

Abendessen

50 kreative Abendessen Rezepte aus dem
Thermomix

Mathias Müller

Copyright © 2016 Mathias Müller

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 1539831051

ISBN-13: 978-1539831051

INHALTSVERZEICHNIS

DANKSAGUNG	i
EINLEITUNG	3
JETZT KOSTENLOS ERHÄTLICH!	6
Fleisch und Geflügelrezepte	8
Boeuf Stroganoff.....	8
Bauerntopf.....	9
Würstchengulasch mit Sauerkraut	10
Putengeschnetzeltes mit grünem Spargel	12
Hackbraten	13
Schnitzeltopf.....	14
Moussaka.....	15
Hähnchen in Erdnusssauce.....	16
Königsberger Kloppse	17
Schweinefilets mit Pfifferlingen.....	18
Fisch und Meeresfrüchterezepte.....	21
Lachs-Spinat-Lasagne.....	21
Räucheraaltartar mit Pumpenickel	23
Matjessalat mit roter Bete.....	24
Muschelrisotto.....	25
Forellencreme.....	26
Gedünstete Forelle	27
Fischtopf.....	28
Fischgulasch mit Kabeljau	29
Fischklösschen.....	30
Kartoffelsuppe mit Nordseekrabben	31
Vegetarische und Vegane Rezepte	34
Spinatcurry	34
Pilzlasagne	36
Bulgursalat mit Minze.....	37

Kartoffelgratin.....	38
Zucchinipizza.....	39
Spinatgnocchi	40
Gemüsenuggets aus dem Backofen.....	41
Blumenkohlcurry	42
Wirsingrouladen mit Polenta.....	43
Zuckerschotensalat	44
Eintopfrezepete	46
Graupensuppe	46
Pichelsteiner	47
Steckrüben Eintopf	49
Weißer Bohneneintopf mit Hackfleisch.....	50
Lammeintopf mit Kürbis	51
Wirsing Eintopf	53
Kohlrabi Eintopf	54
Grüner Bohneneintopf.....	55
Weißkohl-Zucchini Eintopf.....	56
Rosenkohleintopf.....	57
Festliche Abendessen für Einladungen.....	60
Rindfleisch mit Dillsauce.....	60
Gefüllte Hähnchenbrust	62
Avocadopüree mit Jakobsmuscheln	63
Hummersalat mit Feigendressing	64
Maronensuppe	65
Zuchinisuppen mit Flusskrebse.....	66
Schweinerouladen	67
Kartoffeltortilla mit Lachscreme	69
Steak mit Kräuterbutter und Fenchelpüree.....	70
Gefülltes Brathähnchen	71
JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!	74
FAZIT	76

AUTOR 78

DANKSAGUNG

Für die wertvollen Anregungen zu den Rezepten danke ich von Herzen Maike Rolf, Tanja Zwingmann und Oma Susi.

Mein besonderer Dank gilt Dr. Anna Wulff für die konstruktiven Anmerkungen zum Manuskript und die motivierende Unterstützung während der Entstehung des Buches.

EINLEITUNG

In den letzten Jahren wurde viel über das Frühstück als wichtigste Mahlzeit des Tages gesprochen. Dabei ist das Abendessen ein wenig in Vergessenheit geraten. Begünstigt wurde dies noch zusätzlich von Menschen, die nach 18 Uhr nichts mehr essen und somit bewusst auf das Abendessen verzichten. Dabei ist der Stellenwert des Abendessens für einen gesunden Stoffwechsel und die Leistungsfähigkeit des Körpers nicht zu unterschätzen. Denn nur den wenigsten ist bewusst, welche Höchstleistung der Körper auch während der Regeneration im Schlaf zu leisten hat. Damit der Körper hierfür über eine ideale Nährstoffversorgung verfügt ist das Abendessen eine sehr wichtige Basis. Doch manchmal scheitert gerade diese Nährstoffaufnahme an der eigenen Bequemlichkeit. Anstatt auf frische zubereitete Gerichte zu setzen, vertrauen immer mehr Personen auf die unkompliziert zubereiteten Fertiggerichte. Doch bereits ein Blick auf die Zutatenliste verrät, dass die hohe Anzahl an künstlichen Zusatzstoffen sowie Salz und Zucker den Körper nicht immer auch einen Gefallen tun. Für jeden der nicht viel Zeit in das Kochen investieren und dennoch schmackhafte Gerichte zum Abendessen genießen möchte, bietet der Thermomix genau diese Vorteile.

Mit innovativen Modellen wie dem TM 5 oder TM 31 ist der Thermomix längst mehr als nur eine ganz gewöhnliche Küchenmaschine. Mit vielseitigen Funktionen von mixen bis zu erwärmen bleiben bei der Zubereitung vieler Abendessen in Zukunft der Ofen oder auch der Herd außen vor.

Beim Verfassen dieses Kochbuchs war es mir daher besonders wichtig zu zeigen, dass es heute bereits kaum ein Rezept gibt, bei welchem der Thermomix nicht bei mindestens einem Arbeitsschritt der Zubereitung eine wertvolle Zeitersparnis bereithält. Zusätzlich sind die Zutaten für die Gerichte alle so ausgewählt dass diese leicht in jedem Supermarkt erhältlich sind. Sei es am Wochenende oder auch in der Mittagspause lassen sich so schnell alle Zutaten für die Rezepte einkaufen. Gleichzeitig kommt jedoch auch die Kreativität nicht zu kurz. Von regionalen Spezialitäten bis zu saisonalen Produkten ist es immer wieder möglich, die vorgestellten

Thermomix Rezepte ganz nach dem eigenen Geschmack abzurunden. Dabei wird der Thermomix zu einem wichtigen Verbündeten.

Dank der einfachen Bedienung und dem großen Nutzen ist es auch unter der Woche kein Problem sich und seine Liebsten mit einem selbstgekochten Abendessen zu verwöhnen. Denn genau dies entspricht auch der Philosophie die hinter der Entwicklung des Thermomixes steht. Statt einer Vielzahl von Pfannen und Töpfen für das Kochen des Abendessens zu benötigen reicht oftmals der Thermomix allein, um ein Rezept zuzubereiten. Das erspart nicht nur einen ausgedehnten Abwasch, sondern ist auch für den Energieverbrauch sehr positiv. Der größte Vorteil der schonenden Zubereitung im Thermomix ist dennoch die Zeitersparnis. Innerhalb von Sekunden sind Zwiebeln geschnitten oder ein Pizzateig hergestellt. Zudem rührt der Thermomix die Gerichte selbstständig um, so dass mit der passenden Einstellung getrost der Raum verlassen werden kann, um etwa vor dem Essen zu entspannen und den Stress des Tages abzuschütteln. Die Vorteile des Thermomixes waren auch für den 36-jährigen Holger ein Grund den Fertiggerichten endgültig zu entsagen:

"Bevor ich mir den Thermomix kaufte bestand mein Abendessen fast immer aus Fertigprodukten aus dem Tiefkühlschrank oder der Dose. Doch im Laufe der letzten Jahre merkte ich wie mir immer mehr der Appetit auf das Abendessen verging. Jede Mahlzeit am Abend wurde daher mehr oder weniger zu einem faulen Kompromiss. Doch mit den 50 Rezepten zum Abendessen bestand endlich die Gelegenheit meinen Tiefkühlschrank endlich wieder abzutauen, da er nun eher zum Einfrieren von selbst Gekochtem verwendet wird als für TK Pizzas und Co."

Bei den 50 Rezepten ist es leicht nicht nur für sich selbst, sondern auch Familie und Freunde das passende Rezept für jede Gelegenheit auszuwählen. Dies beginnt bei einfachen Gerichten für jeden Tag bis zu ganz besonderen Rezepten mit viel Raffinesse für besondere Gelegenheiten. Gleiches gilt auch für die Auswahl der Zutaten. Ist bereits im Vorfeld bekannt, dass Menschen mit Nahrungsunverträglichkeiten oder dem bewussten Verzicht auf bestimmte Lebensmittel mitessen ist es durch die Auswahl sehr simpel hierauf Rücksicht zu nehmen. Selbst Menschen, die mit dem Thermomix zum ersten Mal das Kochen für sich entdecken, finden so schnell Gefallen daran nicht nur für sich, sondern auch Gäste

Gerichte zuzubereiten. Mit diesem Thermomix Abendessen Kochbuch einen kleinen Beitrag dazu leisten zu können würde mich sehr freuen.

*****JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!*****

Smoothies

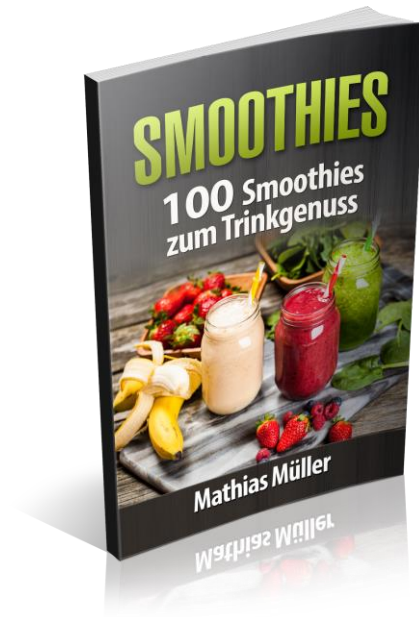
100 Smoothies zum Trinkgenuss aus dem Thermomix

einfach auf

<http://gesundleben.schnelliebe.com/tmx/>

KOSTENLOS herunterladen!

Nur noch für kurze Zeit!



Fleisch und Geflügelrezepte

Boeuf Stroganoff

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 787,7 kcal

Fett: 17 g

Eiweiß: 45,8 g

Kohlenhydrate: 107,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Bandnudeln
- 500 g Rindergeschnetzeltes
- 400 g braune Champignons
- 250 g Saure Sahne
- 200 g Gewürzgurken
- 2 Zwiebeln
- 400 ml Rinderbrühe
- 2 EL Mehl
- 1 TL Zucker
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln werden in kleine Würfel geschnitten. Die Champignons in dünne Scheiben.
2. Die Zwiebeln werden mit dem Öl auf Stufe 3/100° erhitzt.
3. Fleisch, Champignons und Gewürzgurken samt Rinderbrühe kommen hinzu und werden auf Stufe 2/80° gegart. Wobei auch Zucker, und Gewürze den Geschmack abrunden. Das Mehl sorgt für die Bindung der Sauce.
4. Die Nudeln werden gekocht.
5. Als Verfeinerung wird dem Fleisch noch die saure Sahne hinzugefügt.
6. Das Boeuf wird auf vier Teller verteilt und mit ein wenig Petersilie garniert.
7. Die Nudel werden dazu gereicht. Das Essen wird direkt serviert.

Bauerntopf

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 674,1 kcal

Fett: 31,9 g

Eiweiß: 34,5 g

Kohlenhydrate: 57,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Kartoffeln
- 500 g gemischtes Hackfleisch
- 200 g Schmand
- 4 rote Paprikas
- 1 Zwiebel
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 große Dose Tomaten

- 2 EL Tomatenmark
- Öl
- Zucker
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Kartoffeln, Paprika und die Zwiebel werden in kleine Würfel geschnitten.
2. Die Zwiebeln und das Öl werden auf Stufe 3/100° erhitzt.
3. Das Hackfleisch wird hinzugefügt und bei gleicher Einstellung weiter verarbeitet.
4. Schließlich kommen noch Paprika, Gemüsebrühe, Gewürze, die Tomaten, das Tomatenmark und die Kartoffeln kommen in den Thermomix hinzu und alles wird auf Stufe 2/70° weitergeschmort.
5. Zum Schluß wird mit dem Schmand verfeinert.
6. Alles wird auf vier Teller verteilt und noch sehr heiß serviert.

Wüsthengulasch mit Sauerkraut

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 865,6 kcal

Fett: 25,5 g

Eiweiß: 46,1 g

Kohlenhydrate: 107,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Pasta
- 500 g Sauerkraut
- 300 g Würstchen

- 2 rote Paprikas
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Tomatenmark
- Öl
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und die Paprikas werden in kleine Würfel geschnitten. Die Würstchen in dünne Scheiben. Die Knoblauchzehe wird zerdrückt.
2. Die Zwiebeln werden mit dem Öl auf Stufe 3/100° erhitzt.
3. Jetzt werden die Paprikas, die Knoblauchzehe und die Würstchen hinzugefügt und auf Stufe 2/80° gegart..
4. Dann folgt das Sauerkraut und alle Gewürze und es wird alles auf Stufe 2/80° zu Ende geschmort.
5. Die Nudeln werden gekocht.
6. Nudeln und Würstchengulasch werden auf vier Teller verteilt und noch heiß gereicht.

Putengeschnetzeltes mit grünem Spargel

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 829,9 kcal

Fett: 38,8 g

Eiweiß: 41,4 g

Kohlenhydrate: 73 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Reis
- 500 g Hähnchengeschnetzeltes
- 500 g grüner Spargel
- 200 g Creme Fraiche
- 1 Zwiebel
- 500 ml Hühnerbrühe
- 100 ml Sahne
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Der Spargel wird auf Stellen kontrolliert die abgeschnitten werden und in Scheiben geschnitten.
2. Die Zwiebel wird in kleine Würfel geschnitten.
3. Die Zwiebel wird mit dem Öl auf Stufe 3/100° erhitzt.
4. Es kommt das Hähnchengeschnetzelte dazu und alles wird auf Stufe 2/80° weiter geschmort.
5. Jetzt werden die Hühnerbrühe, die Gewürze und der Spargel hinzugefügt und zusammen geschmort.
6. Zum Schluss noch Creme Fraiche und die Sahne hinzufügen. Bis das Geschnetzelte fertig geschmort ist, kann der Reis gekocht werden.

7. Geschnitztes und Reis auf vier Teller verteilen und alles sehr heiß noch servieren.

Hackbraten

Zeit: 70 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 449,4 kcal

Fett: 28,2 g

Eiweiß: 33 g

Kohlenhydrate: 12,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g gemischtes Hack
- 150 g Feta
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 2 Eier
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und die Paprika in kleine Würfel schneiden.
2. In den Thermomix werden das Gehackte, die Zwiebeln, Paprika, der Feta und die Gewürze gefüllt. Die Knoblauchzehe wird zerdrückt und auch hinein gefüllt. Die Eier aufschlagen und dazu füllen. Alles wird auf Stufe 8 zu einer Masse verarbeitet.
3. Der Backofen wird auf Grad vorgeheizt. Die Gehacktesmasse wird in eine Form gefüllt und diese für Minuten in den Backofen gestellt.

4. Der fertige Hackbraten wird aus dem Ofen genommen, kurz abgekühlt und aus der Form genommen.
5. Dann wird der Hackbraten auf vier Teller verteilt und noch heiß serviert. Er schmeckt aber auch kühl oder am nächsten Tag dünn geschnitten auf Brot.

Schnitzeltopf

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 398,7 kcal

Fett: 21,6 g

Eiweiß: 28,5 g

Kohlenhydrate: 19,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Schweineschnitzel
- 2 Paprikas
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 75 g Tomatenmark
- 1 TL Oregano
- Öl
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zwiebel und Paprika werden in kleine Würfel geschnitten. Die Zucchini wird geschält und in dünne Scheiben geschnitten.
2. Die Zwiebel werden mit dem Öl kurz auf Stufe 3/100° erhitzt.
3. Anschließend werden die Schnitzel in kleine Stücke zerschnitten.
4. Schnitzel, Paprika, Tomatenmark, Zucchini und alle Gewürze werden zusammen in den Thermomix gefüllt und auf Stufe 2/100° geschmort. Die Knoblauchzehe wird zerquetscht und auch hinzugefügt.
5. Der noch heiße Schnitzeltopf wird auf vier Teller verteilt und noch heiß gereicht.

Moussaka

Zeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 598,5 kcal

Fett: 28,7 g

Eiweiß: 39,7 g

Kohlenhydrate: 41 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g gemischtes Hack
- 500 g Kartoffeln
- 100 g geriebenen Parmesan
- 2 Auberginen
- 3 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 300 ml Bechamelsauce
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Thymian

- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und Kartoffeln in kleine Würfel schneiden.
2. Zwiebel und Öl auf Stufe 3/100° erhitzen.
3. Alle restlichen Zutaten bis auf die Bechamelsauce in den Thermomix füllen und langsam auf Stufe 2/80° schmoren lassen.
4. Die Bechamelsauce als Abrundung hinzufügen.
5. Das heiße Moussaka auf vier Teller verteilen und noch heiß servieren.

Hähnchen in Erdnussauce

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 619,8 kcal

Fett: 32,1 g

Eiweiß: 64,4 g

Kohlenhydrate: 13,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenbrüste
- 400 g Basmatireis
- 200 g gesalzene Erdnüsse
- 400 ml Kokosmilch
- 1 TL Currypaste
- 1 TL Zitronensaft
- 1 Prise Pfeffer
- Öl

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrust in der Pfanne mit etwas Öl anbraten.
2. Den Basmatireis nach Packungsanweisung kochen.
3. Aus den restlichen Zutaten im Thermomix auf Stufe 8 eine Sauce mixen. Diese auf Stufe 3/100° kurz erwärmen.
4. Alle Bestandteile des Gerichts auf einen Teller gemeinsam anrichten.

Königsberger Kluppe

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 853,9 kcal

Fett: 33,4 g

Eiweiß: 84,9 g

Kohlenhydrate: 47,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Kartoffeln
- 500 g gemischtes Hack
- 200 g gekochter Reis
- 50 g Kapern
- 50 g Mehl
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- 1 Liter Rinderbrühe
- 200 ml Sahne
- 1 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln als Salzkartoffeln auf dem Herd kochen.
2. In einer Schüssel Hack, Reis, Eier und gehackte Zwiebeln zu Hackbällchen formen.
3. Rinderbrühe und Sahne im Thermomix auf Stufe 3/100° erhitzen. Die Hackbällchen darin für 20 Minuten ziehen lassen. Kapern, Zitronensaft und Mehl hinzufügen. Für weitere 10 Minuten kochen.
4. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer würzen und gemeinsam mit den Kartoffeln servieren.

Schweinefilets mit Pfifferlingen

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 785,5 kcal

Fett: 36,4 g

Eiweiß: 56 g

Kohlenhydrate: 37,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Gnocchi
- 8 Schweinefilets
- 80 g Frühstücksspeck
- 300 g Pfifferlinge
- 1 Zwiebel
- 350 ml Wasser
- 150 ml Sahne
- 50 ml Weißwein
- 2 TL Speisestärke
- 2 TL Tomatenmark
- 1 TL Senf

- 1 TL Currypaste
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Gnocchi nach Packungsanweisung kochen.
2. Die Schweinefilets mit dem Frühstücksspeck ummanteln.
3. Die Zwiebel schälen und im Thermomix auf Stufe 5 zerkleinern. Etwas Öl hinzufügen und auf Stufe 3/100° erhitzen. Sobald diese glasig sind die Pilze hinzufügen. Nun das Fleisch hinzufügen.
4. Vorsichtig mit Wasser und Weißwein löschen. Für 20 Minuten auf Stufe 2/90° garen. Das Fleisch zwischendurch wenden.
5. Nun die Sahne und die verbleibenden Zutaten hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Auf den Tellern zusammen mit den Gnocchis anrichten.

Fisch und Meeresfrüchterezepte

Lachs-Spinat-Lasagne

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 443,2 kcal

Fett: 28,4 g

Eiweiß: 33,3 g

Kohlenhydrate: 10,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Lachsfilet
- 500 g Blattspinat
- 150 g geriebener Käse
- 50 g Mehl
- 50 g Butter
- 2 Knoblauchzehen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Weißwein
- 200 ml Sahne
- 2 EL Zitronensaft

- Lasagneplatten
- Öl
- Muskat
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden und den Spinat in einer Pfanne anbraten.
2. Die Knoblauchzehen schälen und im Thermomix auf Stufe 5 zerkleinern. Die flüssigen Zutaten hinzufügen und auf Stufe 3/100° erhitzen. Mit Butter und Mehl binden sowie Muskat, Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer Auflaufform die Zutaten und Lasagneplatte abwechselnd mit der Sauce schichten. Zum Schluss den geriebenen Käse darüber streuen.
4. Für 40 Minuten in dem auf 200° vorgeheizten Ofen backen und im Anschluss noch warm genießen.

Räucheraaltartar mit Pumpernickel

Zeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 660,2 kcal

Fett: 33,7 g

Eiweiß: 29,9 g

Kohlenhydrate: 54,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Scheiben Pumpernickel
- 200 g Räucheraal
- 200 g Räucherlachs
- 6 Gewürzgurken
- 2 EL Mayonnaise
- 2 EL Senf
- 1 EL gehackter Dill
- Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf das Brot in den Thermomix geben. Dort auf Stufe 7 für 30 Sekunden zerkleinern.
2. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Schüssel umfüllen.
3. Das Brot dazu reichen und entweder sofort servieren oder im Kühlschrank lagern.

Matjessalat mit roter Bete

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 474,8 kcal

Fett: 33,4 g

Eiweiß: 18,6 g

Kohlenhydrate: 21,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Matjesfilets
- 100 g Apfel
- 100 g Gewürzgurken
- 100 g rote Bete
- 100 g rote Zwiebeln
- 150 g Creme Fraiche
- 2 EL Schnittlauch
- 1 TL Zitronensaft
- Abrieb einer Zitrone
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Apfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Die Zwiebel schälen.
2. Zwiebel, Apfel, Rote Bete und Gewürzgurken in den Thermomix geben und dort auf Stufe 7 für 30 Sekunden zerkleinern, jedoch nicht pürieren.
3. Den Salat in eine Schüssel füllen. Den Matjes im dünne Streifen schneiden und ebenfalls dem Salat beifügen.
4. Die übrigen Zutaten als Dressing im Thermomix auf Stufe 6 mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Den Salat mit dem Dressing vermengen und vor dem Servieren am besten eine Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Muschelrisotto

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 306,7 kcal

Fett: 9,1 g

Eiweiß: 23,1 g

Kohlenhydrate: 20,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Risottoreis
- 200 g Muscheln
- 100 g Garnelen
- 100 g geriebener Parmesan
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 250 ml Weißwein
- Butter
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und im Thermomix auf Stufe 5 zerkleinern. Mit etwas Butter auf Stufe 3/100° glasig andünsten.
2. Den Reis hinzufügen und ebenfalls kurz andünsten. Danach mit dem Weißwein und etwas 250 ml Brühe ablöschen. Für 20 Minuten auf Stufe 2/80° köcheln lassen. Zwischendurch immer wieder Brühe nachgießen.
3. Muscheln und Garnelen hinzufügen und für weitere 10 Minuten garen.
4. Den Parmesan hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Petersilie hacken und dem Risotto vor dem Servieren hinzufügen.

Forellencreme

Zeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 369,5 kcal

Fett: 29,6 g

Eiweiß: 5,9 g

Kohlenhydrate: 16,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- Brot nach Wahl
- 300 g Lachsforelle
- 50 g Salatmayonnaise
- 1 EL Sahnemeerrettich
- 1 EL Senf
- 1 EL Dill
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf das Brot im den Thermomix geben und dort auf Stufe 9 für 90 Sekunden zu einer Creme pürieren.
2. Die Creme auf dem Brot verstreichen und ganz nach Belieben mit frischen Kräutern oder auch etwas Kaviar garnieren.

Gedünstete Forelle

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 795,7 kcal

Fett: 80,6 g

Eiweiß: 9,5 g

Kohlenhydrate: 1,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Forellen
- 100 g Butter
- 25 g gehackte Kräuter
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zitrone

Zubereitung:

1. Die Enden der Zitrone entfernen und diese in Scheiben schneiden.
2. Butter, Kräuter und die gepresste Knoblauchzehe im Thermomix auf Stufe 6 für 1 Minute vermengen.
3. Die ausgenommenen Forellen öffnen und die Kräuterbutter darauf aufteilen. Zum Schluss jeweils eine Scheibe Zitrone hineinlegen.
4. 500 ml Wasser im Thermomix auf Stufe 1 erhitzen und die Forellen im Dampfgareinsatz per Dampf garen.
5. Auf vier Tellern servieren und noch warm genießen.

Fischtopf

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 386,6 kcal

Fett: 22,2 g

Eiweiß: 20,6 g

Kohlenhydrate: 23,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Kartoffeln
- 400 g Kohlrabi
- 400 g Pangasiusfilet
- 200 g Garnelen
- 200 g Kräuterfrischkäse
- 50 g Mehl
- 1 Stange Lauch
- 500 ml Milch
- 1 Bund Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- Butter
- Muskat
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Kartoffeln und Kohlrabi schälen und in Würfel schneiden. Den Pangasius in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Den Porree in Ringe schneiden und mit etwas Butter im Thermomix auf Stufe 3/100° andünsten. Das weitere Gemüse hinzufügen und für 2 Minuten mitandünsten. Mit der Milch ablöschen und für 10 Minuten bei Stufe 2/80° köcheln lassen.

3. Den Fisch und die Garnelen hinzufügen und weitere 10 Minuten garen.
4. Mehl, Frischkäse sowie 1 Prise Muskat einrühren. Weitere 5 Minuten köcheln lassen.
5. In der Zwischenzeit die Kräuter fein hacken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Kräuter hinzufügen.
6. Auf vier Schüsseln aufteilen und noch warm servieren.

Fischgulasch mit Kabeljau

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 585 kcal

Fett: 57,4 g

Eiweiß: 4,9 g

Kohlenhydrate: 7,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Kabeljau
- 2 rote Paprikas
- 200 g Creme Fraiche
- 1 Dose Tomaten
- 1 Gemüsezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Gemüsebrühe
- Öl
- Paprikapulver
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Paprikas in feine Streifen schneiden.

2. Den Kabeljau in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und im Thermomix auf Stufe 7 für 20 Sekunden zerkleinern. Etwas Öl hinzufügen und alles auf Stufe 3/100° glasig andünsten.
4. Paprika, Gemüsebrühe und Tomaten hinzufügen und auf Stufe 2/80° für 5 Minuten kochen lassen. Danach den Fisch hinzufügen und für weitere 15 Minuten garen. Am Ende der Garzeit den Creme Fraiche einrühren.
5. Mit Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Auf vier Teller verteilen. Dazu schmeckt Reis oder auch Baguette.

Fischklösschen

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 460,5 kcal

Fett: 46,7 g

Eiweiß: 4,1 g

Kohlenhydrate: 2,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Rotbarsch
- 300 g Seelachs
- 100 g Fenchel
- 1 Bund Lauchzwiebeln
- 1 Liter Fischfond
- 2 EL Koriander
- 1 Ei
- Öl
- Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Fenchel in dünne Scheiben hobeln.
2. Den Fisch waschen und grob zerkleinern.
3. Alle Zutaten bis auf den Fischfond in den Thermomix geben und dort auf Stufe 7 zu einer gleichmäßigen Masse vermengen.
4. Diese Masse mit zwei Löffeln zu Nocken formen.
5. Einen Topf mit dem Fischfond auf dem Herd erhitzen. Die Nocken dort unterhalb des Siedepunkts für ungefähr 15 bis 20 Minuten garziehen lassen.
6. Die Klößchen können sowohl mit dem Fond als auch ohne serviert werden.

Kartoffelsuppe mit Nordseekrabben

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 280,5 kcal

Fett: 8,9 g

Eiweiß: 16,1 g

Kohlenhydrate: 32,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 700 g mehligkochende Kartoffeln
- 200 g Möhren
- 200 g Nordseekrabben
- 100 g Sellerie
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 1 Stangen Porree
- 4 EL Creme Fraiche
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

- Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

1. Kartoffeln, Sellerie und Möhren schälen und in Würfel schneiden.
2. Die Enden des Porree entfernen und in feine Ringe schneiden. Mit etwas Öl im Thermomix auf Stufe 3/100° andünsten. Das vorbereitete Gemüse hinzufügen und für zwei Minuten mitandünsten.
3. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und auf Stufe 2/80° für 25 Minuten köcheln lassen. Danach die Sahne hinzufügen und auf Stufe 8 pürieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Suppe auf vier Schüsseln verteilen und diese mit je einem Löffel Creme Fraiche, der Petersilie und den Krabben garnieren. Schmeckt warm am besten.

Vegetarische und Vegane Rezepte

Spinatcurry

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 197,1 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 5 g

Kohlenhydrate: 42,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Blattspinat
- 200 g Kichererbsen aus der Dose
- 2 Kartoffeln
- 2 Tomaten
- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 750 ml Wasser
- 2 EL gehackter Koriander
- 1 EL Garam Masala
- 1 TL Currypaste
- Öl

- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und mit den Tomaten und der Aubergine in feine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und im Thermomix auf Stufe 5 für 15 Sekunden zerkleinern. Öl hinzufügen und auf Stufe 3/100° glasig andünsten.
3. Das gewürfelte Gemüse und den Blattspinat hinzufügen und für weitere 2 Minuten kurz mitandünsten. Mit dem Wasser ablöschen.
4. Die Kichererbsen hinzufügen und für 20 Minuten bei Stufe 2/80° köcheln lassen.
5. Die Gewürze und den Koriander hinzufügen und nochmals für weitere 5 Minuten köcheln lassen.
6. Vor dem Servieren nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Pilzlasagne

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 397 kcal

Fett: 14,1 g

Eiweiß: 24,9 g

Kohlenhydrate: 39,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g braune Champignons
- 100 g Parmesan
- 300 ml Bechamelsauce
- 2 Stangen Porree
- 2 EL Petersilie
- Lasagneplatten
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Champignons in Scheiben schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten.
2. Die Enden des Porrees entfernen und in feine Ringe schneiden.
3. Parmesan, Bechamelsauce und Petersilie für 30 Sekunden auf Stufe 6 im Thermomix vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer Auflaufform immer abwechselnd Pilze, Porree und Nudeln mit der Sauce schichten. Die Letzte Schicht Sauce ergibt dann eine goldgelbe Kruste. Dafür nur die Form für 40 Minuten in den auf 180° vorgeheizten Ofen stellen.
5. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Bulgursalat mit Minze

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 134,2 kcal

Fett: 7,9 g

Eiweiß: 9,7 g

Kohlenhydrate: 5,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Bulgur
- 300 g Joghurt
- 100 g saure Sahne
- 1 Salatgurke
- 1 grüne Paprika
- 1 Bund Minze
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Salatgurke, Paprika und Minze im Thermomix auf Stufe 8 für 30 Sekunden zerkleinern.
2. Danach den vorgegarten Bulgur hinzufügen und für weitere 30 Sekunden auf Stufe 5 vermengen.
3. Joghurt und sauer Sahne hinzufügen und nochmals vermengen.
4. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat entweder sofort essen oder im Kühlschrank aufbewahren.

Kartoffelgratin

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 292,8 kcal

Fett: 7,6 g

Eiweiß: 8 g

Kohlenhydrate: 46,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Kartoffeln
- 125 g geriebener Käse
- 300 ml Milch
- 200 ml Sahne
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Majoran
- Muskat
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und im Thermomix mit der Milch und Sahne auf Stufe 5 zerkleinern.
3. Mit Majoran und Muskat sowie einer Prise Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Kartoffeln in einer Auflaufform schichten und dort die Sauce darauf verteilen. Mit dem geriebenen Käse bedecken und im vorgeheizten Ofen bei 200° für 45 Minuten backen.
5. Auf vier Teller aufteilen und noch warm genießen.

Zucchinipizza

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 684,3 kcal

Fett: 29,7 g

Eiweiß: 50,4 g

Kohlenhydrate: 49,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Zucchini
- 200 g Gouda
- 200 g Mehl
- 150 g Mozzarella
- 4 Eier
- 4 Tomaten
- 1 EL Backpulver
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zucchini mit einem Gemüsehobel zerkleinern.
2. Alle Zutaten bis auf Tomaten und Mozzarella in den Thermomix füllen und dort auf Stufe 7 für 2 Minuten zu einem Teig vermengen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Masse darauf gleichmäßig verstreichen. Die Mozzarella und die Tomaten in Scheiben schneiden und auf dem Teig verteilen und leicht andrücken.
4. Für 25 Minuten in den auf 180° vorgeheizten Ofen schieben.
5. Nach der Backzeit die Pizza in Stücke schneiden und noch warm servieren.

Spinatgnocchi

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 693,9 kcal

Fett: 33,3 g

Eiweiß: 47,3 g

Kohlenhydrate: 46,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Blattspinat
- 300 g gekochte Kartoffeln
- 150 g Mehl
- 150 g Ricotta
- 100 g Parmesan
- 1 Ei
- 1 Bund Bärlauch
- Butter
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Butter in den Thermomix füllen und dort auf Stufe 6 für 2 Minuten zu einem Teig verarbeiten.
2. Die Masse erst zu einer Rolle formen und dann mit den Fingern die ovale Gnocchiform rollen.
3. Eine Pfanne mit Butter auf dem Herd erhitzen und die Gnocchi darin in zwei Portionen nacheinander anbraten.
4. Noch warm servieren.

Gemüsenuggets aus dem Backofen

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 603 kcal

Fett: 28,7 g

Eiweiß: 45 g

Kohlenhydrate: 36,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Brokkoli
- 300 g Romanesco
- 200 g geriebener Käse
- 100 g Quark
- 50 g Dinkelmehl
- 1 Zwiebel
- Muskat
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Brokkoli und Romanesco in einem Topf mit heißem gesalzenen Wasser als Röschen je 10 Minuten vorgaren.
2. Mit den übrigen Zutaten noch warm in den Thermomix geben und dort auf Stufe 8 für 2 Minuten zu einer Masse vermengen.
3. Die Masse zu Nuggets formen und diese auf ein Blech legen.
4. Im auf 180° vorgeheizten Ofen für 20-25 Minuten backen. Schmecken warm am besten.

Blumenkohlcurry

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 701,5 kcal

Fett: 28,9 g

Eiweiß: 47,5 g

Kohlenhydrate: 58,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Blumenkohl
- 500 g Kartoffeln
- 200 g Zuckerschoten
- 150 g Creme Fraiche
- 25 g Mehl
- 1 Zwiebel
- 400 ml Gemüsebrühe
- 400 ml Milch
- 2 EL Currypaste
- 2 EL gehackte Petersilie
- Butter
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und danach würfeln. Den Blumenkohl in Röschen schneiden.
2. Die Zwiebel schälen. Mit dem Thermomix auf Stufe 5 zerkleinern. Etwas Butter hinzufügen und auf Stufe 3/100° glasig andünsten. Das Mehl sowie das Gemüse dazugeben und kurz mitdünsten. Im Anschluss mit der Gemüsebrühe ablöschen und auf Stufe 2/70° für 20 Minuten köcheln lassen.
3. Milch, Creme Fraiche und die Currypaste hinzufügen und weiter für 5 Minuten kochen lassen.

4. Mit der Petersilie sowie Salz und Pfeffer vor dem Servieren abschmecken.

Wirsingrouladen mit Polenta

Zeit: 55 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 136,9 kcal

Fett: 0,6 g

Eiweiß: 5,8 g

Kohlenhydrate: 26,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Blätter Wirsing
- 125 g Polenta
- 2 Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml Gemüsebrühe
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Wirsingblätter für 2 Minuten in heißes Wasser legen und im Anschluss in Eiswasser blanchieren.
2. Die vorgegarte Polenta im Thermomix auf Stufe 6 mit den Tomaten sowie den geschälten Zwiebeln und Knoblauchzehen zu einer Füllung verarbeiten.
3. Diese auf die Wirsingblätter aufteilen und mit einer Schnur oder einem Zahnstocher fest verschließen.
4. Die heiße Gemüsebrühe einfüllen und die gefüllten Wirsingblätter

im Garaufsatz auf Stufe 1 für 30 Minuten garen.

5. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Zuckerschotensalat

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 164 kcal

Fett: 3 g

Eiweiß: 9,6 g

Kohlenhydrate: 23,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Zuckerschoten
- 300 g Kirschtomaten
- 200 g braune Champignons
- 1 Handvoll frischer Kerbel
- Walnussöl
- Sherryessig
- 2 EL Limettensaft
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die braunen Champignons in Scheiben schneiden.
2. Mit dem übrigen Gemüse in einer Pfanne mit etwas Öl kurz anbraten und anschließend bei mittlerer Hitze für 5-10 Minuten garen lassen.
3. Die übrigen Zutaten in den Thermomix füllen und dort auf Stufe 6 zu einem Dressing mischen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das noch warme Gemüse in eine Schale füllen und das Dressing darauf verteilen. Noch warm servieren.

Eintopfrezepte

Graupensuppe

Zeit: 120 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 399,7 kcal

Fett: 8,8 g

Eiweiß: 24,5 g

Kohlenhydrate: 52,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Suppenfleisch
- 150 g Graupen
- 100 g Sellerie
- 4 Kartoffeln
- 1 Stange Porree
- 1 Möhre
- 1 Liter Gemüsebrühe
- ½ Zwiebel
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Das Fleisch in 750 ml Brühe auf Stufe 3/100° für 60 Minuten erwärmen.
2. Die Graupen für etwa 20 Minuten in 250 ml Gemüsebrühe quellen lassen. Die Kartoffeln, Sellerie, Möhren und die Porreestange schälen sowie in feine Würfel schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und mit dem Messer zu Würfeln zerkleinern. Das Fleisch nach den 60 Minuten entfernen und das Gemüse und die Graupen hinzufügen und für weitere 25 Minuten bei Stufe 2/80° köcheln lassen.
4. Das Fleisch mit Messer und Gabel zerkleinern und ebenfalls der Suppe wieder beifügen.
5. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie mit der Petersilie garnieren.

Pichelsteiner

Zeit: 55 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 548,9 kcal

Fett: 18,7 g

Eiweiß: 38,4 g

Kohlenhydrate: 52,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rindfleisch
- 250 g Kartoffeln
- 200 g Möhren
- 200 g Wirsing
- 100 g Sellerie
- 1 Stange Porree

- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Liter Rinderbrühe
- Öl
- Majoran
- Petersilie
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Wirsing in Streifen und die Kartoffeln, Möhren und Sellerie schälen sowie in feine Würfel schneiden. Die Enden des Porrees entfernen und den Rest in feine Ringe schneiden.
2. Die Gemüsezwiebel schälen. Mit dem Thermomix auf Stufe 5 zerkleinern. Etwas Öl hinzufügen und auf Stufe 3/100° glasig andünsten. Im Anschluss das Rindfleisch hinzufügen und von allen Seiten gleichmäßig erwärmen.
3. Das vorbereitete Gemüse hinzufügen und für weitere 2 Minuten mitandünsten. Im Anschluss mit der Brühe ablöschen. Für 45 Minuten auf Stufe 2/80° köcheln lassen.
4. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Eintopf auf vier Schüsseln verteilen und diese mit Majoran und Petersilie garnieren.

Steckrüben Eintopf

Zeit: 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 674,7 kcal

Fett: 24,5 g

Eiweiß: 53,8 g

Kohlenhydrate: 55 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Steckrüben
- 500 g Kartoffeln
- 250 g Möhren
- 100 g Petersilienwurzel
- 100 g Speckwürfel
- 1 Gemüsezwiebel
- 4 Mettwürstchen
- 1 Liter Rinderbrühe
- Öl
- Majoran
- Petersilie
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Steckrüben, Möhren, Petersilienwurzeln und die Kartoffeln schälen sowie in feine Würfel schneiden.
2. Die Gemüsezwiebel schälen. Mit dem Thermomix auf Stufe 5 zerkleinern. Etwas Öl hinzufügen und auf Stufe 3/100° glasig andünsten. Mettwürstchen und Speckwürfel hinzufügen und ebenfalls für 3 Minuten erhitzen.

3. Das gewürfelte Gemüse hinzufügen und für weitere 2 Minuten mitandünsten. Im Anschluss mit der Brühe ablöschen. Für 35 Minuten auf Stufe 2/80° köcheln lassen.
4. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Mettwurst in Scheiben schneiden und wieder in den Eintopf geben.
5. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Eintopf auf vier Schüsseln verteilen und diese mit Majoran und Petersilie garnieren.

Weißer Bohneneintopf mit Hackfleisch

Zeit: 75 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 737 kcal

Fett: 25,2 g

Eiweiß: 68,2 g

Kohlenhydrate: 54,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Kartoffeln
- 500 g Hackfleisch
- 100 g Speckwürfel
- 2 Zwiebeln
- 1 Dose weiße Bohnen
- 4 EL Creme Fraiche
- 2 EL Tomatenmark
- 1 Liter Gemüsebrühe
- Öl
- frische Kräuter
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen. Mit dem Thermomix auf Stufe 5 zerkleinern. Etwas Öl hinzufügen und auf Stufe 3/100° glasig andünsten. Danach die Speckwürfel und das Hackfleisch ebenfalls für 5 Minuten erwärmen.
3. Die weißen Bohnen und Kartoffeln hinzufügen und für weitere 2 Minuten mitandünsten. Im Anschluss mit der Gemüsebrühe ablöschen. Für 30 Minuten auf Stufe 2/80° köcheln lassen.
4. 5 Minuten vor Ende der Garzeit das Tomatenmark ebenfalls in den Eintopf geben.
5. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Eintopf auf vier Schüsseln verteilen und jede Portion mit einem Klecks Creme Fraiche und frischen Kräutern garnieren.

Lammeintopf mit Kürbis

Zeit: 70 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 643,1 kcal

Fett: 25 g

Eiweiß: 66,1 g

Kohlenhydrate: 33,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Kartoffeln
- 750 g Kürbis
- 500 g Lammfleisch
- 1 Dose Tomaten
- 1 Stange Porree
- 1 Zwiebel

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Liter Rinderbrühe
- Majoran
- Schmalz
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Kürbis in mundgerechte Stücke und die Kartoffeln schälen sowie in feine Würfel schneiden. Den Porree in dünne Streifen schneiden.
2. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen. Mit dem Thermomix auf Stufe 5 zerkleinern. Etwas Schmalz hinzufügen und auf Stufe 3/100° glasig andünsten. Danach das gewürfelte Lammfleisch hinzufügen und von allen Seiten erwärmen.
3. Kürbis, Porree und Kartoffeln hinzufügen und für weitere 2 Minuten mitandünsten. Im Anschluss mit der Rinderbrühe ablöschen und die Dose Tomaten dazugeben. Für 35 Minuten auf Stufe 2/80° köcheln lassen.
4. 15 Minuten vor Ende den Majoran ebenfalls in den Eintopf geben.
5. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Wirsing Eintopf

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 795,7 kcal

Fett: 34,1 g

Eiweiß: 72,2 g

Kohlenhydrate: 44,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 kg Wirsing
- 500 g Kartoffeln
- 1 Gemüsezwiebel
- 800 ml Gemüsebrühe
- 4 Mettwürstchen
- Butter
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Wirsing in feine Streifen und die Kartoffeln schälen sowie in feine Würfel schneiden.
2. Die Gemüsezwiebel schälen. Mit dem Thermomix auf Stufe 5 zerkleinern. Etwas Butter hinzufügen und auf Stufe 3/100° glasig andünsten. Danach die Mettwürstchen hinzufügen und für 2 Minuten erwärmen.
3. Wirsing und Kartoffeln hinzufügen und für weitere 2 Minuten mitandünsten. Im Anschluss mit der Gemüsebrühe ablöschen. Für 40 Minuten auf Stufe 2/80° köcheln lassen.
4. 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Mettwurst entnehmen und in Scheiben schneiden. Danach die Scheiben wieder zum Eintopf dazugeben.
5. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kohlrabi Eintopf

Zeit: 55 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 598 kcal

Fett: 27,2 g

Eiweiß: 45,4 g

Kohlenhydrate: 38,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1,5 kg Kohlrabi
- 500 g Kartoffeln
- 4 Mettwurstchen
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 2 EL Mehl
- Muskat
- Butter
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Kohlrabi in feine Scheiben und die Kartoffeln schälen sowie in feine Würfel schneiden.
2. Etwas Öl in den Thermomix geben und auf Stufe 3/100° die Mettwurstchen andünsten.
3. Kohlrabi und Kartoffeln hinzufügen und für weitere 2 Minuten mitandünsten. Im Anschluss mit der Gemüsebrühe ablöschen. Für 30 Minuten auf Stufe 2/80° köcheln lassen.
4. Sahne, Mehl und Butter hinzufügen und für 5 weitere Minuten köcheln lassen bis die Sauce leicht andickt.
5. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer sowie Muskatnuss abschmecken.

Grüner Bohneneintopf

Zeit: 55 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 663,9 kcal

Fett: 23,3 g

Eiweiß: 64,7 g

Kohlenhydrate: 44,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g grüne Bohnen
- 500 g Kartoffeln
- 500 g Rindfleisch
- 250 g Möhren
- 1 Gemüsezwiebel
- 900 ml Gemüsebrühe
- Bohnenkraut
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den grünen Bohnen putzen und die Kartoffeln schälen sowie in feine Würfel schneiden. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden.
2. Die Gemüsezwiebel schälen. Mit dem Thermomix auf Stufe 5 zerkleinern. Etwas Öl hinzufügen und auf Stufe 3/100° glasig andünsten. Danach das gewürfelte Rindfleisch dazugeben und von allen Seiten erwärmen.
3. Grüne Bohnen, Möhren und Kartoffeln hinzufügen und für weitere 2 Minuten mitandünsten. Im Anschluss mit der Gemüsebrühe ablöschen. Für 40 Minuten auf Stufe 2/80° köcheln lassen.
4. 5 Minuten vor Ende der Garzeit mit dem Bohnenkraut würzen.

5. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Weißkohl-Zucchini Eintopf

Zeit: 60 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 714,4 kcal

Fett: 32 g

Eiweiß: 62,1 g

Kohlenhydrate: 39,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Weißkohl
- 500 g Kartoffeln
- 500 g Kassler
- 1 Stange Porree
- 2 Zucchini
- 900 ml Gemüsebrühe
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Weißkohl in Streifen und die Kartoffeln schälen sowie in feine Würfel schneiden. Die Zucchinienden entfernen, vierteln und in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Enden der Porreestange entfernen. Mit dem Thermomix auf Stufe 5 zerkleinern. Etwas Öl hinzufügen und auf Stufe 3/100° andünsten.
3. Den Kohl, die Kartoffeln und die Zucchini hinzufügen und für weitere 2 Minuten mitandünsten. Im Anschluss mit der Gemüsebrühe ablöschen. Für 30 Minuten auf Stufe 2/80° köcheln lassen.

4. 15 Minuten vor Ende der Garzeit das Kassler würfeln und ebenfalls in den Eintopf geben.
5. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rosenkohleintopf

Zeit: 55 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 417 kcal

Fett: 14,5 g

Eiweiß: 32,1 g

Kohlenhydrate: 36,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Rosenkohl
- 500 g Kartoffeln
- 500 g Kassler
- 1 Gemüsezwiebel
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Rosenkohl putzen und die Kartoffeln schälen sowie in feine Würfel schneiden.
2. Die Gemüsezwiebel schälen. Mit dem Thermomix auf Stufe 5 zerkleinern. Etwas Öl hinzufügen und auf Stufe 3/100° glasig andünsten.
3. Rosenkohl und Kartoffeln hinzufügen und für weitere 2 Minuten mitandünsten. Im Anschluss mit der Gemüsebrühe ablöschen. Für 30 Minuten auf Stufe 2/80° köcheln lassen.
4. 15 Minuten vor Ende der Garzeit das Kassler würfeln und ebenfalls in den Eintopf geben.

5. Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Festliche Abendessen für Einladungen

Rindfleisch mit Dillsauce

Zeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 662,4 kcal

Fett: 23,6 g

Eiweiß: 69 g

Kohlenhydrate: 39,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Gnocchi
- 800 g Tafelspitz
- 1 Stange Porree
- 1 Zwiebel
- 1 Stück Sellerie
- 2 Liter Rinderbrühe
- Wacholderbeeren
- Nelken
- Lorbeerblätter

Für die Sauce:

- 500 ml Brühe

- 100 ml Sahne
- 25 g Butter
- 25 g Mehl
- 1 Bund Dill
- 1 Eigelb

Zubereitung:

1. Das Fleisch in der Brühe und mit dem Gemüse und Gewürzen aufsetzen. Auf dem Herd für etwa 80 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
2. Nach einer Stunde die Gnocchi nach Packungsanweisung zubereiten.
3. 500 ml des Fleischsuds abschöpfen und diesem im Thermomix auf Stufe 2/80° warmhalten. Die verbleibenden Zutaten hinzufügen und auf Stufe 7 mixen.
4. Das gegarte Fleisch in etwa 1 cm dicke Scheiben schneiden.
5. Mit den Gnocchi und der Dillsauce zusammen anrichten. Noch warm genießen.

Gefüllte Hähnchenbrust

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 280,2 kcal

Fett: 6,7 g

Eiweiß: 50,7 g

Kohlenhydrate: 2,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenbrüste
- 150 g Spinat
- 100 g Ricotta
- 50 g Bärlauch
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrüste mit einem Messer mehrfach einschneiden, so dass mindestens 3 oder 4 Taschen zum Befüllen entstehen.
2. Die übrigen Zutaten in den Thermomix füllen und dort auf Stufe 7 zu einer cremigen Masse vermengen.
3. Diese Hähnchenbrüste mit Salz und Pfeffer würzen und mit einem Teelöffel die Creme in die Taschen füllen.
4. Die Hähnchenbrüste in einer Auflaufform platzieren und für 20-25 Minuten im auf 200° vorgeheizten Ofen backen.
5. Auf vier Teller platzieren und noch warm servieren. Dazu schmeckt ein grüner Salat.

Avocadopüree mit Jakobsmuscheln

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 633,9 kcal

Fett: 55,4 g

Eiweiß: 55,4 g

Kohlenhydrate: 22,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Jakobsmuscheln
- 400 g frische Avocadoherzen
- 200 g Kartoffeln
- 100 ml Vollmilch
- 1 Knoblauchzehe
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Knoblauchzehe schälen und auf Stufe 6 für 20 Sekunden zerkleinern. Etwas Öl hinzufügen und auf Stufe 3/100° erhitzen. Nach etwa 1 Minute die Avocadoherzen hinzufügen und ebenfalls für fünf Minuten andünsten.
2. In der Zwischenzeit die Kartoffeln schälen. Diese in den Thermomix füllen und dort zusammen mit der Vollmilch auf Stufe 8 zu einem Püree verarbeiten. Dieses nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Jakobsmuscheln salzen und pfeffern und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl für etwa 2 Minuten von jeder Seite anbraten.
4. Die Teller anrichten und noch warm servieren.

Hummersalat mit Feigendressing

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 925,8 kcal

Fett: 86,8 g

Eiweiß: 6,8 g

Kohlenhydrate: 22,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Hummer
- 2 Fenchelknollen
- 2 Stange Staudensellerie
- 50 g Parmesanstreifen
- 2 EL Feigensenf
- weißer Balsamicodressing
- Olivenöl
- Zucker
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den vorgegarten Hummer aus der Schale lösen und mit einem Messer in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Staudensellerie in dünne Streifen schneiden. Die Enden der Fenchelknolle abschneiden und den Rest mit einem Gemüsehobel in feine Streifen schneiden. Sellerie, Fenchel, Parmesanstreifen und Hummer in einer Salatschüssel mischen.
3. Die übrigen Zutaten im Thermomix auf Stufe 5 für 30 Sekunden zu einem Dressing vermengen. Mit Salz und Wasser sowie bei Bedarf Zucker abschmecken.
4. Das Dressing über dem Salat verteilen, für 5 Minuten darin marinieren und zeitnah servieren.

Maronensuppe

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 434,2 kcal

Fett: 27,9 g

Eiweiß: 20,2 g

Kohlenhydrate: 22,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g vorgegarte Maronen
- 100 g Speckwürfel
- 1 Zwiebel
- 750 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Sahne
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und im Thermomix auf Stufe 5 für 10 Sekunden zerkleinern. Etwas Öl hinzufügen und die Zwiebeln auf Stufe 3/100° glasig andünsten.
2. Die Maronen hinzufügen und für 2 Minuten mitandünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und für 20 Minuten auf Stufe 2/70° köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit die Speckwürfel in einer Pfanne ohne Öl knusprig anbraten.
4. Die Sahne hinzufügen und die Suppe auf Stufe 8 pürieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Suppe auf vier Schüssel verteilen und mit dem knusprigen Speck garnieren.

Zucchini-suppen mit Flusskrebse

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 433,7 kcal

Fett: 27,9 g

Eiweiß: 20,3 g

Kohlenhydrate: 22,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Zucchini
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 g Flusskrebse
- 100 g Schmelzkäse
- 100 ml Weißwein
- 1 Zwiebel
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Enden der Zucchini entfernen und in grobe Stücke schneiden. In den Thermomix geben und dort auf Stufe 7 für 30 Sekunden fein zerkleinern, aber nicht pürieren. Die Zucchinistücke dann in eine Schüssel füllen.
2. Die Zwiebel schälen und dann auf Stufe 6 für 10 Sekunden zerkleinern. Etwas Öl hinzufügen und auf Stufe 3/100° glasig andünsten.
3. Danach die Zucchinistücke ebenfalls für 2 Minuten mitdünsten. Nach dieser Zeit mit dem Weißwein und der Gemüsebrühe ablöschen. Für 10 Minuten auf Stufe 2/70° köcheln lassen.
4. Nun den Schmelzkäse hinzufügen und nach dem Auflösen des Käses die Suppe auf Stufe 8 pürieren. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die fertige Suppe auf vier Schüsseln verteilen und in der Mitte jeweils die Flusskrebse hineingeben.

Schweinerouladen

Zeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 343,9 kcal

Fett: 9,6 g

Eiweiß: 41,8 g

Kohlenhydrate: 20,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Schweinerouladen
- 4 Scheiben Frühstücksspeck
- 100 g braune Champignons
- Senf
- 1 Liter Bratensaft
- 3 EL dunkler Soßenbinder
- 50 g Mehl
- 50 g Butter
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Schweinerouladen mit Senf bestreichen und darauf jeweils eine Scheiben Frühstücksspeck sowie einen braunen Champignon verteilen. Vorsichtig einrollen und mit einem Stück Schnur oder mit Hilfe von Zahnstochern fixieren.
2. Die Schweineroulade salzen und pfeffern und in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von allen Seiten anbraten. Die Roulade

herausnehmen und die Pfanne mit etwa 750 ml Wasser aufgießen. Die Pfanne so lange schwanken, bis das Brataroma vollständig darin übergegangen ist.

3. Den Bratensaft in den Thermomix füllen und dort auf Stufe 3/100° aufkochen. Mehl, Butter und Soßenbinder hinzufügen und die Sauce so abbinden.
4. Die Rouladen hinzufügen und für 60 Minuten in der Sauce auf Stufe 2/80° garen lassen.
5. Vor dem Servieren die Schnüre oder Zahnstocher entfernen. Zu den Rouladen schmecken zum Beispiel Kartoffeln.

Kartoffeltortilla mit Lachscreme

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 422,7 kcal

Fett: 9,7 g

Eiweiß: 43,8 g

Kohlenhydrate: 37,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Kartoffeln
- 200 g Lachs
- 200 g Kräuterfrischkäse
- 6 Eier
- 2 Zwiebeln
- 100 ml Wasser
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln für 20 Minuten in heißem Wasser vorgaren und im Anschluss pellen.
2. Die zwei Zwiebeln schälen und halbieren. Beide Zutaten zusammen mit den Eiern sowie dem Wasser zu einem Teig vermengen. Diesen zusätzlich nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Etwas Olivenöl in eine ofenfeste Pfanne streichen und die Masse darin verteilen.
4. Für 25 Minuten in den auf 180° heißen Ofen schieben und dort garen.
5. Für die Creme Lachs und Frischkäse auf Stufe 6 für 60 Sekunden mixen.
6. Die Creme auf dem Kartoffeltortilla streichen, diesen vierteln und noch warm servieren.

Steak mit Kräuterbutter und Fenchelpüree

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 754,5 kcal

Fett: 33,4 g

Eiweiß: 69,8 g

Kohlenhydrate: 38,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Steaks
- 400 g Fenchel
- 200 g Kartoffeln
- 100 g Butter
- 25 g Kräutern
- 100 ml Sahne

- 1 Knoblauchzehe
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln vorgaren oder direkt Kartoffeln vom Vortag verwenden.
2. Den Fenchel mit einem Hobel in dünne Streifen zerkleinern. Den Knoblauch schälen und mit etwas Öl im Thermomix auf Stufe 3/100° erhitzen. Den Fenchel hinzufügen und für 5 Minuten andünsten. Die Kartoffeln dazugeben und alles auf Stufe 8 mit der Sahne zu einem cremigen Püree vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Butter mit den Kräutern in einer kleinen Schüssel vermengen. Dafür kann zum Beispiel eine Kuchengabel sehr hilfreich sein.
4. Zum Schluss die Steaks in einer heißen Pfanne von beiden Seiten scharf anbraten. Die Dauer hängt dabei auch davon ab ob das Steak lieber roh, rosig oder durchgebraten im Kern sein sollte.
5. Die Zutaten auf dem Teller anrichten und noch warm servieren.

Gefülltes Brathähnchen

Zeit: 70 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 557,2 kcal

Fett: 30,9 g

Eiweiß: 39,9 g

Kohlenhydrate: 25,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Brathähnchen
- 250 g Champignons

- 250 g Steinpilze
- 50 g Speckwürfel
- 1 Bund Petersilie
- 3 Scheiben Brot
- 2 Zwiebeln
- 150 ml Weißwein
- 150 ml Sahne
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Das Hähnchen waschen und in einen Bräter legen.
2. Alle Zutaten für die Füllung in den Thermomix füllen und dort für 90 Sekunden auf Stufe 8 zu einer Masse vermengen.
3. Das Hähnchen mit der Masse aus dem Thermomix befüllen. Dafür einen Löffel verwenden, damit die Füllung während des Bratens nicht herausfällt.
4. Für 60 Minuten in den auf 200° vorgeheizten Backofen schieben.
5. Das Hähnchen im Ganzen servieren und erst am Tisch servieren. Dazu schmecken Klöße oder auch ein Salat.

*****JETZT KOSTENLOS ERHÄLTLICH!*****

Smoothies

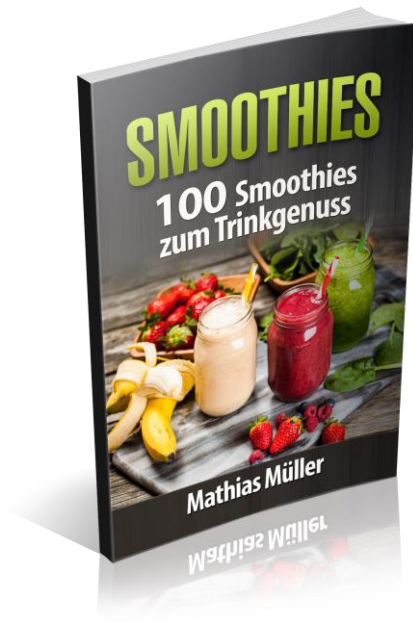
100 Smoothies zum Trinkgenuss aus dem Thermomix

einfach auf

<http://gesundleben.schnelliebe.com/tmx/>

KOSTENLOS herunterladen!

Nur noch für kurze Zeit!



FAZIT

Das Abendessen nach dem wohlverdienten Feierabend verleitet nicht selten dazu lieber einen Lieferdienst oder auch die Mikrowelle mit dem Kochen zu beauftragen. Beide Möglichkeiten tragen jedoch nicht gerade dazu bei dem Wohlbefinden einen Gefallen zu tun oder den Geldbeutel zu schonen. Eine gesunde Alternative bietet das Kochen im Thermomix.

Dieser verkürzt durch seine zahlreichen Funktionen nicht nur die Wartezeit bis zum fertigen Gericht, sondern ersetzt gleich mehrere Küchengeräte und oftmals auch den Herd. Selbst nach einem langen Arbeitstag ist es so möglich sich zu entspannen, während das Essen quasi von selbst zubereitet wird. Die Handhabung ist zudem so einfach, dass auch Kinder hier ihre ersten selbstgekochten Gerichte zubereiten werden.

Damit die Frage, was zum Abendessen gekocht wird, nicht länger dauert als die Zubereitung dauert stecken in diesem Kochbuch gleich 50 einfache und dennoch raffinierte Gerichte für einen gelungenen Ausklang des Tages.

Vom Essen mit der Familie bis zu Abendessen mit einem beruflichen Hintergrund findet sich immer das passende Rezept, um allen Personen die am Tisch sitzen ein Lächeln auf das Gesicht zu zaubern.

War dieses Buch hilfreich für Sie? Dann würde ich mich auf Ihre **ehrliche Rezension** sehr freuen!

Eine Rezension zu hinterlassen ist ganz einfach:

1. Gehen Sie auf ihr **Konto** in Amazon
2. Scrollen Sie nach unten bis **Mein Amazon.de**
3. Wählen Sie „**Meine Bestellungen**“
4. Jetzt sind alle Ihre Bücher aufgelistet. Wählen Sie dieses Buch aus.
5. Schreiben Sie einige kurze Worte (oder lange Worte, auch super:)
6. Bestätigen Sie mit dem entsprechenden Button

Der Grund, warum ich um Rezensionen bitte:

**Leser-Rezensionen sind das Überlebenselixier einer jeden
Autorenkarriere!**

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Entdecken Sie weitere Rezepte, meine Tipps und Tricks, kostenlose Ratgeber und spannende Aktionen in unserem Newsletter. Jetzt unter <http://gesundleben.schnelliebe.com/tmx> eintragen!

Bis bald,

Ihr Mathias Müller

AUTOR

Mathias Müller studierte Betriebswirtschaftslehre und arbeitet seit mehr als 10 Jahren als Marketing- und Vertriebs-Manager für verschiedene nationale und internationale Industrieunternehmen in unterschiedlichen Branchen.

Seit vielen Jahren beschäftigt er sich mit Gesundheits- und Ernährungsthemen, u.a. mit dem Schwerpunkt Low Carb. Müller hat verschiedene Bestseller veröffentlicht:

„Asiatisch – 100 köstliche asiatische Rezepte aus dem Thermomix“

„Cocktails mit und ohne Alkohol – 100 kunstvolle Cocktails aus dem Thermomix“

„Smoothies – 100 Smoothies zum Trinkgenuss aus dem Thermomix“

„Desserts aus dem Glas – 100 kreative Desserts aus dem Glas im Thermomix“

„Desserts und Getränke - 300 leckere Desserts und Getränke aus dem Thermomix“

„Frühstücksrezepte: 100 leckere Frühstücksideen aus dem Thermomix“

„Mittagessen: 50 praktische Mittagessen Rezepte aus dem Thermomix“

„Abendessen: 50 kreative Abendessen Rezepte aus dem Thermomix“

„Rezepte für jeden Tag: 300 leckere Alltagsrezepte in kleinen Schritten aus dem Thermomix [4 in 1 Buch-Paket]“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Mittagessen-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 40 einfache Low Carb Rezepte zum Abnehmerfolg in 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Rezepte mit dem Thermomix zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 50 Abendessen Rezepte zum langfristigen Abnehmerfolg“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 50 Vegetarisch- und Vegan-Rezepte zum Abnehmerfolg in nur 2 Wochen“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 14-Tage-System mit leckeren Rezepten zum dauerhaften Abnehmen für zu Hause und unterwegs“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate - 30 Low Carb Snacks für Zuhause und unterwegs“

„Rezepte ohne Kohlenhydrate – 100 Low Carb Frühstücksrezepte zum Abnehmerfolg in 2 Wochen“