

INHALT

Einleitung	7	Symbole in den Rezepten	12
Tipps für den Thermomix®	9	Die verwendeten Thermomix®-Funktionen ..	13
Die One-Pot-Methode.....	11	Grundbegriffe der Küche	14

BASIS-REZEPTE

23

Natürliches Reinigungsspray	25	Kräutersalz	28
Gewürzpaste mit Gemüse (auch für Gemüsebrühe)	26	Vanillezucker.....	29

FRÜHSTÜCK

31

Pikanter Milchreis	32	AUFSTRICHE.....	40
Warmer Beeren-Porridge	33	Schinkenaufstrich	40
Couscous mit Weintrauben	34	Thunfischaufstrich	40
Fruchtbowl mit Kokoschips.....	35	Liptauer.....	41
Grießbrei mit Kirschkompott	36	Kräuteraufstrich.....	42
Gedünstetes Gemüse	37	Hummus	43
Vegane Eierspeise	38	Vanillekipferl-Aufstrich.....	44
Veganer Kürbis-Grießbrei.....	39	Karamell-Nuss-Aufstrich	45

HAUPTSPEISEN

47

SUPPEN.....	47	Kartoffelsuppe mit Chips	55
Klare Rindfleischsuppe	48	Gemüsecremesuppe mit Brotstangen.....	57
Buchstabensuppe.....	49	Schnelle Zucchini-cremesuppe	59
Omas traditionelle Krautsuppe mit Speck ...	51	Maiscremesuppe	61
Erbsensuppe mit Würstchen	53	Tomatensuppe mit Bulgur.....	63

SALATE 65

Brokkoli-Salat mit Granatapfel	65
Bunter Nudelsalat mit Pesto und Rucola ...	66
Coleslaw	67
Amerikanischer Krautsalat	67
Schneller Bohnensalat mit Tomaten	68
Apfel-Möhren-Salat	69
Couscous-Salat	70
Kartoffelsalat	71

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH..... 73

Rindsrouladen.....	73
Pasta mit Schinken und Spinat.....	74
Rindfleisch mit Paprika-Eintopf.....	75
Puten-Frikassee mit Erbsen und Möhren...	77
Linseneintopf mit Würstchen.....	79
Herzliches Joghurthähnchen	81
Szegediner Gulasch mit Salzkartoffeln	83
Schweinsgeschnetzeltes nach Jäger Art	85
Lustiger Gnocchi-Salami-Topf	87
Sterntaler Schnitzeltopf mit Spätzle und Gemüse	89
Hackfleischrisotto	90
Rippchen mit Sauerkraut	91
Indisches Butter-Chicken.....	93
Gefüllte Paprika mit Tomatensauce.....	95
Beef Stroganoff	96
Serbisches Bohnengulasch mit Cabanossi ..	99
Zitronen-Hähnchen-Pasta mit Brokkoli ...	101
Rinderragout mit Kartoffel-Püree-Freunden	103
Ruck, zuck Schinken-Pasta.....	104

HAUPTGERICHTE MIT FISCH..... 105

Lachs-Risotto.....	105
Thunfisch-Pasta	107
Garnelen-Zitronen-Spaghetti.....	109

VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE.....III

Schnelle Pasta mit Mozzarella und lustigem Gemüse.....	111
Orzo-Topf mit Spinat	112
Grüne-Bohnen-Eintopf mit Tofu.....	113
Käse-Pasta-Topf.....	114
Süßkartoffel-Kichererbsen-Eintopf.....	115
Vegetarisches Chili mit Grünkern	116
Vegetarisches Chili mit Couscous	117
Kartoffelgulasch	119
Blumenkohl-Curry mit Bulgur.....	121
Türkisches Grüne-Bohnen-Gemüse	122
Pasta mit Sauerkraut und Weintrauben ...	123
Gnocchi-Spargel-Sonne	125
Kartoffel-Champignons-Eintopf im Brot ...	127
Tortelloni mit Gorgonzola-Spinat-Sauce...	128
Rucola-Risotto.....	129

VEGANE HAUPTGERICHTE..... 131

Bunter Bulgur-Salat mit Granatapfel und veganem Feta.....	131
Chili mit Reis und Tortilla-Chips	133
Mandel-Mac-and-Cheese	135
Kokos-Kichererbsen-Eintopf	136
Veganer Sugo	137
Wiener Saftgulasch	139
Spinat-Pasta mit Walnüssen.....	141

SÜßE HAUPTGERICHTE	143	Veganer Grießbrei mit Mango	145
Schupfnudeln mit Mohn	143	Vegane Germknödel	147
Cremiger Milchreis nach Omas Rezept ...	144		

DESSERTS 141

Selbst gemachter Vanillepudding auf Himbeeren	150	Pannacotta mit Kirschen.....	157
Schnelles Schoko-Mousse	151	Cheesecakes im Glas.....	159
Topfenockerl auf Erdbeersauce	152	Erdbeer-Tiramisu	160
Himbeerpudding	153	Fruchteis.....	161
Mandarinenmousse mit weißer Schokolade und Kumquats	155	Omas Apfelkompott	162
Beerenzauber mit Quark.....	156	Veganer Chia-Pudding mit Beeren	163
		Vegane Cashew-Pannacotta mit Himbeersauce	165

HAUSMITTEL 167

Hühnersuppe – ein bewährtes Rezept bei Erkältung	169
Hausgemachter Hustensaft	170
Möhrensuppe	171
Omas Rezept bei Durchfall und Bauchschmerzen.....	171
Zitronenwasser bei Verstopfung.....	173
Über die Autorin	174
Buchtipp	175