

VERONIKA PICHL

Kochen

FÜR

1

Die 60
besten
Rezepte

Person

MIT DEM
THERMOMIX®

riva

Unabhängig
recherchiert,
nicht vom Hersteller
beeinflusst

VERONIKA PICHL

Kochen
FÜR
1
Person
MIT DEM
THERMOMIX®

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

VERONIKA PICHL

Kochen

FÜR

1

Person

MIT DEM
THERMOMIX®

Die 60
besten
Rezepte

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

3. Auflage 2023

© 2019 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

D-80799 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: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen: Vorderseite: [luchezar/iStockphoto.com](https://www.luchezar.com); Rückseite: [NatalyaBond/Shutterstock.com](https://www.natalyabond.com),

[Elena_Danileiko/iStockphoto.com](https://www.elena-danileiko.com), [gbh007/iStockphoto.com](https://www.gbh007.com), [instamatics/iStockphoto.com](https://www.instatamics.com)

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

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

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0701-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0283-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0284-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

Inhalt

Mit dem Thermomix® clever kochen für eine Person.....	7
Leckeres für eine Person – fast wie von selbst mit dem Thermomix®	8
Der Thermomix®: Was er kann und was es zu beachten gibt.....	10
Lieblingsrezepte im Thermomix® zeitsparend zubereiten	11
Tipps für Einkauf und Vorratshaltung für eine Person	13
Tipps für den praktischen Umgang mit dem Thermomix®.....	16
Zum Umgang mit diesem Buch	18
Salate	19
Bunter Blumenkohlreissalat	19
Quinoa-Kürbis-Salat	20
Kohlrabi-Apfel-Salat	22
Reis-Thunfisch-Salat	23
Kartoffelsalat	24
Brokkoli-Schinken-Salat	26
Suppen	27
Tomaten-Kokos-Suppe	27
Avocadosuppe	28
Süßkartoffel-Kichererbsen-Suppe	29
Cremige Blumenkohlsuppe mit Gemüsestücken	30
Gulaschsuppe	31
Kürbissuppe	32
Mit Fleisch und Wurst	33
Gefüllte Paprika	33
Frikadellen mit gedünstetem Kartoffel-Zucchini-Gemüse	34
Hackbällchen mit Ratatouille-gemüse und Reis	36
Chili con Carne	38
Würstchen-Kartoffel-Topf	39
Jägerschnitzel mit Kartoffelpüree und Erbsen	40
Szegediner Gulasch	42
Tagliatelle in Käse-Schinken-Sauce	43
Spaghetti in Tomatenbolognese	44
Würstchengulasch mit Nudeln	46
Bauerntopf	48
Mit Fisch und Garnelen	49
Thunfisch-Gemüse-Wrap	49
Reis mit Lachs-Kräuter-Sauce	50
Fisch-Gemüsereis-Curry	52
Herzhafte Waffel mit Lachs-Salat-Füllung	54

Thunfisch mit Gemüse	56
Fischfrikadellen mit Kaisergemüse	58
Backfisch mediterrane Art	59
Fisch-Gemüse-Päckchen mit Dillsauce	60
Garnelenfettuccine	62
Kabeljau in Tomatensauce mit jungen Kartoffeln	64
Mit Geflügel	65
Chicken Nuggets	65
Hähnchencurry mit Reis	66
Zucchini-Nudeln mit Hähnchen-Schinken-Sauce	68
Hähnchenbrust mit grünem Spargel und Joghurt-Schmand-Dip	70
Puten-Gemüse-Ragout	71
Hähnchen-Brokkoli-Nudeln	72
Mexikanisches Hähnchen mit Reis	74
Gebratener Hähnchen-Gemüse-Reis	76
Hähnchenbrust mit Süßkartoffelpüree und Salat	78
Puten-Pesto-Röllchen	80
Puten-Tomaten-Omelette	82
Vegetarisch und vegan	83
Nudeln mit cremiger Käsesauce	83
Süßkartoffelritters mit Joghurtdip	84
Blumenkohlpizza	86
Kichererbsencurry	88
Süßkartoffeltoast mit Guacamole	89
Champignon-Porree-Gemüse mit Pastinakenpüree	90
Walnuss-Feta-Nudeln	92
Kartoffelrösti	93
Nudeln mit Champignon-Rahm-Sauce	94
Auberginen-Feta-Fächer	95
Burger mit Kidneybohnenbratling	96
Kürbisisotto	98
Süßspeisen	99
Mehlschmaren	99
Waffeln mit Heidelbeeren	100
Schokopancakes	101
Apfelporridge	102
Milchreis	103
Crêpes	104
Zutatenregister	105
Über die Autorin	111
Bildnachweis	112

Mit dem Thermomix® clever kochen für eine Person

Der Thermomix® ist mittlerweile in unzähligen Küchen zu Hause und erleichtert viele Handgriffe enorm. Die clevere Küchenmaschine zerkleinert, rührt, knetet und kocht fast wie von allein und lässt dank smarter Funktionen und praktischen Zubehörs sogar das Zubereiten umfangreicher Mahlzeiten, mehrerer Gänge oder großer Portionen mit minimalem Zeitaufwand gelingen.

Zerkleinern, mahlen, kochen, dämpfen – all das schafft die trendige Universal-Küchenmaschine im Handumdrehen und erspart dabei jede Menge Arbeit und minimiert gleichzeitig auch Chaos und Aufräumaufwand nach dem Kochen. Ideal gerade dann, wenn nach Feierabend noch schnell eine Mahlzeit für die ganze Familie gezaubert werden soll. Doch was ist, wenn keine Familie oder eine ganze Kompanie bekocht werden soll? Ist der Thermomix® auch dann sinnvoll, wenn es ums Kochen für nur eine Person geht? Lohnt sich die Investition in die praktische Küchenmaschine für Singles vielleicht gar nicht und ist der Thermomix® nur fürs Kochen in größeren Mengen geeignet?

Viele Fragen und eine einfache Antwort: Kochen für nur eine Person ist mit dem Thermomix® überhaupt kein Problem!

Es gibt verschiedene Gründe, warum bei einer Mahlzeit nur eine Portion benötigt wird. Vielleicht mögen nicht alle Familienmitglieder das gleiche Essen oder ein Familienmitglied muss bzw. möchte sich an eine bestimmte Ernährungsweise halten, eventuell ist ein Teil der Familie schon in Kantine oder Mensa oder in einem Single-Haushalt soll schnell und einfach etwas Frisches auf den Tisch kommen. In all diesen Fällen ist der Thermomix® eine zuverlässige und hilfreiche Unterstützung bei der Zubereitung von nur einer Portion.

Wie Sie mit dem Thermomix® viele tolle Rezepte für eine Person einfach und schnell zubereiten können, was es dabei zu beachten gibt und wie sich der »Wunderkessel« besonders kreativ einsetzen lässt, möchte dieses Buch zeigen.



Leckeres für eine Person – fast wie von selbst mit dem Thermomix®

Zerkleinern, braten, dämpfen – das alles sind Arbeiten, die auch dann anfallen, wenn es um die Zubereitung frischer und gesunder Mahlzeiten für nur eine Person geht. Allerdings kommen sie einem dann oft besonders lästig vor.

Möchte sich beispielsweise nur ein Familienmitglied an eine bestimmte Diät halten (bestimmte Kalorienzufuhr etc.), scheitern die guten Vorsätze schnell am lästigen Extra-Kochaufwand. Und auch Singles fällt es nach Feierabend häufig schwer, nur für sich eine leckere und gesunde Mahlzeit zuzubereiten – schließlich ist es doch viel einfacher, ein Fertigericht aufzuwärmen. Zumal die Küche nach einer feierabendlichen Kochaktion für nur eine Person oftmals so aussieht, als wäre eine ganze Fußballmannschaft verköstigt worden.

Glücklicherweise hat mittlerweile der Thermomix®, der praktische Alleskönner unter den Küchenmaschinen, in vielen Küchen Einzug gehalten. Welche Vorteile das Kochen damit auch für eine Person bringt, erfahren Sie im Folgenden:

– Stressfrei kochen

Der Thermomix® nimmt seinem stolzen Besitzer bei der Zubereitung frischer Gerichte jede Menge Arbeit ab. Schließlich müssen Zutaten zerkleinert, cremig aufgeschlagen oder unter Rühren erhitzt werden. All das erledigt der Thermomix® und verbindet sogar mehrere Arbeitsschritte – wie beispielsweise Garen und Dämpfen – miteinander. So fällt es leicht, auch nach Feierabend frische Gerichte zuzubereiten, die sonst zu aufwendig erscheinen.

– Geld sparen

Selbst gekochte Gerichte sind nicht nur leckerer und gesünder als Fertigerichte, sondern kosten auch weniger. Wer frische Gerichte aus regionalen und saisonalen Zutaten zubereitet, isst besser und auch günstiger, als wenn beim Lieferservice bestellt oder



in einer Imbissbude oder einem Fast-Food-Restaurant gegessen wird. Der Thermomix® unterstützt bei einer schnellen und dazu noch kostengünstigeren Zubereitung!

– **Gesund essen**

Wer nach Feierabend hungrig nach Hause kommt, greift gerne mal zu Snacks oder Fertiggerichten, die schnell griff- und essbereit sind, anstatt frisch zu kochen. Kein Wunder, schließlich gibt es im Haushalt auch noch viele andere Dinge zu erledigen und zum Kochen bleibt einfach keine Zeit. Dass Pizza, Fast Food und andere solche Gerichte allerdings nicht unbedingt gesund sind, ist bekannt.

Lässt sich eine gesunde Alternative jedoch einfach und schnell mit dem Thermomix® zubereiten, fällt es viel leichter, künstliche Inhaltsstoffe und fettige Snacks



zu vermeiden. Der Thermomix® ist für besonders gesunde Zubereitungsvarianten wie fettarmes Braten oder Dämpfen bestens gerüstet. Außerdem vereint er viele Zubereitungsschritte – oft reicht es schon, das Gerät zu befüllen und einzuschalten. So bleibt jede Menge Zeit für andere Aufgaben oder ein bisschen Entspannung, während der Thermomix® das Kochen übernimmt.



Der Thermomix®: Was er kann und was es zu beachten gibt

Klar, der Thermomix® kann Zutaten verrühren, zerkleinern, sie wiegen und erhitzen – das ist mittlerweile fast jedem (auch denjenigen, die das Gerät nicht selbst besitzen) bekannt. Allerdings ist das Küchentalent mehr als nur eine kochende Küchenwaage. Vielmehr nimmt es uns auch bei der Zubereitung von kleinen Portionen (oder nur einer) viele Arbeiten ab, die entweder mühevoll sind oder normalerweise den Einsatz weiterer Küchengeräte notwendig machen würden.

Dampfgaren und Kochen

Der Thermomix® kann nicht nur erhitzen und dementsprechend Zutaten anbraten oder dünsten. Dank seines praktischen Zubehörs kann er auch ideal zum Reduzieren, Kochen und Dampfgaren eingesetzt werden. Diese Aufgaben übernimmt das Gerät nach dem Befüllen zudem ganz allein. Beim Kochen und Dampfgaren ist zu beachten:

- Beim Kochen und Reduzieren kann der Messbecher aus dem Mixtopfdeckel herausgenommen und stattdessen der Gareinsatz als Spritzschutz aufgestellt werden – so klappt es auch mit dem Reduzieren von Saucen!
- Dank Gareinsatz, Varoma-Behälter und -Einlegeboden kann im Thermomix®

auf bis zu vier Ebenen gleichzeitig gegart werden! Dabei ist zu beachten: Je empfindlicher eine Zutat ist und je kürzer ihre Garzeit, desto weiter oben sollte sie gegart werden.



Rühren und Aufschlagen

Auch zum Schlagen von Milchschaum, Sahne oder Eischnee sowie zum Zubereiten von luftigen Saucen oder Cremes ist der Thermomix® hervorragend geeignet. So lassen sich auch leckere Snacks und Desserts für eine Person im Handumdrehen zaubern. Zu beachten ist dabei jedoch: Sollen luftige Desserts und fluffige Cremes im Thermomix® mit dem Rühraufsatz (Schmetterling) zubereitet werden, darf dieser nur bis zur Stufe 4 zum Einsatz kommen, da er sonst beschädigt wird.