



SUSANNE DORNER

ONE POT FAMILY FÜR DEN THERMOMIX®

100 ABWECHSLUNGSREICHE REZEPTE
FÜR KINDER UND ERWACHSENE

riva

Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst

SUSANNE DORNER

ONE POT FAMILY FÜR DEN THERMOMIX®

100 ABWECHSLUNGSREICHE REZEPTE
FÜR KINDER UND ERWACHSENE

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

riva

KONTAKT UND FEEDBACK

Dieses Familienkochbuch wurde mit Liebe zur Kochkunst, praktischer Erfahrung und umfangreichem Expertenwissen ausgearbeitet.

Ihr Feedback ist uns sehr wichtig. Wenn Sie Anregungen, Rückmeldungen, Ideen oder Verbesserungsvorschläge haben, zögern Sie bitte nicht, uns eine Nachricht an susanne@positiverleben.eu zu schicken, oder besuchen Sie unsere Homepage www.positiverleben.eu.

Danke schön!

WIDMUNG



*Für meine lieben Schwägerinnen Sara und Sandi – und stellvertretend für alle,
die um ihren Thermomix® »kämpfen« mussten.*

*Für alle stolzen Thermomix®-Besitzerinnen und -Besitzer, die sich durchge-
setzt haben und als Belohnung ihre Küche mit dem Zaubertopf bereichern und
vervollständigen konnten.*

*Möge euer Thermomix® immer für schnelle, einfache und liebevolle
Familienmomente sorgen!*

INHALT

Einleitung	7	Symbole in den Rezepten	12
Tipps für den Thermomix®	9	Die verwendeten Thermomix®-Funktionen ..	13
Die One-Pot-Methode.....	11	Grundbegriffe der Küche	14

BASIS-REZEPTE

23

Natürliches Reinigungsspray	25	Kräutersalz	28
Gewürzpaste mit Gemüse (auch für Gemüsebrühe)	26	Vanillezucker.....	29

FRÜHSTÜCK

31

Pikanter Milchreis	32	AUFSTRICHE.....	40
Warmer Beeren-Porridge	33	Schinkenaufstrich	40
Couscous mit Weintrauben	34	Thunfischaufstrich	40
Fruchtbowl mit Kokoschips.....	35	Liptauer.....	41
Grießbrei mit Kirschkompott.....	36	Kräuteraufstrich.....	42
Gedünstetes Gemüse	37	Hummus	43
Vegane Eierspeise	38	Vanillekipferl-Aufstrich.....	44
Veganer Kürbis-Grießbrei.....	39	Karamell-Nuss-Aufstrich	45

HAUPTSPESIEN

47

SUPPEN.....	47	Kartoffelsuppe mit Chips	55
Klare Rindfleischsuppe	48	Gemüsecremesuppe mit Brotstangen.....	57
Buchstabensuppe.....	49	Schnelle Zucchini-cremesuppe	59
Omas traditionelle Krautsuppe mit Speck ..	51	Maiscremesuppe	61
Erbsensuppe mit Würstchen	53	Tomatensuppe mit Bulgur.....	63

SALATE 65

Brokkoli-Salat mit Granatapfel	65
Bunter Nudelsalat mit Pesto und Rucola ...	66
Coleslaw	67
Amerikanischer Krautsalat	67
Schneller Bohnensalat mit Tomaten	68
Apfel-Möhren-Salat	69
Couscous-Salat	70
Kartoffelsalat	71

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH..... 73

Rindsrouladen.....	73
Pasta mit Schinken und Spinat.....	74
Rindfleisch mit Paprika-Eintopf.....	75
Puten-Frikassee mit Erbsen und Möhren... 77	
Linteneintopf mit Würstchen.....	79
Herzliches Joghurthähnchen	81
Szegediner Gulasch mit Salzkartoffeln	83
Schweinsgeschnetzeltes nach Jäger Art	85
Lustiger Gnocchi-Salami-Topf	87
Sterntaler Schnitzeltopf mit Spätzle und Gemüse	89
Hackfleischrisotto	90
Rippchen mit Sauerkraut	91
Indisches Butter-Chicken.....	93
Gefüllte Paprika mit Tomatensauce.....	95
Beef Stroganoff	96
Serbisches Bohnengulasch mit Cabanossi ..	99
Zitronen-Hähnchen-Pasta mit Brokkoli ...	101
Rinderragout mit Kartoffel-Püree-Freunden	103
Ruck, zuck Schinken-Pasta.....	104

HAUPTGERICHTE MIT FISCH..... 105

Lachs-Risotto.....	105
Thunfisch-Pasta	107
Garnelen-Zitronen-Spaghetti.....	109

VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE..... III

Schnelle Pasta mit Mozzarella und lustigem Gemüse.....	111
Orzo-Topf mit Spinat	112
Grüne-Bohnen-Eintopf mit Tofu.....	113
Käse-Pasta-Topf.....	114
Süßkartoffel-Kichererbsen-Eintopf.....	115
Vegetarisches Chili mit Grünkern	116
Vegetarisches Chili mit Couscous	117
Kartoffelgulasch	119
Blumenkohl-Curry mit Bulgur	121
Türkisches Grüne-Bohnen-Gemüse	122
Pasta mit Sauerkraut und Weintrauben ...	123
Gnocchi-Spargel-Sonne	125
Kartoffel-Champignons-Eintopf im Brot ...	127
Tortelloni mit Gorgonzola-Spinat-Sauce... 128	
Rucola-Risotto.....	129

VEGANE HAUPTGERICHTE..... 131

Bunter Bulgur-Salat mit Granatapfel und veganem Feta.....	131
Chili mit Reis und Tortilla-Chips	133
Mandel-Mac-and-Cheese	135
Kokos-Kichererbsen-Eintopf	136
Veganer Sugo	137
Wiener Saftgulasch	139
Spinat-Pasta mit Walnüssen.....	141



SÜßE HAUPTGERICHTE 143

Schupfnudeln mit Mohn.....	143
Cremiger Milchreis nach Omas Rezept ...	144

Veganer Grießbrei mit Mango.....	145
Vegane Germknödel.....	147

DESSERTS 149

Selbst gemachter Vanillepudding auf Himbeeren.....	150
Schnelles Schoko-Mousse.....	151
Topfenockerl auf Erdbeersauce.....	152
Himbeerpudding.....	153
Mandarinenmousse mit weißer Schokolade und Kumquats.....	155
Beerenzauber mit Quark.....	156

Pannacotta mit Kirschen.....	157
Cheesecakes im Glas.....	159
Erdbeer-Tiramisu.....	160
Fruchteis.....	161
Omas Apfelkompott.....	162
Veganer Chia-Pudding mit Beeren.....	163
Vegane Cashew-Pannacotta mit Himbeersauce.....	165

HAUSMITTEL 167

Hühnersuppe – ein bewährtes Rezept bei Erkältung.....	169
Hausgemachter Hustensaft.....	170
Möhrensuppe.....	171
Omas Rezept bei Durchfall und Bauchschmerzen.....	171
Zitronenwasser bei Verstopfung.....	173
Über die Autorin.....	174
Buchtipps.....	175



EINLEITUNG



One-Pot-Gerichte sind fester Bestandteil in jeder Familie. Die Basis sind unterschiedliche Zutaten, die am Ende ein harmonisches Ganzes ergeben. Ich mag dieses Prinzip, das man nicht nur auf das Kochen, sondern auf die Familie selbst ummünzen kann. Jedes Familienmitglied ist ein Superheld oder eine Wonder Woman, jeder ist unterschiedlich und gemeinsam ergeben alle zusammen die perfekte Kreation.

In diesem Kochbuch ist der Thermomix® der wahre Superheld in der Küche. Das Gerät ermöglicht es uns, köstliche Mahlzeiten zuzubereiten, ohne dabei viel Geschirr zu benutzen oder stundenlang in der Küche zu stehen. Mit nur einer einzigen Küchenmaschine können wir Suppen, Eintöpfe, Nudelgerichte, Salate und vieles mehr zubereiten. Der Thermomix® ist in Wahrheit ein mächtiges Werkzeug, das uns hilft, unser Leben einfacher, gesünder und leckerer zu gestalten.

One-Pot-Gerichte sind nicht nur eine großartige Möglichkeit, kostengünstig zu kochen, sondern haben auch noch viele weitere Vorteile: Sie sind

- einfach, da alle Zutaten in einem Gefäß zubereitet werden.
- schnell, da eine aufwendige Vorbereitung entfällt.
- preiswert, da mit wenigen Zutaten größere Mengen zubereitet werden.
- zeitsparend, da nur ein Gefäß für die Zubereitung erforderlich ist und somit weniger Abwasch anfällt.
- vielseitig, da Geschmack und Zutaten variieren können.
- gesund, da frische Zutaten verwendet werden.

Ich liebe es zu kochen – Liebe geht ja bekanntlich durch den Magen! Trotzdem muss es für mich als berufstätige Mama manchmal schnell gehen. Da ich für die Familie also gerne einfach und vor allem trotzdem gesund koche, sind die Rezepte in diesem Buch sehr praktisch.

One-Pot-Gerichte sind die Rettung für vielbeschäftigte Eltern, die schnell und einfach ein leckeres und gesundes Essen zaubern möchten, ohne viel Zeit in der Küche verbringen zu müssen. Und für Kinder sind Eintöpfe eine lustige und schmackhafte Möglichkeit, neue Geschmacksrichtungen und Zutaten auszuprobieren.

In diesem Kochbuch finden Sie köstliche und einfach zuzubereitende Rezepte, die ich für Sie zusammengestellt habe. Die Rezepte sind vollgepackt mit frischen Zutaten. Es sind allesamt Kreationen, die Ihre Familie um einen Nachschlag bitten lassen werden.

Also schnappen Sie sich Ihren »Superhelden«, den Thermomix®, und los geht's mit dem Kochen!

Herzlichst,

Ihre Susanne Dörner

TIPPS FÜR DEN THERMOMIX®

TIPP 1: ENTLEREEN SIE DEN MIXTOPF

Sollten sich kleine Reste im Mixtopf befinden (etwa zerkleinertes Gemüse oder Teigreste), schalten Sie für einige Sekunden auf Stufe 10. Dadurch lösen sich alle Reste und bleiben am Rand des Mixtopfes zurück. Anschließend können sie leicht mit dem Spatel entfernt werden.

TIPP 2: SO ENTFERNEN SIE HARTNÄCKIGE RESTE

Geben Sie nach dem Kochen und Entleeren des Mixtopfes etwas heißes Wasser dazu, bei hartnäckigen Rückständen zusätzlich einige Tropfen mildes Spülmittel. Lassen Sie den Thermomix® etwa 10 Sekunden auf höchster Stufe laufen. Das warme Wasser und das Spülmittel lösen Fett, Teig- und Speisereste. Spülen Sie den Mixtopf anschließend wie gewohnt. Dieser Tipp erleichtert die Reinigung und sorgt dafür, dass Ihr Thermomix® schnell wieder einsatzbereit ist.

TIPP 3: NUTZEN SIE DIE SPÜLMASCHINE

Was meinen Sie: Sind alle Teile des Thermomix® (außer dem Grundgerät und der Elektronik wie

dem Cookidoo®-Chip) spülmaschineneeignet? Die Antwort ist JA, denn alle Zubehörteile und alle abnehmbaren Teile des Thermomix® können in der Spülmaschine gereinigt werden. Die einfache Reinigung lässt Ihnen noch mehr Zeit für den perfekten Genuss.

TIPP 4: BEREITEN SIE SICH GUT VOR

Lesen Sie das ganze Rezept, bevor Sie anfangen, und machen Sie sich eine Einkaufsliste für alle Zutaten, die Sie nicht zu Hause haben. Achten Sie auch auf die Gesamtzeit der Zubereitung. Einige Gerichte können bereits am Vortag zubereitet werden.

TIPP 5: VERWENDEN SIE HOCHWERTIGE ZUTATEN

Wenn Sie Ihren Thermomix® zum Leben erwecken, setzen Sie auf Qualität, die man auf dem Teller schmeckt. Verwenden Sie hochwertige Zutaten, am besten aus der Region und der Saison. Frisches Gemüse, Obst und Kräuter verleihen Ihren Gerichten nicht nur mehr Geschmack, sondern unterstützen auch die heimischen Landwirte und fördern die Nachhaltigkeit.

TIPP 6: NUTZEN SIE DEN BESTEN SPRITZSCHUTZ

Sowohl der Messbecher als auch der Gareinsatz können beim Kochen im Thermomix® als Spritzschutz verwendet werden. Der Messbecher wird häufig während des Kochens verwendet, um Spritzer zu vermeiden und den Dampf im Mixtopf zu halten. Dies ist besonders wichtig beim Kochen oder Sieden von Flüssigkeiten. Der Gareinsatz kann auch als wirksamer Spritzschutz dienen, besonders wenn der Mixtopf sehr voll ist oder wenn beim Kochen hohe Temperaturen auftreten. Der Gareinsatz hält den Dampf zurück und ermöglicht gleichzeitig eine ausreichende Belüftung.

TIPP 7: LEITEN SIE DEN DAMPF UM

Wer den aufsteigenden Dampf des Thermomix® von der Unterseite der in der Küche stehenden Oberschränke wegleiten möchte, klemmt den Varomadeckel auf den Griff des Thermomix®. So leiten Sie den heißen Dampf um die Oberschränke herum und schonen deren Unterseite.

TIPP 8: MAHLEN SIE STAUBFREI

Wird vor dem Mahlen von Puderzucker und anderen Zutaten ein dünnes Küchenpapier zwischen Deckel und Mixtopf geklemmt, kommt wenig bis gar kein Staub aus dem Gerät.

Warten Sie nach dem Mahlen noch einige Sekunden, bis der Mahlstaub sich abgesetzt hat. Außerdem bleibt der Deckel des Mixtopfes weitgehend sauber. Dieser Trick ist allerdings nur beim Mahlen sinnvoll, keinesfalls beim Kochen.

TIPP 9: ENTFERNEN SIE VERFÄRBUNGEN BEIM MIXTOPFDECKEL

Wenn sich das Silikon des Mixtopfdeckels verfärbt hat, verschwindet die Verfärbung oft wieder nach einiger Zeit, wenn der Deckel benutzt und gewaschen wird. Es hilft aber auch, den Deckel mit der Unterseite nach oben direkt in die Sonne zu legen. Nach einiger Zeit verschwinden die Verfärbungen aus dem Silikon.

TIPP 10: TROCKNEN SIE DEN MIXTOPF RICHTIG

Manchmal muss der Mixtopf richtig trocken sein, wenn er vorher nass war und Sie zum Beispiel Puderzucker herstellen, Bratenpulver mischen oder Getreide zu Mehl verarbeiten möchten. Der Hack: Der leere Mixtopf wird in das Gerät gesetzt und die Stufe 10 für einige Sekunden betätigt. Das restliche Wasser wird an die Mixtopfwand geschleudert und kann anschließend restlos entsorgt ausgewischt werden. Mixtopf und Messer sind staubtrocken und bereit für den nächsten Einsatz!

DIE ONE-POT-METHODE

WAS BEDEUTET ONE POT IM THERMOMIX®?

»One Pot« ist eine Kochmethode, bei der alle Zutaten eines Gerichts in einem einzigen Topf zubereitet werden. In diesem Kochbuch wird alles im Mixtopf und teilweise zusätzlich im Varoma oder im Gareinsatz zubereitet. Anstatt mehrere Töpfe und Pfannen zu verwenden, werden alle Zutaten gemeinsam gekocht.

WAS ZÄHLT NICHT ALS ONE-POT-KOCHGESCHIRR?

Bei der One-Pot-Methode zählen Schüsseln, Varoma oder Gareinsatz nicht zum Kochgeschirr. Das bedeutet, dass alle Zutaten, die für das Gericht benötigt werden, direkt in den Mixtopf und teilweise zusätzlich in den Varoma oder in den Gareinsatz gegeben werden, ohne separate Töpfe oder Pfannen für die Vorbereitung zu verwenden.

WAS SIND DIE VORTEILE VON ONE POT?

1. Zeitersparnis: Durch das Kochen aller Zutaten im Thermomix® spart man Zeit, da weniger Zeit für die Vorbereitung und den Abwasch benötigt wird.

2. Weniger Abwasch: Da nur ein Mixtopf und maximal Varoma und Gareinsatz verwendet werden, reduziert sich die Anzahl der zu reinigenden Töpfe, Pfannen oder Formen erheblich.

3. Einfache Zubereitung: Mit der One-Pot-Methode ist die Zubereitung einfacher, da alle Zutaten gemeinsam gekocht werden. Es entfällt das Hantieren mit verschiedenen Gefäßen.

4. Intensiver Geschmack: Da die Zutaten während des Kochens gemeinsam garen, vermischen sich die Aromen und sorgen für ein intensives Geschmackserlebnis.

5. Geringer Energieverbrauch: Durch das Kochen in einem einzigen Mixtopf und teilweise mit Varoma und Gareinsatz, wird auch der Energieverbrauch reduziert, da weniger Wärmequellen benötigt werden.

6. Flexibilität bei den Zutaten: Die One-Pot-Methode erlaubt es, verschiedene Zutaten miteinander zu kombinieren und Reste aufzubrauchen. Man kann kreativ sein und die Zutaten an die eigenen Vorlieben anpassen.

7. Transportierbarkeit: One-Pot-Gerichte eignen sich gut zum Mitnehmen und als Essen für unterwegs, da alles in einem einzigen Behälter serviert wird.

SYMBOLE IN DEN REZEPTEN

Lebensmittelkategorie

Hier sehen Sie, welcher der vier Lebensmittelkategorien ein Rezept zugeordnet ist:



Fleisch






Fisch



vegetarisch



vegan

	<h3>Arbeitszeit</h3> <p>Das ist die Zeit, in der Sie bei der Zubereitung aktiv mitwirken.</p>
	<h3>Gesamtzeit</h3> <p>Das ist die insgesamt erforderliche Zeit, die auch Kühlzeiten und Backzeiten umfasst.</p>
	<h3>Portionen</h3> <p>So viele Portionen oder Stücke ergibt das Rezept. Hinweis: Der Großteil der Rezepte ist auf 4 Portionen ausgelegt, was für eine durchschnittliche Familie passend ist.</p>

DIE VERWENDETEN THERMOMIX®-FUNKTIONEN

RÜHREN

Das kleine Kochlöffel-Symbol aktiviert den Rührmodus. Diese Funktion ist ideal, wenn Sie etwas besonders glatt rühren möchten, z. B. Milchreis.

LINKSLAUF

Das Symbol mit dem Pfeil nach links aktiviert den Linkslauf. Beim Linkslauf dreht sich das Messer des Thermomix® entgegen der normalen Zerkleinerungsrichtung. Diese Funktion ist hilfreich, wenn Sie z. B. einen Fleischeintopf zubereiten und das Fleisch nicht weiter zerkleinern möchten oder bei besonders empfindlichen Zutaten.

KNETMODUS

Das kleine Weizen-Symbol aktiviert die Knetfunktion. Diese Stufe ist ideal zum Kneten von Teig. Wählen Sie einfach das Symbol aus und erhöhen Sie die Geschwindigkeit, um mit dem Kneten zu beginnen.

VAROMA

Der Varoma-Modus ermöglicht ein nährstoffschonendes Dampfgaren. Sie können Gemüse, Fisch oder Fleisch dämpfen, indem Sie die große ovale Schale auf den Deckel stellen.

GRUNDBEGRIFFE DER KÜCHE

Maßeinheiten

- 1 TL = 1 Teelöffel = ca. 5 ml oder 5 g
- 1 EL = 1 Esslöffel = 3 Teelöffel = ca. 15 ml oder 15 g
- 1 Prise = was Sie in zwei Fingerspitzen halten können

Deutsche, österreichische und schweizerische Begriffe

Immer wieder kommt es vor, dass unsere Leserinnen und Leser sich beim Lesen der Zutaten nicht ganz sicher sind, was gemeint ist. Hier finden Sie eine Auflistung der wichtigsten Ausdrücke in diesem Kochbuch:

Deutsch	Österreichisch	Schweizerisch
Blumenkohl	Karfiol	Blumenkohl
Brötchen	Semmel	Semmeli
Brühe	klare Suppe	Bouillon
Eigelb	Eidotter	Eigelb
Eiweiß	Eiklar	Eiweiß
grüne Bohnen	Fisolen	Bohnen
Hackfleisch	Faschiertes	Hackfleisch
Hefe	Germ	Hefe
Kartoffel	Erdapfel	Kartoffel
Kohl	Kraut	Kabis
Konfitüre	Marmelade	Konfitüre
Maisgrieß	Polenta	Maisbrei
Möhre	Karotte	Rüebli
Paniermehl	Semmelbrösel	Paniermehl

Deutsch	Österreichisch	Schweizerisch
Porree	Lauch	Porree
Puderzucker	Staubzucker	Puderzucker
Quark	Topfen	Quark
saure Sahne	Sauerrahm	Sauerrahm
Sahne	Schlagobers	Schlagrahm
Schmand	Crème fraîche	Crème fraîche
Tomate	Paradeiser	Tomate
Wiener Würstchen	Frankfurter	Wienerli