

mIX



thermomix

Offizieller
Partner

Seite 32

Frischekick mit Joghurt

4 yummy Joghurt-
Gerichte, würzig,
leicht und lecker!



**Schnell
& einfach**

Alltagsgerichte,
die allen schmecken

**Gutes
im Glas**

BBQ-Sauce
für den Vorrat



Happy Birthday!

Geniale Geburtstags-
kuchen, von traditionell
bis trendy



BBmix 2/21B



CHF 8.90



Mit viel Herz

Liebe Leserinnen und Leser

Sind Sie gut darin, Berufliches und Privates zu trennen? Ich definitiv nicht! Was für ein Glück hab ich also, dass sich mein Job bei Betty Bossi und meine private Begeisterung für den Thermomix® derart perfekt ergänzen und ich gar nichts künstlich trennen muss.

So ist auch in dieser neusten Ausgabe wieder ganz viel Herzblut mit eingeflossen und viele Ideen und Tricks, die einst in meiner heimischen Küche entstanden sind. Sogar mein kleiner Sohn hat sich ein ganz kleines bisschen am Heft beteiligt. Vielleicht entdecken Sie ihn ja beim Durchblättern (Tipp: Er mag Schokolinsen!). Schlussendlich ist das Betty Bossi mix mit all seinen tollen Rezepten aber nur möglich dank meines genialen Redaktionsteams, das jeden Tag mit mindestens so viel Herz dabei ist wie ich. Hoffentlich gefällt Ihnen unser neuestes Werk.

Viel Spass beim Entdecken!

Sarah Oeschger

Sie haben Fragen oder Anregungen?
Schreiben Sie mir: sarah.oeschger@bettybossi.ch

Frühsohm

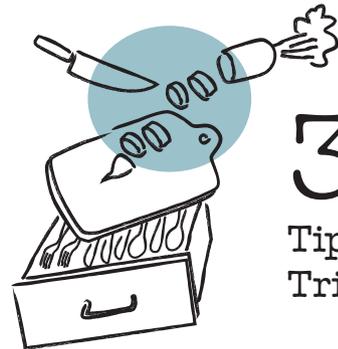
Unser
Special
2



04

Toll gerollt!

Bühne frei für unsere besten Rollen und Röllchen



30
Tipps &
Tricks

Impressum

Herausgeberin: Betty Bossi AG, Baslerstrasse 52, Postfach, 8021 Zürich
ISSN 2571-6557 · Copyright © Betty Bossi AG, gedruckt in der Schweiz
Kunden-Service: +41 (0) 44 209 19 29, (Mo-Sa, 8.00 – 20.00 Uhr)

Team:

Leiterin Redaktion und Gestaltung: Sarah Oeschger
Leiterin Rezeptredaktion: Sibylle Weber-Sager
Gestaltungskonzept: Solid Identities GmbH
Fotos: Michael Fehr, Styling: Monika Hansen

Werbung/Kooperationen:

Anina Boss, media@bettybossi.ch
Mehr Infos unter: bettybossi.ch/Mediadaten

Jahresabonnement (6 Ausgaben):

Schweiz CHF 47.70 / Ausland CHF 55.80

myclimate
neutral
Drucksache
myclimate.org/01-21-311627



erfeeling



16

Schnell & einfach
Inspiration für den Alltag



- 4 **Toll gerollt!**
- 6 Gratinierte Pastarollen
- 7 Fisch-Involtini mit Zucchini
- 8 Planted-Chicken-Wrap
- 11 Gemüsestrudelschnecke
- 13 Poulet-Röllchen mit Morcheln und Spinat
- 14 **News**
- 16 **Schnell & einfach**
- 17 Kokossuppe mit Frühlingsgemüse
- 18 Kartoffelsalat an Wasabi-Dressing
- 19 Curry-Brätkugeli mit Romanesco-Reis
- 21 Zitronenrisotto mit Forellenfilets
- 22 Gnocchi-Gratin mit Lauch
- 23 One-Pot-Risoni alla Carbonara
- 25 Spargel-Quiche
- 26 **Bagels**
- 27 Sultaninen-Bagels
- 28 New York Bagels

39

Midсомmar

Nordisch inspirierte
Apéro-Häppchen



30 Tipps & Tricks

32 Joghurt

- 33 Geeiste Rucola-Joghurt-Suppe
- 34 Spargeln mit Joghurt-Hollandaise
- 35 Power-Salat mit Joghurt-Dressing
- 37 Poulet-Ragout mit Tomaten-Raita

39 Midсомmar-Apéro

- 39 Smørrebrød mit Radiesli
- 40 Nordischer Crevetten-Cocktail
- 41 Köttbullar mit Preiselbeer-Dip

42 Geburtstagskuchen

- 43 Schmetterlingskuchen
- 44 Erdbeertorte
- 46 Heller Mississippi-Cake
- 47 Veganer «Cheesecake»
- 48 Schokoholic-Torte

50 Gutes im Glas

- 50 BBQ-Sauce
- 51 Wissenswertes/ Vorschau

SPECIAL:
TOLLE ROLLE

Toll gerollt!

*Herrlich gefüllt und rundum gluschtig –
mit unseren Rollen und Röllchen wickeln
Sie alle um den Finger!*



Unser Tipp

«Meal Prep»

Unsere Pastarollen können Sie ohne Probleme 1 Tag im Voraus vorbereiten und im Kühlschrank zugedeckt aufbewahren. Die Backzeit verlängert sich in diesem Fall um 5 bis 10 Minuten.

Lust auf ein neues Lieblingsgericht?

*Gratinierte
Pasarollen*



Seite 6



Gratinierte Pastarollen

🔪 15 Min. ⌚ 50 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 503 kcal

Füllung

100 g Parmesan,
in Stücken (2 cm)
100 g Bundzwiebeln mit dem Grün,
in Stücken (3 cm)
5 Zweiglein Thymian,
Blättchen abgezupft

Parmesan, Bundzwiebeln und Thymian in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 7** zerkleinern, 80 g davon umfüllen und beiseitestellen. Rest mit dem Spatel nach unten schieben.

100 g Hinterschinken in Tranchen,
in Stücken (4 cm)
1 Dose Sardellenfilets in Öl, abgetropft
(Abtropfgewicht 25 g, optional)
1 Knoblauchzehe,
halbiert

Hinterschinken, Sardellenfilets und Knoblauch zugeben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben.

100 g Cherry-Tomaten,
halbiert
100 g Saucen-Halbrahm
 $\frac{1}{4}$ TL **Salz**

Cherry-Tomaten, Saucen-Halbrahm und Salz zugeben, **10 Sek./Stufe 4** mischen.

Schnecken

1 TL Olivenöl
zum Einfetten

Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine Gratinform (20 × 25 × 5 cm) mit Olivenöl einfetten.

2 Rollen Pastateig*
(250 g)
100 g Saucen-Halbrahm
150 g Cherry-Tomaten,
halbiert
60 g Hinterschinken in Tranchen,
in Stücken (1 cm)

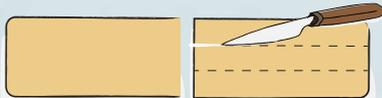
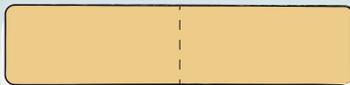
Pastateige entrollen, quer halbieren, jedes Teigstück längs in 3 Streifen schneiden. Füllung darauf verteilen, aufrollen, in die Form stellen. Saucen-Halbrahm darübergießen, Cherry-Tomaten und Schinken darauf verteilen, beiseitegestellte Kräuter-Käse-Mischung darüberstreuen, mit Salz und Pfeffer würzen.

4 Prisen Salz
4 Prisen Pfeffer

Pastarollen 30 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, 5 Minuten ruhen lassen.

Portion: 503 kcal (2114 kJ) = F 24 g, Kh 39 g, E 30 g

** So gehts*



Pastateig richtig schneiden

Teige entrollen, quer halbieren und längs in 3 Streifen schneiden.



Fisch-Involtini mit Zucchini

🔪 20 Min. ⌚ 45 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 346 kcal

🌾 glutenfrei 🥛 laktosefrei

Füllung

- 40 g Mandeln**
- 30 g eingelegte Kapern**,
abgespült,
abgetropft
- 1 Knoblauchzehe**
- 1 Bund Basilikum** (ca. 20 g),
Blätter abgezupft
- ¼ Bund Pfefferminze**
(ca. 5 g), Blätter
abgezupft
- 1 Bio-Zitrone**, nur
abgeriebene Schale
- ¼ TL Salz**

Mandeln, Kapern, Knoblauch, Basilikum, Pfefferminze, Zitronenschale und Salz in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 9** zerkleinern, 30 g davon in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

Restliche Masse **5 Sek./Stufe 9** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen, beiseitestellen.

Sauce

- 100 g Radiesli mit wenig Grün**
- 20 g Zitronensaft**
- 60 g Olivenöl**
- 40 g Aceto balsamico bianco**
- ½ TL Salz**
- 2 Prisen Pfeffer**

Die 30 g der zerkleinerten Kapern-Kräuter-Masse, Radiesli, Zitronensaft, Olivenöl, Aceto balsamico bianco, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Sauce in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen. Mixtopf spülen.

Involtini

- 8 dünnere Fischfilets** (z. B. Rotzungenfilets, je ca. 90 g)
- ¾ TL Salz**
- 8 Prisen Pfeffer**
- 600 g Wasser**
- 250 g gelbe Zucchini**
längs geviertelt,
quer in Scheiben
(5 mm)
- 250 g grüne Zucchini**,
längs geviertelt,
quer in Scheiben
(5 mm)

Fischfilets mit ½ TL Salz und Pfeffer würzen, Kapern-Kräuter-Masse darauf verteilen, satt aufrollen. Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, Zucchini einwiegen, ¼ TL Salz darauf verteilen, mischen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Fisch-Involtini daraufgeben, Varoma verschliessen und **22 Min./Varoma/Stufe 2** garen. Varoma auf einen Teller absetzen. Zucchini zur Sauce in die Schüssel geben, mischen. Involtini und Gemüse auf Tellern anrichten.

Tipps

- Mit Pfefferminze oder Basilikum garnieren.
- Dazu passen Ofenkartoffeln.

Portion: 346 kcal (1437 kJ) = F 19 g, Kh 6 g, E 34 g



Planted-Chicken-Wrap

🔪 20 Min. ⌚ 1 Std. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 625 kcal 🌱 vegan 🚫 laktosefrei

Teig

130 g Wasser
20 g Rucola Wasser und Rucola in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 8** pürieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

220 g Weissmehl
20 g Olivenöl
½ TL Salz Weissmehl, Olivenöl und Salz zugeben und **Teig ½/2 Min.** kneten. Teig herausnehmen, zu einer Kugel formen, in einer Schüssel zugedeckt 30 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und Füllung zubereiten.

Füllung

1 Bund Basilikum (ca. 20 g), Blätter abgezupft
1 Knoblauchzehe
50 g Pinienkerne
50 g Olivenöl
1 Bio-Zitrone, nur wenig abgeriebene Schale
10 g Zitronensaft
¾ TL Salz
3 Prisen Pfeffer
350 g Planted Chicken nature (siehe Hinweis) Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne, Olivenöl, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 6** pürieren, in eine Schüssel umfüllen. Planted Chicken darunter mischen, 30 Minuten marinieren. In dieser Zeit Fladenbrote formen und backen.

Sie können natürlich auch gebratenes Pouletgeschmetzeltes verwenden.

2 EL Weissmehl zum Auswallen
4 TL Olivenöl
1 Tomaten, in Scheiben (5 mm)
1 gelbe Peperoni, entkernt, in Streifen (3 mm)
30 g Rucola
1 roter Peperoncino, entkernt, in Streifen (3 mm) Teig zu 4 Kugeln formen, auf wenig Mehl mit dem Wallholz zu Fladen von je Ø 21cm auswallen. 1 TL Olivenöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, 1 Fladen beidseitig je 2 Minuten backen, herausnehmen, zudecken. Restliche 3 Fladen mit restlichen 3 TL Olivenöl gleich backen. Teigfladen mit Tomatenscheiben, Peperonistreifen, Rucola, mariniertem Planted Chicken und Peperoncino belegen, satt aufrollen.

Hinweis: Planted Chicken ist eine fleischlose Alternative für Geflügel und wird aus Erbsen-Protein hergestellt. Es ist in grösseren Supermärkten oder in Spezialitätenläden erhältlich.

Portion: 625 kcal (2612 kJ) = F 30 g, Kh 50 g, E 36 g



Say no to Food Waste

Rucola welkt leider sehr schnell. In feuchtes Haushaltspapier gewickelt in einer mit Klarsichtfolie abgedeckten Schüssel bleibt er im Gemüsefach des Kühlschranks einige Tage frisch. Kaufen Sie Rucola am besten nur in Mengen, die Sie auch wirklich benötigen.





Tipps für Kids

Lassen Sie Ihre Kinder den Wrap selber füllen! Je nach Alter Peperoncino weglassen und Rucola durch Eisbergsalat ersetzen.

** So geht's*

Aus zwei wird eins

Formen Sie zuerst zwei einzelne Strudelstränge. Anschließend rollen Sie den ersten Strang zu einer satten Schnecke auf und legen danach den zweiten Strudel an den ersten.



*Mit Aromen wie aus
1001 Nacht*



Gemüsestrudelschnecke

🔪 50 Min. ⌚ 1 Std. 30 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 773 kcal 🌱 vegi

Teig

260 g Weissmehl	Weissmehl, Sonnenblumenöl, Ei, Wasser und Salz in den Mixtopf geben und Teig $\frac{1}{2}$ Min. kneten. Teig herausnehmen, zu einer Kugel formen und unter einer heiss ausgespülten Schüssel bei Raumtemperatur 30 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen, trocknen und die Füllung zubereiten.
50 g Sonnenblumenöl	
1 Ei	
100 g Wasser	
½ TL Salz	

Füllung

50 g Haselnüsse	Haselnüsse und Pfefferminze in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.
½ Bund Pfefferminze (ca. 10 g), Blätter abgezupft	
80 g Zwiebeln , halbiert	Zwiebeln, Rüeblli und Kohlrabi in den Mixtopf geben, mithilfe des Spatels 7 Sek./Stufe 5 zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben.
400 g Rüeblli , geschält, in Stücken (2 cm)	
400 g Kohlrabi , geschält, in Stücken (2 cm)	
20 g Olivenöl	Olivenöl, Couscous, Sultaninen, Dukkah und Salz zugeben und 8 Min./120 °C/☞/Stufe 1 dünsten. Zerkleinerte Haselnuss-Pfefferminz-Mischung zugeben, mit dem Spatel daruntermischen, umfüllen und auskühlen lassen. Mixtopf spülen.
50 g Couscous	
40 g dunkle Sultaninen	
2 EL Dukkah oder 2 TL mildes Currypulver	
1 TL Salz	Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.
50 g Butter	Butter in den Mixtopf geben, 3 Min./60 °C/Stufe 2 schmelzen, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

Formen*

2 EL Weissmehl zum Auswallen und Formen	Teig halbieren, ein Teigstück mit dem Wallholz auf wenig Mehl rechteckig möglichst dünn auswallen und auf ein Küchentuch legen. Mit bemehlten Händen von der Mitte her sorgfältig zu einem langen Rechteck ausziehen (30 × 45 cm), bis der Teig überall durchscheinend ist. Teig mit $\frac{1}{4}$ der flüssigen Butter bestreichen. Die Hälfte der Füllung auf dem unteren Längsviertel verteilen, dabei einen Rand von 4 cm frei lassen, seitliche Ränder einschlagen. Küchentuch anheben, Strudel locker aufrollen. Mit dem zweiten Teig und restlicher Füllung gleich verfahren. Beide Strudel zusammen zu einer grossen Schnecke formen, auf das vorbereitete Backblech legen und mit restlicher flüssiger Butter bestreichen. Strudelschnecke 35 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und mit Joghurt servieren.
150 g griechisches Joghurt nature	

Dazu passt: Blattsalat.

Portion: 773 kcal (3227 kJ) = F 40 g, Kh 80 g, E 18 g



Anzeige

Weintipp

Valais AOC Petite
Arvine Maitre
de Chais, 75 cl

Herkunft: Wallis, Schweiz

Rebsorte: Petite Arvine

Charakter: in der Nase Noten von Grapefruit, Bienenwachs, Zitrone, Honig, Lavendel, interessant und komplex, am Gaumen kernige Struktur, intensiv und voll frischer Säure.

Bezugsquellen: in grösseren Coop Supermärkten und bei mondovino.ch

→ Wenig Kerbel über die Röllchen streuen und mit Nüdeli oder Brötli servieren.

Poulet-Röllchen mit Morcheln und Spinat

🕒 30 Min. ⌚ 1 Std. 🍴 mittel 🍴 4 Portionen 📊 504 kcal

Poulet-Röllchen

20 g getrocknete Morcheln

Morcheln 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

80 g Gruyère, in Stücken (2 cm)

Gruyère in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 10** zerkleinern.

6 getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
4 Pouletbrüstli (je ca. 130 g) längs auf- aber nicht ganz durchgeschnitten, flach geklopft

Getrocknete Tomaten zugeben und **8 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Masse auf den Pouletbrüstli verteilen, satt aufrollen, mit Zahnstochern fixieren. Mixtopf spülen. Morcheln aus dem Wasser nehmen, halbieren, abspülen und abtropfen.

Sauce und Spinat

80 g Zwiebeln, halbiert

Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g Olivenöl

Olivenöl und abgetropfte Morcheln zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dämpfen.

100 g Weisswein

Weisswein zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/☞/Stufe 1** dämpfen.

150 g Wasser
1 Hühnerbouillonwürfel (für 0,5l)

Wasser, Hühnerbouillonwürfel und Vollrahm zugeben. Varoma-Behälter aufsetzen, Rühraufsatz hineinlegen, damit der Dampf zirkulieren kann. Spinat in den Varoma-Behälter geben, Salz und Pfeffer darüberstreuen. Varoma verschliessen und **30 Min./Varoma/Stufe 1** garen. In dieser Zeit Poulet-Röllchen braten.

150 g Vollrahm
800 g tiefgekühlter Blattspinat

¾ TL Salz

4 Prisen Pfeffer

2 EL Olivenöl

Olivenöl in einer weiten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, Poulet-Röllchen rundum 12 Minuten braten.

1½ EL Maisstärke
3 EL Wasser

Varoma auf einen Teller absetzen. Maisstärke mit dem Wasser anrühren, zur Morchelsauce zugeben und ohne Messbecher **5 Min./Varoma/☞/Stufe 2** kochen. Poulet-Röllchen, Spinat und Sauce anrichten.

Portion: 504 kcal (2100 kJ) = F 30 g, Kh 10 g, E 44 g



Spinatresten: Aufwärmen, ja oder nein?

Um die Nitritbildung durch Bakterien möglichst zu verhindern, sollten Sie Spinatresten so schnell wie möglich in den Kühlschrank stellen und nicht länger als zwei Tage aufbewahren. Beim Aufwärmen den Spinat mindestens zwei Minuten über 70 Grad erhitzen. Die gleiche Regel gilt übrigens für Pilze oder Mangold.

NEWS

Hmmm... Glace! ♡



Klein, smart und einfach zu bedienen – unsere neue Glacemaschine mit 1 Liter Fassungsvermögen ist ein wahrer Traum für Glacefans und eine ideale Ergänzung zu Ihrem Thermomix®. Besonders praktisch ist übrigens der automatische Kühlmodus!

Glacemaschine, 1l
+ Vorratsdose, 1l + Rezeptflyer
ab CHF 179.95



Glacbecher aus Porzellan

Hübsch und sinnvoll

Präsentieren Sie Ihre Glac-Sleckereien in Zukunft statt in Kartonbechern in diesen entzückenden Porzellanbechern. Sie erfreuen das Auge und die Umwelt gleich mit!

Glacbecher inkl. Löffel, Porzellan –
4er-Set, ab CHF 29.95

Produktneuheiten und Highlights von Betty Bossi
Weitere Infos auf bettybossi.ch

NEWS

Aufschnitt- und Käsebox –
4 Stück, ab CHF 39.90



«Mit unserer
cleveren Box bleibt
alles super sauber
und viel länger frisch!»

Olivia, Product Manager



Grillsortiment

Die Saison kann starten!

Wenn die Temperaturen steigen, steigt auch die Lust auf Grilliertes. Sind Sie gerüstet für die kommende Saison? In unserem Online-Shop finden Sie (fast) alles, was das BBQ-Herz begehrt. Von der einfachen Grillzange bis zum Profi-Grill ist alles dabei.

bettybossi.ch/onlineshop



**Betty ordnet mit dir
Aufräumen? Ganz easy!**

Wächst Ihnen das Chaos über den Kopf?
Haben Sie im täglichen Kampf gegen
die Unordnung zu wenig Zeit für sich und
Ihre Familie?

Wir von Betty Bossi können nicht nur
super kochen, sondern auch richtig clever
Ordnung schaffen. Unsere Lorena
und der Aufräum-Coach Michaela zeigen
Ihnen, wies geht!

Videos und Produkte unter
bettybossi.ch/bettyordnetmitdir

Buch & Blech

Jetzt wirds knusprig!

Pikant belegt, eingepackt, gerollt,
gefüllt oder einfach nur schnell über-
backen: Lassen Sie sich von unseren
knusprigen, unkomplizierten und cle-
veren Kreationen überraschen!

Passend zum Buch, empfehlen wir Ihnen
das neue Backblech für effektvolle
Päckli, gefüllte Teigtaschen und Mini-
Wähen. Mit dieser Kombi steht dem
Knusper-Genuss aus dem Ofen definitiv
nichts mehr im Weg.

**Buch «Knusprig gebacken»
+ Backblech gefüllte Teigtaschen
(inkl. Rezeptbüchlein)
ab CHF 49.90**



Anzeige

thermomix

Messerabdeckung für Thermomix® TM5 und TM6

Verwende die Messerabdeckung mit den
Modi Slow Cooking und Sous-vide, um die
präzisen Temperaturen des Thermomix®
noch effektiver zu nutzen. Bringe mit den
neuen, sanften Zubereitungsmethoden noch
mehr Genuss und Abwechslung in deinen
Kochalltag.



Erfahre mehr auf www.vorwerk.ch

VORWERK



SCHNELL & EINFACH

Sie suchen unkomplizierte, saisonale Gerichte, die allen schmecken? Dann sind Sie hier richtig! Unsere Rezepte sind entweder in 30 Minuten Gesamtzeit oder, falls Gar- oder Backzeit länger dauern, in maximal 15 Minuten aktiver Zeit auf dem Tisch.

schnell & einfach





AKTIV

10'

GESAMT

30'

Kokossuppe mit Frühlingsgemüse

10 Min. 30 Min. einfach 4 Portionen 536 kcal glutenfrei laktosefrei

<p>10 g Ingwer, geschält 2 Stängel Zitronengras, nur Inneres, in Stücken (3 cm) 2 EL Rohzucker 1¼ TL Salz</p>	<p>Ingwer, Zitronengras, Rohzucker und Salz in den Mixtopf geben und 4 Sek./Stufe 10 zerkleinern.</p>
<p>200 g Bundzwiebeln mit dem Grün, in Stücken (3 cm)</p>	<p>Bundzwiebeln zugeben und 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern.</p>
<p>220 g Champignons, in Vierteln 2 Kaffirlimetten-Blätter 300 g Wasser 600 g Pouletoberschenkel ohne Haut und ohne Knochen (z. B. Poulet-Steaks) 4 EL Fischsauce 250 g tiefgekühlte grüne Erbsli</p>	<p>Champignons, Kaffirlimetten-Blätter und Wasser zugeben, Varoma-Behälter aufsetzen, Poulet hineinlegen, Fischsauce darauf verteilen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Erbsli einwiegen, Varoma verschliessen und 25 Min./Varoma/☞/Stufe 1 garen.</p>
<p>500 g Kokosmilch 2½ EL Limettensaft</p>	<p>Varoma auf einen Teller absetzen, Kokosmilch zum Sud im Mixtopf zugeben. Varoma wieder aufsetzen und 5 Min./98°C/☞/Stufe 1 fertig garen. Varoma absetzen, Erbsli und Limettensaft zur Suppe in den Mixtopf geben, mit dem Spatel umrühren. Poulet mit zwei Gabeln zerpfeifen.</p>
<p>1 roter Chili, entkernt, in Ringen ½ Bund Koriander (ca. 10 g), Blätter abgezupft</p>	<p>Kokossuppe mit Poulet anrichten, Chili und Koriander darüberstreuen.</p>

Fleisch vom Knochen ist saftiger als Brust oder Filet.

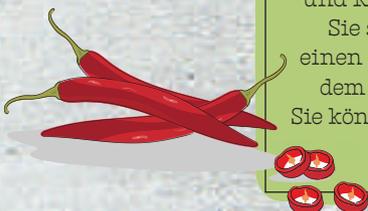
Tipp: Kaffirlimetten-Blätter sind in grösseren Coop Supermärkten und in Asialäden erhältlich.

Portion: 536 kcal (2247 kJ) = F 31g, Kh 26g, E 35g



Say no to Food Waste

In der asiatischen Küche bleibt am Ende oft so einiges an Zutaten übrig. Anstatt Zitronengras, Ingwer, Chili und Kaffirlimetten-Blätter austrocknen zu lassen, legen Sie sie besser in den Tiefkühler. So haben Sie bereits einen kleinen Vorrat, wenn das nächste Thai-Gericht auf dem Menüplan steht. Auftauen ist übrigens nicht nötig: Sie können alles direkt in gefrorenem Zustand verwenden. Haltbarkeit im Tiefkühler: ca. 2 Monate.



SCHNELL & EINFACH



AKTIV

15'

GESAMT

45'

Macht sich toll als Beilage zu Grilladen

Kartoffelsalat an Wasabi-Dressing

15 Min. 45 Min. einfach 4 Portionen 294 kcal vegan glutenfrei laktosefrei

100 g rote Zwiebeln , halbiert	Zwiebeln und Koriander in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
½ Bund Koriander (ca. 10 g), Blätter abgezupft	
400 g Gurken , in Stücken (3 cm)	Gurken, Sonnenblumenöl, Weissweinessig, Wasabi-Paste und ¼ TL Salz geben, 3-4 Sek./Stufe 4 zerkleinern und in eine Salatschüssel umfüllen. Mixtopf spülen.
60 g Sonnenblumenöl	
40 g Weissweinessig	
1 EL Wasabi-Paste	
¼ TL Salz	
600 g Wasser	Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, Rühraufsatz hineinlegen, damit der Dampf zirkulieren kann. Kartoffeln einwiegen, 1 TL Salz daruntermischen, Varoma verschliessen und 25-30 Min./Varoma/Stufe 1 garen (Garprobe bei den Kartoffeln vornehmen). Kartoffeln zur Sauce geben, mischen, anrichten, Koriander darüberstreuen.
700 g fest kochende Kartoffeln , geschält, in Scheiben (5-7 mm)	
½ Bund Koriander (ca. 10 g), zerzupft	

Lässt sich vorbereiten: Kartoffelsalat ca. ½ Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt beiseitestellen. Kurz vor dem Servieren Koriander darüberstreuen.

Portion: 294 kcal (1224 kJ) = F 14 g, Kh 33 g, E 5 g

... und für den extra Knusper-Kick am Ende ein paar Wasabi-Nüssli über den Salat streuen!



AKTIV

15'

GESAMT

50'

Curry-Brätchügeli mit Romanesco-Reis

🔪 15 Min. ⌚ 50 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 732 kcal 🚫 glutenfrei

Reis und Romanesco

1200 g Wasser
2 TL Salz
500 g Romanesco,
in Röschen (4 cm)
2 EL Olivenöl
450 g Kalbsbrätchügeli
3 EL Mandelstifte

Wasser und 1½ TL Salz in den Mixtopf geben, Varoma-Behälter aufsetzen, Romanesco darin verteilen, Olivenöl darüberträufeln, ½ TL Salz darüberstreuen. Varoma-Einlegeboden einsetzen. Brätchügeli voneinander lösen, auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen. Varoma verschliessen und **10 Min./Varoma/Stufe 2** garen. In dieser Zeit Mandelstifte in einer Bratpfanne ohne Fett rösten.

200 g Langkornreis
(Parboiled, Kochzeit
20 Min.)
1 EL Butter

Varoma auf einen Teller absetzen, Gareinsatz einsetzen, Reis einwiegen, mit dem Spatel mischen. Varoma wieder aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 4** fertig garen. Romanesco und Reis in eine Schüssel umfüllen, Butter daruntertermischen. Wasser im Mixtopf wegleeren.

Sauce

250 g Halbrahm
200 g Wasser
2 EL mildes Currypulver
1 EL Maisstärke
¼ TL Salz
2 Prisen Pfeffer

Halbrahm, Wasser, Currypulver, Maisstärke, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Brätchügeli zur Sauce geben, mischen, mit dem Romanesco-Reis anrichten, geröstete Mandelstifte darüberstreuen.

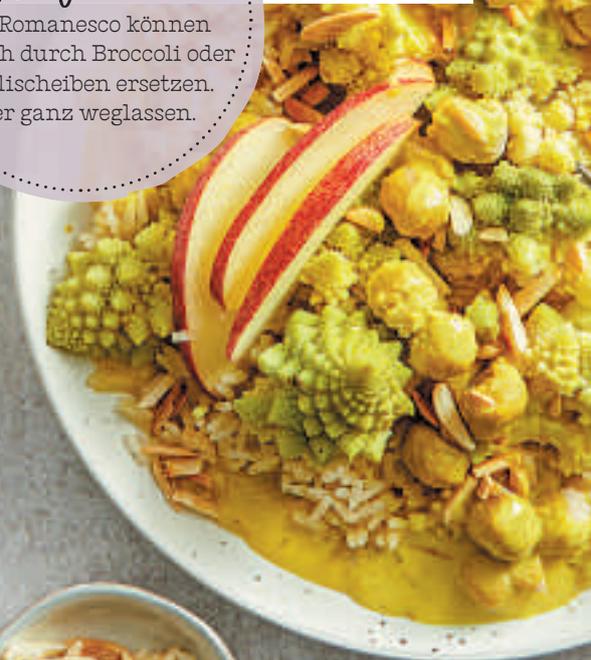
Tipp: Mit Apfelschnitzen garnieren.

Portion: 732 kcal (3057 kJ) = F 49 g, Kh 48 g, E 23 g



Tipps für Kids

Den Romanesco können Sie auch durch Broccoli oder Rübelscheiben ersetzen. Oder ganz weglassen.



Die Radiesli sorgen für Textur und zusätzliche Frische!





AKTIV

15'

GESAMT

40'

Zitronenrisotto mit Forellenfilets

🔪 15 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 678 kcal

80 g Parmesan , in Stücken (3 cm)	Parmesan und Zitronenschale in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.
1 Bio-Zitrone , nur dünn abgeschälte Schale	
150 g Radiesli	Radiesli, Zitronensaft, 20 g Olivenöl und ¼ TL Salz in den Mixtopf geben, 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.
20 g Zitronensaft	
40 g Olivenöl	
¼ TL Salz	
150 g Bundzwiebeln mit dem Grün , in Stücken (3 cm)	Bundzwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, 7 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
1 Knoblauchzehe	10 g Olivenöl zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
300 g Risottoreis (Kochzeit 20 Min.)	Risottoreis zugeben, Messbecher wieder einsetzen und 3 Min./120 °C/☞/Stufe 1 dünsten.
730 g Wasser	Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben, mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden fahren, um den Reis zu lösen. Varoma aufsetzen, Forellenfilets mit 10 g Olivenöl bestreichen, mit ½ TL Salz und 4 Prisen Pfeffer würzen, auf den Varoma-Einlegeboden legen und in den Varoma-Behälter einsetzen. Varoma verschliessen und 15 Min./Varoma/☞/Stufe 1 garen. Varoma auf einen Teller absetzen. Zitronen-Parmesan-Mischung, Butter und 2 Prisen Pfeffer mit dem Spatel unter den Risotto heben, mit den Forellenfilets und den Radiesli anrichten.
2 Gemüsebouillonwürfel (für je 0,5l)	
600 g Forellenfilets ohne Haut , allfällige Gräten mit einer Pinzette entfernt	
6 Prisen Pfeffer	
20 g Butter	

Tipp: Mit Kerbel und Zitronenschnitzen garnieren.

Portion: 678 kcal (2845 kJ) = F 25 g, Kh 64 g, E 49 g

Saisonal kochen

Radiesli

Radieschen gehören zum ersten Gemüse im Jahr, das frisch geerntet werden kann. Wenn sie nicht direkt aus dem eigenen Garten kommen, achten Sie beim Einkauf auf saftig grüne Blätter und knackige Knollen. Zu Hause lagert man Radiesli am besten ohne das Grün in einer Frischhaltedose oder in ein feuchtes Tuch gewickelt im Gemüsefach des Kühlschranks.





AKTIV

10'

GESAMT

50'



Gnocchi-Gratin mit Lauch

10 Min. 50 Min. einfach 4 Portionen 598 kcal uegi

100 g Gruyère , in Stücken (2 cm)	Backofen auf 200 °C vorheizen. Gruyère in den Mixtopf geben, 4 Sek./Stufe 10 zerkleinern und umfüllen.
1 Knoblauchzehe ½ Bund Oregano (ca. 10 g), Blätter abgezupft	Knoblauch und Oregano in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 8 zerkleinern.
500 g Lauch , in Stücken (3 cm)	Lauch zugeben, mithilfe des Spatels 4 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
20 g Olivenöl	Olivenöl zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
1 EL Maisstärke 200 g Wasser 150 g Vollrahm 2 Gemüsebouillon- würfel (für je 0,5 l)	Maisstärke und Wasser in den Mixtopf geben und 6 Sek./Stufe 5 anrühren. Vollrahm und Gemüsebouillonwürfel zugeben und 8 Min./100 °C/☞/Stufe 3 aufkochen.
600 g Kartoffel-Gnocchi (Frisch-Convenience)	Masse in eine weite ofenfeste Form (20 × 32 × 5 cm) geben. Kartoffel-Gnocchi darunter mischen, zerkleinerten Gruyère darüber streuen.
1 Bio-Zitrone , ½ abgeriebene Schale 2 EL Zitronensaft 2 Zweiglein Oregano , Blätter abgezupft	Gnocchi-Gratin 30–35 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, Zitronenschale, Zitronensaft und Oregano darauf verteilen.

Portion: 598 kcal (2497 kJ) = F 30 g, Kh 59 g, E 18 g

Fleischtiger mischen vor dem Backen einen gescheibelten Landjäger unter die Gnocchi.



AKTIV

20'

GESAMT

30'

One-Pot-Risoni alla Carbonara

20 Min. 30 Min. einfach 4 Portionen 662 kcal laktosefrei

100 g Parmesan , in Stücken (2 cm)	Parmesan in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 10 zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.
1500 g Wasser*	Wasser in den Mixtopf geben, 10 Min./100 °C/Stufe 1 aufkochen.
500 g Teigwaren (Risoni, Kochzeit 10 Min.) 1½ TL Salz	Teigwaren und Salz in den Mixtopf geben, mit dem Spatel mischen. Gareinsatz anstelle des Messbechers aufsetzen und Zeit gemäss Packungsangabe/98 °C/↻/Stufe 1 garen.
1 frisches Ei 2 frische Eigelbe 1 Bund Basilikum (ca. 20 g), Blätter zerzupft	Zerkleinerten Parmesan, Ei und Eigelbe in einer Schüssel verrühren. Teigwaren im Varoma abtropfen, zur Ei-Parmesan-Mischung geben, sofort mischen und die Hälfte des Basilikums daruntermischen.
100 g Rohschinken in Tranchen 4 Zweiglein Thymian , Blättchen abgezupft	Risoni auf Tellern anrichten, Rohschinken, Thymian und restlichen Basilikum darauf verteilen, sofort servieren.

Tipp: Statt Rohschinken 80 g Speckwürfeli verwenden, diese ohne Fett braten.

Portion: 662 kcal (2795 kJ) = F 17g, Kh 88g, E 37g

**Verwenden Sie bereits kochendes Wasser aus dem Wasserkocher, das spart Zeit!*

**One-Pot-Hit**

Alles im Mixtopf zubereitet

*Die Quiche ist auch
einen Tag später noch sehr
saftig und fein!*





AKTIV

15'

GESAMT

60'

Spargel-Quiche

15 Min. 1 Std. einfach 4 Portionen 596 kcal vegi

Teig

1 EL Butter zum Einfetten	Boden einer Springform (24 cm Ø) mit Backpapier belegen, Rand mit Butter einfetten.
150 g Halbweissmehl 75 g Butter , in Stücken (2 cm)	Halbweissmehl, Butter, Wasser und Salz in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 4 mischen. Teig aus dem Mixtopf nehmen, zu einer Kugel formen, flach drücken. Teig mit dem Wallholz auf wenig Mehl rund (Ø 28 cm) auswallen und in die vorbereitete Form legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen.
50 g Wasser ½ TL Salz	

Füllung

150 g Appenzeller Käse , in Stücken (2 cm)	Backofen auf 220 °C vorheizen.
¼ Bund glattblättrige Petersilie (ca. 5 g), Blätter abgezupft	Käse und Petersilie in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.
600 g grüne Spargeln , unteres Drittel geschält, Spitzen beiseitegelegt, Rest in Stücken (3 cm, 460 g)	Spargelstücke (460 g) in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 4 zerkleinern.
200 g Hüttenkäse nature 3 Eier ¾ TL Salz 2 Prisen Pfeffer 2 EL Paniermehl	Hüttenkäse, Eier, Salz, Pfeffer und Käse-Petersilien-Mischung zugeben und 15 Sek./Stufe 4 mischen. Paniermehl auf dem Teigboden verteilen, Füllung darauf verteilen, beiseitegelegte Spargelspitzen darauf verteilen.

Quiche 45 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Spargel-Quiche herausnehmen, etwas abkühlen lassen, lauwarm servieren.

Portion: 596 kcal (2482 kJ) = F 37 g, Kh 36 g, E 28 g

Saisonal kochen

Spargel: Jetzt zugreifen!

«Kirschen rot, Spargel tot» – so plakativ beschreibt eine alte deutsche Bauernregel das Ende der Spargelsaison. Wem das zu ungenau ist, merkt sich besser den Johannistag (24. Juni), auch bekannt als Spargelsilvester. An diesem Tag wird zum letzten Mal Spargel gestochen. Danach lässt man sie in Ruhe, damit sich die Pflanzen regenerieren können.

Bagels

*Das Kultgebäck
aus New York: einmal
schnell und einmal
klassisch zubereitet.
Enjoy!*

Sultaninen-Bagels

25 Min. 2 Std. einfach 8 Stück 298 kcal

Unsicher beim Bagel-
formen? Blättern Sie weiter! →



Teig

320 g Vollmilch
30 g Zucker
½ Würfel Hefe (20 g),
zerbröckelt

Milch, Zucker und Hefe in den Mixtopf geben und 3 Min./37°C/
Stufe 2 erwärmen.

350 g Weissmehl
150 g Vollkornmehl
1¼ TL Salz

Weissmehl, Vollkornmehl und Salz zugeben und Teig ½/2 Min. kneten.

80 g dunkle Sultaninen

Sultaninen zugeben und Teig ¼/1 Min. kneten. Teig zu einer Kugel
formen, in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtempe-
ratur 1 Stunde aufgehen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig in 8 Portionen teilen, etwas flach drücken, zugedeckt
5 Minuten ruhen lassen. Teigstücke zu Kugeln formen. Einen Kellenstiel durch eine Kugel stossen,
Kellenstiel kreisend bewegen, sodass sich das Loch bis auf Ø 4 cm vergrössert. Restliche Bagels
gleich formen, auf das vorbereitete Blech legen.

Wasserbad

2 l Wasser
1 EL Zucker
1 TL Salz
1 Ei, verknüpft

Backofen auf 200 °C vorheizen.

Wasser in einem Topf aufkochen. Zucker und Salz begeben, Hitze
reduzieren. Einen Bagel nach dem andern mit der Schaumkelle
sorgfältig ins leicht siedende Wasser geben, beidseitig je 30 Sekun-
den ziehen lassen, mit der Schaumkelle herausnehmen, abtropfen,
zurück aufs Blech legen. Bagels mit Ei bestreichen.

Bagels 25 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen,
auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipp: Statt Sultaninen getrocknete Cranberrys verwenden.

Stück: 298 kcal (1255 kJ) = F 4 g, Kh 54 g, E 10 g





New York Bagel

🕒 25 Min. ⌚ 9 Std. 30 Min. 🍳 einfach 🍞 12 Stück 📊 225 kcal

Teig

300 g Vollmilch	Vollmilch, Honig, Olivenöl und Trockenhefe in den Mixtopf geben und 3 Min./37°C/Stufe 2 erwärmen.
30 g flüssiger Honig	
30 g Olivenöl	
1 TL Trockenhefe	
500 g Weissmehl	Mehl und Salz zugeben und Teig 3 Min. kneten, zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde ruhen lassen.
1 1/4 TL Salz	

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig in 12 Portionen teilen, etwas flach drücken, zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Teigstücke zu Kugeln formen. Einen Kellenstiel durch eine Kugel stossen, Kellenstiel kreisend bewegen, sodass sich das Loch bis auf Ø 4 cm vergrössert. Restliche Bagels gleich formen, auf das vorbereitete Blech legen, zugedeckt im Kühlschrank 8 Stunden oder über Nacht ruhen lassen.

Topping

3 EL getrocknete gehackte Zwiebeln	Backofen auf 200°C vorheizen.
2 EL Blaumohnsamen	Getrocknete Zwiebeln, Blaumohnsamen, Sesam, Knoblauchpulver und Fleur de Sel in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 mischen und in eine kleine Schüssel geben.
2 EL Sesam	
1/4 TL Knoblauchpulver	
1/2 TL Fleur de Sel	

Wasserbad

2 l Wasser	Wasser in einem Topf aufkochen, Salz, Natron und Honig begeben, Hitze reduzieren. Einen Bagel nach dem andern mit der Schaumkelle sorgfältig ins leicht siedende Wasser geben, beidseitig je 1 Minute ziehen lassen, mit der Schaumkelle herausnehmen und abtropfen. Bagels im Topping wenden, zurück aufs Blech legen.
2 TL Salz	
1 EL Natron	
3 EL Honig	

Bagels 15–20 Minuten (200°C) in der unteren Hälfte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Tipps

- Statt der Topping-Mischung nur Sesam oder Mohn verwenden.
- Dazu passt Frischkäse.

Stück: 225 kcal (947 kJ) = F 5g, Kh 37g, E 7g



Tipps und Tricks von Laura



Laura, Rezeptredaktorin

Rund um die Entstehung dieses bekannten Gebäcks ranken sich viele Geschichten und Mythen. Sicher ist: Es ist durch polnisch-jüdische Einwanderer Ende des 19. Jahrhunderts in die USA gelangt und hat sich dort im Laufe der Zeit als festen Bestandteil der amerikanischen Esskultur etabliert (insbesondere in New York). Von den USA fand der Bagel schliesslich als Trend-Food seinen Weg zurück nach Europa. Der Begriff «Bagel» stammt übrigens vom jiddischen Wort Beigel oder auch Beugal, abgeleitet vom Verb «beigen» (= beugen).



Teigstücke flach drücken, mit Klarsichtfolie zudecken und 5 Minuten ruhen lassen, damit sich der Teig besser und schöner formen lässt. Ränder der Teigstücke über der Mitte zusammenraffen und zusammendrücken.



Teigstücke wenden, sodass die glatte Seite oben ist. Hand locker auf eine Teigkugel legen, mit kreisender Handbewegung zu gleichmässig runden Brötchen formen, so lange weiterrollen, bis die Teigoberfläche straff ist.



Mit einem runden Kellenstiel ein Loch in eine Teigkugel stechen, Kellenstiel so lange kreisend bewegen, bis das Loch einen Durchmesser von ca. 4 cm hat.



Die kalten Bagels ins leicht siedende Wasserbad geben, beidseitig je 1 Min. ziehen lassen. Dadurch gehen die Bagels schön auf, und sie erhalten nach dem Backen die typisch glatte, leicht glänzende Bagel-Oberfläche.

Tipps & Tricks



Mayonnaise retten

Ist Ihre Mayonnaise nicht fest geworden oder geronnen? Versuchen Sie folgenden Trick, bevor Sie sie entsorgen: Mayonnaise in eine Schüssel umfüllen. Ein weiteres Ei in den Mixtopf geben, wieder **1 Min. 30 Sek./Stufe 4** emulgieren, gleichzeitig die flüssige Mayonnaise langsam auf den Mixtopfdeckel geben und in einem dünnen Strahl auf das laufende Messer rinnen lassen.



Wass und zerknautscht



So lässt sich Backpapier am besten einpassen.

Protein trifft Schokolade! Dieses vegane Kichererbsenpüree mit Dessertcharakter glänzt durch viele tolle Nährstoffe wie Vitamin C, B-Komplexen und Magnesium. Mit frischen Früchten serviert, ist es eine **schöne Abwechslung** in der Zmorgenroutine, versüsst als Dip das Nachmittagstief oder sorgt als Snack für **Eiweiss-Power** vor oder nach dem Sport.



Schokolade-Hummus

🔪 10 Min. ⌚ 15 Min. 🍴 einfach 🍴 2 Portionen 📊 445 kcal
 ✓ vegan ✗ glutenfrei ✗ laktosefrei

50 g dunkle Schokolade, in Stücken (3 cm) Schokolade in den Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

1 Dose Kichererbsen, abgespült, abgetropft (Abtropfgewicht ca. 290 g) Kichererbsen, Wasser, Ahornsirup, Kakaopulver, Mandelmus und Zimt zugeben und **1 Min./Stufe 6** pürieren.

120 g Wasser
40 g Ahornsirup
20 g Kakaopulver
20 g helles oder dunkles Mandelmus
¼ TL Zimt

250 g Erdbeeren, in Scheiben Hummus anrichten, Erdbeeren darauf verteilen.

Yum!

Portion: 445 kcal (1860 kJ) = F 20 g, Kh 58 g, E 17 g

SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN!

«Stimmt es, dass die Herstellung von Crushed Ice das Messer meines Thermomix® schleift?»

Nein, das ist ein Ammenmärchen. Aber ich kann Sie beruhigen: Es ist auch gar nicht nötig, das Messer zu schleifen! Die Funktionsweise der Klingen basiert nämlich auf Kraft und nicht auf Schärfe. Vorwerk rät sogar ausdrücklich davon ab, die Messerklingen zu schleifen, denn das kann dazu führen, dass sie unausgewogen arbeiten oder sogar abbrechen. Wenn Sie regelmässig (täglich) sehr harte Lebensmittel zerkleinern oder mahlen, kann es allerdings mit der Zeit zu einer Abnutzung kommen. In diesem Fall sollten Sie sich überlegen, ein Ersatzmesser zu besorgen.



Sofie, Rezeptredaktorin

«Schlagrahm light» aus Milch

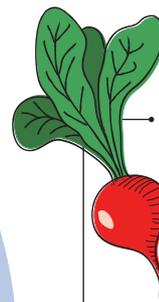
Sie haben richtig gelesen! Mit dem Thermomix® können Sie aus Milch eine Art Diät-Schlagrahm zaubern. Zu frischen Beeren, als cremige Haube für Eiskaffee oder zu kalter Schokolade ist er ein wahrgewordener Traum!

200 g Milch (Vollmilch, Milchdrink oder Magermilch) mindestens 2 Stunden gefrieren, in Stücke schneiden, mit **1 EL Puderzucker** (optional) in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 5** crushen. **Rühraufsatz einsetzen**. Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel setzen und **3 Min./Stufe 4** schaumig rühren. Sofort geniessen!



LIFE HACK N° 2

Mehr Ablagefläche in der Küche, wer wünscht sich das nicht? Wenn Sie wieder mal knapp an Platz sind, ziehen Sie einfach die Besteckschublade aus und legen ein grosses Schneidebrett darauf. So schaffen Sie im Nullkommanichts mehr Fläche. Super zum Zwischenlagern von geschnittenem Gemüse, Kellen oder sonstigen leichten bis mittelschweren Dingen!



Dos and Don'ts

Radiesli



- Snacken!** Kein Fett, kaum Kohlenhydrate: ideal als figurenfreundlicher Snack.
- Untertauchen!** Legen Sie gummig gewordene Knollen in kaltes Wasser. So werden sie wieder knackig.
- Immer auf die Kleinen!** Bevorzugen Sie eher kleine Radiesli. Die schmecken oft besser und sind weniger holzig. Freiland sind übrigens tendenziell schärfer als jene aus dem Gewächshaus.



- Grün wegwerfen!** Die zarten Blätter sind voller Vitamine und antibakterieller Senföle. Sie verleihen Pestos, Salaten und Suppen das gewisse Etwas.
- Zu lange lagern!** Radiesli bleiben nicht ewig frisch. Konsumieren Sie sie so schnell wie möglich.
- Als Salatzutat abstempeln!** Radiesli sind sehr vielseitig einsetzbar, auch in der warmen Küche (z. B. als Suppe)!



Trick 77

Setzen Sie beim Pürieren und Hacken kleiner Mengen den Gareinsatz ein! Das verhindert, dass der Inhalt im ganzen Mixtopf herumfliegt und Sie ihn mühsam abkratzen müssen. Mit Garkorb bleibt das Gemixte näher beim Messer und lässt sich darum auch einfacher vom Rand lösen.

SPECIAL:
FRISCHEKICK MIT JOGHURT

Joghurt



Seine Cremigkeit und seine Frische machen ihn zu einem absoluten Must-have in der pikanten Sommerküche. Hier kommen vier Gründe, warum es sich immer lohnt, einen Becher Joghurt nature im Kühlschrank zu haben.

Sie können Joghurt auch selber machen. Mehr Infos auf Seite 36!



Noch ein bisschen edler wird die Suppe mit **gebratenen Crevettenschwänzen**. Beachten Sie dabei die Herkunft. Bei Zuchtcrevetten empfehlen wir Bio-Ware.



Geeiste Rucola-Joghurt-Suppe

🔪 5 Min. ⌚ 2 Std. 10 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 210 kcal 🌱 uegi 🚫 glutenfrei

40 g Schalotten, halbiert	Schalotten in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
10 g Olivenöl	Olivenöl zugeben und ohne Messbecher 4 Min./120 °C/Stufe 1 dämpfen.
200 g Rucola 500 g griechisches Joghurt nature	180 g Rucola, 400 g Joghurt, Eiswürfel und Salz in den Mixtopf zugeben und 1 Min./Stufe 8 pürieren, umfüllen und zugedeckt mindestens 2 Stunden kühl stellen.
150 g Eiswürfel 1 TL Salz	
2 EL Kernen-Mix ¼ TL Chiliflocken	Kernen-Mix in einer Bratpfanne ohne Fett rösten. 20 g Rucola grob hacken. Suppe anrichten, restliches Joghurt (100 g), gerösteten Kernen-Mix, Chiliflocken und Rucola darauf verteilen.

Portion: 210 kcal (876 kJ) = F 17g, Kh 8g, E 6g

Spargeln mit Joghurt-Hollandaise

10 Min. 30 Min. einfach 4 Portionen 301kcal uegi glutenfrei

Spargeln

600 g Wasser
950 g grüne Spargeln,
unteres Drittel
geschält
½ TL Salz

Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, die Hälfte der Spargeln hineingeben, ¼ TL Salz darauf verteilen, mischen. Varoma-Einlegeboden einsetzen, restliche Spargeln daraufgeben, ¼ TL Salz darauf verteilen, mischen. Varoma verschliessen und **17 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma auf einen Teller absetzen, verschlossen beiseitestellen, Mixtopf leeren.

80 g Butter, in Stücken

Butter in den Mixtopf geben, **3 Min./70°C/Stufe 2** schmelzen, in einen Krug umfüllen.

Hollandaise

30 g Weisswein
10 g Aceto balsamico
bianco
2 Eigelbe
¼ TL Salz

Rühraufsatz einsetzen. Weisswein, Aceto balsamico bianco, Eigelbe und Salz in den Mixtopf geben und **1 Min./70°C/Stufe 4** erhitzen. Dann **4 Min./70°C/Stufe 4** emulgieren und dabei die geschmolzene Butter langsam auf den Mixtopfdeckel geben, sodass sie in einem dünnen Strahl am Messbecher vorbei auf das laufende Messer rinnt.

150 g griechisches
Joghurt nature

Joghurt zugeben, **1 Min./70°C/Stufe 2** erwärmen. Spargeln mit Joghurt-Hollandaise anrichten.

Portion: 301kcal (1250 kJ) = F 24g, Kh 10g, E 8g

Unser Tipp

Kalt servieren!

Im Gegensatz zur klassischen Hollandaise können Sie unsere Joghurt-Hollandaise ohne Probleme 1 Tag im Voraus zubereiten. Im Kühlschrank aufbewahren und kalt zu den warmen Spargeln servieren.



Super passen dazu
Schinken und Kartoffeln.

Power-Salat mit Joghurt-Dressing

🔪 10 Min. ⌚ 15 Min. 🍳 einfach 🍴 4 Portionen 📊 368 kcal 🌱 vegi 🚫 glutenfrei

500 g Broccoli,
in Stücken (3 cm)

50 g Olivenöl

1 TL Salz

**150 g gekochte ausgelöste
Edamame-Bohnen**

100 g Jungspinat

1 Avocado, geschält,
entkernt,
in Schnitzen

**30 g geschälte
Hanfsamen**

Broccoli, 20 g Olivenöl und ½ TL Salz in den Mixtopf geben, **7 Sek./Stufe 4** zerkleinern, mit Edamame und Jungspinat anrichten. Avocado in den Hanfsamen wenden und auf den Salat geben. Restliche Hanfsamen auf dem Salat verteilen.

1 Knoblauchzehe

Knoblauch in den Mixtopf geben **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben.

**300 g griechisches
Joghurt nature**

20 g Zitronensaft

15 g flüssiger Honig

2 Prisen Pfeffer

Joghurt, 30 g Olivenöl, Zitronensaft, Honig, ½ TL Salz, Pfeffer begeben **10 Sek./Stufe 7** pürieren, über den Salat träufeln und servieren.

Tipp: Statt Hanfsamen geschrotete Leinsamen oder gemahlene Nüsse verwenden.

Portion: 368 kcal (1530 kJ) = F 28 g, Kh 13g, E 13 g



Edamame sind unreif geerntete Sojabohnen. In der Hülse sind sie ein toller **Knabber-Snack** für die ganze Familie. In grösseren Supermärkten sind sie gekocht sowohl ungeschält als auch geschält erhältlich.



Homemade Joghurt aus dem Thermomix®

Das Grundrezept ist schnell erklärt: Milch und Joghurt nature werden im Mixtopf vermischt, anschliessend auf 37 °C erwärmt, in verschliessbare Gläser gefüllt und dann bei konstanter Temperatur während 10 Stunden im Varoma® fermentiert. Vor dem Servieren Joghurt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Weitere Infos sowie das Rezept (auch für den TM5) finden Sie im cookidoo®!



*In indischen Restaurants
werden Currys & Co. gerne wie
hier auf Fladenbrot serviert.*

Poulet-Ragout mit Tomaten-Raita

🔪 20 Min. ⌚ 30 Min. 🍄 einfach 🍴 4 Portionen 📊 293 kcal

Raita

½ Bund Pfefferminze (ca. 10 g), Blätter abgezupft	Pfefferminze, Oregano und Knoblauch in den Mixtopf geben, 8 Sek./Stufe 8 zerkleinern, 2 TL aus dem Mixtopf nehmen und umfüllen. Rest mit dem Spatel nach unten schieben.
½ Bund Oregano (ca. 10 g), Blätter abgezupft	
2 Knoblauchzehen	
10 g Olivenöl	Olivenöl, Senfkörner und Kreuzkümmel zugeben und 2 Min./120 °C/☞/Stufe 1 dämpfen.
1 EL Senfkörner	
¼ TL Kreuzkümmelpulver	
180 g Joghurt nature	Joghurt, Cherry-Tomaten, Chiliflocken und Salz zugeben, 10 Sek./☞/Stufe 1 mischen, in eine Schüssel umfüllen, zugedeckt beiseitestellen.
50 g Cherry-Tomaten, halbiert	
½ TL Chiliflocken (optional)	
¼ TL Salz	

Poulet

80 g Schalotten, halbiert	Zerkleinerte Kräuter-Knoblauch-Mischung, Schalotten und Chiliflocken in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
¼ TL Chiliflocken	
60 g getrocknete Tomaten in Öl	Getrocknete Tomaten zugeben, 5 Sek./Stufe 7 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Masse 5 Min./120 °C/Stufe 2 dämpfen.
1 Dose gehackte Tomaten (400 g)	Gehackte Tomaten, Wasser, Hühnerbouillonwürfel und Pfeffer zugeben. Varoma-Behälter aufsetzen, Varoma-Einlegeboden einsetzen, Poulet darauf verteilen, Salz auf dem Poulet verteilen. Varoma verschliessen und 18 Min./Varoma/Stufe 3 garen. Poulet zur Tomatensauce geben, mit dem Spatel mischen, Raita dazu servieren.
200 g Wasser	
1 Hühnerbouillonwürfel (für 0,5 l)	
2 Prisen Pfeffer	
450 g Pouletbrüstli, quer in Scheiben (3–5 mm)	
½ TL Salz	

Dazu passt: Fladenbrot.

Portion: 293 kcal (1233 kJ) = F 14 g, Kh 11 g, E 30 g



Das typische Aroma der **Minze** passt hervorragend zu unserem **indisch inspirierten Dip** (= Raita). Sie ist das ganze Jahr über erhältlich. Verwenden Sie unbedingt frische Minze, getrocknete hat zu wenig Geschmack.

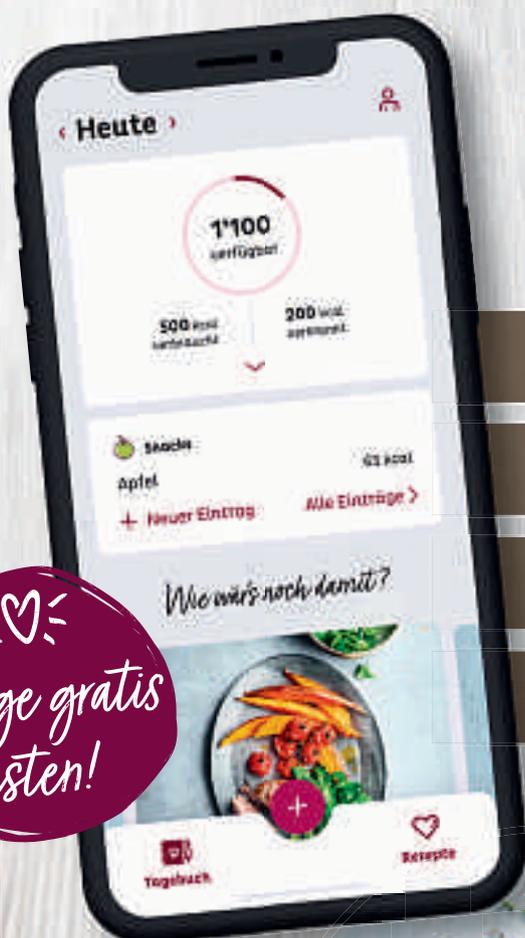

Betty Bossi

474 kcal

Einfach und genussvoll abnehmen

Starte dein Abnehmprogramm mit dem Betty Bossi Abo «Gesund abnehmen». Erreiche mit Leichtigkeit dein Wunschgewicht dank Rezeptvorschlägen und einfachem Kalorienzählen.

460 kcal



7 Tage gratis testen!

Deine Abo-Vorteile

Lass dich von über **400 einfachen und gesunden Rezepten** täglich inspirieren 

NEU: Plane deine kulinarische Woche direkt in der App 

NEU: Mehr Spass an Bewegung mit motivierenden Fitness-Videos  

Mehr Unterstützung mit wöchentlichen Tipps von unseren Ernährungs-Coaches 

440 kcal

Jetzt im App Store downloaden!



Midsömmar

Machen wirs doch wie unsere skandinavischen Freunde und feiern den längsten Tag des Jahres so richtig ausgiebig. Die passenden Häppchen hätten wir schon parat.

Smørrebrød mit Radiesli

🔪 10 Min. ⌚ 15 Min. 👤 einfach 🍷 16 Stück 📊 60 kcal 🌱 uegi

150 g Radiesli	Radiesli, Meerrettich und die Hälfte des Schnittlauchs in den Mixtopf geben,
10 g Meerrettich, geschält	5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
1 Bund Schnittlauch (ca. 10 g), fein geschnitten	
120 g Doppelrahm- frischkäse nature (Filona, siehe Tipp)	Doppelrahmfrischkäse, Senf, Salz und Pfeffer zugeben und 15 Sek./Stufe 4 verrühren (siehe Tipp).
10 g Senf	
¼ TL Salz	
4 Prisen Pfeffer	
8 Scheiben Pumpernickel-Brot (ca. 250 g), quer halbiert	Radiesli-Frischkäse auf den Pumpernickelscheiben verteilen, Radiesli und restlichen Schnittlauch darauf anrichten.
4 Radiesli, in Scheiben (2 mm)	

Tipp: Je nach Marke des Frischkäses kann es sein, dass sich die Masse während des Mischens stark verflüssigt. In diesem Fall die Masse 30 Minuten in den Tiefkühler stellen.

Stück: 60 kcal (252 kJ) = F 3g, Kh 8g, E 2g



Nordischer Crevetten-Cocktail

🔪 10 Min. ⌚ 20 Min. 🍴 einfach 🍽️ 8 Portionen 📊 262 kcal 🌿 glutenfrei

Dill-Mayonnaise

¼ **Bund** **Dill** (ca. 5 g), zerzupft Dill in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

190 g **Sonnenblumenöl** Einen Krug auf den Mixtopfdeckel stellen, Sonnenblumenöl einwiegen und beiseitestellen.

1 **frisches Eigelb**
1 TL **Weissweinessig**
 ½ **TL** **Senf**
 ¼ **TL** **Salz**
 Eigelb, Weissweinessig, Senf und Salz zugeben und **4 Min./Stufe 4** emulgieren. Währenddessen das Sonnenblumenöl langsam auf den Mixtopfdeckel geben und in einem dünnen Strahl am Messbecher vorbei auf das laufende Messer träufeln lassen. Dill-Mayonnaise umfüllen und beiseitestellen.

Crevetten-Cocktail

80 g **rote Zwiebeln**, halbiert Zwiebeln in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

100 g **saurer Halbrahm**
1 **Bio-Zitrone**, ½ abgeriebene Schale
 Sauren Halbrahm, Zitronenschale, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Dill-Mayonnaise zugeben, **5 Sek./Stufe 4** mischen.

20 g **Zitronensaft**
 ¼ **TL** **Salz**

2 **Prisen** **Pfeffer**

300 g **gekochte geschälte Crevettenschwänze**, abgspült, abgetropft Crevetten und Gurke in eine Schüssel geben, Sauce daruntermischen. Crevetten-Cocktail anrichten, Dill darüberstreuen.

1 **Gurke** (ca. 300 g), evtl. geschält, halbiert, entkernt, in Scheiben (3 mm)

4 **Zweiglein Dill**, zerzupft

Dazu passt: Knäckebrot und Zitronenspicketl.

Portion: 262 kcal (1081 kJ) = F 24 g, Kh 2 g, E 8 g



*Mayonnaise
misslungen?*

Auf Seite 30
lesen Sie, wie man
sie rettet!



Köttbullar mit Preiselbeer-Dip

15 Min. 45 Min. einfach 8 Portionen 232 kcal

1 Butterweggli

(ca. 65 g), in Stücken
(3 cm)

75 g Milch

80 g Zwiebeln, halbiert

1 Knoblauchzehe

Backofen auf 60 °C vorheizen. Eine Platte vorwärmen.

Weggli in den Mixtopf geben, Milch darübergiessen und 10 Minuten einweichen. Zwiebeln und Knoblauch zugeben und **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

500 g Hackfleisch

(Rind und Schwein)

1 Ei

1 Msp. Zimt

¾ TL Salz

4 Prisen Pfeffer

Hackfleisch, Ei, Zimt, Salz und Pfeffer zugeben, mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 4** mischen und mit dem Spatel nach unten schieben.

Nochmals mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 4** mischen.

2 EL Erdnussöl

200 g Preiselbeeren aus dem Glas

Masse zu 32 Bällchen formen. 1 EL Erdnussöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Hitze reduzieren, 16 Hackbällchen rundum 10 Minuten braten, auf der vorgewärmten Platte warm stellen. Bratfett auftupfen. 1 EL Erdnussöl in dieselbe Pfanne geben und restliche 16 Hackbällchen gleich braten. Hackbällchen nach Belieben an Zahnstocher stecken, mit den Preiselbeeren servieren.

Tipp: Für etwas mehr Rasse 10 g Ingwer, fein gerieben, unter die Hackfleischmasse mischen.

Portion: 232 kcal (971 kJ) = F 13 g, Kh 16 g, E 14 g



SÜSS VERFÜHRT:
GEBURTSTAGSKUCHEN

Happy Birth

*Ob für den Göttibueb,
die beste Freundin oder die
Grossmutter: Wir haben für
(fast) jedes Geburtstagskind
eine passende Torte!*



day

Schmetterlingskuchen

🔪 35 Min. 🕒 1Std. 35 Min. 🍳 einfach 🍰 12 Stücke 📊 541kcal

½ EL **Butter**
zum Einfetten

Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Boden einer Springform (Ø 24 cm) mit Backpapier belegen, Rand einfetten.

150 g **geschälte Mandeln**
200 g **Zucker**

Mandeln und Zucker in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 10** mahlen.

4 **Eier**
250 g **Butter**, weich,
in Stücken (3 cm)
1 **Bio-Zitrone**,
abgeriebene Schale

Eier, Butter, Zitronenschale, Zitronensaft, Weismehl, Backpulver und Salz zugeben, **30 Sek./Stufe 5** mischen und in die vorbereitete Springform füllen.

50 g **Zitronensaft**
100 g **Weismehl**
1 TL **Backpulver**
1 **Prise Salz**

Kuchen 40–45 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Kuchen in der Mitte halbieren, mit den runden Enden aneinander auf eine Tortenplatte legen. An den Schnittflächen nach Belieben je ein kleines Dreieck ausschneiden, damit die Form des Schmetterlings besser erkennbar ist.

Verzierung

200 g **Couverture Drops**
(z. B. Ruby)

Couverture in den Mixtopf geben, **2 Min./50 °C/Stufe 2** schmelzen und mit dem Spatel nach unten schieben.

260 g **Schokoladelinsen**
(z. B. Smarties,
siehe Tipp)

Couverture nochmals **2 Min./50 °C/Stufe 2** schmelzen. Couverture mit einem Spachtel auf den Kuchenhälften verteilen. Kuchen mit Schokoladelinsen verzieren und 15 Minuten in den Kühlschrank stellen, bis die Glasur fest ist.

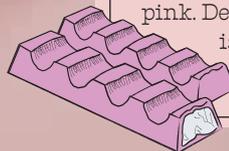
Tipp: Wenn Sie den Schmetterling mit einem speziellen Muster verzieren möchten, kaufen Sie besser eine Reservepackung Schokoladelinsen, damit auch sicher von jeder Farbe genügend Linsen vorhanden sind.

Stück (½): 541kcal (2254 kJ) = F 34 g, Kh 50 g, E 8 g

Was ist das?

Ruby-Schokolade

Ruby-Schokolade ist eine eigenständige Schokoladensorte, wie zum Beispiel Milkschokolade oder weisse Schokolade. Sie wird aus einer speziellen Kakao-sorte, die Ruby heisst, hergestellt und ist leuchtend pink. Der natürliche Geschmack der Ruby-Schokolade ist intensiven fruchtig mit einer leicht sauren Note.



Erdbeertorte

 30 Min.  4 Std. 30 Min.  mittel  12 Stücke  269 kcal

Biskuit

120 g Zucker	Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Springform (Ø 23–24 cm) mit Backpapier auslegen.
4 Eier	
1 Bio-Zitrone , nur wenig abgeriebene Schale	Rühraufsatz einsetzen. Zucker, Eier, Zitronenschale und Salz in den Mixtopf geben und ohne Messbecher 5 Min./50 °C/Stufe 4 schaumig rühren. Masse in eine Schüssel umfüllen, Weissmehl dazusieben, mit dem Spatel sorgfältig unterheben. Biskuitteig in die vorbereitete Form geben.
1 Prise Salz	
120 g Weissmehl	

Biskuit 25 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. In dieser Zeit Mixtopf spülen. Biskuit herausnehmen, etwas abkühlen lassen, Formenrand entfernen. Biskuit auf ein Kuchengitter stürzen, Backpapier entfernen, auskühlen lassen. Einen Tortenring auf eine Tortenplatte stellen. Biskuit einmal aufschneiden, Biskuitboden in den Tortenring legen.

Creme

250 g Vollmilch , kalt	Vollmilch, Zucker, Eier, Vanille und Salz in den Mixtopf geben und 7 Min./80 °C/Stufe 3 garen.
80 g Zucker	
2 frische Eier	
½ Vanillestängel , längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt	
1 Prise Salz	

4 Blätter Gelatine , 5 Min. in kaltem Wasser eingelegt, abgetropft	Gelatine zugeben und ohne Messbecher 1 Min./Stufe 3 mischen. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel giessen. Frischhaltefolie direkt auf die Creme legen, auskühlen lassen, kühl stellen, bis die Creme am Rand leicht fest ist (20 Minuten). Mixtopf spülen.
---	---

250 g Vollrahm	Rühraufsatz einsetzen. Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung ohne Zeiteinstellung/Stufe 3 bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen. Creme glatt rühren, $\frac{1}{3}$ des Schlagrahms mit dem Schwingbesen gut unter die Creme rühren, restlichen Schlagrahm mit dem Spatel sorgfältig unterheben. Creme in einen Einweg-Spritzsack füllen.
-----------------------	--

Erdbeeren

300 g Erdbeeren	300 g Erdbeeren, Puderzucker und Zitronensaft in den Mixtopf geben und 20 Sek./Stufe 6 pürieren. 100 g davon auf dem Biskuitboden verteilen. Restliches Erdbeerpüree in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt kühl stellen.
30 g Puderzucker	
10 g Zitronensaft	
220 g mittelgrosse Erdbeeren,* längs halbiert	Die halbierten Erdbeeren (220 g) mit der Spitze nach oben und der Schnittfläche nach aussen dem Tortenring entlang auf das Biskuit setzen. Die mittelgrossen, ganzen Erdbeeren (300 g) mit der Spitze nach oben auf dem Biskuitboden verteilen. Vom Einweg-Spritzsack eine Ecke abschneiden, Creme auf die Erdbeeren und in die Zwischenräume spritzen, glatt streichen. Biskuitdeckel daraufsetzen. Torte zugedeckt im Kühlschrank mindestens 4 Stunden oder über Nacht fest werden lassen.
300 g mittelgrosse Erdbeeren	

Verzierung

20 g Meringues-Schalen	Torte mit einem Spachtel sorgfältig vom Tortenring lösen, Ring entfernen. Restliches kühl gestelltes Erdbeerpüree auf der Torte verteilen. Meringue-Schalen zerbröckeln, darüberstreuen.
-------------------------------	--

Stück (1/2): 269 kcal (1123 kJ) = F 11g, Kh 34g, E 6g

** So geht's*

In Reih und Glied

Achten Sie darauf, dass die Erdbeeren nicht zu lang sind (max. 4 cm). So können Sie die Torte besser und satter mit der Creme füllen.



Heller Mississippi-Cake

🔪 15 Min. ⌚ 3 Std. 15 Min. 🍴 einfach 🍰 16 Stücke 📊 293 kcal

250 g Weissmehl
 200 g Zucker
 100 g Crème fraîche
 100 g Butter, weich
 3 Eier
 20 g Whisky oder
 Orangensaft
 1 TL Backpulver
 ½ TL gemahlene
 Vanillestängel
 1 Prise Salz
 6 dunkle
 Schokoladestängel
 (z. B. Branche, je 23 g)

Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Cakeform (30 cm) mit Backpapier auslegen.

Weissmehl, Zucker, Crème fraîche, Butter, Eier, Whisky, Backpulver, Vanille und Salz in den Mixtopf geben und **25 Sek./Stufe 5** mischen. Die Hälfte des Teiges in der vorbereiteten Cakeform verteilen. Je zwei Schokoladenstängel hintereinander in 3 Reihen auf den Teig legen, äussere Reihen leicht in den Teig drücken, restlichen Teig darauf verteilen.

Cake 55 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und trocknen. Cake herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen (2 Stunden).

Glasur

200 g Zucker

Zucker in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 10** pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

40 g Whisky oder
 Orangensaft

Whisky zugeben, **10 Sek./Stufe 4** mischen. Glasur auf dem Cake verteilen, trocknen lassen.

Stück (⅙): 293 kcal (1228 kJ) = F 12 g, Kh 40 g, E 4 g

Unser Tipp

Müde Reptilien?

Haben Sie gewusst, dass das Vorbild dieses Klassikers von Betty Bossi der amerikanische Mississippi Mud Cake ist? Er versinnbildlicht den trüben, langen Strom mit seinen Krokodilen. Übrigens: Wenn Sie verhindern wollen, dass die Krokodile absinken, wählen Sie Schokoladenstängel, die exakt 23 Gramm schwer sind!



Veganer «Cheesecake»

30 Min. 5 Std. 15 Min. einfach 8 Stücke 366 kcal vegan laktosefrei

Boden

½ EL Sonnenblumenöl	Den Boden einer Springform (Ø 19–20 cm) mit Backpapier belegen, Rand mit ½ EL Sonnenblumenöl bestreichen.
200 g Zucker ½ Vanillestängel	Zucker und Vanillestängel in den Mixtopf geben, 20 Sek./Stufe 10 pulverisieren, 160 g davon für die Himbeeren und die Cheesecake-Masse herausnehmen und beiseitestellen. Restlichen pulverisierten Vanillezucker mit dem Spatel nach unten schieben.
150 g Haselnüsse	Haselnüsse zugeben, 4 Sek./Stufe 6 zerkleinern.
30 g Sonnenblumenöl 30 g Weissmehl 30 g Wasser	30 g Sonnenblumenöl, Weissmehl und Wasser zugeben, 10 Sek./Stufe 4 mischen und in die vorbereitete Springform geben, mit einem nassen Löffelrücken auf dem Formenboden verteilen, Mixtopf spülen. Backofen auf 180 °C vorheizen.

Cheesecake-Masse

100 g tiefgekühlte Himbeeren	Himbeeren auf dem Tortenboden verteilen. 1 EL pulverisierten Vanillezucker darüberstäuben.
500 g Seidentofu 40 g Maisstärke 30 g helles Mandelmus 1 Bio-Zitrone, wenig abgeriebene Schale 25 g Zitronensaft	Seidentofu, Maisstärke, Mandelmus, Zitronenschale, Zitronensaft und 130 g beiseite gestellten pulverisierten Vanillezucker in den Mixtopf geben 20 Sek./Stufe 4 mischen, Masse auf den Himbeeren verteilen.

Kuchen 50 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen (1 Stunde). Kuchen zugedeckt mindestens 3 Stunden kühl stellen.

Verzierung

100 g tiefgekühlte Himbeeren, aufgetaut 100 g tiefgekühlte Himbeeren	100 g aufgetaute Himbeeren mit restlichem pulverisiertem Vanillezucker in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 7 pürieren. Himbeerpüree und 100 g gefrorene Himbeeren auf dem Cheesecake verteilen und sofort servieren.
---	--

Stück (⅓): 366 kcal (1530 kJ) = F 19 g, Kh 38 g, E 8 g



Schokoholic-Torte

30 Min. 4 Std. 30 Min. einfach 12 Stücke 422 kcal glutenfrei

Ganache und Truffles

200 g dunkle Schokolade (64 % Kakao), in Stücken (2 cm)	Eine Springform (Ø 23–24 cm) mit Backpapier belegen. Schokolade in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 10 zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben.
150 g Vollrahm	Vollrahm zugeben und 10 Min./50 °C/Stufe 1 schmelzen.
10 g Zwetschgenschnaps (z. B. Vieille Prune, optional)	Zwetschgenschnaps zugeben und 20 Sek./Stufe 3 mischen, in die vorbereitete Form geben, glatt streichen. Masse auskühlen lassen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 3 Stunden oder über Nacht fest werden lassen.
1 EL Kakaopulver	Ganache aus der Form lösen, aus der Ganache mithilfe einer Schüssel oder eines Tortenrings eine Rondelle (Ø 20 cm) ausschneiden. Restliche Ganache zu 5 oder 6 Truffles formen, im Kakaopulver wenden, auf einen Teller geben. Truffles und Ganache-Rondelle (mit dem Backpapier) zugedeckt kühl stellen.

Kuchen

1 TL Butter zum Einfetten	Backofen auf 240 °C vorheizen. Die gleiche Springform (Ø 23–24 cm) reinigen, nochmals mit Backpapier belegen und den Rand einfetten.
150 g dunkle Schokolade (64 % Kakao), in Stücken (2 cm)	Schokolade in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 10 zerkleinern.
125 g Butter , in Stücken	Butter zugeben, 5 Min./50 °C/Stufe 1 schmelzen und mit dem Spatel nach unten schieben.
200 g Zucker 150 g helles Reismehl 3 frische Eier 10 g Zwetschgenschnaps (z. B. Vieille Prune, optional)	Zucker, Reismehl, Eier, Zwetschgenschnaps und Salz zugeben und 30 Sek./Stufe 5 mischen. Die Hälfte des Teigs in der vorbereiteten Form verteilen. Ganache-Rondelle mithilfe des Backpapiers in die Mitte des Teigs setzen, Backpapier entfernen. Restlichen Teig auf der Ganache-Rondelle verteilen.
2 Prisen Salz	

Torte 14 Minuten (240 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen. Formenrand entfernen, Torte mit dem Backpapier auf ein Kuchengitter ziehen, auskühlen lassen. Torte zugedeckt mindestens 3 Stunden oder über Nacht kühl stellen. Truffles auf der Torte verteilen.

Tipps

- Diese Torte kann auch mit 125 g Weissmehl statt 150 g Reismehl zubereitet werden.
- Helles Reismehl ist in asiatischen Spezialitätenläden und grösseren Supermärkten erhältlich. Es ist für diese Torte besser geeignet als Vollkornreismehl.

Stück (1/2): 422 kcal (1758 kJ) = F 26 g, Kh 39 g, E 5 g

Dank des
Reismehls ist der
Kuchen glutenfrei.

Zusätzlich mit
Kirschstängeli und/oder
Goldpulver verzieren.

Happy
Birthday

Mein Tipp für Sie

Auf Eis gelegt

Die ganze Torte kann bis zu zwei Wochen im Voraus zubereitet und gut eingepackt tiefgekühlt werden.

Dabei die Truffes ohne Kakaopulver separat eingepackt einfrieren. Torte und Truffes ca. 1 Stunde vor dem Servieren aus dem Tiefkühler nehmen, Truffes im Kakaopulver wenden und Torte damit verzieren.

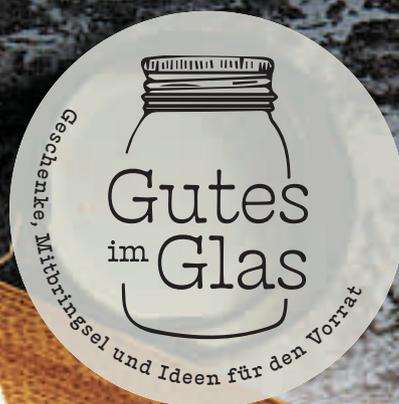


Sofie, Rezeptredaktorin



Birthday





*Auch zum Glasieren
von Grillfleisch super!*

BBQ-Sauce

🔪 10 Min. ⌚ 40 Min. 🍴 einfach 🍷 4 Gläser 📊 124 kcal 🌱 vegi 🚫 glutenfrei 🚫 laktosefrei

80 g Zwiebeln, halbiert
2 Knoblauchzehen

Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

20 g Olivenöl

Olivenöl zugeben und ohne Messbecher **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen.

1 Dose Pelati (400 g)
50 g flüssiger Honig
30 g Tomatenpüree
20 g grobkörniger Senf
10 g Weissweinessig
10 g Whisky
1 TL Salz
½ TL mildes Currypulver
½ TL Edelsüß-Paprika
¼ TL Kreuzkümmelpulver
¼ TL Zimt

Pelati, Honig, Tomatenpüree, Senf, Weissweinessig, Whisky, Salz, Curry, Paprika, Kreuzkümmel und Zimt zugeben und **25 Min./100 °C/Stufe 1** garen. Sauce **20 Sek./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend pürieren** und anschliessend nochmals **2 Min./100 °C/Stufe 1** aufkochen. Sauce siedend heiss in 4 saubere, heiss ausgespülte Einmachgläser (je 120 ml) füllen. Gläser sofort gut verschliessen. Gläser mit Schraubdeckel mit dem Deckel nach unten auf einer gut isolierenden Unterlage auskühlen lassen. BBQ-Sauce zu Grilladen servieren.

Haltbarkeit: gut verschlossen, kühl und dunkel ca. 2 Monate. Einmal geöffnet, Sauce im Kühlschrank aufbewahren und rasch geniessen.

Glas: 124 kcal (517 kJ) = F 5 g, Kh 16 g, E 2 g



Informationen zu den Rezepten

Alle Rezepte im Magazin sind, sofern nicht anders angegeben, ohne Einschränkung sowohl mit dem TM5 als auch mit dem TM6 machbar. Die Rezepte sind nicht für Vorgängermodelle konzipiert. Ihre Umsetzung mit einem älteren Gerät liegt in der Verantwortung der Anwenderin / des Anwenders.

Zutaten in Gramm: Hier ist immer das **Nettogewicht** gemeint (z. B. geschälte Kartoffeln). Bei den Eiern gehen wir von der Grösse M aus.

Flüssige Zutaten: Werden in Gramm angegeben, nicht in Dezilitern, da die Waage des Thermomix® Gramm anzeigt.

Löffelmasse: Alle in den Rezepten aufgeführten Löffelmasse entsprechen den Massen des Betty Bossi Messlöffels bzw. den Standardmassen (1 EL = 15 ml / 1 TL = 5 ml). Wir gehen jeweils von gestrichenen Löffeln aus.

Backofen: Die Angaben beziehen sich auf Ober-/Unterhitze. Backen mit Heissluft: Temperatur um ca. 20 Grad reduzieren. Die Backzeit bleibt gleich. Beachten Sie die Hinweise des Backofenherstellers.

Symbole

- ✂ **Arbeitszeit:** Zeit, bei der man selbst aktiv an der Zubereitung mitwirkt
- 🕒 **Gesamtzeit:** insgesamt erforderliche Zeit für die Zubereitung bis zum Servieren (inkl. Backen und Köhlen)
- 👤 **Schwierigkeitsgrad:** einfach, mittel, für Profis
- 🍴 **Portionen:** Anzahl Portionen oder Stücke pro Rezept
- 📊 **Nährwerte:** Kalorien pro Portion oder pro Stück. Die detaillierten Nährwerte sind jeweils am Ende des Rezepts aufgeführt
- 🔄 **Linkslauf:** Muss bei jeder Angabe neu eingegeben werden
- 🌀 **Rührmodus**
- 🌀 **Knetmodus**
- 🌱 **Vegi:** weder Fleisch- oder Fischprodukte noch Gelatine enthalten
- ✔ **Vegan:** keine tierischen Produkte enthalten
- 🚫 **Glutenfrei:** enthält kein Gluten
- 🚫 **Laktosefrei:** enthält keine Laktose

Das nächste Heft erscheint am
1. Juli



Neue Rezepte!

Freuen Sie sich auf unsere neusten Kreationen, unter anderen zu diesen Themen:

Leichter Sommer

Unbeschwerter Genuss für heisse Tage mit viel frischem Gemüse und wenig Kalorien.



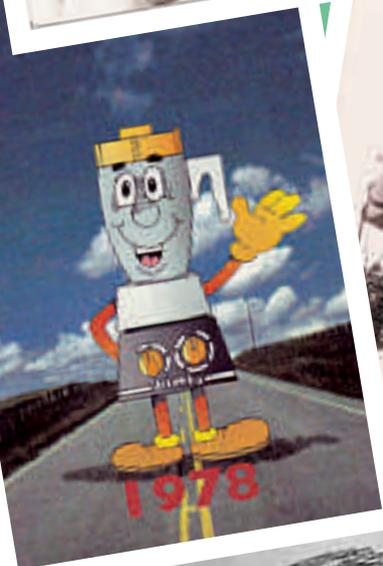
Bonjour, Baguette!

Wie aus Frankreichs Backstuben: innen luftig, aussen knusprig. Délicieux!



No-Bake-Desserts

Für diese süssen Köstlichkeiten bleibt Ihr Ofen aus! Freuen Sie sich auf ungebackene Highlights mit feinen Sommeraromen.



thermomix

50 years

Die Innovation in der Küche seit 1971

Während 50 Jahren haben wir dich
und Millionen von Menschen mit köstlichem,
selbstgemachtem Essen begeistert.

Von einem einfachen Mixer im Jahre 1961 bis zur
Sensation in der Welt des Kochens 10 Jahre später:
Vorwerk hat das allererste Thermomix® Modell, eine
Küchenmaschine mit integrierter Heizfunktion, zu einer
Erfolgsgeschichte gemacht. Seitdem sorgt die kultige
All-in-One-Küchenmaschine in unzähligen Haushalten
und in mehr als 70 Ländern für magische Momente.

VORWERK