

# mix



thermomix

Offizieller  
Partner

## Schnell & einfach

Alltagsgerichte,  
die allen schmecken!

## Tipps & Tricks

Wissensbisse aus  
unserer Tüftelküche

## Gutes im Glas

Gyros-Gewürz,  
selbstgemixt!



ab Seite 4

↗  
**Frühling  
küssst Pasta**

  
**Easy  
Ostern**

Entspannt feiern,  
gut essen!

# #01



## Frisch gemixt

Liebe Leserinnen und Leser

Ich freue mich sehr, Sie hier und heute mit dem neu gestalteten und inhaltlich überarbeiteten Betty Bossi mix bekannt zu machen.

Bestimmt ist Ihnen bereits auf den ersten Blick aufgefallen, dass sich bei uns etwas getan hat.

Tatsächlich haben wir – übrigens auf Basis Ihrer Feedbacks aus der letztjährigen Leserumfrage – so einiges verändert, aufgefrischt und verbessert. Unser Ziel war es,

das Betty Bossi mix genau nach Ihren Bedürfnissen weiterzuentwickeln und eine attraktive Rezeptsammlung zu gestalten, die Sie durchs Jahr begleitet, unterhält und zum Kochen inspiriert.

Ich hoffe, wir haben unser Ziel erreicht, und Ihnen gefällt, was Sie sehen. Viel Freude beim Erkunden dieser Ausgabe!

*Sarah Oeschger*

**Sie haben Fragen oder Anregungen?**  
Schreiben Sie mir: [sarah.oeschger@bettybossi.ch](mailto:sarah.oeschger@bettybossi.ch)

# So wird uns

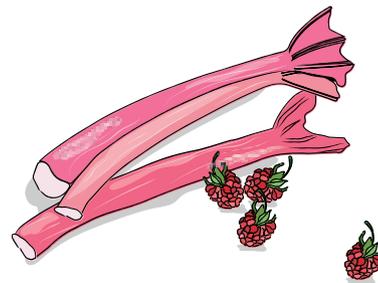
Unser  
Special  
2



04

Frühlingspasta

Frisch, vegetarisch, fein!



30  
Tipps &  
Tricks

### Impressum

**Herausgeberin:** Betty Bossi AG, Baslerstrasse 52, Postfach, 8021 Zürich

ISSN 2571-655 7 · 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 Produktion und Gestaltung: Sarah Oeschger  
Leiterin Rezeptredaktion: Sibylle Weber-Sager  
Gestaltungskonzept: Solid Identities GmbH  
Fotos: Michael Fehr, Styling: Katja Rey

**Werbung/Kooperationen:** Anina Boss, [media@bettybossi.ch](mailto:media@bettybossi.ch)  
Mehr Infos unter: [bettybossi.ch/Mediadaten](http://bettybossi.ch/Mediadaten)

**Jahresabonnement (6 Ausgaben):**  
Schweiz CHF 47.70 / Ausland CHF 55.80

**myclimate**  
neutral  
Drucksache  
[myclimate.org/01-21-311627](http://myclimate.org/01-21-311627)



# er Frühling

## 4 Frühlingspasta

- 7 Kräuter-Zitronen-Ravioli
- 8 Spargel-Farfalle
- 9 Fusilli mit Bärlauch-Erbesen-Pesto
- 11 One-Pot-Frühlingsspaghetti
- 12 Lasagne verdi

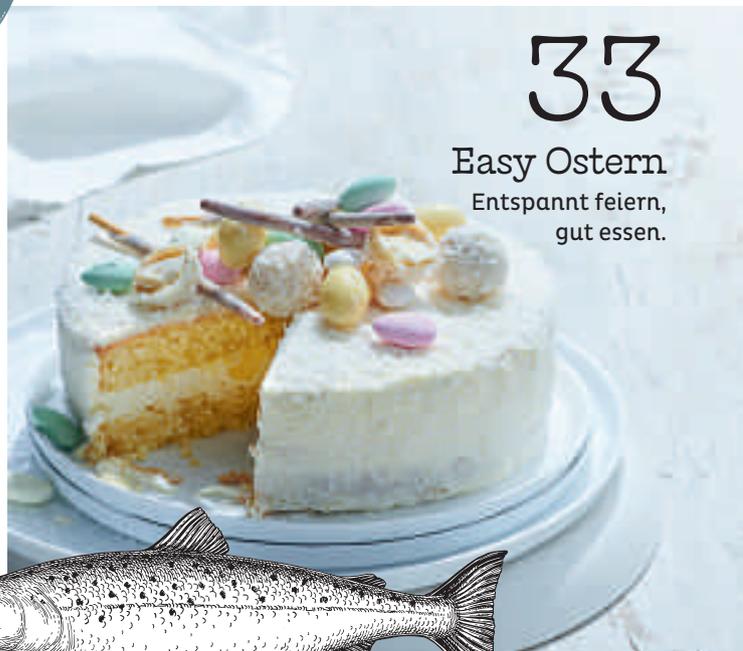
## 14 News

## 16 Schnell & einfach

- 17 Risotto milanese
- 18 Eiersalat-Brötli
- 19 Erfrischender Quinoasalat
- 20 Weisse Spargelsuppe mit Rohschinkentost
- 22 Geschmorte Thonbällchen
- 23 Tofu mit Erdnussauce und Reis
- 25 Rhabarberwähe

## 26 Brot backen

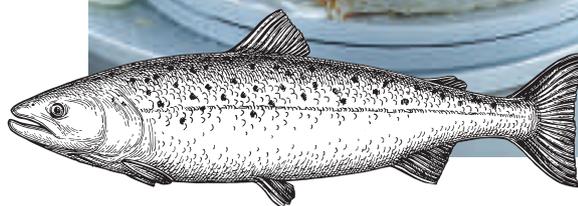
- 27 Speckknopf
- 28 Vollkornbrot



33

## Easy Ostern

Entspannt feiern,  
gut essen.



## 30 Tipps & Tricks

## 33 Easy Ostern

- 33 Onsen-Eier auf Salatnestchen
- 34 Lachs mit Kräutervinaigrette und Spargeln
- 37 Kokos-Zitronen-Torte

## 38 Apéro

- 38 Bohnendip
- 40 Spinatsuppe mit Speck
- 41 Apéro-Häsli

## 42 Mandeln

- 43 Mandel-Brezeln
- 44 Mandelglace mit Apfelsauce
- 45 Mandel-Schoggi-Joghurt mit Himbeeren
- 46 Marzipan-Rüblimuffins
- 48 Mandel-Rhabarber-Gugelhopf

## 50 Gutes im Glas

- 50 Gewürzmischung «Gyros Style»
- 51 Wissenswertes/Vorschau



16

## Schnell & einfach

Alltagsgerichte für die ganze Familie

SPECIAL:  
FRÜHLINGSPASTA

# Frühling küsst Pasta

*Wir lieben Pasta und wir lieben den Frühling! Warum die beiden nicht einfach verkuppeln? Entdecken Sie das erfrischend grüne und vegetarisch leckere Ergebnis dieser attraktiven Liaison!*

*Ravioli selber machen? Gar nicht so schwierig!*



*Kräuter-  
Zitronen-Ravioli*  
♡ Seite 7

*Unser Tipp*

**Salbei-Mäuschen**

So nennt man frittierte oder in Butter gebratene Salbeiblätter. Ein super Topping für unsere Ravioli!



*Mit dem Raviolletto von Betty Bossi  
gehts noch einfacher!*

Bestellen unter  
[bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)



# Kräuter-Zitronen-Ravioli

 45 Min.  1 Std. 30 Min.  für Profis  4 Portionen  666 kcal  vegi

## Pastateig

**300 g Weissmehl**  
**2 EL Olivenöl**  
**4 frische Eier**  
**1 EL Wasser**

Weissmehl, Olivenöl und Eier in den Mixtopf geben und **Teig  $\frac{1}{2}$  Min.** kneten. Mit dem Spatel nach unten schieben. Wasser zugeben und **Teig  $\frac{1}{2}$ /30 Sek.** kneten. Teig herausnehmen, zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einpacken, bei Raumtemperatur 1 Stunde ruhen lassen. Mixtopf spülen und trocknen.

## Füllung

**1 Bund glattblättrige Petersilie** (ca. 20 g), Blätter abgezupft  
 **$\frac{1}{2}$  Bund Salbei** (ca. 10 g), Blätter abgezupft  
**4 Zweiglein Thymian**, Blättchen abgezupft  
**1 Bio-Zitrone**, abgeriebene Schale

Petersilie, Salbei, Thymian und Zitronenschale in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 2 EL herausnehmen und zugedeckt beiseitestellen.

**250 g Doppelrahmfrischkäse nature**  
**25 g Zitronensaft**  
**4 Prisen Pfeffer**  
**2 Msp Muskatnuss**

Doppelrahmfrischkäse, Zitronensaft, Pfeffer und Muskat zugeben, **10 Sek./Stufe 5** mischen, Masse in einen Einwegspritzsack geben und eine Ecke (ca. 2 cm) abschneiden.

Mehl, zum Bestäuben

Pastateig in 6 gleich grosse Portionen teilen, mit Mehl bestäuben. Teigstücke mit der Pastamaschine oder mit dem Wallholz zu Rechtecken von je 16 x 27 cm auswallen, Teig dabei immer wieder von der Arbeitsfläche lösen. Ausgewallte Teigstücke mit Frischhaltefolie zudecken.  $\frac{1}{3}$  der Füllung in 2 Reihen zu je 4 Häufchen in gleichmässigem Abstand auf ein Teigstück geben. Ein freies Teigstück mit wenig Ei bestreichen, über die Füllung legen. Kanten gut andrücken, dabei die eingeschlossene Luft herausdrücken, Teig gut andrücken. Ränder mit einem gezackten Teigrädli schneiden, zu Ravioli schneiden. Ravioli auf ein bemehltes Tuch geben. Mit dem restlichen Teig und der restlichen Füllung gleich verfahren.

## Fertigstellen

**2 l Wasser**  
**1 EL Salz**

Backofen auf 60 °C vorheizen. Eine Platte für die Ravioli vorwärmen.

Wasser in einem Topf aufkochen, Salz zugeben. Hitze reduzieren, Ravioli portionenweise im knapp siedenden Salzwasser je ca. 5 Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausnehmen, abtropfen, warm stellen.

**40 g Pinienkerne**

Pinienkerne in einer Bratpfanne goldbraun rösten, herausnehmen. Hitze reduzieren.

**30 g Butter**

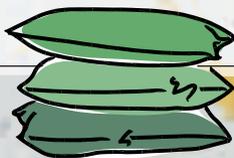
Butter und beiseitegestellte Kräuter-Zitronenschalen-Mischung in dieselbe Bratpfanne geben, warm werden lassen. Ravioli portionenweise zur Butter geben, kurz warm werden lassen, in 4 Tellern anrichten, Pinienkerne darüberstreuen.

Portion: 666 kcal (2788 kJ) = F 38 g, Kh 57 g, E 23 g

## Unser Tipp

### Bitte nicht stapeln – wir kleben!

Ravioli vor und nach dem Kochen nie übereinanderschichten. Sie kleben gerne zusammen.





## Spargel-Farfalle

🔪 10 Min. ⌚ 30 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 541kcal 🌱 vegi

<b>80g Zwiebeln</b> , halbiert	Zwiebel in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>10g Butter</b>	Butter zugeben, ohne Messbecher <b>3 Min./120°C/ Stufe 1</b> dämpfen.
<b>480g Wasser</b> <b>150g Vollrahm</b> <b>50g Weisswein</b> <b>400g Teigwaren</b> (Farfalle Rummo, Kochzeit 13 Min.) <b>1½ TL Salz</b> <b>¼ TL Pfeffer</b> <b>400g grüne Spargeln</b> , unteres Drittel geschält, schräg in Stücken (1cm) <b>30g Kresse</b>	Wasser, Vollrahm, Weisswein, Teigwaren, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, mit dem Spatel mischen. Varoma aufsetzen, Spargeln einwiegen, verteilen, dabei darauf achten, dass der Dampf gut zirkulieren kann. Varoma verschliessen und <b>13 Min./Varoma/☞/Stufe 4</b> garen. Teigwaren und Spargeln im Mixtopf 5 Minuten ziehen lassen. Teigwaren umfüllen, mit den Spargeln mischen, anrichten, Kresse darauf verteilen.

Portion: 541kcal (2256 kJ) = F 17g, Kh 78g, E 15g

# Fusilli mit Bärlauch-Erbsen-Pesto

🔪 15 Min. ⌚ 30 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 847 kcal 🌱 vegi 🚫 laktosefrei

## Pesto

**100 g Sbrinz**, in Stücken (2 cm) Sbrinz, Pinienkerne, Bärlauch und Petersilie in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

**30 g Pinienkerne**

**40 g Bärlauch**, quer halbiert

**½ Bund glattblättrige Petersilie** (ca. 10 g), Blätter abgezupft

**150 g tiefgekühlte Erbsli**, aufgetaut Erbsli, Wasser, Olivenöl, Salz und Cayennepfeffer zugeben, **7 Sek./Stufe 8** pürieren, umfüllen und beiseite stellen.

**100 g Wasser**

**100 g Olivenöl**

**½ TL Salz**

**2 Msp Cayennepfeffer**

## Teigwaren

**3 l Wasser**

**1½ EL Salz**

**500 g Teigwaren** (z. B. Fusilli)

**50 g tiefgekühlte Erbsli**, aufgetaut

Wasser in einem Topf aufkochen. Salz und Teigwaren zugeben und nach Verpackungsangabe bissfest (al dente) garen. 1 dl Kochwasser abschöpfen, Teigwaren in den Varoma-Behälter abgiessen, abtropfen, in eine Schüssel geben. Beiseitegestelltes Pesto, Kochwasser und Erbsli daruntermischen, anrichten.

Portion: 847 kcal (3527 kJ) = F 36 g, Kh 98 g, E 28 g

## Unser Tipp

Statt Bärlauch können Sie auch 1 Bund Basilikum, 1 Bund glattblättrige Petersilie und 1 Knoblauchzehe verwenden.

## Mit Kids am Tisch

Nehmen Sie Ihre Kinder mit zum Bärlauchsammeln! Das macht Spass und erhöht die Chancen, dass sie ihn nachher auch essen.





**One-Pot-Hit**

Alles im Mixtopf  
zubereitet



# One-Pot-Frühlingsspaghetti

🔪 10 Min. ⌚ 30 Min. 👤 einfach 🍴 4 Portionen 📊 607 kcal 🌱 uegi 🚫 laktosefrei

<b>20 g Bärlauch</b> , grob geschnitten	Bärlauch und Gruyère in den Mixtopf geben, <b>4 Sek./Stufe 8</b> zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
<b>100 g Gruyère</b> , in Stücken (2 cm)	
<b>130 g Bundzwiebeln mit dem Grün</b> , in Stücken (3 cm)	Bundzwiebeln, Radiesli mit dem Grün und Knoblauch in den Mixtopf geben, <b>3 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>4 Radiesli mit dem Grün</b> (ca. 80 g), Radiesli halbiert, Grün in Streifen (5 mm)	
<b>1 Knoblauchzehe</b>	
<b>50 g Olivenöl</b>	Olivenöl zugeben und ohne Messbecher <b>3 Min./120°C/☁/Stufe 1</b> dämpfen.
<b>800 g Wasser</b> <b>1½ TL Salz</b>	Wasser und Salz zugeben und <b>8 Min./100°C/☁/Stufe 4</b> aufkochen.
<b>150 g tiefgekühlte Kefen</b> , aufgetaut	Wenn das Wasser kocht, Kefen und Spaghetti durch die Öffnung im Mixtopfdeckel zugeben. Spaghetti ohne Messbecher <b>4 Min./100°C/☁/Stufe 4</b> vorgaren. Spaghetti mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>400 g Spaghetti</b> (Kochzeit 7–9 Min.)	
<b>8 Radiesli mit dem Grün</b> , Radiesli in Vierteln, Grün in Streifen (5 mm)	Spaghetti <b>5 Min./100°C/☁/Stufe 4</b> fertig garen, mit dem Spatel mischen und zugedeckt im Mixtopf 5 Minuten ruhen lassen. Spaghetti mit der Hälfte des Bärlauchkäses mischen. Radiesli-viertel und -grün darauf anrichten, mit dem restlichen Bärlauchkäse servieren.

**Portion:** 607 kcal (2531 kJ) = F 21g, Kh 79g, E 22g

## Saisonal kochen

### Bärlauch versus Maiglöckchen

Bärlauch wächst von März bis Mai auf kalkarmem Laubwaldboden an feuchten und schattigen Standorten. Wenn Sie Bärlauch selber sammeln, achten Sie darauf, dass Sie nicht die giftigen Maiglöckchen erwischen. Es gibt zwei Unterschiede: Maiglöckchenblätter sind glänzend, die von Bärlauch matt. Zudem duftet Bärlauch, wenn Sie ihn zwischen den Fingern verreiben, nach Knoblauch.

# Lasagne verdi

🔪 30 Min. 🕒 1 Std. 15 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 686 kcal 🌱 vegi

## Spinat

**100 g Parmesan**,  
in Stücken (2 cm) Parmesan in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern, umfüllen und beiseite-  
stellen.

**80 g Zwiebeln**, halbiert  
**2 Knoblauchzehen** Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf ge-  
ben, **7 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem  
Spatel nach unten schieben.

**20 g Butter**  
**1200 g tiefgekühlter Blattspinat**,  
aufgetaut,  
abgetropft  
(ergibt ca. 950 g) Butter zugeben, ohne Messbecher **3 Min./120 °C/Stufe 1** dämpfen, in eine Schüssel um-  
füllen, mit Spinat, Salz und Pfeffer mischen.

$\frac{1}{2}$  TL **Salz**  
**4 Prisen Pfeffer**

## Béchamelsauce

**500 g Milch**, kalt  
**50 g Butter**  
**50 g Mehl**  
 $\frac{3}{4}$  TL **Salz**  
**4 Prisen Pfeffer** Milch, Butter, Mehl, Salz und Pfeffer in den  
Mixtopf geben, Messbecher wieder einsetzen  
und **12 Min./100 °C/Stufe 3** kochen.

**250 g Ricotta**  
**1 Bio-Zitrone**,  
abgeriebene Schale  
**30 g Zitronensaft** Ricotta, Zitronenschale, Zitronensaft und  
70 g des zerkleinerten Parmesans zugeben,  
**10 Sek./Stufe 4** mischen.

## Fertigstellen

**10 g Butter**  
**ca. 12 Lasagneblätter**  
(ohne Vorkochen) Backofen auf 200 °C vorheizen.  
Eine ofenfeste Form (20 × 29 × 5 cm) mit Butter  
einfetten. Zuerst eine dünne Schicht der Bé-  
chamelsauce in der vorbereiteten Form ver-  
teilen. Eine Lage Lasagneblätter darauflegen,  
mit einer Lage Spinat bedecken, mit Béchamel-  
sauce bedecken. Diesen Vorgang wiederholen,  
bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Die letzte  
Lage sollte Béchamelsauce sein. Restlichen  
Parmesan darüberstreuen.

Lasagne 45–50 Minuten (200 °C) in der unteren Hälfte des Backofens goldbraun  
backen. Lasagne herausnehmen, 10 Minuten ruhen lassen.

**Portion:** 686 kcal (2858 kJ) = F 37g, Kh 54g, E 31g

*PS: Sie können natürlich auch frische  
Lasagneblätter verwenden!*

## Mein Tipp für Sie

### Lasagne geht super zum Vorbereiten!

Sie können die Lasagne gut 1 Tag im Voraus vorbereiten und zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Später einfach in den kalten Ofen schieben und backen.

Die Backzeit verlängert sich in diesem Fall um ca. 10 Minuten.



Sofie, Rezeptredaktorin





# Ein Herz für Pancakes

Egal ob süss oder salzig, zum Zmorge oder als Dessert – Pancakes sind wunderbar vielseitig und nicht zuletzt dank Ihres Thermomix® extrem einfach und schnell zubereitet. Überraschen Sie Ihre Liebsten doch mal mit Pancakes in Herzform! Unsere **Pancake-Schablone** aus Silikon ist dafür das perfekte Hilfsmittel.

**Pancake-Schablone Herz, Silikon**  
+ Rezeptflyer, ab CHF 19.95 (mit Abo)



## Für Küche und Freizeit **Glasdosen für alle Fälle!**

Mit Sicherheitsverschluss und luftdichter Silikondichtung, hitzebeständig bis 400 Grad und BPA-frei

**Glasdosen Lock & Lock, ofenfest – 6er-Set, CHF 29.95**

Produktneuheiten und Highlights von Betty Bossi  
Weitere Infos auf [bettybossi.ch](http://bettybossi.ch)

# NEWS

**Silikondeckel Universal**  
in diversen Grössen im 5er-Set,  
ab CHF 29.95 (mit Abo)

«Frischhaltefolien adieu.  
Wir haben eine umweltfreundlichere und praktischere Lösung gefunden!»

Vanessa, Product Manager



## Innen und aussen edel **Profi-Bratpfannen**

Sie überzeugen durch hervorragende Antihalt-Beschichtung und hochwertiges Edelstahl-Design. Langlebig und robust, erhältlich in drei verschiedenen Grössen.

**Bratpfannen, Edelstahl. Für alle Herdarten, ab CHF 39.95 (einzeln) und ab CHF 99.90 (im Set)**



### Betty Bossi Diät-App

## Einfach und genussvoll abnehmen

Gewicht verlieren wird jetzt noch einfacher. Betty Bossi begleitet Sie auf dem Weg zur Traumfigur!

Jetzt downloaden!



### Neues Buch

## Klassiker mit neuem Schwung

Er ist extrem vielseitig und dank seiner speziellen Form immer ein Hingucker: der Gugelhopf. Nun ist er zurück, in neuem, trendigem Look! Schlicht, modern, mit attraktiver Wellenform und kleinerer Grösse – eine Augenweide! Passend dazu empfehlen wir Ihnen unser frisch erschienenenes Backbuch «Gugelhopf süss & pikant»

**Gugelhopf-Form Twister, 1l, Metall**  
+ **Backbuch «Gugelhopf süss & pikant»**  
einzeln oder als Kombi,  
ab CHF 39.90 (mit Abo)



Anzeige

## thermomix

Trete einem Team bei,  
das deine Leidenschaft für  
das Thermomix® Erlebnis teilt



Werde Thermomix® Berater\*in

Erfahre mehr auf [www.vorwerk.ch](http://www.vorwerk.ch)

VORWERK

## SCHNELL & EINFACH

Sie suchen **unkomplizierte, saisonale Gerichte**, die allen schmecken und für die Sie nicht stundenlang in der Küche stehen müssen? 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



... und dazu gibts  
saftige Kalbsplätzli!

## Risotto milanese

🔪 15 Min. ⌚ 30 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen 📊 783 kcal

### Risotto

<b>50 g Haselnüsse</b> <b>½ Bund Salbei</b> (ca. 10 g), Blätter abgezupft	Haselnüsse und Salbei in den Mixtopf geben, <b>2 Sek./Stufe 7</b> zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
<b>80 g Parmesan</b> , in Stücken (2 cm)	Parmesan in den Mixtopf geben, <b>10 Sek./Stufe 10</b> zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
<b>80 g Zwiebeln</b> , halbiert <b>1 Knoblauchzehe</b>	Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>20 g Olivenöl</b>	Olivenöl zugeben und ohne Messbecher <b>3 Min./120 °C/☞/ Stufe 1</b> dämpfen.
<b>300 g Risottoreis</b> (Kochzeit 20 Min.)	Risottoreis zugeben und ohne Messbecher <b>2 Min./120 °C/☞/ Stufe 1</b> dünsten.
<b>100 g Weisswein</b>	Weisswein zugeben und ohne Messbecher <b>2 Min./120 °C/☞/ Stufe 1</b> ablöschen.
<b>700 g Wasser</b> <b>2 Rindsbouillon-</b> <b>würfel</b> (für je 0,5 l) <b>2 Briefchen</b> <b>Safranpulver</b>	Wasser, Rindsbouillonwürfel und Safran zugeben, mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen. Risotto <b>17 Min./100 °C/☞/Stufe 4</b> garen. In dieser Zeit Plätzli zubereiten.

### Plätzli

<b>40 g Butter</b>	20 g Butter in einer Bratpfanne schmelzen. Zerkleinerte Haselnüsse und Salbei begeben, rösten, herausnehmen.
<b>2 EL Olivenöl</b> <b>12 Kalbsplätzli</b> (je ca. 50 g)	1 EL Olivenöl in derselben Bratpfanne heiss werden lassen. Kalbsplätzli mit Salz und Pfeffer würzen. 6 Kalbsplätzli beidseitig je 1 Minute braten, auf einen Teller geben, zugedeckt warm stellen. 1 EL Olivenöl in dieselbe Pfanne geben, restliche 6 Kalbsplätzli mit Salz und Pfeffer würzen, gleich braten.
<b>½ TL Salz</b> <b>wenig Pfeffer</b> <b>2 EL Crema di Balsamico</b>	Restliche 20 g Butter und zerkleinerten Parmesan mit dem Spatel unter den Risotto heben, mit den Plätzli anrichten, geröstete Haselnüsse und Salbei darüberstreuen, Crema di Balsamico darüberträufeln.

Portion: 783 kcal (3277 kJ) = F 34 g, Kh 67 g, E 49 g



AKTIV

15'

GESAMT

30'



AKTIV

10'

GESAMT

15'

Perfekt zum Verwerten  
übrig gebliebener Ostereier!

## Eiersalat-Brötli

10 Min. 15 Min. einfach 4 Portionen 663 kcal vegi

- 8 hart gekochte Eier**, geschält
- 50 g Essiggurken**, abgetropft, in Stücken (2 cm)
- 250 g Halbfettquark**
- 100 g Mayonnaise**
- 1 Bund Schnittlauch** (ca. 10 g), fein geschnitten
- 20 g grobkörniger Senf**
- 1 TL mildes Currypulver**
- ¼ TL Paprika**
- ¾ TL Salz**
- 4 Prisen Pfeffer**

Eier, Essiggurken, Halbfettquark, Mayonnaise, die Hälfte des Schnittlauchs (5 g), Senf, Curry, Paprika, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern.

- 4 Laugenbrötchen** (z. B. Zöpfli, je ca. 90 g), aufgeschnitten
- 24 Kapernäpfel**, ab gespült, abgetropft

Eiersalat auf den Laugenbrötchen verteilen, mit restlichem Schnittlauch und Kapernäpfeln garnieren.

Portion: 663 kcal (2765 kJ) = F 39 g, Kh 48 g, E 28 g



### Sie haben nur rohe Eier zu Hause? Kein Problem!

Beim TM6 wählen Sie einfach den Modus Eierkochen und folgen den Anweisungen bei der entsprechenden Garstufe. Der Gareinsatz ist nicht nötig. Beim TM5 geben Sie 400 g zimmerwarmes Wasser in den Mixtopf, setzen den Gareinsatz ein, legen die Eier (Grösse M) in den Gareinsatz und garen diese **14 Min./Varoma/Stufe 1**.

Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen. Eier unter laufendem Wasser kalt abspülen und schälen.

# Erfrischender Quinoasalat

🔪 10 Min. ⌚ 40 Min. 👤 einfach 🍴 4 Portionen 📊 563 kcal 🌱 vegi ✖️ glutenfrei

## Quinoa

1000 g Wasser  
1 TL Salz  
200 g Quinoa  
(Kochzeit 30 Min.)

Wasser und Salz in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen, Quinoa einwiegen. Quinoa **15 Min./Varoma/Stufe 4** vorgaren.

300 g tiefgekühlte Erbsli

Varoma-Behälter aufsetzen, Erbsli einwiegen. Varoma verschliessen und **10 Min./Varoma/Stufe 4** garen. Varoma und Gareinsatz auf einen Teller absetzen, Mixtopf leeren. Erbsli und Quinoa 20 Minuten auskühlen lassen. In dieser Zeit Sauce zubereiten.

## Sauce

300 g Rübli, geschält,  
in Stücken (3 cm)  
90 g Rucola  
1 Bio-Zitrone,  
abgeriebene Schale  
50 g Zitronensaft  
40 g Wasser  
80 g Olivenöl  
¼ TL Salz  
4 Prisen Pfeffer  
200 g Feta, zerbröckelt

Rübli, 30 g Rucola, Zitronenschale, Zitronensaft, Wasser, Olivenöl, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und in eine Salatschüssel umfüllen. 60 g Rucola, gekochte Quinoa, Erbsli und Feta begeben, mischen.

Portion: 563 kcal (2353 kJ) = F 31g, Kh 45g, E 21g



AKTIV

10'

GESAMT

40'



Mit Kids am Tisch

Der Feta kann auch problemlos durch Mozzarella ersetzt werden.



# Weisse Spargelsuppe mit Rohschinkentoast

 10 Min.  30 Min.  einfach  4 Portionen  420 kcal

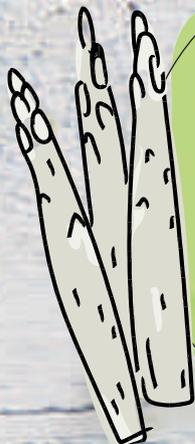
80 g Schalotten, halbiert 1 Knoblauchzehe	Schalotten, Knoblauch und Spargelstücke (500 g) in den Mixtopf geben, <b>4 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
700 g weisse Spargeln, geschält, in Stücken (3 cm), Spitzen beiseitegestellt (200 g)	
40 g Olivenöl	20 g Olivenöl zugeben und ohne Messbecher <b>3 Min./120 °C/Stufe 1</b> dämpfen.
700 g Wasser 2 Gemüsebouillonwürfel (für je 0,5 l) ¼ TL Salz 2 Prisen Pfeffer	Wasser und Gemüsebouillonwürfel zugeben. Beiseitegestellte Spargelspitzen, 20 g Olivenöl, Salz und Pfeffer im Varoma-Behälter mischen. Varoma verschliessen, aufsetzen und <b>15 Min./Varoma/Stufe 1</b> garen.
100 g Vollrahm	Varoma-Behälter absetzen. Vollrahm in den Mixtopf zur Suppe geben und <b>3 Min./100 °C/Stufe 1</b> erwärmen. Suppe <b>40 Sek./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend</b> pürieren.
200 g Brot, in Scheiben (1 cm) 30 g Honigsenf 100 g Rohschinken in Tranchen 15 g Micro Greens (Gemüsekeimlinge)	Brotstreifen toasten, mit dem Senf bestreichen, Rohschinken darauflegen, gegarte Spargelspitzen darauf verteilen. Suppe anrichten, Micro Greens darauf verteilen, mit den Toasts servieren.

Portion: 420 kcal (1758 kJ) = F 23 g, Kh 33 g, E 18 g

## Saisonal kochen

### Spargeln vorbereiten

Weisse Spargeln können 1 Tag im Voraus geschält werden. Sie sind also ideal zum Vorbereiten! Damit sie nicht austrocknen, hüllen Sie die geschälten Stangen in ein feuchtes Tuch, packen sie in einen Plastikbeutel und legen sie bis zur Verwendung in den Kühlschrank.



SCHNELL & EINFACH



AKTIV

**10'**

GESAMT

**30'**





AKTIV

15'

GESAMT

45'

# Geschmorte Thonbällchen

🔪 15 Min. ⌚ 45 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 400kcal

½ EL **Olivenöl** zum Einfetten  
**360 g tiefgekühlte Kefen**,  
aufgetaut, abgetropft  
**200 g Saucen-Halbrahm**  
**120 g Wasser**  
½ TL **Salz**

Backofen auf 200 °C vorheizen. Eine weite ofenfeste Form (20 × 30 × 6 cm) einfetten. Kefen, Saucen-Halbrahm, Wasser und Salz in die vorbereitete Form geben und mischen.

## Bällchen

**1 Bund glattblättrige Petersilie**  
(ca. 20 g), Blätter abgezupft

Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

**100 g Brot**, in Stücken (2 cm)

Brot in den Mixtopf geben und **12 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

**80 g Zwiebeln**, halbiert  
**1 Knoblauchzehe**

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

**2 Dosen Thon in Salzwasser**,  
abgetropft (Abtropf-  
gewicht je ca. 155 g)

Thon, Sardellen, Eier, Salz und Pfeffer zugeben und mithilfe des Spatels **20 Sek./Stufe 4** mischen. Masse mit nassen Händen zu ca. 24 Bällchen formen, auf die Kefen geben.

**1 Dose Sardellenfilets\* in Öl**,  
abgetropft (Abtropf-  
gewicht ca. 25 g)

**2 Eier**

½ TL **Salz**

**4 Prisen Pfeffer**

**1 Bio-Zitrone**, in Schnitzen

Thonbällchen 20–25 Minuten (200 °C) in der oberen Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, Petersilie darüberstreuen und mit Zitronenschnitzen servieren.

**Dazu passt:** geröstetes Brot.

**Portion:** 400 kcal (1680 kJ) = F 18 g, Kh 24 g, E 33 g

*\* Die Sardellen können Sie auch weglassen. In diesem Fall die Thonmasse etwas nachsalzen.*



SCHNELL & EINFACH



AKTIV

10'

GESAMT

45'



*Dazu passt  
gebratener Pak-Choi!*

## Tofu mit Erdnussauce und Reis

10 Min. 45 Min. einfach 4 Portionen 631kcal vegan laktosefrei

### Marinade

40 g Sojasauce  
30 g geröstetes Sesamöl  
10 g Tamarindenpaste  
500 g Tofu nature,  
in Würfeln (2 cm)

Sojasauce, Sesamöl und Tamarindenpaste in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** mischen und in eine Schüssel umfüllen. Tofu begeben, mischen und zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. In dieser Zeit Sauce und Reis zubereiten.

### Sauce und Reis

150 g Kokosmilch  
15 g Sojasauce  
60 g ungesalzene geröstete  
Erdnüsse  
50 g Schalotten, halbiert  
1 Knoblauchzehe  
¼ TL Korianderpulver  
¼ TL Kreuzkümmelpulver

Kokosmilch, Sojasauce, Erdnüsse, Schalotten, Knoblauch, Korianderpulver und Kreuzkümmelpulver in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 9** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Sauce ohne Messbecher **7 Min./100 °C/Stufe 2** kochen, in einer Schüssel anrichten, etwas abkühlen lassen. Mixtopf spülen.

250 g Jasminreis  
1000 g Wasser

Reis in den Gareinsatz geben, unter fließendem kaltem Wasser so lange spülen, bis dieses klar ist. Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz mit dem Reis einhängen und **15 Min./100 °C/Stufe 4** garen. In dieser Zeit Tofu braten.

2 EL geröstetes Sesamöl  
½ Bund Koriander (ca. 10 g),  
zerzupft

Sesamöl in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen. Tofu aus der Marinade nehmen, etwas abtropfen, 3 Minuten anbraten, Marinade begeben und 3 Minuten einköcheln. Reis mit dem gebratenen Tofu und der Sauce anrichten, Koriander darüberstreuen.

Portion: 631kcal (2646 kJ) = F 32 g, Kh 58 g, E 27 g



*Der nussige Teig macht*

# Rhabarberwähe

🔪 15 Min. 🕒 1 Std. 10 Min. 👤 einfach 🍰 8 Stücke 📊 450 kcal

## Form

½ EL Butter zum Einfetten

Backofen auf 220 °C vorheizen. Den Boden eines Wähenblechs (Ø 28–30 cm) mit Backpapier belegen, Rand einfetten.

## Wähe

150 g Haselnüsse  
100 g Zucker

Haselnüsse und 30 g Zucker in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10** zerkleinern, 50 g in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

200 g Weissmehl und etwas mehr zum Auswallen  
80 g Butter, in Stücken (2 cm)  
60 g Wasser  
¼ TL Salz

Weissmehl, Butter, Wasser und Salz zugeben und **20 Sek./Stufe 4** mischen. Teig aus dem Mixtopf nehmen, zu einer Kugel formen und flach drücken. Teig mit dem Wallholz auf wenig Weissmehl rund auswallen (Ø 32 cm) und ins vorbereitete Blech legen. Teigboden mit einer Gabel dicht einstechen.

500 g Rhabarber, evtl. geschält, längs halbiert, in Stücken (8 cm)

Beiseitegestellte Haselnuss-Zucker-Mischung und Rhabarber auf dem Teigboden verteilen.

240 g Halbrahm  
2 Eier  
20 g Maisstärke

Halbrahm, Eier, 70 g Zucker und Maisstärke in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 4** mischen, über den Rhabarber giessen.

Rhabarberwähe 35–40 Minuten (220 °C) auf der untersten Rille des Backofens backen. Herausnehmen, 10 Minuten im Blech abkühlen, aus dem Blech nehmen, auskühlen lassen.

Stück (%): 450 kcal (1874 kJ) = F 29 g, Kh 35 g, E 9 g



AKTIV

15'

GESAMT

70'

*diese Wähe besonders fein.*

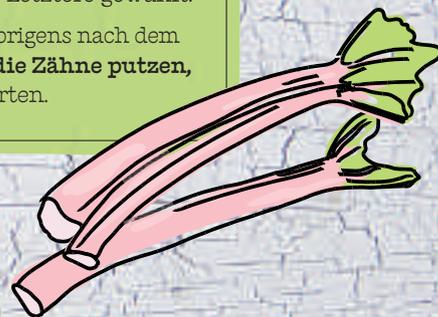
## Saisonal kochen

### Rhabarber: ein süß-saurer Genuss

Der Rhabarber stammt ursprünglich aus dem Himalaja und heisst auf Lateinisch *Rheum rhabarbarum* (= fremde Wurzel).

Es gibt Sorten mit grüner Schale und grünem Fleisch (ziemlich herb und sauer), rotschalige mit grünlichem Fleisch (etwas milder) und solche, die innen und aussen rot sind (am mildesten). Für unsere Wähe haben wir Letztere gewählt.

Wegen des hohen Säuregehalts sollte man übrigens nach dem Genuss von Rhabarber besser **nicht direkt die Zähne putzen**, sondern 30 bis 60 Minuten warten.



# Haus- gemacht

*Was gibt es Schöneres, als ein selbst gebackenes Brot aus dem heimischen Ofen zu ziehen? In dieser Rubrik zeigen wir Ihnen die tollsten Rezepte, Tipps und Kniffe für jede Menge Erfolgserlebnisse und Brotgenuss.*

*Tip*

Mit wenig  
Zwiebelsprossen  
garnieren

# Speckknopf

🔪 20 Min. ⌚ 2 Std. 10 Min. 🍳 mittel 🍞 100g 📊 318 kcal

<b>300 g Milch</b> <b>2 TL Zucker</b> <b>½ Würfel Hefe</b> (ca. 20 g), zerbröckelt	Milch, Zucker und Hefe in den Mixtopf geben und <b>3 Min./37°C/Stufe 2</b> erwärmen.
<b>500 g Zopfmehl</b> und etwas mehr zum Bemehlen <b>1¼ TL Salz</b>	Zopfmehl und Salz zugeben und <b>Teig ⅓ Min.</b> kneten.
<b>60 g Butter</b> , in Stücken (1cm)	Butter zugeben und <b>Teig ⅓ Min.</b> kneten.
<b>160 g Speckwürfeli</b> <b>20 g Zwiebelsprossen</b>	110 g Speck und Zwiebelsprossen zugeben und <b>Teig ⅓ Min.</b> kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Stunde aufs Doppelte aufgehen lassen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen. Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, etwas flach drücken. Teig in 6 Portionen teilen, zu ca. 60 cm langen Strängen formen, die an den Enden etwas dünner werden. Je 2 Teigstränge dicht nebeneinanderlegen. Alle 6 Strangenden an der einen Seite zusammendrücken, zu einem Zopf flechten. Zopf so aufrollen, dass eine runde Knopfform entsteht, auf das vorbereitete Blech legen. Knopf nochmals 30 Minuten aufgehen lassen. In dieser Zeit Backofen auf 180°C vorheizen.

**1 Ei**, verkippt Knopf mit Ei bestreichen, 50 g Speckwürfeli darauf verteilen, etwas andrücken.

Speckknopf 50–55 Minuten (180°C) in der unteren Hälfte des Backofens goldbraun backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**Tipp:** Mit Zwiebelsprossen dekorieren.

**100 g:** 318 kcal (1334 kJ) = F 12 g, Kh 41 g, E 11 g

Flechten

1



2

Aufrollen



# Vollkornbrot

🔪 20 Min. ⌚ 31 Std. 40 Min. 🍳 einfach 🍞 100 g 📊 253 kcal

✓ vegan 🚫 laktosefrei

## Quellstück

**100 g Weizenkörner** Weizenkörner in den Mixtopf geben, **6 Sek./ Stufe 10** schroten, in eine Schüssel umfüllen. **100 g Wasser** Wasser und Salz begeben, mischen und zugedeckt im Kühlschrank mindestens 12 Stunden einweichen.  
**1 ¼ TL Salz**

## Teig

**500 g Vollkornmehl** Vollkornmehl, Trockenhefe, Koriander, Kreuzkümmel, Wasser und kühl gestelltes Quellstück mit allfälliger Restflüssigkeit in den Mixtopf geben und **Teig 3 Min.** kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen, zugedeckt bei Raumtemperatur 18–24 Stunden aufs Doppelte aufgehen lassen (siehe rechts).  
**¼ TL Trockenhefe**  
**¼ TL Korianderpulver**  
**¼ TL Kreuzkümmelpulver**  
**300 g Wasser**

## Formen

**2 EL Weissmehl,** Ein Backblech mit Weissmehl bestäuben, zum Bestäuben

**2 EL Weissmehl,** Arbeitsfläche mit wenig Mehl bestäuben, zum Formen und Bestäuben  
Teig auf die Arbeitsfläche geben, etwas flach drücken und zugedeckt 5 Minuten ruhen lassen. Teig zu einem länglichen Brot (30 cm) formen, auf das vorbereitete Blech legen, mit wenig Weissmehl bestäuben. Brot locker zugedeckt nochmals 30 Minuten aufgehen lassen.

Backofen auf 240 °C vorheizen.

Brot einschneiden, sofort in der unteren Hälfte des Backofens einschieben. Brot 10 Minuten (240 °C) backen. Hitze auf 200 °C reduzieren, Brot 25 Minuten fertig backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

**100 g:** 253 kcal (1070 kJ) = F 2 g, Kh 46 g, E 10 g

## Tipps und Tricks von Laura



Laura, Rezeptredaktorin

1

### Quellstück zubereiten



Damit Weizenkörner oder auch Nüsse während des Backprozesses besser garen und dem Brot nicht so viel Feuchtigkeit entziehen, ist es wichtig, sie mindestens 12 Stunden einzuweichen.

2

### Teig aufgehen lassen



Nachdem Sie den Teig mit dem Quellstück zubereitet haben, legen Sie ihn in eine Schüssel und decken ihn mit Frischhaltefolie oder einem gut schliessenden Pfannendeckel zu. Der Teig ist nach 18 Stunden Aufgehzeit bereit zur Weiterverarbeitung. Wenn die reguläre Raumtemperatur nicht überschritten wird, können Sie den Teig aber auch ohne Probleme bis zu 24 Stunden stehen lassen.

3

### Brot formen



Formen Sie das Brot zu einer Kugel. Anschliessend mit beiden Händen in die Mitte der Kugel greifen und dabei den Teig leicht seitlich in die Länge ziehen. Wiederholen Sie diese Bewegung, bis ein länglicher Brotlaib entsteht. Brot umdrehen, sodass die Nahtseite unten ist.

4

### Einschneiden



Schneiden Sie das Brot schräg ein, und schieben Sie es sofort in den vorgeheizten Ofen.

# Tipps & Tricks



## Durchblick ist sinnvoll!

Food Waste steht für das Wegwerfen von Lebensmitteln, die zum Verzehr vorgesehen gewesen wären. Er kommt leider auf jeder Stufe der Lebensmittelproduktion vor: beim Anbau, bei der Verarbeitung, im Verkauf

und beim Endkonsumenten. Am unsinnigsten ist er beim Endkonsumenten, also im Haushalt und in der Gastronomie, denn dort sind die Lebensmittel bereits mehrfach bearbeitet und transportiert, was einen grossen Verlust von Ressourcen bedeutet. Es gibt viele Tipps, wie man Food Waste im Haushalt reduzieren kann. Dies ist einer davon:

Verwenden Sie fürs Aufbewahren von Resten in Kühlschrank und Tiefkühler stets durchsichtige Behälter. Bei blickdichten Gefässen vergisst man schnell, was der Inhalt war. Die Gefahr, dass er verdirbt, ist daher gross. Erkennt man die Resten sofort, passiert das weniger.



Dieser leichte Salat mit dem körnigen Hüttenkäse ist dank dem hohen Eiweissgehalt ein Hungerstopper, der lange sättigt. Eine Extraportion Gesundheit liefern die Radieschenblätter. Sie sind reich an Senfölen, die den Körper bei der Abwehr von Viren und Bakterien unterstützen. Ein richtig starkes Duo!



## Radiesli-Hüttenkäse-Salat

🔪 5 Min. ⌚ 10 Min. 🍴 einfach 🍴 2 Portionen 📊 497 kcal  
🌱 vegi 🚫 glutenfrei

220 g Radiesli	Radiesli, Haselnüsse, Basilikum,
50 g Haselnüsse	Pfefferminze, Dill, Apfelessig,
1 Bund Basilikum (ca. 20 g), Blätter abgezupft	Olivienöl, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, mithilfe des
½ Bund Pfefferminze (ca. 10 g), Blätter abgezupft	Spatels 3 Sek./Stufe 5 zerkleinern, mit dem Hüttenkäse
½ Bund Dill (ca. 10 g), zerzupft	anrichten.
50 g Apfelessig	
50 g Olivienöl	
½ TL Salz	
2 Prisen Pfeffer	
200 g Hüttenkäse	

Portion: 497 kcal (2057 kJ) = F 42 g, Kh 8 g, E 18 g

Yum!

SIE FRAGEN, WIR ANTWORTEN!

«Darf man den Thermomix® mit **Stahlwolle** reinigen, wenn am Boden etwas angebrannt ist?»

Versuchen Sie es doch zuerst mit dem Vorspül-Modus. Sowohl der TM5 als auch der TM6 verfügt über ein entsprechendes Programm. Beim TM6 können Sie die Reinigung sogar der Verschmutzung anpassen. Nach dem Vorspülen sollte sich der Boden einfach reinigen lassen. Wenn das nicht der Fall ist, können Sie im Inneren (!) des Mixtopfs ohne Weiteres Stahlwolle einsetzen (ausser verkratzt er). Achtung: Immer zuerst das Messer entfernen, nur so kommen Sie gefahrlos an den Mixtopfboden. Viel Erfolg!

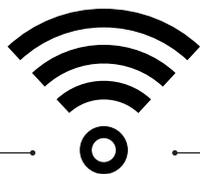


Sofie, Rezeptredaktorin



## LIFE HACK N° 1

Sie möchten ein Windlicht anzünden, kommen mit dem Feuerzeug aber nicht an den Docht? Versuchen Sie es erst gar nicht! Anstatt sich die Finger zu verbrennen, nehmen Sie lieber ein Spaghetti zu Hilfe. Die lange, dünne Pasta ist ein hervorragender Ersatz für alle Arten von Streichhölzern!



## Kein Netz?

Sie gehen an einen Ort in die Ferien, wo es kein WLAN gibt, wollen aber nicht auf Ihre Lieblingsgerichte verzichten? Da gibt es zwei Möglichkeiten: Sie richten auf Ihrem Smartphone einen Hotspot ein und verbinden Ihren Thermomix® darüber. So haben Sie normal Zugriff auf die Cookidoo®-Plattform. Wenn allerdings gar kein Netz verfügbar ist, kreieren Sie am besten zu Hause eine Rezeptliste mit den Rezepten, die Sie in den Ferien kochen möchten. Auf die haben Sie auch ohne WLAN Zugriff.

## Dos and Donits

### Rhabarber



1. **Konservieren!** Die Saison ist kurz, darum ist jetzt die Zeit, Rhabarber tiefzukühlen oder zu Konfi zu verarbeiten.
2. **Kombinieren!** Rhabarber passen super zu Erdbeeren, Himbeeren, Vanille, Ingwer und Anis.
3. **Schälen!** Anfang Saison wäre die Schale noch essbar, gegen Saisonende steigt allerdings der Oxalsäurewert immer mehr, darum Rhabarber besser schälen.



1. Rhabarber **nicht nach dem 24. Juni** ernten. Die Staude sollte ab Ende Juni Zeit bekommen, sich zu regenerieren.
2. **Die Blätter sind nicht essbar.** Sie enthalten zu viel der nieren-schädigenden Oxalsäure.
3. **Wellige Stängel** besser nicht kaufen. Der Rhabarber ist dann vermutlich unreif.



## Trick 77

Wenn Resten von Teig, Dip oder Sonstiges im Mixtopf und am Messer haften, am besten kurz den Turbo aktivieren. Die Masse wird so an den Rand geschleudert und lässt sich danach ganz einfach mit dem Spatel ablösen.

## Die Wohnküche



Wer seiner Küche einen besonders coolen Profi-Look verleihen will, ist mit dieser Front im Dekor Stahl gebürstet gut beraten. Die Front steuert die dafür stilprägende Stahloptik bei und zaubert einen Hauch von Industrial Style in die Küche. Dekorgleiche Wangen und Sockelblenden sorgen für einen rundum perfekten Look.

AG: **Spreitenbach**, 056 418 14 20

**Suhr**, 062 855 05 40

**Wohlen**, 056 619 14 70

BE: **Biel**, 032 344 16 04

**Langnau i. E.**, 034 408 10 42

**Lyssach**, 034 420 00 85

**Niederwangen**, 031 980 13 32

**Thun**, 033 225 14 44

BL: **Föllinsdorf**, 061 906 95 10

**Oberwil**, 061 406 90 20

FR: **Villars-sur-Glâne**, 026 409 71 30

GR: **Chur**, 081 257 19 50

LU: **Emmenbrücke**, 041 268 64 30

SG: **Jona-Rapperswil**, 055 225 37 10

**Mels**, 081 720 41 30

**Oberbüren-Uzwil**, 071 955 51 27

SO: **Egerkingen**, 062 389 00 66

**Zuchwil**, 032 686 81 36

TG: **Frauenfeld**, 052 725 01 55

TI: **Giubiasco**, 091 850 10 24

**Grancia**, 091 960 53 90

VS: **Visp-Eyholz**, 027 948 12 50

ZG: **Steinhausen**, 041 252 23 60

ZH: **Feuerthalen**, 052 647 20 90

**Hinwil**, 044 938 38 65

**Horgen**, 044 718 17 67

**Volketswil**, 044 908 31 51

**Wallisellen**, 044 839 50 90

**Winterthur**, 052 235 15 05

**Zürich**, 044 296 66 90

# Easy Ostern

*Dieses Jahr werden Ostern stressfrei. Der Fokus liegt auf Erholung, Essen und Eier-suchen. Klingt gut, oder? Das passende Menü steht hier schon parat. Es wird einfach und trotzdem festlich.*



## Onsen-Eier auf Salatnestchen

🔪 10 Min. ⌚ 1Std. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 355 kcal 🌿 uegi 🚫 laktosefrei

50 g Pekannüsse 30 g Salzstängeli ½ TL mildes Currypulver	Pekannüsse, Salzstängeli und Currypulver in den Mixtopf geben, <b>1 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern, die Hälfte davon (40g) umfüllen.
50 g Aceto balsamico bianco 70 g Rapsöl 1960 g Wasser ¼ TL Salz 2 Prisen Pfeffer	Aceto balsamico bianco, Rapsöl, 60 g Wasser, Salz und Pfeffer zur restlichen Nuss-Salzstängeli-Mischung im Mixtopf geben, <b>10 Sek./Stufe 7</b> zerkleinern, umfüllen und bis zum Servieren kühl stellen. Mixtopf spülen.
4 frische Eier	Restliches Wasser (1900 g) in den Mixtopf geben, Gareinsatz einsetzen. Eier zugeben und mit <b>Sous-uide</b> $\approx \frac{1}{2}$ <b>1 Std./63 °C</b> garen. Gareinsatz herausnehmen.
100 g Jungsalat 4 Zweiglein Dill, zerzupft 4 Prisen Fleur de Sel	Jungsalat und Dill auf Tellern anrichten, in der Mitte eine Mulde formen. Eier sorgfältig aufschlagen, in der Mulde anrichten. Salatsauce darüberträufeln, restliche Nuss-Salzstängeli-Mischung darüberstreuen.



### Für alle, die mit dem TM5 kochen

Wasser in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen und Eier in den Gareinsatz geben.  
**55 Min./65 °C/Stufe 1**

Portion: 355 kcal (1466 kJ) = F 31g, Kh 9g, E 9g

# Lachs mit Kräutervinaigrette und Spargeln

🕒 20 Min. 🕒 45 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen 📊 607 kcal  
 ✂️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

## Vinaigrette

**50 g Schalotten**, halbiert  
**2 Bund Dill** (je ca. 20 g), zerkupft  
**80 g Rapsöl**  
**40 g Weissweinessig**  
**10 g grobkörniger Senf**  
**¼ TL Salz**  
**4 Prisen Pfeffer**

Schalotten, Dill, Rapsöl, Weissweinessig, Senf, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

## Spargeln

**500 g Wasser**  
**700 g weisse Spargeln**, geschält, je nach Dicke längs halbiert  
**1 TL Zucker**  
**1 TL Salz**  
**10 g Butter**

Wasser in den Mixtopf geben. Varoma-Behälter aufsetzen, Spargeln einwiegen, Zucker und Salz darüberstreuen, Butter daraufgeben. Varoma verschliessen und **20 Min./Varoma/Stufe 1** voregaren.

## Lachs

**4 Lachsfilets ohne Haut** (je ca. 180 g)  
**10 g Rapsöl**  
**1 Bio-Zitrone**, nur wenig abgeriebene Schale  
**½ TL Salz**  
**4 Prisen Pfeffer**

Lachsfilets mit Rapsöl bestreichen, Zitronenschale darüberstreuen, mit Salz und Pfeffer würzen, in den Varoma-Einlegeboden geben. Varoma-Einlegeboden einsetzen, Varoma verschliessen und **9 Min./Varoma/Stufe 1** garen. Varoma auf einen Teller absetzen, Lachs und Spargeln 5 Minuten im Varoma ziehen lassen. Lachs und Spargeln mit der Vinaigrette auf Tellern anrichten.

Portion: 607kcal (2531kJ) = F 46g, Kh 8g, E 39g

Anzeige



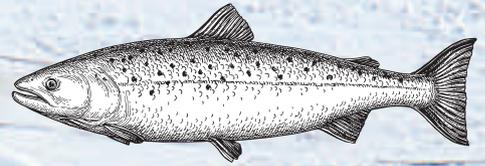
**Weintipp**  
**Chablis AOC Premier Cru Les Vaillons A. Bichot**

**Herkunft:** Chablis, Frankreich  
**Rebsorte:** Chardonnay  
**Charakter:** offenes Fruchtbukett mit Zitrusaroma. Klassischer Wein mit zartherbem Finale, harmonisch und doch komplex.  
**Bezugsquellen:** in grösseren Coop Supermärkten und bei mondovino.ch



### Say no to Food Waste

Übrig gebliebene Vinaigrette können Sie zugedeckt bis zu 3 Tagen im Kühlschrank aufbewahren. Zu Salat, Geflügel oder Gemüse servieren.



Die **pazifischen Lachse Alaskas** bilden die weltweit grössten Lachsbestände. Kaufen Sie also wenn möglich Lachs aus dem **Nordostpazifik**, am besten MSC-zertifiziert.



*Passen super dazu: gebratene Frühkartoffeln.*



Zitronen sind häufig chemisch und mit Insektenschutzmitteln behandelt. Darum empfehlen wir, insbesondere wenn die Schale verwendet wird, Zitronen aus biologischem Anbau. Ob bio oder nicht: Zitronen vor Gebrauch immer heiss abwaschen!



*Nicht nur an Ostern eine Augenweide!  
Passen Sie die Verzierung einfach dem  
Anlass oder der Saison an.*

# Kokos-Zitronentorte

🔪 10 Min. ⌚ 1 Std. 🍳 mittel 🍰 8 Stücke 📊 406 kcal

## Biskuit

4 Eiweisse  
150 g Zucker  
1 Prise Salz  
4 Eigelbe  
100 g Weissmehl  
50 g Kokosraspel  
1 Bio-Zitrone,  
abgeriebene Schale

Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Springform (Ø 18–20 cm) mit Backpapier belegen.

**Rühraufsatz einsetzen.** Eiweisse, Zucker und Salz in den fett-freien Mixtopf geben und ohne Messbecher **3 Min./Stufe 4** steif schlagen. Rühraufsatz entfernen, Eischnee in eine Schüssel umfüllen. Eigelbe verklopfen und mit dem Spatel unter den Eischnee ziehen. Weissmehl und Kokosraspel mischen, mit der Zitronenschale unter den Eischnee heben. Teig in die vorbereitete Form füllen.

Biskuit 25 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und trocknen. Biskuit herausnehmen, etwas abkühlen. Formenrand entfernen, Biskuit auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

50 g Zitronensaft  
30 g Puderzucker  
20 g Wasser  
15 g weisser Rum  
(optional)

Biskuit einmal durchschneiden, Boden auf eine Platte legen. Biskuit mit einem Holzspieß mehrmals einstechen. Zitronensaft, Puderzucker, Wasser und Rum verrühren, die Hälfte davon über den Biskuitboden träufeln.

## Füllung

350 g Vollrahm

**Rühraufsatz einsetzen.** Vollrahm in den Mixtopf geben und unter Beobachtung **ohne Zeiteinstellung/Stufe 3** steif schlagen. Die Hälfte des Schlagrahms auf dem Biskuitboden verteilen. Biskuitdeckel mit der Schnittfläche nach oben darauflegen, leicht andrücken, mit dem restlichen Zitronenwasser beträufeln. Torte mit dem restlichen Schlagrahm bestreichen.

## Verzieren

50 g Kokosraspel  
Zuckerverzierungen  
(z. B. Zuckereili,  
Mikado, Kokoskugeln)

Kokosraspel auf der Torte und am Tortenrand verteilen. Torte verzieren und 30 Minuten kühl stellen.

Stück (¼): 406 kcal (1687 kJ) = F 27 g, Kh 34 g, E 6 g

## Unser Tipp für Sie

Diese Torte lässt sich hervorragend tiefkühlen. Torte backen und bis und mit Kokosraspel zubereiten, gut zugedeckt tiefkühlen. Haltbarkeit: ca. 1 Monat. Vor dem Servieren aus dem Tiefkühlfach nehmen, auf eine Tortenplatte stellen und im Kühlschrank auf- oder antauen und anschliessend verzieren. Diese Torte schmeckt übrigens auch toll, wenn sie noch leicht gefroren ist.



Sche, Rezeptredaktorin

# Apéro für alle!

Hier ein bisschen knabbern,  
da ein wenig dippen – bei diesem  
hübschen Angebot ist es aber  
auch wirklich schwierig, die Hände  
stillzuhalten!

## Bohrendip

🔪 5 Min. ⏱ 10 Min. 🍴 einfach 🍴 8 Portionen 📊 173 kcal

✓ vegan ✂ glutenfrei 🚫 laktosefrei

**1 Bund Rosmarin** (ca. 20 g),  
Nadeln abgezupft  
**160 g Olivenöl**

Rosmarin und 100 g Olivenöl in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 8** pürieren, mit dem Spatel nach unten schieben.

Nochmals **5 Sek./Stufe 8** pürieren. Durch ein Sieb giessen, beiseitestellen.

**2 Dosen Cannellini-Bohnen**,  
abgespült, abgetropft  
(Abtropfgewicht je  
ca. 240 g)

Cannellini-Bohnen, Knoblauch, Wasser, Zitronensaft, Dukkah, Salz, Pfeffer und 60 g Olivenöl in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 6** pürieren. Bohrendip in einer Schale anrichten. Wenig Rosmarinöl über den Bohrendip träufeln, Bundrübli und Radiesli dazu servieren.

**1 Knoblauchzehe**

**60 g Wasser**

**10 g Zitronensaft**

**1 EL Dukkah-Gewürzmischung**  
(siehe Hinweis)

**½ TL Salz**

**2 Prisen Pfeffer**

**300 g Bundrübli mit wenig Grün**

**200 g Radiesli mit dem Grün**

**Tipp:** Der Dip passt auch zu Crackern und Tortilla-Chips.

**Hinweis:** Dukkah ist eine orientalische Gewürzmischung aus Nüssen und Gewürzen. Sie ist in grösseren Supermärkten oder Spezialitätenläden erhältlich.

**Portion:** 173 kcal (716 kJ) = F 12 g, Kh 10 g, E 4 g



### Say no to Food Waste

Das restliche Rosmarinöl füllen Sie am besten in eine Einmachflasche und bewahren diese kühl und dunkel bis zur nächsten Verwendung auf. Haltbarkeit: ca. 2 Wochen. Das Öl passt zu Gemüse und Brot.



# Spinatsuppe mit Speck

🔪 10 Min. ⌚ 30 Min. 🍄 einfach 🍷 8 Portionen 📊 178 kcal 🌾 glutenfrei

## Suppe

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

**20 g Butter**  
Butter zugeben und ohne Messbecher **3 Min./100 °C/Stufe 2** dämpfen.

**100 g Weisswein**  
Weisswein zugeben und ohne Messbecher **1 Min./100 °C/Stufe 2** ablöschen.

**300 g Wasser**  
**200 g Blattspinat**  
**70 g mehlig kochende Kartoffeln**, geschält, in Stücken (2 cm)  
Wasser, Blattspinat, Kartoffeln und Salz zugeben, **15 Min./100 °C/Stufe 2** garen. In dieser Zeit Garnitur zubereiten.

**3/4 TL Salz**

## Garnitur

**40 g Pinienkerne**  
**80 g Speckwürfel**  
Pinienkerne in einer Bratpfanne ohne Fett goldbraun rösten, herausnehmen, beiseitestellen. Speckwürfel in derselben Bratpfanne langsam sehr knusprig braten, auf Haushaltspapier abtropfen lassen.

**200 g Crème fraîche**  
100 g Crème fraîche in den Mixtopf zur Suppe geben und **40 Sek./Stufe 4–8 schrittweise ansteigend** pürieren. Suppe anrichten, mit restlicher Crème fraîche garnieren, Speck und Pinienkerne darüberstreuen.

**Portion:** 178 kcal (737 kJ) = F 15g, Kh 4g, E 5g

↪  
*Zum Apéro für 8 oder als Vorspeise für 4 Personen geeignet.*



# Apéro-Häsli

🔪 10 Min. ⌚ 1 Std. 🍴 einfach 🍷 ca. 18 Stück 📊 77 kcal ✓ vegan 🚫 laktosefrei

## Teig

**130 g helles Dinkelmehl** und etwas mehr zum Auswallen  
**½ TL Backpulver**  
**¼ TL Salz**  
**70 g Wasser**  
**10 g Sonnenblumenöl**

Backofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Dinkelmehl, Backpulver, Salz, Wasser und Sonnenblumenöl in den Mixtopf geben und **Teig** 1 Min. kneten. Teig mit einem Wallholz auf wenig Mehl 2 mm dick auswallen, mit einem Ausstecher (5 × 8 cm) ca. 18 Hasen ausstechen, auf das vorbereitete Blech legen.

Hasen 12–17 Minuten (200 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und trocknen und den Belag zubereiten.

## Belag

**30 g Sonnenblumenkerne** Sonnenblumenkerne in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 10** pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

**40 g Wasser**  
**5 g Zitronensaft** Wasser und Zitronensaft zugeben und **10 Sek./Stufe 6** mischen.

**70 g Sonnenblumenöl** Einen Messkrug auf den Mixtopf stellen, Sonnenblumenöl einwiegen und beiseitestellen.

**½ TL Salz**  
**8 Prisen Pfeffer** Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **5 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. Mit dem Spatel nach unten schieben.

**200 g Kohlrabi**, geschält, in Stücken (3 cm) Kohlrabi zugeben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Masse auf den Teighäsli anrichten, Kresse und Fleur de Sel darüberstreuen.

**15 g Kresse**  
**½ TL Fleur de Sel**

Stück: 77 kcal (320 kJ) = F 5g, Kh 6g, E 2g



SÜSS VERFÜHRT

# Mandeln

*Es gibt sie geschält, gescheibelt, gestiftelt, gehackt, gemahlen, als Mehl, Milch, Mus und Marzipan. In welcher Form auch immer – als Zutat in der süßen Küche gehört sie zu unseren absoluten Must-haves.*

# Mandel-Brezeln

🔪 20 Min. ⌚ 50 Min. 🍳 mittel 🍷 8 Stück 📊 303 kcal

## Füllung

100 g Zucker

Zucker in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren. 80 g davon in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

100 g geschälte Mandeln

Mandeln zum restlichen Zucker im Mixtopf geben, **15 Sek./Stufe 10** pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

30 g Wasser

½ Bio-Zitrone,  
abgeriebene Schale

Wasser, Zitronenschale und Zitronensaft zugeben und **10 Sek./Stufe 4** mischen.

1 EL Zitronensaft

Backofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

## Brezel

1 ausgewallter  
Blätterteig  
(25 × 42 cm)

1 Ei, verknüpft

3 EL Mandelblättchen

Teig entrollen, längs halbieren. Mandelmasse auf einem Teigstück verteilen, zweites Teigstück darauflegen, mit dem Wallholz leicht andrücken. Teig mit dem Teigrädchen längs in 8 Streifen schneiden. Teigstreifen mehrmals eindrehen, zu je einer Schlaufe formen. Enden je einmal verdrehen, über die Schlaufen legen, auf das vorbereitete Blech legen. Brezeln mit wenig Ei bestreichen und Mandelblättchen darüberstreuen.

Brezeln 15–20 Minuten (220 °C) in der Mitte des Backofens hellbraun backen. Herausnehmen.

2–3 TL Zitronensaft

Beiseitegestellten pulverisierten Zucker und Zitronensaft verrühren, auf den warmen Brezeln verteilen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Stück: 303 kcal (1264 kJ) = F 18 g, Kh 26 g, E 7 g

## Schritt für Schritt erklärt

1



2



3



4



5



Laura, Rezeptredaktorin

### Mandelbrezeln formen

- ① Teigstreifen an einem Ende festhalten und
- ② mehrmals eindrehen. Anschliessend ③ zu einer Schlaufe formen,
- ④ die Enden einmal verdrehen und ⑤ nach oben über die Schlaufe legen.

# Mandelglace mit Apfelsauce

🔪 20 Min. ⏰ 13 Std. 20 Min. 🍳 einfach 🍴 4 Portionen 📊 484 kcal

✓ vegan ✖️ glutenfrei ✖️ laktosefrei

## Glace

<b>200 g Mandeln</b>	Mandeln in einer Bratpfanne rösten, auskühlen lassen.
<b>100 g Zucker</b> <b>½ Vanillestängel</b>	Zucker und Vanille in den Mixtopf geben, <b>15 Sek./Stufe 10</b> pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>1 Prise Salz</b>	Geröstete Mandeln und Salz zugeben, <b>20 Sek./Stufe 10</b> mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben.

Masse nochmals **10 Sek./Stufe 10** mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben.

Masse nochmals **10 Sek./Stufe 10** mahlen und mit dem Spatel nach unten schieben.

<b>300 g Wasser</b> <b>¼ TL Bittermandelaroma</b>	Wasser und Bittermandelaroma zugeben und <b>2 Min./Stufe 10</b> pürieren. Masse in eine Form (26 × 21 × 6 cm) geben, zugedeckt mindestens 12 Stunden gefrieren.
--	---

## Sauce

<b>300 g rotschalige Äpfel</b> , Kerngehäuse entfernt, in Stücken (3 cm)	Äpfel, Zucker, Maisstärke, Wasser und Zitronensaft in den Mixtopf geben, <b>5 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>40 g Zucker</b>	
<b>1 TL Maisstärke</b>	
<b>70 g Wasser</b>	
<b>20 g Zitronensaft</b>	

Masse **10 Min./100°C/☞/Stufe 1** garen und umfüllen. Mixtopf kalt spülen.

Gefrorene Mandelmasse 15 Minuten in den Kühlschrank stellen und dann in 8 Stücke schneiden. Die Hälfte der gefrorenen Mandelmasse in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** crushen, danach mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 4** cremig rühren, umfüllen. Restliche gefrorene Mandelglace in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 10** crushen, danach mithilfe des Spatels **15 Sek./Stufe 4** cremig rühren, umfüllen. Glace zugedeckt nochmals 1 Stunde gefrieren. Glace mit der Apfelsauce anrichten.

**Portion:** 484 kcal (2019 kJ) = F 25 g, Kh 47 g, E 13 g



Für mehr Crunch!  
*Mandeln hacken  
und darüberstreuen.*



# Mandel-Schoggi-Joghurt mit Himbeeren

🔪 5 Min. ⌚ 10 Min. 👤 einfach 🍴 4 Portionen 📊 511kcal 🚫 glutenfrei

<b>50 g Zucker</b>	Zucker in den Mixtopf geben, <b>15 Sek./Stufe 10</b> pulverisieren, 25 g davon in eine kleine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.
<b>200 g tiefgekühlte Himbeeren</b>	Tiefgekühlte Himbeeren zugeben, <b>2 Sek./Stufe 5</b> zerkleinern und in eine Schüssel umfüllen.
<b>120 g Mandeln</b> <b>80 g Milkschokolade*</b> (z. B. Schoggieli), in Stücken	Mandeln und Schokolade in den Mixtopf geben, <b>3 Sek./Stufe 7</b> zerkleinern und 30 g davon umfüllen und für die Verzierung beiseitestellen.
<b>500 g griechisches Joghurt nature</b>	Joghurt und beiseitegestellten pulverisierten Zucker (25 g) zugeben und <b>15 Sek./Stufe 2.5</b> mischen. Mandel-Schoggi-Joghurt anrichten, mit zerkleinerten Himbeeren und Mandel-Schokolade-Mischung verzieren.

**Portion:** 511kcal (2131kJ) = F 34 g, Kh 34 g, E 13 g

*\* Dieses Dessert ist eine super Möglichkeit, allerlei Osterschoggi zu verwerten.*

# Marzipan-Rüblimuffins

 30 Min.  1 Std. 30 Min.  mittel  12 Stück  462 kcal

## Marzipan

<b>200 g Zucker</b>	Zucker in den Mixtopf geben, <b>15 Sek./Stufe 10</b> pulverisieren.
<b>200 g geschälte Mandeln</b>	Mandeln zugeben und <b>15 Sek./Stufe 10</b> pulverisieren. Mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>3 EL Wasser</b> <b>2 Tropfen Bittermandelaroma</b>	Wasser und Bittermandelaroma zugeben, <b>30 Sek./Stufe 4</b> mischen. 130 g Marzipan herausnehmen, in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.
<b>wenig orange Lebensmittelfarbe</b>	Orange Lebensmittelfarbe in den Mixtopf zum restlichen Marzipan geben, <b>30 Sek./Stufe 4</b> mischen und mit dem Spatel nach unten schieben. Masse nochmals <b>30 Sek./Stufe 4</b> mischen. Oranges Marzipan herausnehmen, zusammenfügen, zu einer Kugel formen, etwas flach drücken, in Frischhaltefolie einpacken und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ruhen lassen.
<b>wenig grüne Lebensmittelfarbe</b>	Beiseitegestelltes Marzipan (130 g) und grüne Lebensmittelfarbe in den Mixtopf geben <b>30 Sek./ Stufe 4</b> mischen. Grünes Marzipan herausnehmen, zusammenfügen, zu einer Kugel formen, etwas flach drücken, in Frischhaltefolie einpacken und im Kühlschrank mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Mixtopf spülen.

Backofen auf 180 °C vorheizen. Ein Muffinsblech (mit 12 Vertiefungen von je Ø 7 cm) mit Papier-Backförmchen auslegen.

## Rührteig

<b>300 g Rüebl</b> , geschält, in Stücken (3 cm)	Rüebl, Mandeln, Zitronenschale und Zitronensaft in den Mixtopf geben, <b>6 Sek./Stufe 7</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>200 g Mandeln</b>	
<b>1 Bio-Zitrone</b> , abgeriebene Schale	Nochmals <b>6 Sek./Stufe 7</b> zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
<b>50 g Zitronensaft</b>	
<b>150 g Weissmehl</b>	Weissmehl, Zucker, Butter, Eier, Backpulver, Zimt und Salz zugeben und mithilfe des Spatels <b>25 Sek./Stufe 5</b> mischen.
<b>100 g Zucker</b>	
<b>100 g Butter</b> , weich	Teig ins vorbereitete Muffinsblech geben. Von der Hälfte des orangen Marzipans (150 g) 12 gleich grosse Kugeln formen.
<b>4 Eier</b>	Je eine orange Marzipankugel in die Mitte des Teigs geben und etwas eindrücken.
<b>2 TL Backpulver</b>	
<b>1 TL Zimt</b>	
<b>1 Prise Salz</b>	

Muffins 25 Minuten (180 °C) in der Mitte des Backofens backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen, aus der Form nehmen, auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

## Verzierung

<b>150 g Rahmquark</b> oder Crème fraîche (optional)	Restliches oranges Marzipan (150 g) zu Rüebl formen. Grünes Marzipan (50 g) zu Rüeblkraut formen. Rahmquark mit den Marzipanrüebl auf den Muffins verteilen.
--	--

**Stück:** 462 kcal (1925 kJ) = F 28 g, Kh 37 g, E 13 g



**Say no to Food Waste**

Übrig gebliebenes Marzipan können Sie in Klarsichtfolie eingepackt bei Raumtemperatur ca. 1 Woche aufbewahren.



# Mandel-Rhabarber-Gugelhopf

🔪 20 Min. ⌚ 1 Std. 20 Min. 🍳 einfach 🍰 16 Stücke 📊 267 kcal

## Form

½ EL **Butter**, weich  
1 EL **Weissmehl**

Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Gugelhopfform von 2 Litern (Ø 24–26 cm) mit Butter einfetten, bemehlen und kühl stellen.

200 g **Mandeln**

Mandeln in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

## Rührteig

4 **Eier**  
180 g **Butter**, weich  
150 g **Zucker**

Eier, Butter, Zucker, Vanillezucker, Weissmehl, Backpulver und Salz in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **10 Sek./Stufe 5** mischen.

1 **Päckchen**  
**Vanillezucker**  
(ca. 10 g)

150 g **Weissmehl**  
2 TL **Backpulver**  
¼ TL **Salz**

250 g **Rhabarber**,  
eut. geschält,  
in Stücken (1 cm)

Rhabarber zugeben und mithilfe des Spatels **5 Sek./Stufe 4** mischen. Mandeln in die vorbereitete Form geben, Teig darauf verteilen.

30 g **geschälte Mandeln**

Gugelhopf 55–60 Minuten (180 °C) in der unteren Hälfte des Backofens backen. Herausnehmen, 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, auf ein Kuchengitter stürzen und auskühlen lassen.

**Tipp:** Mit Puderzucker verzieren.

**Stück** (1/16): 267 kcal (1108 kJ) = F 18 g, Kh 18 g, E 7 g

## Unser Tipp

### Mandeln länger aufbewahren

Weil Mandeln relativ viel Fett enthalten, können sie auch schnell ranzig werden. Egal ob ganz oder gemahlen, bewahren Sie sie am besten im Tiefkühler auf. Einfach gut verschlossen in der Originalverpackung einfrieren. Später lassen sie sich ohne Auftauen weiterverwenden.



MANDELN

*Gefällt Ihnen  
diese Gugelhopfform?*

Mehr Infos auf Seite 15



## GUTES IM GLAS

Zum Würzen von Fleisch,  
Dips, Gemüse und Falafel.



# Gewürzmischung «Gyros Style»

🔪 5 Min. ⏰ 10 Min. 🍴 einfach 🍷 1 Glas 📊 123 kcal ✓ vegan ✂️ glutenfrei 🚫 laktosefrei

- 40 g grobkörniges Salz
- 30 g Rohrzucker
- 2 EL getrockneter Oregano
- 1½ EL getrocknete gehackte Zwiebeln
- 1 EL getrockneter Rosmarin
- 1 EL getrockneter Thymian
- 2 TL Koriandersamen
- 2 TL Knoblauchpulver
- 2 TL Edelsüß-Paprika
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1 TL schwarze Pfefferkörner
- 1½ TL Chiliflocken

Salz, Rohrzucker, Oregano, Röstzwiebeln, Rosmarin, Thymian, Koriandersamen, Knoblauch, Paprika, Kreuzkümmel, Pfefferkörner und Chiliflocken in den Mixtopf geben und **30 Sek./ Stufe 7** mahlen. Gewürzmischung in ein Einmachglas (200 ml) füllen, gut verschlossen aufbewahren und zum Würzen von Fleisch und Gemüse und für Marinaden verwenden.

**Tipp:** Statt getrocknete gehackte Zwiebeln Röstzwiebeln (getrocknet) verwenden.

**Glas:** 123 kcal (524 kJ) = F 0g, Kh 30g, E 0g

**Thermomix® TM6**



**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 Masslöffels 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  
**6. Mai**



**Neue  
Rezepte!**

Freuen Sie sich auf viele neue Rezepte, unter anderem zu diesen Themen:

**Tolle Rolle!**

Ob Strudel, Wrap oder Involtini: Bühne frei für unsere delikatsten Rollen und Röllchen.



**Bagels backen**

Das Kultgebäck nach dem Vorbild aus New York: jetzt frisch aus Ihrem Ofen.



**Happy Birthday**

Von traditionell bis trendy: Geburtstagskuchen, 5 Mal anders!



thermomix

## Dein nächster Job wartet auf dich!

Es bereitet dir Spaß zu kochen? Du setzt gerne bei anderen Menschen etwas Positives in Bewegung?

Wie wäre es, wenn du Berater\*in bei uns wirst und deine Leidenschaft für gutes Essen auf ein ganz neues Niveau bringst? Teile deine Erfahrungen mit anderen und mach aus dem, was du sowieso gerne tust, einen Beruf mit Chancen.

Als Berater\*in zeigst du den Menschen in deiner Nähe den Thermomix® – das Tempo bestimmst du selbst.

**Mach den Schritt und melde dich bei uns!**

[www.vorwerk.ch](http://www.vorwerk.ch)

VORWERK