der Varoma-Behälter direkt auf dem Mixtopfdeckel stehen (ohne Messbecher) und mit dem Deckel geschlossen sein. Den Einlegeboden können Sie nach Bedarf verwenden.

Gareinsatz, Varoma-Behälter und Einlegeboden eignen sich jeweils auch gut als Durchschlag. Der Deckel des Varoma-Behälters dient umgedreht zudem als Untersetzer und Auffangschale, wenn Sie das Essen im Varoma-Behälter oder Einlegeboden servieren.

Beim Reduzieren und Kochen von Flüssigkeiten stellen Sie den Gareinsatz statt des Messbechers als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel.

ORIGINAL-SPATEL VERWENDEN

Während des Betriebs sollten Sie ausschließlich mit dem mitgelieferten Spatel nachhelfen, jedoch nicht, wenn der Rühraufsatz im Mixtopf steckt. Der Spatel hat einen Sicherheitskragen und kann beim Rühren durch die Öffnung im Deckel das Messer nicht berühren. Auch zum Leeren des Topfs verwenden Sie diesen Spatel. Diesen dabei möglichst immer im Uhrzeigersinn am Topfboden bewegen, sodass er immer auf die stumpfe Messerseite trifft.

Mit dem Spatel können Sie auch den heißen Gareinsatz aus dem Topf holen, indem Sie ihn mit dem Haken am Stiel an der Kerbung des Gareinsatzes einhängen.

SANFTES RÜHREN

Zum Schlagen von Sahne, Eischnee und Biskuit und zum Emulgieren von Saucen und Mayonnaise benötigen Sie den Rühraufsatz. Auch Pudding oder Buttercreme gelingen damit bei geringer Rührgeschwindigkeit ohne Ansetzen. Wichtig: Um ihn nicht zu beschädigen, darf der Aufsatz nur bis maximal Drehzahlstufe 4 rühren!

INTEGRIERTE WAAGE

Sie können die Waage auch zum vorbereitenden Wiegen nutzen. Zutaten einfach auf den Mixtopfdeckel legen oder in einer Schüssel darauf einwiegen. Das geht bis Drehzahlstufe 4, auch wenn das Gerät läuft. Die Waage wiegt auf 5 bis 10 g genau und insgesamt maximal 6 kg. (Beim TM 31 kann man nicht wiegen, wenn der Thermomix läuft.)

RUCK, ZUCK BLITZBLANK!

Bis auf das Grundgerät können alle Teile in die Spülmaschine. Den Mixtopf dafür am besten in seine Teile zerlegen, da sonst beim Spülen Wasser in den Mixtopffuß eindringt. Beim Einsetzen des Mixtopfs in das Grundgerät sollten die Kontaktstifte immer trocken sein, damit keine Feuchtigkeit in das Grundgerät eindringen kann. Um den Mixtopf mit der Hand zu spülen, verwenden Sie am besten eine Universalbürste für Mixtöpfe (Internethandel).



BASICS FÜR EIGENKREATIONEN

Sie wollen Ihr Lieblingsrezept mit dem Thermomix zubereiten? Trauen Sie sich! Mit ein paar Grundregeln und der Tabelle von > gelingt das ganz leicht.

ARBEITSSCHRITTE OPTIMIEREN

Beginnen Sie mit den Zutaten, für die der Mixtopf trocken sein sollte. Und zerkleinern Sie erst festere Zutaten, bevor Sie Flüssigkeit dazugeben.

Für Suppen oder Pürees kommen die festen Zutaten gleich mit Flüssigkeit in den Topf und alles wird nach dem Garen püriert. Oft ist es aber dennoch sinnvoll, Gemüse oder Obst vorher etwas zu zerkleinern.

Außerdem mixen Sie möglichst alles, was einen kalten Mixtopf erfordert, vor Verwendung der Heizfunktion. Notfalls

den warmen Mixtopf kalt ausspülen oder 3 Eiswürfel darin 3 Sek./Stufe 6 crushen.

ARBEITSSCHRITTE SPAREN

Mit dem Thermomix können Sie Arbeitsschritte sparen und viele Zutaten auf einmal verrühren. Das Rühren im Topf übernimmt die Maschine, die Sanftrührstufe entspricht dabei dem gelegentlichen Umrühren im Kochtopf. Auch das vorherige Wiegen der Zutaten können Sie sich weitgehend sparen und diese stattdessen mit der integrierten Waage bequem nacheinander in den Mixtopf einwiegen.

AN DIE ZEIT HERANTASTEN

Bei fehlenden Zeitangaben tasten Sie sich beim Hacken, Rühren und Garen nach und nach an das gewünschte Ergebnis heran. Je nach Konsistenz und gewählter Stufe hackt das Gerät die Zutaten in Sekundenschnelle sehr klein bis hin zum Brei. Sollen sehr weiche Zutaten stückig bleiben, schneiden Sie diese besser mit dem Messer von Hand. Das gilt auch für das Zuschneiden von Streifen, Ringen, Würfeln oder Röllchen.

Wenn in der Varoma-Funktion nach 5–7 Min. (je nach Flüssigkeit im Mixtopf auch länger) die Temperatur von 100° erreicht ist, beginnt im Varoma-Behälter das eigentliche Blanchieren und Dampfgaren. Häufig sind in Rezepten die Gar- und Blanchierzeit ab diesem Zeitpunkt genannt und können als Orientierung dienen. Dies gilt auch für die Wahl der Kochzeit im Mixtopf.

PERFEKT MIXEN

Damit das Gerät keinen Schaden nimmt und während des Betriebs nichts herausspritzt, sollten Sie den Topf nie über

die maximale Füllmenge von 2,2 l (beim TM 31 2,0 l) beladen und nie mehr als 400 g Gefrorenes auf einmal zerkleinern. Bei Getreide gilt: maximal 300 g auf einmal mahlen, besser 200–250 g. Sehr kleine Mengen verarbeitet der Thermomix nicht – diese deshalb mit anderen Zutaten mixen.

Je gleichmäßiger Sie das Mixgut zuschneiden (maximal 5 cm groß), umso gleichmäßiger das Mixergebnis. Schokolade, Käse, Schinken und Fleisch werden feiner und krümeliger, wenn sie angefroren sind.

DIE RICHTIGE DREHZAHLSSTUFE

Weiche Zutaten zerkleinert der Thermomix schon bei Stufe 3–4, festere erst ab Stufe 4 – je höher die Stufe und je länger die Zeit, umso feiner das Ergebnis.

Soll nur gerührt werden, wählen Sie eine niedrige Drehzahlstufe bis 3, arbeiten mit möglichst viel Flüssigkeit und zusätzlich mit dem Linkslauf.

Je höher die Drehzahl, umso mehr Mixgut wird an den Rand des Mixtopfs geschleudert und bleibt bei feuchten Zutaten dort kleben. Mit dem Spatel können Sie dieses dann wieder nach unten schieben.

Erhitzen und gleichzeitig mit der Teigstufe kneten ist nicht möglich. Für Hefeteig deshalb erst einige Zutaten anwärmen und dann mit der Teigstufe den Rest unterkneten.

Beim Pürieren von heißem Mixgut immer stufenweise ansteigend bis Stufe 8 oder 10 schalten, damit nichts aus dem Topf herausspritzt.



TRICKS FÜR GUTES GELINGEN

*Bevor's losgeht, lesen Sie aufmerksam die Gebrauchsanweisung Ihres Thermomix.
Hier schon mal die besten Tipps im Überblick!*

WIEGEFEHLER VERMEIDEN

Damit der Thermomix einwandfrei wiegt, sollte er eben und auf sauberen Füßchen stehen. Generell zeigt die Waage das aktuelle Gewicht erst 2-3 Sekunden nach Zuwiegen an. Probleme kann es geben, wenn Zutaten ganz langsam und in sehr kleinen Mengen dazukommen oder das Gerät während des Wiegens verschoben wird. Passiert mit der Waage länger als 15 Minuten nichts, schaltet sie ohne zu speichern ab.

WELCHE STUFE WOFÜR?

Die Sanfrührstufe und die Stufen 1–3 sind zum Rühren. Wichtig bei Verwendung des Rühraufsatzes: die Zutaten dürfen ihn nicht blockieren. Weiches wie Klößchen wird auch bei niedriger Drehzahl und Linkslauf beschädigt, es gelingt besser im Gareinsatz oder Kochtopf. Mit den Stufen 1–4 kneten Sie weiche Mürbeteige, festere Teige gelingen mit Intervallkneten im Teigmodus.

Die Stufen 4–10 und der Turbomodus hacken und pürieren. Wählen Sie diese Stufen langsam an, damit nichts aus dem Topf spritzt. Den Turbomodus können Sie auch in Intervallen anwenden, bei Temperaturen von über 60° im Mixtopf lässt er sich jedoch nicht nutzen. (Beim TM 31 funktioniert der Turbomodus auch bei Temperaturen über 60°.)

ERHITZEN, ABER RICHTIG!

Das Gerät heizt nur mit Zeitvorwahl, maximal 99 Min. (beim TM 31 maximal 60 Min.) und nur bis Stufe 6. In den Stufen 2–3 steigt die Temperatur langsamer als in den übrigen Stufen. Der verzögerte Anlauf des Geräts bei über 60° im Topf (Spritzschutz) funktioniert nur, wenn das Mixgut im Gerät erhitzt und nicht schon heiß eingefüllt wurde. Zur Sicherheit sollten Sie bei heißem Mixgut stets stufenweise ansteigend arbeiten. Zum Dünsten in Fett wählen Sie am besten 120° (beim TM 31 »Varoma«), in Wasser 100°. Die Varoma-Stufe ist für das Dampfgaren im Varoma-Behälter und im Gareinsatz sowie zum Reduzieren von Flüssigkeiten gedacht.

PERFEKT DAMFGAREN

Je 15 Min. Dampfparen müssen mindestens 250 g Flüssigkeit in den Topf, gegart wird in den Stufen 1-3 oder der Sanfrührstufe. Wenn Sie im Varoma-Behälter dampfgaren, können Sie im Topf darunter Suppe oder Sauce kochen. Angedickt wird erst, wenn im Varoma-Behälter fertig gegart ist. Wichtig: Den Deckel so öffnen, dass der heiße Dampf von Ihnen weg entweicht.

HINWEISE ZU DEN REZEPTEN

Die Mengen sind so angegeben, wie sie eingekauft werden, z. B. Gemüse immer ungeputzt. Da das Gerät nur in 5-10-g-Schritten wiegt, gibt es auch in den Rezepten keine kleineren Gewichtsangaben. Gewürze sind in Teelöffel (TL), Messerspitze (Msp.) oder Prise angegeben. Steht nichts anderes im Rezept, wurde kalte Butter verwendet. Gemüse und Obst können in ihrer Konsistenz stark variieren, die Angaben gelten für eine Durchschnittskonsistenz. Beim Hacken von hartem Mixgut wie Nüssen finden Sie den Hinweis »Achtung laut!«. Dann sollten Sie vom Gerät weggehen oder einen Gehörschutz (Baumarkt) tragen. Das Spülen des Topfs zwischen den Arbeitsgängen ist nicht nötig, außer es ist explizit angegeben.

Den Messbecher im Deckel sollten Sie immer einsetzen, außer bei Verwendung des Varoma-Behälters oder anderer Angabe. Den Rühraufsatz hingegen verwenden Sie nur, wenn es im Rezept steht.

ARBEITEN MIT DEM TM 31

Die Rezepte sind mit dem Vorgänger TM 31 kompatibel. Beachten Sie aber, dass in den Topf des TM 31 maximal 2 l passen, also 200 ml weniger als in den TM 5 – achten Sie

vor allem bei Suppen, One Pots und Hefeteig darauf.
Außerdem hat der TM 31 keine Zwischenstufen: Ist Stufe 3,5 angegeben, dann wählen Sie Stufe 3 oder 4. Und: Wenn als Temperatur 120° angegeben ist, müssen Sie beim TM 31 »Varoma« wählen.



Pfiffige Aufstriche, DIPS & Snacks



Rote Linsenpaste mit Pilzen

- 1 Stück Ingwer (2 cm lang)
- 1 Zwiebel
- 1 große Möhre
- ½ rote Paprika
- 20 g Rapsöl (2 EL)
- 5 g Instant-Gemüsebrühe
- 100 g rote Linsen

4 große weiße Champignons (ca. 60 g)
Saft von ½ Zitrone
1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
15 g TK-Dill
Salz
Pfeffer

FÜR 2 TWIST-OFF-GLÄSER À 175 ML (10 PORTIONEN)

Zubereitung: 20 Min.

Pro Portion ca. 65 kcal, 3 g EW, 2 g F, 8 g KH

1 Ingwer schälen, grob schneiden und im Mixtopf 3 Sek./Stufe 8 hacken. Zwiebel schälen und halbieren. Möhre schälen und in 2 cm lange Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen und in 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel, Möhre und Paprika in den Mixtopf geben und 2 Sek./Stufe 5 hacken, dann nach unten schieben, 10 g Öl (1 EL) dazugeben und alles 4 Min./120°/Stufe 1 dünsten. Brühe, 200 g Wasser und Linsen hinzufügen. 15 Min./100°/Stufe 3 weitergaren.

2 Inzwischen Champignons putzen, bei Bedarf mit einem Tuch abreiben und dann fein würfeln. Restliches Öl in einer Pfanne erhitzen und die Pilze darin offen bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. dünsten.

3 Zitronensaft, Kreuzkümmel, Dill, 1 TL Salz und 1 Msp. Pfeffer zum Gemüse in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 unterrühren. Pilze dazugeben und 3 Sek./Linkslauf / Stufe 2 untermischen. Paste in Twist-off-Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahrt ist sie 1-2 Wochen haltbar. Passt zu Nachos, in Wraps und als Dip für Gemüse.

Klassisch orientalischen HUMMUS

1 Dose Kichererbsen (260 g Abtropfgewicht)
1 Knoblauchzehe
½ Bund glatte Petersilie
1 Stängel Minze (nach Belieben)
1 Bio-Zitrone
40 g Tahin (Sesampaste, z. B. aus dem Bioladen)
10 g Olivenöl (1 EL)
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz
Pfeffer

FÜR 2 TWIST-OFF-GLÄSER À 175 ML (10 PORTIONEN)

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion ca. 50 kcal, 2 g EW, 4 g F, 3 g KH

1 Kichererbsen in den Gareinsatz abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Knoblauch schälen. Kräuter waschen und gut trocken tupfen. Zitrone waschen, trocken reiben und halbieren. Saft einer Hälfte auspressen. Für die Deko einige Blättchen Petersilie und 1 EL Kichererbsen beiseitestellen.

2 Restliche Kräuter mit Knoblauch im Mixtopf 3 Sek./Stufe 8 hacken. Restliche Kichererbsen, Zitronensaft, Tahin, Öl, Kreuzkümmel, ½ TL Salz und 1 Msp. Pfeffer dazugeben. Alles 10 Sek./Stufe 6 pürieren. Mixgut mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Nach Belieben löffelweise bis zu 40 g Wasser unterrühren, bis eine cremige Paste entstanden ist.

} Zweite Zitronenhälfte in dünne Spalten schneiden.
Hummus mit Zitronenspalten, Petersilienblättchen und Kichererbsen anrichten. Oder ohne Deko in Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahrt ist Hummus ca. 1 Woche haltbar. Er eignet sich als Dip, Füllung für Wraps (s. >) und Aufstrich.



WALNUSSPASTE mit Frischkäse

- 4 Zweige Majoran (ersatzweise $\frac{1}{2}$ TL getrockneter Majoran)
- 4 Zweige Thymian (ersatzweise $\frac{1}{4}$ TL getrockneter Thymian)
- 40 g Walnusskerne
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 5 g Rapsöl (1 TL)
- Salz

Pfeffer
200 g körniger Frischkäse

FÜR 2 TWIST-OFF-GLÄSER À 150 ML (10 PORTIONEN)

Zubereitung: 10 Min. + 10 Min. Abkühlen
Pro Portion ca. 50 kcal, 3 g EW, 4 g F, 1 g KH

- 1 Kräuter waschen und gut trocken tupfen. Die Blättchen abzapfen und mit den Walnusskernen im Mixtopf 8 Sek./Stufe 7 hacken. In eine Schüssel umfüllen.
- 2 Zwiebeln schälen und halbieren. Knoblauch schälen. Zwiebeln und Knoblauch im Mixtopf 5 Sek./Stufe 5 hacken. Mixgut mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Das Öl hinzufügen und alles 3 Min./120°/Stufe 1 dünsten.
- 3 Die Walnussmischung, je 1 Msp. Salz und Pfeffer hinzufügen und alles 2 Min./120°/Stufe 2 dünsten. Mixtopf aus dem Gerät nehmen und die Masse darin mindestens 10 Min. abkühlen lassen. Frischkäse hinzufügen und 8 Sek./Stufe 3 unterrühren. Die Paste in Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahrt ist sie ca. 1 Woche haltbar. Lecker als Brotaufstrich und Dip zu Ofenkartoffeln.

TIPP

Wer die Paste ganz fein und cremig haben will, püriert sie zum Schluss noch 15 Sek./Stufe 7.

SCHINKENPASTE mit Petersilie

50 g roher geräucherter Schinken (am Stück; ersatzweise Schinkenwürfel aus dem Kühlregal)

1 Bund krause Petersilie

30 g Parmesan

½ Zwiebel

10 g Rapsöl (1 EL)

1 Knoblauchzehe

15 g Semmelbrösel

15 g Tomatenmark (1 EL)

60 g Crème fraîche

FÜR 1 TWIST-OFF-GLAS VON 250 ML (8 PORTIONEN)

Zubereitung: 10 Min. + 4 Std. Tiefkühlen

Pro Portion ca. 70 kcal, 3 g EW, 6 g F, 2 g KH

1 Den Schinken falls nötig von Schwarte und Knorpeln befreien, in 3 cm große Stücke schneiden und mindestens 4 Std. tiefkühlen.

2 Petersilie waschen, gut trocken tupfen und im Mixtopf 3 Sek./Stufe 8 hacken. Parmesan in 2 cm große Stücke schneiden, dazugeben und alles 10 Sek./Stufe 10 hacken. Parmesan-Petersilien-Mischung in eine Schüssel umfüllen.

3 Schinken im Mixtopf 5 Sek./Stufe 8 hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides zum Schinken in den Mixtopf geben und alles 3 Sek./Stufe 5 hacken. Mixgut mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Das Öl hinzufügen und alles 5 Min./120°/Stufe 1 dünsten.

4 Parmesanmischung, Semmelbrösel, Tomatenmark und Crème fraîche 6 Sek./Stufe 4 unterrühren. Paste in ein Twist-off-Glas füllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahrt ist sie ca. 1 Woche haltbar. Passt gut als herzhafter Brotaufstrich und zu Nudeln.



Mediterrane SCHAFSKÄSE-Creme

- 1 Knoblauchzehe (nach Belieben)
- 15 g Rucola
- 10 g Walnusskerne
- 3 Kirschtomaten
- 100 g Schafskäse (Feta)
- 5 g Tomatenmark (1 TL)
- ½ TL getrockneter Oregano

½ TL getrocknetes Basilikum
weißer Pfeffer
edelsüßes Paprikapulver

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion ca. 75 kcal, 5 g EW, 6 g F, 1 g KH

- 1 Nach Belieben Knoblauch schälen und im Mixtopf 5 Sek./Stufe 8 hacken. Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Mit den Walnüssen in den Mixtopf geben und alles 7 Sek./Stufe 4 hacken.
- 2 Die Tomaten waschen. 2 Tomaten vierteln, in den Mixtopf geben und alles 5 Sek./Stufe 4 weiterhacken. Schafskäse, Tomatenmark, Oregano, Basilikum sowie je 1 Msp. Pfeffer und Paprikapulver 2 Sek./Stufe 4 unterrühren. Creme in eine Schüssel umfüllen.
- 3 Übrige Tomate vierteln. Rucola-Schafskäse-Creme mit den Tomatenvierteln dekorieren. Gut abgedeckt und im Kühlschrank aufbewahrt ist die Paste ca. 1 Woche haltbar. Sie eignet sich als vegetarischer Aufstrich, aber auch als Dip zu Kartoffeln oder Nudeln.

BÄRLAUCHPESTO mit Mandeln

60 g Parmesan
30 g Mandeln
20 g Bärlauch
1 Knoblauchzehe
60 g Olivenöl
Salz
Pfeffer

FÜR 4 PERSONEN

Zubereitung: 10 Min.

Pro Portion ca. 235 kcal, 7 g EW, 23 g F, 1 g KH

- 1 Den Parmesan in 2 cm große Stücke schneiden und mit den Mandeln im Mixtopf 10 Sek./Stufe 8 hacken (Achtung laut!). Die Parmesan-Mandel- Mischung in eine Schüssel umfüllen.
- 2 Den Bärlauch waschen und trocken schleudern, grobe Stiele entfernen. Bärlauch in 3 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch schälen. Bärlauch, Knoblauch und Olivenöl im Mixtopf 5 Sek./Stufe 8 hacken.
- 3 Das Mixgut mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben. Parmesan-Mandel-Mischung dazugeben und 7 Sek./Stufe 4 unterrühren. Nach Belieben mit je 1 Msp. Salz und Pfeffer würzen. Gut zugedeckt und im Kühlschrank aufbewahrt ist das Pesto ca. 4 Tage haltbar. Es passt gut zu Nudeln.