



ELISABETH ENGLER

ALL IN ONE UND ONE POT MIT DEM THERMOMIX®

GESUNDE MAHLZEITEN IM HANDUMDREHEN



riva

Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst

ELISABETH ENGLER

ALL IN ONE UND ONE POT

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!

riva

ELISABETH ENGLER

**ALL IN ONE UND
ONE POT
MIT DEM
THERMOMIX®**

**GESUNDE MAHLZEITEN IM
HANDUMDREHEN**

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 Litern 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

1. Auflage 2019

© 2019 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: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen: Vorderseite: Liliya Kandrashevich/Shutterstock.com,
Maria Uspenskaya/Shutterstock.com, NoirChocolate/Shutterstock.com;
Rückseite: KiianOksana/Shutterstock.com, vm2002/Shutterstock.com

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

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

eBook: ePubMATIC.com

ISBN Print 978-3-7423-0719-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0249-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0250-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

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

INHALT

Vorwort

Tipps für den Umgang mit dem Thermomix®

Verwendete Abkürzungen

Basics

Gemüse-Basispaste

Asia-Basispaste

Ingwerpaste

Aio-Gewürz

Herzhaftes von Rind und Schwein

Malzbiergulasch

Schweinefilet mit Rosenkohl und Schupfnudeln

Schweinefleischtopf mit Ingwer, Kartoffeln und Brokkoli

Grünes Kokoscurry mit Rindfleischstreifen

Schlemmer-Bohnentopf mit Wurst

Kartoffel-Rinder-Curry mit Zitrone

Sauerbratenragout mit Brezenknödeln fränkische Art

Marinierte Schweinerippchen mit Karottengemüse aus dem Varoma

Schweinemedallions mit Äpfeln, Salbei und Spätzle

Beef-Stew mit Mais und Bohnen

Rindfleischtopf mit Gemüse

Schupfnudeln mit Sauerkraut und Kabanossi

Feine Geflügelgerichte

Hähnchenstreifen in Aprikosen-Mascarpone-Creme

Entenbrust, Wurzelgemüse und Zwiebel-Wein-Sahne-Soße
Sonntags-Hähnchenfrikassee mit Naturreis
Orangenhähnchen süßsauer
Afrikanischer Hähnchentopf mit Gemüse
Butter-Chicken-Tikka-Masala
Ungarisches Paprikahähnchen
Putenspieße in Zitronen-Kräuter-Marinade mit Zimtkarotten
Entenschenkel Ingwer-Orange mit Paprika

Aus See und Meer

Lachs mit Gemüse
Thunfischpasta italienisch
Garnelen mit Fettuccine in Sahnecreme
Riso di mare
Kabeljaupäckchen mit Gemüse in Honig-Senf-Soße
Fischbällchen Asia-Style
Meeresfrüchteomelett mit Chili
Lachs mit Gnocchi in Safransoße mit Karottensalat
Lachsforellenfilets mit Schmelztomaten und Spargel

Vegetarisches, Pasta und Körniges

Mit Linsen und Schafskäse gefüllte Paprika
Gefüllte Auberginen
Gnocchi in Tomaten-Basilikum-Soße mit Parmesan
Pilz-Lauch-Topf mit Nudeln
Bunter Gemüseintopf
Semmelknödel in Pilzcreme
Blumenkohl-Erbсен-Curry mit Nüssen
Spinat-Penne in Gorgonzolasoße mit rotem Pfeffer
Pfifferling-Kartoffel-Töpfele
Zitronenrisotto mit grünem Spargel und Estragon
Zoodles mit Pesto

Frikadellen und Gehacktes mal anders

Cordon-bleu-Frikadellen mit Kartoffelbrei

Feine Kalbsfrikadellen Saltimbocca-Art

Rindfleischbällchen mit Tomatensoße und Spaghetti

Piri-Piri-Putenbällchen mit Zucchini-Kartoffel-Gemüse

Hackbällchen nach Gyros-Art mit Zaziki

Mangoldpäckchen

Chicken Balls mit Quinoa, Brokkoli und Basilikum

Süße Leckereien

Großmutter's Gesundheitskuchen aus dem Varoma

Mohn-Schupfnudeln

Zitronenpudding englischer Art

Crème brûlée mit Himbeeren

Vorwort

Was bedeutet »All in one« (Aio)? Der Thermomix® bietet grundsätzlich die Möglichkeit, auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig zu kochen. Im Grunde sind aber alle Rezepte, bei denen man ausschließlich mit dem Thermomix® kocht, sogenannte All-in-one-Mahlzeiten, unabhängig davon, ob die verschiedenen Ebenen auch genutzt werden. Für Eintöpfe (sogenannte One Pots) wird ebenso wie zum Beispiel für Salate oder Aufstriche nur der Mixtopf benötigt. Backofen und Herd bleiben kalt!

Im Varoma gegart wird eine 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. Wer diese vermisst, kann eine kurze Bräunung im Backofen vornehmen oder für eine leichte Röstung mithilfe eines Küchenbunsenbrenners kurz über das fertige Gericht flämmen.

Die Zubereitung im Varoma ist meist sehr einfach und schnell: Zutaten schneiden, in den Varoma oder auch Gareinsatz (bei kleineren Mengen) geben, würzen, dämpfen – fertig!

In den folgenden Rezepten wird für den Varoma sehr oft Backpapier verwendet. Es hat den Vorteil, dass darin eingewickeltes Fleisch oder Gemüse besonders saftig und zart wird und austretender Saft aufgefangen wird. Man kann dabei viel Zeit sparen, wenn man für den Einlegeboden passende ovale Backpapierbögen selbst auf Vorrat zuschneidet: einige, die genau für den Boden passen, und andere, die bis zu den seitlichen Dampfschlitzen reichen,

diese aber nicht ganz bedecken. Oftmals wird das Fleisch oder das Gemüse direkt auf das Backpapier gelegt und dort auch gewürzt.

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

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

Elisabeth Engler

Tipps für den Umgang mit dem 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 Gramm geht, ist deshalb eine externe Digitalwaage empfehlenswert.
5. Klebrige Teig- oder fettige Speisereste lassen sich am einfachsten entfernen, indem man erst die Reste **10 Sek./Stufe 10/mit MB** herausschleudert. Wenn das noch nicht reicht, 1000 g Wasser einwiegen und **30 Sek./Stufe 10/mit MB** mixen. Dann vier 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 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 beim Mixen festhalten oder ein schweres Tuch bzw. Handtuch zum Schutz 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 zum Beispiel von Knoblauch oder Zwiebeln im Mixtopf zu beseitigen, einen kräftigen Schuss Essigessenz mit drei Tropfen Spülmittel und 700 g Wasser in den Mixtopf geben und diesen **10 Min./80 °C/Stufe 4/mit MB** laufen lassen. Dann gründlich ausspülen.

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

Verwendete Abkürzungen

In den angegebenen Rezepten werden folgende Kürzel und Begriffe verwendet:

Mixtopf	Koch- und Mixbehälter des Thermomix®
MB	Messbecher (durchsichtiger Innendeckel zum Abdecken und Abmessen); Inhalt 1 MB = 100 ml, $\frac{1}{2}$ MB = 50 ml
Stufe ...	Rührstufe (Drehgeschwindigkeit)
Linkslauf	Schalter zum Umstellen von Zerkleinern (Mischen, Pürieren) auf Vermischen (Aufschlagen, Verrühren)

BASICS



Gemüse-Basispaste

Besonders für varomagearte bzw. gedämpfte Gerichte ist die Würzung wichtig. Da der Dampf Aromen intensiviert, ist es ratsam, anfangs zunächst etwas zurückhaltend zu dosieren! Suppen und Soßen erhalten mit dieser Paste eine wunderbare Grundwürze, die dann mit frischen Kräutern und Gewürzen nach Geschmack noch angepasst werden kann. Außerdem kocht es sich viel schneller mit dieser Paste, und gesünder als Fertigprodukte mit Emulgatoren, Geschmacksverstärkern und Konservierungsstoffen ist sie außerdem. Sie werden sehen, ohne diese Paste werden Sie kaum noch kochen wollen!

Zubereitung: 20 Min.

Rührzeit: 1 Min.

Zutaten für ca. 850g

- 100 g Meersalz
- 40 g Zucker
- 1 geh. TL getrockneter Liebstöckel
- 1 TL Kümmel, ganz
- 2 TL Paprikapulver
- 1 geh. TL Senfpulver
- 1 TL getrockneter Majoran
- 2 Lorbeerblätter, klein gerebelt
- 1 TL Pfefferkörner
- 160 g Pastinaken, geputzt, gewaschen
- 200 g Karotten, geputzt, gewaschen
- 150 g Zwiebeln, geschält, geviertelt