

Mittagessen

50 praktische Mittagessen Rezepte aus dem
Thermomix

Mathias Müller

Copyright © 2016 Mathias Müller

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 1539831019

ISBN-13: 978-1539831013

INHALTSVERZEICHNIS

DANKSAGUNG	i
EINLEITUNG	3
JETZT KOSTENLOS ERHÄTLICH!	6
Fleisch und Geflügelrezepte	8
Geflügelschaschlik	8
Cevapcici.....	9
Hähnchen mit Parmesankruste	11
Mandarinen-Hähnchen	12
Lammtopf mit grünen Bohnen	13
Senfgeschnetzeltes mit Nudeln	14
Rosenkohl-Kasseler-Auflauf.....	15
Zwiebelhähnchen	16
Spinat-Gorgonzola-Geschnetzeltes.....	17
Schmorgurken mit Paprikasalami	18
Fisch und Meeresfrüchterezepte.....	21
Wolfsbarschfilet und Erbsenpüree	21
Thunfischrisotto.....	22
Grünkernsuppe mit Lachs.....	23
Lachsroulade mit Meerrettichcreme	24
Meeresfrüchtesalat mit Knoblauchdressing.....	25
Möhrensuppe mit Flusskrebse	26
Lachscurry.....	27
Thunfischsteak mit Basilikumsauce.....	29
Pangasiusfilet mit Ananassauce	30
Garnelenpasta mit Brennesselpesto.....	31
Vegetarische und Vegane Rezepte	33
Linsencurry	33
Süßkartoffelsuppe	34
Schwarzwurzelrisotto	35

Kräuterspätzle.....	37
Auberginenchili.....	38
Couscoussalat	39
Rotkohlsalat mit Schafkäse	40
Gefüllte Champignons mit Fetakäse.....	41
Spargelsalat mit Erdbeerdressing	42
Pasta mit Zucchinisauce.....	43
Schnelle Rezepte unter 30 Minuten	45
Rote Bete Suppe mit Ingwer	45
Rohkostsalat mit Nüssen	46
Pasta mit Tomatensauce und Oliven.....	47
Gazpacho mit Paprika	48
Mediterrane Gemüsepfanne mit Garnelen	49
Artischockenpizza	50
Gemüsesuppe	51
Paprikaeintopf mit Cabanossi.....	52
Pasta mit Spinatsauce	53
Tomatensuppe mit Hackfleisch.....	54
Gerichte zum Vorbereiten für die Mittagspause	57
Hähnchennuggets mit Sesampanade	57
Spinatfrikadellen.....	58
Gemüsepuffer.....	59
Hähnchengeschnetzeltes mit Brokkoli.....	60
Tomatenminestrone	61
Kressesandwich mit Schinken	63
Kürbishummus.....	64
Bulgursalat.....	65
Parmesan-Speck-Muffins	66
Mexikanischer Thunfischsalat	67
JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!	69
FAZIT	71

AUTOR 73

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

Meist sinkt die Laune am Mittag rapide, wenn das Hungergefühl nicht mehr unterdrückt werden kann. Doch die Aussicht auf ein schnell zubereitetes Essen aus der Dose oder dem Tiefkühlgerät regt nicht gerade den Appetit an. Anstatt mit dem Mittagessen ausreichend Energie für den übrigen Tag zu erhalten, enthalten Fertigprodukte oft zu viel Zucker oder Salz und sind daher alles andere als gesund. Zusätzlich kann auch der Geschmack nur wenig beeinflusst oder aufgewertet werden. Der Hauptgrund dennoch nicht auf diese schnellen Mahlzeiten zu verzichten ist einfach der Zeitfaktor.

Dies haben auch die Hersteller des Thermomixes erkannt und ein Küchengerät entwickelt, welches gleich mehrere Küchenhelfer überflüssig macht. Dazu kann neben einem Mixer oder dem Pürierstab auch der Herd gehören. Denn Geräte wie der TM 5 oder der TM 31 sind in der Lage die Gerichte vom zerkleinern der Zutaten bis zum Garen in einem Gerät herzustellen. Dies wiederum spart eine Vielzahl von Schüsseln, Töpfen und Pfannen, die ansonsten für die Zubereitung benötigt werden. Der Thermomix lädt daher auch am Mittag dazu ein mit frisch zubereiteten Gerichten das Mittagessen wieder einen neuen Stellenwert zuzuordnen.

Besonders der letzte Aspekt war einer der Hauptgedanken beim Verfassen dieses Thermomixkochbuchs. Viel zu oft erwischte ich mich dabei mich am Abend überhaupt nicht mehr an mein Mittagessen erinnern zu können. Das lag leider viel zu oft daran, dass ich dem Mittagessen selbst keinen hohen Stellenwert eingeräumt habe. Doch bereits mit dem Ausschauen eines Rezepts für die Zubereitung im Thermomix beginnt sich diese Sichtweise spürbar zu verändern. Plötzlich kehrt der Geschmack zum Mittagessen zurück, da dieses nun längst nicht mehr dazu dient satt zu machen. Vielmehr tritt eine Abwechslung ein, welche perfekt zu den vielseitigen Funktionen des Thermomixes passt. Daher habe ich mich bewusst für Rezepte entschieden, welche sowohl ganz oder auch nur teilweise im Thermomix zubereitet werden. Dadurch ist es leicht möglich viele Gerichte mit dem Thermomix vorzubereiten und später auf dem Herd oder im Backofen zu verwenden.

Genau darin liegt eine der größten Stärken des Thermomixes. Anstatt eine gesamte Kücheneinrichtung zu ersetzen, integriert sich dieses Gerät perfekt in die Küche und ergänzt so die bereits vorhandenen Großgeräte wie etwa den Herd. Die Vielseitigkeit der darin zu kochenden Gerichte bildet dabei lediglich einen Bonus, der durch die leichte Handhabung nochmals hervorgehoben wird. Die einfach einzustellenden Stufen und Temperatureinstellungen sind dabei zu einfach zu regulieren, dass es bereits nach kurzer Zeit zu rein intuitiven Handgriffen wird. Viele der Vorzüge des Thermomixes zeigen sich dabei erst mit der zunehmenden Verwendung. Diese Erfahrung hat auch die 28-jährige Pia gemacht:

"Nachdem meine Schwiegereltern meinen Mann und mir einen Thermomix zum ersten Hochzeitstag geschenkt haben, fristete dieser erstmal ein trostloses Dasein in unserer Küche. Das änderte sich jedoch nachdem unsere Tochter geboren wurde. Plötzlich war oft kaum Zeit vorhanden, um ein selbstgekochtes Mittagessen zuzubereiten. Daher kaufte ich mir dieses Kochbuch, um dem Thermomix eine zweite Chance zu geben. Bereits nach zwei Wochen konnte ich, auch wenn ich nicht mehr als zwei Stunden Schlaf pro Nacht gekriegt habe, dennoch ein gesundes Mittagessen zubereiten, um mit die Energie für die nächsten Stunden zu sichern. Oftmals nahm sich mein Mann auch eine Portion der Gerichte für den nächsten Tag ins Büro mit, so dass dort der Thermomix bei vielen seiner Kollegen bereits ganz oben auf der Wunschliste für Weihnachten steht."

Mit der Auswahl zwischen 50 verschiedenen Mittagessen Rezepte fällt es zudem sehr leicht, auch für unterschiedliche Geschmäcker ein passendes Rezept auszuwählen. Sei es für die Kinder oder auch Gäste, die sich kurzfristig zum Essen ankündigen macht es keinen Unterschied, ob sich unter diesen Gästen Veganer oder auch Menschen mit einer Nahrungsunverträglichkeit befinden. Da sich viele der Gerichte zudem leicht abwandeln lassen, ist es nur eine Frage von Sekunden, die Zutaten an einen bestimmten Gast oder auch den eigenen Geschmack anzupassen. Doch auch die schnellen Rezepte für die Mittagspause oder das Büro aus diesem Thermomix Kochbuch machen zu einem Kinderspiel selbst am späten Nachmittag mit voller Konzentration seiner Arbeit nachzugehen. Das verkürzt die Zeit bis zum Feierabend und somit natürlich ebenfalls die Zeit bis der Thermomix für das Abendessen wieder zum Einsatz kommen kann.

*****JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!*****

Smoothies

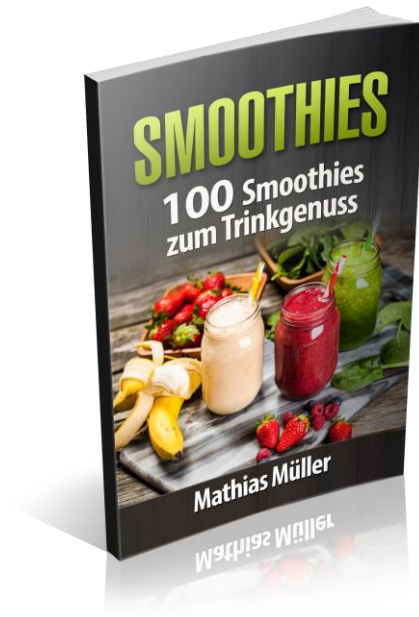
100 Smoothies zum Trinkgenuss aus dem Thermomix

einfach auf

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

KOSTENLOS herunterladen!

Nur noch für kurze Zeit!



Fleisch und Geflügelrezepte

Geflügelschaschlik

Zeit: 90 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 427,9 kcal

Fett: 13,3 g

Eiweiß: 34 g

Kohlenhydrate: 40,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Schweinegulasch
- 250 g durchwachsener Speck
- 4 Gewürzgurken
- 2 Zwiebeln
- 1 Dose Tomaten
- 1 rote Paprika
- 1 grüne Paprika
- 1 Flasche Zigeunersauce
- 2 EL Tomatenmark
- 1 TL Currypulver
- 250 ml Wasser

- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Im Anschluss die Paprikas in mundgerechte Stücke schneiden und dabei alle weißen Häute und Kerne gründlich entfernen. Danach die Gewürzgurken in Scheiben schneiden.
2. Den Speck in mundgerechte Stücke schneiden. Gegebenenfalls die nicht essbare Schwarte entfernen.
3. Etwas Öl in den Thermomix geben und auf Stufe 3/100° erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und kurz andünsten bis diese eine leicht goldbraune Farbe annehmen. Danach den Speck ebenfalls kurz auslassen und im Anschluss das Gulasch hinzufügen. Für ungefähr 5 Minuten erhitzen.
4. Tomaten, Paprika, Gewürzgurken und Wasser hinzufügen und auf Stufe 2/70° für 60 Minuten einkochen. Nach Belieben noch weiteres Wasser hinzufügen.
5. Nach diesem Zeitraum die Zigeunersauce und Tomatenmark hinzufügen und mit dem Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Weitere 15 Minuten bei identischer Einstellung kochen und im Anschluss noch warm servieren und genießen.

Cevapcici

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 690,9 kcal

Fett: 41,9 g

Eiweiß: 53,2 g

Kohlenhydrate: 20,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Rinderhack
- 500 g Schweinehack

- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Petersilie
- Paprikapulver
- Chiliflocken
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die roten Zwiebeln und die Knoblauchzehen schneiden.
2. Beide Zutaten mit der Petersilie im Thermomix auf Stufe 7 für 15 Sekunden fein zerkleinern.
3. Schweine- und Rinderhack hinzufügen und auf Stufe 6 für 30 Sekunden vermengen
4. Mit Paprikapulver, Chiliflocken sowie Salz und Pfeffer würzen. Für weitere 15 Sekunden auf Stufe 6 vermischen.
5. Die Hackmasse in eine Schüssel füllen und dort zu Cevapcicis formen.
6. Öl in einer Pfanne auf dem Herd erhitzen und die Cevapcicis darin goldbraun ausbacken. Diese schmecken sowohl warm als auch kalt.

Hähnchen mit Parmesankruste

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 360,6 kcal

Fett: 20,4 g

Eiweiß: 25,2 g

Kohlenhydrate: 16,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenbrüste
- 100 g Parmesan
- 100 g Frischkäse
- 50 g ungesalzene Cashewkerne
- 1 TK Päckchen Kräuter
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrüste mit einem Fleischklopfer leicht andrücken, so das eine gleichmäßige Oberfläche entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Parmesan, Cashewkerne und die Kräuter in den Thermomix füllen und für 30 Sekunden auf Stufe 6 zusammen zerkleinern.
3. Den Frischkäse dünn auf der Hähnchenbrust verstreichen und die Parmesankruste darauf mit einem Messer oder Löffel verstreichen. Leicht andrücken.
4. Ein Blech mit Backpapier auslegen und die Hähnchenbrüste darauf verteilen. Den Backofen auf 175° vorheizen und die Hähnchenbrüste dort für 25 Minuten garen.
5. Im Anschluss vorsichtig auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Mandarinen-Hähnchen

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 311,6 kcal

Fett: 5,5 g

Eiweiß: 39,8 g

Kohlenhydrate: 23,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Hähnchenfleisch
- 1 Dose Mandarinen
- 2 rote Paprikas
- 1 rote Chilischote
- 1 Zwiebel
- 400 ml Wasser
- Tomatenmark
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Das Hähnchenfleisch in Würfel schneiden.
2. Paprikas und die Chilischoten in feine Streifen schneiden.
3. Die Zwiebel schälen und im Thermomix auf Stufe 5 für 15 Sekunden zerkleinern.
4. Etwas Öl hinzufügen und die Zwiebel auf Stufe 3/100° andünsten. Im Anschluss die Hähnchenwürfel hinzufügen und kurz mitandünsten.
5. Mandarinen plus Saft, Paprikas, Chili und das Wasser hinzufügen und für 25 Minuten auf Stufe 2/70° garen.
6. Nach diesem Zeitraum etwa 2 EL Tomatenmark hinzufügen sowie mit Salz und Pfeffer würzen. Für weitere 5 Minuten bei gleicher

Temperatureinstellung köcheln lassen und im Anschluss noch warm servieren. Dazu schmeckt Reis.

Lammtopf mit grünen Bohnen

Zeit: 80 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 694,7 kcal

Fett: 26,7 g

Eiweiß: 48 g

Kohlenhydrate: 37,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 800 g Lammfleisch
- 600 g grüne Bohnen
- 600 g Kartoffeln
- 1 Gemüsezwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 500 ml Rotwein
- Schmalz
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Das Lammfleisch in kleine Würfel schneiden. Danach die Kartoffeln schälen und ebenfalls fein würfeln. Im Anschluss die Stiele der Bohnen an beiden Seiten abschneiden.
2. Die Gemüsezwiebel schälen und im Thermomix auf Stufe 6 für 15 Sekunden zerkleinern. Etwas Schmalz hinzufügen und auf Stufe 3/100° erhitzen. Die Zwiebeln darin kurz andünsten und nun das Lammfleisch hinzufügen.

3. Mit Gemüsebrühe und Rotwein ablöschen und die Kartoffeln sowie die Bohnen hinzufügen. Für mindestens 60 Minuten auf Stufe 2/70° köcheln lassen.
4. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und noch warm servieren.

Senfgeschnetztes mit Nudeln

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 870,6 kcal

Fett: 32,6 g

Eiweiß: 37 g

Kohlenhydrate: 101,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Schweinegeschnetztes
- 500 g Pasta
- 250 g Champignons
- 2 rote Zwiebeln
- 500 ml Brühe
- 200 ml Sahne
- 3 EL mittelscharfer Senf
- 2 EL Mehl
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Champignons in Scheiben schneiden und kurz beiseite stellen. Im Anschluss die roten Zwiebeln schälen und im Thermomix auf Stufe 6 für 15 Sekunden zerkleinern.

2. Öl im Thermomix auf Stufe 3/100° erhitzen. Die Zwiebeln darin kurz glasig andünsten. Nun das Geschnetzelte hinzufügen und ebenfalls erhitzen. Salz und Pfeffer sowie das Mehl hinzufügen und ebenfalls erwärmen.
3. Danach mit Sahne und Brühe ablöschen und für 25 Minuten bei Stufe 2/80° einkochen lassen.
4. Parallel auf dem Herd die Pasta nach Packungsanweisung kochen und anschließend in einem Sieb abtropfen lassen.
5. Nach der Garzeit den Senf hinzufügen und nach Belieben weiter abschmecken.
6. Pasta und Senfgeschnetzeltes auf vier Tellern anrichten und noch warm servieren.

Rosenkohl-Kasseler-Auflauf

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 476,2 kcal

Fett: 23,4 g

Eiweiß: 44,7 g

Kohlenhydrate: 18,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Rosenkohl
- 500 g Kassler
- 250 g Schmelzkäse
- 325 ml Milch
- 1 Zwiebel
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Rosenkohl putzen und waschen.
2. Das Kassler würfeln und mit dem Rosenkohl in einer Auflaufform mischen.
3. Die Zwiebel schälen und im Thermomix auf Stufe 6 für 15 Sekunden zerkleinern. Mit etwas Öl auf Stufe 2/100° glasig andünsten. Mit der Milch ablösen. Diese auf Stufe 2/80° erhitzen und den Schmelzkäse darin auflösen. 5 Minuten köcheln lassen und zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Sauce über dem Rosenkohl und Kassler verteilen und in dem auf 175° vorgeheizten Ofen für 20 Minuten fertiggar.
5. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Zwiebelhähnchen

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 520,7 kcal

Fett: 11 g

Eiweiß: 73,1 g

Kohlenhydrate: 19,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Hähnchenbrüste
- 1 Zwiebel
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Handvoll frische Petersilie
- 200 ml Sahne
- 150 ml Milch
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Speisestärke

- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer und Zucker zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrüste in eine Auflaufform legen. Die Zwiebeln schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Diese über dem Fleisch in der Form verteilen.
2. Die übrigen Zutaten in den Thermomix geben und dort auf Stufe 6 für 30 Sekunden zu einer Sauce vermengen. Nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
3. Die Sauce in der Auflaufform verteilen. In dem auf 175° vorgeheizten Ofen für 25 Minuten garen.
4. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren. Dazu schmecken Reis oder auch ein Salat.

Spinat-Gorgonzola-Geschnetzeltes

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 524,1 kcal

Fett: 34,7 g

Eiweiß: 45,7 g

Kohlenhydrate: 3,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Hähnchengeschnetzeltes
- 200 g Gorgonzola
- 200 g frischer Spinat
- 300 ml Brühe
- 150 ml Sahne
- 1 Knoblauchzehe
- Öl

- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Spinat waschen, trocknen und in einer Pfanne mit etwas Öl andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen und kurz beiseite stellen.
2. Den Knoblauch schälen und mit einer Presse zerkleinern. Etwas Öl im Thermomix auf Stufe 3/100° erhitzen und den Knoblauch darin andünsten. Das Geschnetzelte hinzufügen und ebenfalls für wenige Minuten erhitzen. Den Spinat hinzufügen und alles mit Brühe und Sahne ablöschen.
3. Für 20 Minuten auf Stufe 2/70° köcheln lassen. Im Anschluss den Gorgonzola würfeln und in die heiße Sauce geben. Diese so lange weiterköcheln lassen bis die gewünschte Konsistenz erzielt wurde. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren. Dazu schmeckt Reis oder Baguette.

Schmorgurken mit Paprikasalami

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 570 kcal

Fett: 43,1 g

Eiweiß: 22,7 g

Kohlenhydrate: 18,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kg Schmorgurken
- 300 g Paprikasalami
- 200 g Creme Fraiche
- 50 g Tomatenmark

- 1 Zwiebel
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Schmogurken schälen, die Kerne entfernen und die Gurken danach fein würfeln.
2. Die Zwiebel schälen und im Thermomix auf Stufe 6 für 16 Sekunden zerkleinern. Etwas Öl hinzufügen und auf Stufe 3/100° glasig andünsten.
3. Im Anschluss die Schmogurken hinzufügen und alles für 5-10 Minuten auf Stufe 2/70° köcheln lassen.
4. In dieser Zeit die Paprikasalami in dünne Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Öl knusprig anbraten. Mit einem Küchenpapier das überschüssige Öl auffangen.
5. Creme Fraiche und Tomatenmark zu den Schmogurken hinzufügen und für weitere 5 Minuten einkochen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
6. Auf vier Schüsseln verteilen und mit den Salamichips garnieren. Dazu schmeckt Baguette.

Fisch und Meeresfrüchterezepte

Wolfsbarschfilet und Erbsenpüree

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 525,5 kcal

Fett: 42,8 g

Eiweiß: 12 g

Kohlenhydrate: 19,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Wolfsbarschfilets
- 600 g Erbsen
- 100 ml Sahne
- 1 Zwiebel
- Öl
- 1 Prise Muskat
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zwiebel schälen und im Thermomix auf Stufe 6 für 60 Sekunden zerkleinern. Öl in den Thermomix geben und die Zwiebeln dabei auf Stufe 3/100° glasig andünsten.
2. Die Erbsen hinzufügen und ebenfalls für 2 Minuten andünsten. Mit der Sahne ablöschen und alles für 60 Sekunden auf Stufe 8 zu einem cremigen Püree verarbeiten. Nach Belieben mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Wolfbarschfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne scharf auf der Hautseite braten. Kurz umdrehen und auch die andere Seite leicht glasig anbraten.
4. Püree und Fisch auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Thunfischrisotto

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 296,3 kcal

Fett: 12,6 g

Eiweiß: 20,2 g

Kohlenhydrate: 23,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Risottoreis
- 100 g geriebener Käse
- 1 Thunfischdose
- 4 Strauchtomaten
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 600 ml Gemüsebrühe

- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und im Thermomix auf Stufe 6 für 20 Sekunden zerkleinern. Etwas Öl hinzufügen und die Zwiebel und den Knoblauch auf Stufe 3/100° glasig andünsten.
2. Den Reis hinzufügen und kurz andünsten. Nach etwa 2 Minuten mit 300 ml Gemüsebrühe ablöschen. Für 15 Minuten auf Stufe 2/70° köcheln lassen bei Bedarf immer wieder Brühe nachgießen.
3. In der Zwischenzeit die Paprikas und Strauchtomaten würfeln. Nach der Garzeit mit den restlichen Zutaten bis auf den Käse in den Thermomix geben und für weitere 15 Minuten bei identischer Einstellung garen.
4. Zu Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer würzen und den Käse unterheben. Auf vier tiefe Teller verteilen und noch warm servieren.

Grünkernsuppe mit Lachs

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 277,9 kcal

Fett: 17,4 g

Eiweiß: 11,6 g

Kohlenhydrate: 16,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Liter Gemüsebrühe
- 100 g gemahlener Grünkern
- 150 g Räucherlachs
- 30 g Butter
- 1 Eigelb
- 50 ml Weißwein
- 50 ml saure Sahne

- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Grünkern mit der heißen Brühe übergießen und auf dem Herd einmal aufkochen. Danach für eine halbe Stunde den Grünkern in der Suppe ohne weitere Hitzequellen lassen.
2. Eigelb, Weißwein und saure Sahne im Thermomix auf Stufe 5 für 20 Sekunden vermengen. Die Suppe hinzufügen und auf Stufe 3/80° für 10 Minuten erwärmen. Nach fünf Minuten die Butter in kleinen Flocken hinzufügen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
3. In der Zwischenzeit den Lachs in Streifen oder Würfel schneiden. Nach der Garzeit die Suppe auf Schüsseln verteilen und den Lachs in die Suppe geben. Noch warm servieren.

Lachsroulade mit Meerrettichcreme

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 421 kcal

Fett: 34,5 g

Eiweiß: 19,4 g

Kohlenhydrate: 5,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Räucherlachs
- 200 g Frischkäse
- 100 g Schmand
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Wasabi
- 1 TL Zucker

- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf den Lachs in den Thermomix füllen und dort auf Stufe 7 für 90 Sekunden vermengen.
2. Den Lachs in einzelnen Scheiben auf ein Brett legen und mit der Wasabicinge bestreichen. Aufrollen und mit der Naht nach unten legen oder mit einem Zahnstocher fixieren.
3. Sofort servieren oder bis zum Essen im Kühlschrank lagern.

Meeresfrüchtesalat mit Knoblauchdressing

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 186,4 kcal

Fett: 2,3 g

Eiweiß: 28,4 g

Kohlenhydrate: 11,9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Meeresfrüchte nach Wahl
- 2 Fenchelknollen
- 2 grüne Paprikas

Dressing:

- 400 g Joghurt
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bund Petersilie
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Enden des Fenchels entfernen und die Knollen im Anschluss mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben schneiden.
2. Die Paprikas ebenfalls mit einem Messer in feine Streifen schneiden. Das Gemüse in einer Salatschüssel mit den Meeresfrüchten vermengen.
3. Die Knoblauchzehen schälen und mit den übrigen Zutaten für das Dressing in den Thermomix füllen und dort auf Stufe 7 für 90 Sekunden mixen bis sich die Knoblauchzehen vollkommen in dem Joghurt aufgelöst haben.
4. Das Dressing im Anschluss mit dem Salat vermengen oder separat in einer Schüssel servieren.

Möhrensuppe mit Flusskrebse

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 261,4 kcal

Fett: 12,8 g

Eiweiß: 14,4 g

Kohlenhydrate: 20,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Möhren
- 200 g Kartoffeln
- 200 g Flusskrebse
- 150 g Creme Fraiche
- 20 g Ingwer
- 1 Gemüsezwiebel
- 750 ml Gemüsebrühe

- Cayennepfeffer
- Salz
- Butter

Zubereitung:

1. Möhren und Kartoffeln schälen und würfeln. In einer Schüssel mischen und kurz beiseite stellen.
2. Zwiebel und Ingwer schälen und im Thermomix auf Stufe 8 für 30 Sekunden sehr fein zerkleinern. Etwas Butter hinzufügen, auf Stufe 3/100° erhitzen und die Zwiebel glasig andünsten.
3. Kartoffeln und Möhren hinzufügen und auf Stufe 2/80° kurz andünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und für 20 Minuten köcheln lassen.
4. Danach die Suppe auf Stufe 7 sehr fein pürieren. Mit eine Prise Salz sowie dem Cayennepfeffer würzen.
5. Die Suppe auf vier Schüsseln verteilen und mit den Flusskrebse und Creme Fraiche garnieren. Noch warm servieren.

Lachscurry

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 460,5 kcal

Fett: 24 g

Eiweiß: 26,6 g

Kohlenhydrate: 31,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Lachs
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Sahne
- 2 Süßkartoffeln

- 2 Mangos
- 1 Zwiebel
- 2 TL Currypaste
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- Öl

Zubereitung:

1. Den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden. Danach die Süßkartoffeln und Mangos schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und im Thermomix auf Stufe 8 für 20 Sekunden zerkleinern. Öl hinzufügen und auf Stufe 3/100° glasig andünsten.
3. Danach die vorbereiteten Mangos und Süßkartoffeln hinzufügen und ebenfalls für zwei Minuten mitandünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und für 10 Minuten auf Stufe 2/60° köcheln lassen.
4. Danach den Lachs hinzufügen und für weitere 5 Minuten köcheln lassen. Im Anschluss die Sahne und Currypaste dazugeben und ebenfalls 5 Minuten einköcheln lassen.
5. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf vier Schüsseln verteilen.

Thunfischsteak mit Basilikumsauce

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 351,6 kcal

Fett: 17,8 g

Eiweiß: 36 g

Kohlenhydrate: 9,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Thunfischsteaks
- 400 g Wildreis
- 150 g Frischkäse
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Bund Basilikum
- 2 EL Mehl
- Salz und Pfeffer zum Würzen
- Öl

Zubereitung:

1. Den Reis nach Packungsanweisung kochen.
2. Die Thunfischsteaks salzen und pfeffern. Danach in einer heißen Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten für etwa 3-4 Minuten scharf anbraten.
3. Für die Sauce die warme Gemüsebrühe, den Frischkäse und das Mehl auf Stufe 6 für 30 Sekunden vermengen.
4. Auf Stufe 3/80° erwärmen und 10 Minuten köcheln lassen. Danach das Basilikum hinzufügen und auf Stufe 8 pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die einzelnen Bestandteile des Gerichts auf vier Tellern anrichten und noch warm servieren.

Pangasiusfilet mit Ananassauce

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 372,2 kcal

Fett: 31,8 g

Eiweiß: 3,2 g

Kohlenhydrate: 15,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Pangasiusfilets
- 400 g Basmatireis
- 1 Ananas
- 200 ml Kokosmilch
- 1 EL Currypaste
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Basmatireis nach Packungsanweisung kochen.
2. Die Pangasiusfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten etwa 3 Minuten anbraten.
3. Für die Sauce die Ananas schälen und in grobe Stücke schneiden. Im Thermomix auf Stufe 8 pürieren.
4. Kokosmilch und Currypaste hinzufügen und auf Stufe 2/80° erhitzen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Alle Bestandteile des Gerichts auf vier Teller anrichten und noch warm servieren.

Garnelenpasta mit Brennesselpesto

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 786,4 kcal

Fett: 31,1 g

Eiweiß: 33,4 g

Kohlenhydrate: 88 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Pasta
- 200 g Garnelen
- 1 Handvoll Brennesselblätter
- 50 g Parmesan
- 40 g Pinienkerne
- 75 ml Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Die Knoblauchzehe schälen und pressen. Mit etwas Öl anbraten und im Anschluss die Garnelen hinzufügen und ebenfalls kurz von beiden Seiten scharf anbraten.
3. Die übrigen Zutaten in den Thermomix füllen und dort für 90 Sekunden auf Stufe 8 zu einem cremigen Pesto vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Auf einem Teller zuerst die Pasta, dann das Pesto und als letztes die Garnelen auffüllen. Noch warm servieren.

Vegetarische und Vegane Rezepte

Linsencurry

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 355,4 kcal

Fett: 2,2 g

Eiweiß: 23,8 g

Kohlenhydrate: 58 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g rote Linsen
- 3 Tomaten
- 2 Möhren
- 2 orangene Paprikas
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- 3 EL Tomatenmark
- 2 EL Koriander
- 1 TL Sambal Oelek
- Currypulver

- Salz und Pfeffer zum Würzen
- Öl

Zubereitung:

1. Die Hälfte der Gemüsebrühe aufkochen und die Linsen für 15 Minuten einweichen lassen.
2. In der Zwischenzeit das Gemüse in feine Würfel schneiden. Etwas Öl im Thermomix auf Stufe 3/100° erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Das übrige Gemüse hinzufügen und weitere 2 Minuten andünsten. Die restliche Gemüsebrühe sowie die eingeweichten Linsen hinzufügen und für 15 Minuten auf Stufe 2/70° köcheln lassen.
3. Danach die Kokosmilch und das Tomatenmark hinzufügen. Die Gewürze hinzufügen und nochmals 5 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben den Geschmack mit Salz und Pfeffer verfeinern.
4. Auf vier Schüsseln verteilen und noch warm servieren.

Süßkartoffelsuppe

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 534,6 kcal

Fett: 15,4 g

Eiweiß: 11,6 g

Kohlenhydrate: 84 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Kartoffeln
- 750 g Süßkartoffeln
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1 Becher Creme Fraiche

- 1 Bund Petersilie
- 1 Gemüsezwiebel
- Öl
- Currypulver
- Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Kartoffeln, Süßkartoffeln und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. Etwas Öl im Thermomix auf Stufe 3/100° erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig andünsten. Die beiden Kartoffelsorten hinzufügen und kurz mitandünsten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und für 20 Minuten auf Stufe 3/80° köcheln lassen.
3. Nach dieser Zeit das Creme Fraiche sowie 1 TL Currypulver und 1 Prise Cayennepfeffer hinzufügen. Auf Stufe 7 fein pürieren. Bei Bedarf weitere Gemüsebrühe hinzufügen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Die Petersilie grob hacken und mit der Suppe vor dem Servieren vermengen.

Schwarzwurzelrisotto

Zeit: 45 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 239,3 kcal

Fett: 17,8 g

Eiweiß: 12,8 g

Kohlenhydrate: 5,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Schwarzwurzeln

- 300 g Risottoreis
- 100 g geriebenen Parmesan
- 50 g Butter
- 1 Zwiebel
- 750 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Weißwein
- 3 EL gehackte Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die geschälten Schwarzwurzeln in 1 cm große Stücke schneiden. Wer sich die Mühe mit dem Schälen sparen möchte, kann auch Schwarzwurzeln aus den Glas verwenden.
2. Die Zwiebel schälen und im Thermomix auf Stufe 6 für 15 Sekunden zerkleinern. Die Hälfte der Butter hinzufügen und auf Stufe 3/100° glasig andünsten. Im Anschluss die Schwarzwurzeln hinzufügen und ebenfalls kurz andünsten. Den Reis hinzufügen und 2 Minuten später mit dem Weißwein ablöschen. Die Hälfte der Brühe hinzufügen und für 20 Minuten bei Stufe 2/70° köcheln lassen. In dieser Zeit immer wieder Brühe nachfüllen.
3. Danach die restliche Butter, die Petersilie und den Parmesan hinzufügen und für weitere 10 Minuten köcheln lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Auf vier tiefe Teller verteilen und noch warm servieren.

Kräuterspätzle

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 695,8 kcal

Fett: 28,5 g

Eiweiß: 11,3 g

Kohlenhydrate: 93,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Mehl
- 150 g frische Kräuter nach Belieben
- 25 g Butter
- 200 ml Milch
- 5 Eier
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

1. Alle Zutaten in den Thermomix geben und auf Stufe 7 für 90 Sekunden zu einem Teig verarbeiten.
2. Einen Topf mit Wasser auf dem Herd erhitzen. Über ein Brett mit einem Schaber Spätzle formen und in das sprudelnde Wasser gleiten lassen. Sobald die Spätzle an der Oberfläche schwimmen mit einer Schaumkelle entfernen. Solange wiederholen bis der gesamte Teig verbraucht wurde.
3. Die Kräuterspätzle auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Auberginenchili

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 191,5 kcal

Fett: 1,8 g

Eiweiß: 8,1 g

Kohlenhydrate: 23,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Auberginen
- 1 Gemüsezwiebel
- 400 g Strauchtomaten
- 400 g passierte Tomaten
- 200 g Kidneybohnen
- 1 Dose Mais
- 250 ml Rotwein
- 2 EL Tomatenmark
- Öl
- Salz
- Paprikapulver
- Cayennepfeffer

Zubereitung:

1. Die Auberginen und die Tomaten in feine Würfel schneiden.
2. Die Gemüsezwiebel schälen und im Thermomix auf Stufe 6 für 20 Sekunden zerkleinern. Etwas Öl hinzufügen und auf Stufe 3/100° glasig andünsten. Die Auberginenwürfel und Tomaten hinzufügen. Weitere 2 Minuten mit andünsten.
3. Mit dem Wein ablöschen und die passierten Tomaten hinzufügen. Auf Stufe 2/80° für 20 Minuten köcheln lassen. Nach 10 Minuten den Mais, die Kidneybohnen und das Tomatenmark hinzufügen.

4. Mit den Gewürzen abschmecken und für weitere 5 Minuten bei identischer Einstellung köcheln lassen. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Couscoussalat

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 163 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 6,3 g

Kohlenhydrate: 31,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g vorgegartener Couscous
- 2 Paprika
- 2 Strauchtomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll Minze
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen. Die Strauchtomaten vierteln und die Kerne sowie den Stiel der Paprika entfernen.
2. Die vorbereiteten Zutaten mit der Gemüsebrühe und dem Tomatenmark in den Thermomix füllen und dort auf Stufe 6 für 60 Sekunden vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Den Inhalt des Thermomixes in eine Schüssel füllen und mit dem

Couscous vermengen. Die Minze hacken und darüber verteilen.
Sofort servieren oder in den Kühlschrank stellen.

Rotkohlsalat mit Schafkäse

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 219,6 kcal

Fett: 15,7 g

Eiweiß: 10,8 g

Kohlenhydrate: 6,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g frischer Rotkohl
- 200 g Schafkäse
- 25 ml Olivenöl
- 25 ml weißer Balsamico
- Meersalz
- weißer Pfeffer

Zubereitung:

1. Den Schafkäse in Würfel schneiden.
2. Als nächstes den frischen Rotkohl mit einem Gemüsehobel in dünne Streifen zerkleinern. Den Rotkohl dann mit dem Schafkäse in einer Schüssel vermischen.
3. Für das Dressing die übrigen Zutaten im Thermomix kurz auf Stufe 5 vermengen.
4. Das Dressing über dem Salat verteilen, durchmischen und für 5 Minuten durchziehen lassen.

Gefüllte Champignons mit Fetakäse

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 231 kcal

Fett: 16,4 g

Eiweiß: 16,3 g

Kohlenhydrate: 2,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Champignons
- 150 g Feta
- 150 g Frischkäse
- 1 Bund Bärlauch
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Vorsichtig die Stiele der Champignons entfernen.
2. Die übrigen Zutaten in den Thermomix füllen und dort auf Stufe 7 zu einer Creme verarbeiten.
3. Die Creme mit einem Löffel in die Champignons füllen und in einer Auflaufform für 20 Minuten in dem auf 180° vorgeheizten Ofen backen.
4. Jeweils 2 Champignons auf die Teller verteilen und noch warm servieren.

Spargelsalat mit Erdbeerdressing

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 81,6 kcal

Fett: 0,8 g

Eiweiß: 7,6 g

Kohlenhydrate: 10,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g grüner Spargel
- 750 g weißer Spargel
- 200 g Erdbeeren
- Olivenöl
- weißer Balsamico
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Spargel bissfest kochen, kurz abkühlen lassen und in 2 m große Stücke schneiden.
2. Die Erdbeeren waschen und die grünen Enden entfernen. Die Erdbeeren dann im Thermomix mit jeweils 25 ml Olivenöl und weißem Balsamico auf Stufe 6 pürieren.
3. Den Spargel auf vier Teller verteilen und das Erdbeerdressing darauf mit einem Löffel aufträufeln. Zeitnah servieren.

Pasta mit Zucchinisauce

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 671,4 kcal

Fett: 19,9 g

Eiweiß: 24,5 g

Kohlenhydrate: 94,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Pasta
- 150 g Kräuterfrischkäse
- 2 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 250 ml Milch
- 200 ml Sahne
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Pasta nach der Packungsanweisung kochen.
2. Die Zucchini fein würfeln und kurz beiseite stellen.
3. Die Zwiebel schälen und im Thermomix auf Stufe 6 für 15 Sekunden zerkleinern. Etwas Öl hinzufügen und auf Stufe 3/100° die Zwiebeln glasig andünsten. Die Zucchini hinzufügen und für weitere 2 Minuten mit andünsten.
4. Die Milch und Sahne hinzufügen und für 5 Minuten bei Stufe 2/80° köcheln lassen.
5. Danach den Frischkäse sowie eine Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und auf Stufe 6 fein pürieren.
6. Die Pasta und die Zucchinisauce auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Schnelle Rezepte unter 30 Minuten

Rote Bete Suppe mit Ingwer

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 244,5 kcal

Fett: 15,4 g

Eiweiß: 3,4 g

Kohlenhydrate: 21,4 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g vorgegarte Rote Bete
- 20 g Ingwer
- 1 Apfel
- 200 ml Sahne
- 200 ml Apfelsaft
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Ingwer schälen und vierteln. Die Rote Bete Kugeln ebenfalls vierteln. Im Anschluss den Apfel schälen, entkernen und vierteln.
2. Alle vorbereiteten Zutaten in den Thermomix füllen und auf Stufe 8 für 90 Sekunden fein pürieren.
3. Apfelsaft und Sahne hinzufügen und nochmals auf Stufe 5 für 15 Sekunden vermengen.
4. Die Suppe für 5 Minuten auf Stufe 3/100° erwärmen und im Anschluss nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Rohkostsalat mit Nüssen

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 423,9 kcal

Fett: 31 g

Eiweiß: 9,7 g

Kohlenhydrate: 23,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Möhren
- 300 g Kohlrabi
- 200 g Sellerie
- 100 g geröstete Erdnüsse
- 100 g Cashekerne
- 1 rote Zwiebel
- 200 ml Orangensaft
- Öl
- Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Möhren, Kohlrabi und Sellerie schälen und in grobe Stücke schneiden.
2. Das Gemüse in den Thermomix füllen und dort auf Stufe 6 zerkleinern, jedoch nicht pürieren.
3. Die vermischen Gemüsestücke mit den Nüssen vermengen.
4. Die Zwiebel schälen und im Thermomix auf Stufe 5 für 10 bis 15 Sekunden zerkleinern. Mit dem Orangensaft und einen Spritzer Öl sowie jeweils einer Prise Salz und Pfeffer auf Stufe 5 vermischen.
5. Das Dressing über den Salat verteilen und zeitnah servieren.

Pasta mit Tomatensauce und Oliven

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 722,8 kcal

Fett: 25,5 g

Eiweiß: 23,7 g

Kohlenhydrate: 94,8 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Pasta
- 500 g Strauchtomaten
- 50 g Parmesan
- 10 schwarze Oliven
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Handvoll Basilikum
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Die Oliven in Ringe schneiden und kurz beiseite Stellen.

3. Alle übrigen Zutaten in den Thermomix füllen und dort auf Stufe 6 für 90 Sekunden fein pürieren.
4. Im Anschluss auf Stufe 3/100° für 5 Minuten erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Olivenringe hinzufügen.
5. Pasta und Tomatensauce auf vier Tellern anrichten und noch warm servieren.

Gazpacho mit Paprika

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 170,3 kcal

Fett: 0,3 g

Eiweiß: 6,3 g

Kohlenhydrate: 33,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Tomaten
- 2 rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 1 orangene Paprika
- 1 Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 2 Scheiben Brot
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Salatgurke, die Zwiebel sowie die Knoblauchzehen schälen. Die Tomaten waschen und halbieren sowie die Kerne und den Stiel der Paprika entfernen.

2. Alle vorbereiteten Zutaten in den Thermomix füllen und dort auf Stufe 7 für 2 Minuten pürieren. Mit Salz und Pfeffer sowie einem Spritzer Olivenöl würzen.
3. Das Brot in Würfel schneiden und diese in einer heißen Pfanne mit etwas Öl knusprig anbraten.
4. Die Gazpacho auf vier Schüsseln verteilen und die Croutons darauf streuen. Diese Suppe lässt sich gut vorbereiten und im Kühlschrank aufbewahren.

Mediterrane Gemüsepfanne mit Garnelen

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 90,5 kcal

Fett: 1,2 g

Eiweiß: 12,6 g

Kohlenhydrate: 6,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 200 g Garnelen
- 4 Tomaten
- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 400 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 1TL Thymian
- 1TL Oregano
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Zucchini, Aubergine und Tomaten waschen und groß zerkleinern. Danach die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen.
2. Die zuvor vorbereiteten Zutaten in den Thermomix füllen und dort auf Stufe 6 zerkleinern. Die Stücke sollten nicht größer als 1 cm sein.
3. Die Gemüsebrühe hinzufügen und auf Stufe 3/100° erhitzen und für 10 Minuten auf Stufe 3/80° köcheln lassen.
4. Nach dieser Zeit die übrigen Zutaten hinzufügen und dort weitere 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und noch warm servieren.

Artischockenpizza

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 636,3 kcal

Fett: 30,6 g

Eiweiß: 23,1 g

Kohlenhydrate: 62,8 g

Zutaten für 4 Personen:

Für den Teig:

- 300 g Mehl
- 3 Eier
- 200 ml Wasser
- 1 EL Pizzagewürz
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz

Für den Belag:

- 200 g Artischockenherzen
- 150 g geriebenen Käse
- 100 g hauchdünne Salami
- 150 ml Tomatensauce

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Teig in den Thermomix füllen und dort auf Stufe 5 für 2 Minuten zu einem Teig verarbeiten.
2. Ein Backpapier auf ein Blech legen und den Teig darauf glatt verstreichen.
3. Mit der Tomatensauce bestreichen und danach Salami, Artischocken und Käse auf die Pizza legen.
4. Für 20 Minuten in dem auf 200° vorgeheizten Ofen backen und noch warm servieren.

Gemüsesuppe

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 46,1 kcal

Fett: 1 g

Eiweiß: 2,8 g

Kohlenhydrate: 6,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 1,25 Liter Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Paprika
- 1 Möhre
- Öl
- Schnittlauch

- Petersilie
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Zucchini, Paprika und die Möhre grob zerkleinern und im Thermomix auf Stufe 6 noch weiter zerkleinern, aber nicht pürieren. In eine Schüssel füllen.
2. Als nächstes die Zwiebel auf Stufe 6 ebenfalls zerkleinern. Mit etwas Öl auf Stufe 3/100° glasig andünsten. Mit der Gemüsebrühe auffüllen, erwärmen und die Gemüstückchen hinzufügen.
3. Für 15 Minuten auf Stufe 2/80° köcheln lassen. Mit Schnittlauch und Petersilie sowie Salz und Pfeffer würzen.
4. Auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Paprikaeintopf mit Cabanossi

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 400,7 kcal

Fett: 23,2 g

Eiweiß: 14,3 g

Kohlenhydrate: 21,7 g

Zutaten für 4 Personen:

- 750 g Strauchtomaten
- 250 g Cabanossi
- 2 große Dosen Tomaten
- 2 rote Paprikas
- 2 orangene Paprikas
- 1 Gemüsezwiebel
- 200 ml Rotwein
- 150 ml Gemüsebrühe

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

Zubereitung:

1. Die Strauchtomaten und die Paprika in Würfel schneiden.
2. Die Gemüsezwiebel schälen, halbieren und mit einem Messer in dünne Scheiben schneiden. Etwas Öl im Thermomix auf Stufe 3/100° erwärmen und die Zwiebel darin glasig andünsten.
3. Die Strauchtomaten und Paprikawürfel hinzufügen und 2 Minuten mitdünsten. Gemüsebrühe, Rotwein und den Inhalt der Tomatendosen hinzufügen und für 15 Minuten bei gleicher Einstellung weiterkochen.
4. In der Zwischenzeit die Cabanossi in Scheiben schneiden und in den Thermomix geben.
5. Nach der Garzeit das Tomatenmark hinzufügen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer dünsten.
6. Auf vier Schüsseln verteilen und noch warm servieren.

Pasta mit Spinatsauce

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 548,8 kcal

Fett: 9,2 g

Eiweiß: 22,7 g

Kohlenhydrate: 90,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Pasta
- 500 g Blattspinat
- 200 g Cocktailtomaten

- 150 g Schmelzkäse
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Pasta nach Packungsanweisung kochen.
2. Die Cherrytomaten waschen und halbieren.
3. Die Zwiebel schälen und im Thermomix auf Stufe 5 zerkleinern aber nicht pürieren.
4. Auf Stufe 3/100° mit etwas Öl erhitzen. Den Spinat hinzufügen und kurz mit andünsten.
5. Die Gemüsebrühe hinzufügen und bei gleicher Einstellung 5 Minuten garen. Den Schmelzkäse dazugeben und zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten hinzufügen und kurz verrühren.
6. Pasta und Sauce auf vier Tellern anrichten und noch warm servieren.

Tomatensuppe mit Hackfleisch

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 306,1 kcal

Fett: 22 g

Eiweiß: 15,6 g

Kohlenhydrate: 9 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 große Dosen Tomaten

- 250 g Hackfleisch
- 1 Gemüsezwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 250 ml Gemüsebrühe
- 150 ml Sahne
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und im Thermomix auf Stufe 6 für 20 Sekunden zerkleinern. Mit etwas Öl auf Stufe 3/100° glasig andünsten.
2. Das Hackfleisch hinzufügen und bei gleicher Temperatur garen. Mit dem Inhalt der Tomatendosen ablöschen und die Gemüsebrühe hinzufügen. Für 15 Minuten köcheln lassen auf Stufe 2/80°.
3. Nach dieser Zeit die Sahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Die Petersilie hacken und zur Suppe hinzufügen. Diese auf vier Teller verteilen und noch warm servieren.

Gerichte zum Vorbereiten für die Mittagspause

Hähnchennuggets mit Sesampanade

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 473 kcal

Fett: 13,2 g

Eiweiß: 49,1 g

Kohlenhydrate: 36,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g Hähnchenbrust
- 100 g Mehl
- 75 g Speisestärke
- 30 g Sesam
- 1 Ei
- 1 EL Paprikapulver
- 1 TL Backpulver
- 125 ml Wasser
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Hähnchenbrust waschen, trockentupfen und in Stücke schneiden.
2. Die übrigen Zutaten ohne den Sesam in den Thermomix füllen und dort auf Stufe 6 für 60 Sekunden vermengen.
3. Mit einer Prise Salz und Pfeffer mischen und den Sesam hinzufügen für weitere 5 Sekunden vermengen.
4. Die Hähnchenbrust mit der Panade ummanteln und in einer Pfanne mit Öl oder auch der Fritteuse ausbacken.
5. Auskühlen lassen und in eine Plastikdose füllen. Auf der Arbeit in den Gemeinschaftskühlschrank stellen.

Spinatfrikadellen

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 494 kcal

Fett: 30,1 g

Eiweiß: 32,7 g

Kohlenhydrate: 15 g

Zutaten für 4 Personen:

- 600 g gemischtes Hack
- 250 g Spinat
- 150 g Staudensellerie
- 75 g Paniermehl
- 3 Eier
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Öl
- Cayennepfeffer

- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Staudensellerie in grobe Stücke schneiden. Die Zwiebel und Knoblauchzehe schälen.
2. Alle Zutaten in den Thermomix füllen und dort auf Stufe 8 für 2 Minuten zu einer Hackmasse verarbeiten.
3. Aus der Hackmasse Frikadellen formen und diese in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten für 5 Minuten goldbraun anbraten.
4. Etwas auskühlen lassen und in eine Plastikdose füllen. Auf der Arbeit in den Gemeinschaftskühlschrank stellen.

Gemüsepuffer

Zeit: 25 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 303,5 kcal

Fett: 10,3 g

Eiweiß: 9,4 g

Kohlenhydrate: 41,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Kohlrabi
- 200 g Zucchini
- 150 g Petersilienwurzel
- 2 Eier
- 100 g Mehl
- 1 EL Petersilie
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Kohlrabi und Petersilienwurzel schälen und mit einem Gemüsehobel in dünne Streifen schneiden. Das Gleiche mit der Zucchini wiederholen.
2. Das Gemüse mit den übrigen Zutaten in den Thermomix geben und dort auf Stufe 5 vollständig vermengen.
3. Eine Pfanne mit etwas Öl auf dem Herd erhitzen. Jeweils einen Klecks der Masse in die Pfanne geben und leicht andrücken. Von beiden Seiten goldbraun braten.
4. Etwas auskühlen lassen und in eine Plastikdose füllen. Auf der Arbeit bis zur Mittagspause in den Gemeinschaftskühlschrank stellen.

Hähnchengeschnetzeltes mit Brokkoli

Zeit: 50 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 418,6 kcal

Fett: 19,3 g

Eiweiß: 37,7 g

Kohlenhydrate: 12,2 g

Zutaten für 4 Personen:

- 500 g Hähnchengeschnetzeltes
- 500 g Brokkoli
- 200 g Erbsen
- 250 ml Hühnerbrühe
- 200 ml Weißwein
- 200 ml Sahne
- 1 EL Mehl
- Öl

- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Brokkoli in Röschen schneiden.
2. Die Zwiebel schälen und auf Stufe 6 für 15 Sekunden zerkleinern. Etwas Öl und das Mehl hinzufügen und auf Stufe 3/100° glasig andünsten. Das Hähnchengeschnetzelte hinzufügen und ebenfalls erwärmen.
3. Im Anschluss das Gemüse hinzufügen und für 2 weitere Minuten andünsten. Danach mit dem Weißwein und der Hühnerbrühe ablöschen. Für 15 Minuten auf Stufe 2/80° garen lassen.
4. Die Sahne hinzufügen und für 5 weitere Minuten weiterköcheln lassen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. In eine mikrowellengeeignete Form geben und in der Mittagspause in der Mikrowelle der Gemeinschaftsküche erwärmen.

Tomatenminestrone

Zeit: 35 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 211,4 kcal

Fett: 5,1 g

Eiweiß: 12,4 g

Kohlenhydrate: 27,6 g

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g grüne Bohnen
- 150 g Staudensellerie
- 100 g Nudeln
- 50 g Parmesan
- 1 große Dose Tomaten
- 4 Strauchtomaten

- 1 Zwiebel
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 1 Handvoll Basilikum
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Staudensellerie in dünne Ringe schneiden. Danach die Tomaten würfeln.
2. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen und im Thermomix auf Stufe 6 für 15 Sekunden zerkleinern. Etwas Öl hinzufügen und auf Stufe 3/100° glasig andünsten.
3. Im Anschluss Staudensellerie und Bohnen hinzufügen und kurz für 2 Minuten mit andünsten. Nun die Tomaten und den Inhalt der Tomatendose hinzufügen. Alles mit der Gemüsebrühe ablöschen und für 10 Minuten auf Stufe 2/80° köcheln lassen.
4. Im Anschluss Tomatenmark und Nudeln hinzufügen und für 10 weitere Minuten garen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.
5. In eine mikrowellengeeignete Form geben und in der Mittagspause in der Mikrowelle der Gemeinschaftsküche erwärmen. Vor dem Servieren mit Parmesan und Basilikum garnieren.

Kressesandwich mit Schinken

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 759,9 kcal

Fett: 46,8 g

Eiweiß: 22,9 g

Kohlenhydrate: 56,3 g

Zutaten für 4 Personen:

- 8 Scheiben Vollkornsandwich
- 4 Scheiben gekochter Schinken
- 1 Töpfchen Kresse
- 1 Tomate
- 1 gekochtes Ei
- 200 g Mayonnaise
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Tomaten in dünne Scheiben schneiden. Das gekochte Ei pellen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Kresse abschneiden und die Hälfte mit der Mayonnaise und der Prise Pfeffer in den Thermomix füllen. Auf Stufe 5 für 60 Sekunden vermengen.
3. Die Mayonnaise in eine Schüssel füllen und dort mit der restlichen Kresse und dem gewürfelten Ei vermengen.
4. Die Mayonnaise auf vier Scheiben Brot verstreichen. Darauf je eine Scheiben gekochten Schinken und die Tomatenscheiben legen mit dem vier übrigen Scheiben zudecken.
5. In eine Dose legen und diese bis zum Mittagessen im Kühlschrank der Gemeinschaftsküche aufbewahren.

Kürbishummus

Zeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 180,8 kcal

Fett: 2,9 g

Eiweiß: 9,4 g

Kohlenhydrate: 28,1 g

Zutaten für 4 Personen:

- 400 g Kürbis
- 400 g Kichererbsen
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Zitronensaft
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Den Kürbis in Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Für 25 Minuten in dem auf 180° vorgeheizten Ofen garen.
2. Den gegarten Kürbis mit den geschälten Knoblauchzehen und den übrigen Zutaten in den Thermomix füllen und dort für 2 Minuten auf Stufe 7 pürieren.
3. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In eine Dose füllen und diese bis zum Mittagessen im Kühlschrank der Gemeinschaftsküche aufbewahren. Schmeckt auch als Brotaufstrich.

Bulgursalat

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 429,3 kcal

Fett: 7,4 g

Eiweiß: 22,5 g

Kohlenhydrate: 65,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Bulgur
- 100 g Ziegenkäse
- 150 g Joghurt
- 150 g Quark
- 1 grüne Paprika
- 1 Zucchini
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 Bund Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml Gemüsebrühe
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Gemüsebrühe im Thermomix auf Stufe 3/100° erwärmen und den Bulgur auf Stufe 2/70° für 20 Minuten köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die Zucchini und die Paprika in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und mit einer Presse zerkleinern. Die Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Alles in einer Schüssel mischen.
3. Das Gemüse zum Bulgur hinzufügen und für weitere 10 Minuten bei identischer Einstellung garen. Den Salat danach in eine Schüssel füllen.
4. Die Petersilie hacken und gemeinsam mit den Joghurt und Quark

mit dem Salat vermengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

5. Den Salat in eine Schüssel füllen und bis zur Mittagspause im Kühlschrank der Gemeinschaftsküche aufbewahren.

Parmesan-Speck-Muffins

Zeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 582,5 kcal

Fett: 42 g

Eiweiß: 17,9 g

Kohlenhydrate: 29 g

Zutaten für 4 Personen:

- 150 g Mehl
- 100 g Butter
- 100 g Creme Fraiche
- 75 g Speckwürfel
- 75 g geriebener Parmesan
- 3 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

1. Alle Zutaten bis auf die Speckwürfel in den Thermomix füllen und auf Stufe 6 für 90 Sekunden zu einem Teig vermengen.
2. Den Teig in eine Schüssel füllen und die Speckwürfel unterheben.
3. Den Teig auf acht Muffinformen verteilen und für 25 Minuten in dem auf 175° vorgeheizten Ofen backen.
4. Abkühlen lassen und in eine Dose mit zur Arbeit nehmen.

Mexikanischer Thunfischsalat

Zeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Nährwertangaben pro Person:

Kalorien: 225,9 kcal

Fett: 7,5 g

Eiweiß: 24,5 g

Kohlenhydrate: 13,5 g

Zutaten für 4 Personen:

- 2 Dosen Thunfisch
- 200 g Mais
- 200 g rote Bohnen
- 200 g Strauchtomaten
- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Weißweinessig
- Öl
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. In einer Schüssel Thunfisch, Mais und rote Bohnen vermengen.
2. Die Tomaten und die Paprika würfeln. Mit dem übrigen Salat vermengen.
3. Für das Dressing zuerst die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen. Im Thermomix auf Stufe 6 zerkleinern. Jeweils mit 2 EL Weißweinessig und Öl vermengen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Dressing über den Salat verteilen und in einer Schüssel mit Deckel im Kühlschrank der Gemeinschaftsküche bis zur Mittagspause aufbewahren.

*****JETZT KOSTENLOS ERHÄLTlich!*****

Smoothies

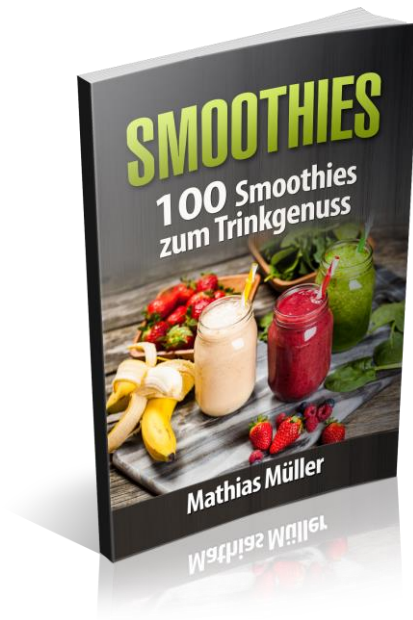
100 Smoothies zum Trinkgenuss aus dem Thermomix

einfach auf

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

KOSTENLOS herunterladen!

Nur noch für kurze Zeit!



FAZIT

Das Mittagessen gehörte lange Zeit zu den Mahlzeiten, die auch Familien oftmals getrennt voneinander verbrachten. Dies führte dazu, dass immer mehr Mittagessen aus Fertiggerichten oder dem oftmals sehr lieblos zubereiteten Essen in der Kantine bestanden. Das in den letzten Jahren gesteigerte Bewusstsein für eine gesunde Ernährung hatte jedoch eine Trendwende zur Folge. Frisch zubereitete Gerichte mit einfachen Rezepten sind aktuell zum Mittagessen so beliebt wie noch nie.

Einen nicht unerheblichen Anteil an dieser Entwicklung hatte auch der Thermomix. Mit Geräten wie dem TM 5 oder dem TM 31 versteht es der Thermomix mit wenig Mühe das Mittagessen selbst zuzubereiten. Von Rezepten für die ganze Familie über schnelle Gerichte für eine längere Mittagspause bis zu Thermomix Rezepten, die sich sehr gut für das Büro vorbereiten lassen, muss wirklich niemand mehr auf ein leckeres Mittagessen verzichten. Das bringt nicht nur den Spaß an den Tisch zurück, sondern schenkt auch die Gelegenheit die 50 Rezepte im Kochbuch ganz nach dem eigenen Geschmack abzuwandeln.

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“