

Inhaltsverzeichnis

Lieber Leser, liebe Leserin! 9

Vorwort 10

Einleitung 14

Meine Philosophie 22

Iss mit Genuss und fühl dich wohl! 22

So geht Thermomix® 25

Carpe diem! – Zeit- und Aufwendersparnis 25

How to thermomix® – Basics zur manuellen Nutzung 28

Einfach Thermomix® – Was du dir alles sparst 35

Thermomix®-Modi – kurz & knapp 37

Basisrezepte 48

Gemüsepaste à la KochEule – Grundstock 50

Backtrennmittel 1, 2, 3 à la KochEule 53

Vanillezucker einfach selbst gemacht 55

Zitronen- oder Orangenzucker 56

Zitronensalz 59

Kokosmilch-Paste 60

Haferdrink 62

Mandeldrink 64

Good Morning – Frühstücksideen 66

Overnight Oats – mein Lieblingsfrühstück 68

Frühstücks-Muffins 70

Granola à la Claudia 72

Spinat-Rührei-Muffins 74

Frühstücks-Toasties 76

Apfel-Nuss-Müsli mit Quark 78

Trinkfrühstück „to go“ 80

Hirse-Bircher Müsli 82

Auberginen-Shakshuka mit Ei 84

Brot & Brötchen 86

- Brainfood-Brot 88
- Dinkel-Buttermilch-Kruste 90
- Körndl-Brötchen mit Käse-Kern 92
- Emmer-Nuss-Brötchen „über Nacht“ 94
- Knusprige Kornstangen 96
- Vitamingeladene Dinkelbrötchen 98
- Käse-Nuss-Stangen 100

Aufstriche & Dips 102

- Dattel-Curry-Aufstrich mit Feta 104
- Ampel-Hummus-Dreierlei 106
- Mango-Tomaten-Chutney 108
- Süßkartoffelbutter, vegan 110
- Beeren-Chia-Marmelade 112
- Avocado-Schoko-Aufstrich 114

Snacks & Energielieferanten 116

- Unwiderstehliche Brokkoli-Chips 118
- Pizzaschnecken 120
- Gebackene Schokobanane im Schlaufrock 122
- Fruchtschnitten 124
- Pfannkuchen „die Besten“ 126
- Blitz-Flammkuchen 128
- Energiebällchen für Groß & Klein 130
- Power Snickers 132

Suppen 134

- Fruchtige Kürbiscremesuppe mit Bulgur 136
- Kokos-Currysuppe mit Garnelen 138
- Brokkoli-Käse-Suppe mit Schinkenbällchen 140
- Auberginen-Tomaten-Suppe 142
- Käsesuppe mit Hackbällchen 144

Hauptgerichte – mein bunter Mix 146

- Tipps & Tricks rund um Turmkochen und One Pot 148

Turmkochen 150

- Kalbsrahmgulasch mit Laugenknödel 151
- Schweinefilet im Kräuter-Parmesan-Mantel mit Gemüse und Jasminreis 154
- Cremiger Gemüseeintopf 156
- Tomaten-Frischkäse-Gnocchi mit Lachs – unser Highlight 158
- Gebratene Reisnudeln in Currysoße mit Gemüse und Rinderfiletstreifen 160
- Putenroulade in Kräuter-Senfsoße mit Kartoffeln und Gemüse 162

One Pot 164

- One-Pot-Fischeintopf mit Kartoffeln 165
- Porree-Risotto mit Hähnchen 168
- One-Pot-Pasta Aglio Olio mit Tomaten, Basilikum und Nussparmesan 170
- One-Pot-Kürbis-Käse-Makkaroni 172
- Hähnchen-Curry-Reis mit Möhren und Mais 175
- Chili sin carne 176

Ofengerichte 178

- Süßkartoffel-Linsen-Lasagne 179
- Fleischlaibchen für Vitaminjäger auf Rote-Bete-Kartoffelpüree 182
- Überbackene Gnocchi „quattro formaggi“ mit Spinat 184

Eat Sweet, Feel Good – Süße Versuchung 186

- Apfeltiramisu ohne Ei und Alkohol 188
- Milchreis mit warmen Kirschen 190
- Vanille-Sahne-Marmorgugelhupf 192
- Nusskuchen mit Schoko-Nougat-Guss 194
- Nussroulade gefüllt mit Beeren, ohne Mehl 196
- Mamas gebackene Topfentorte 198
- Beeren-Vanilleröllchen 200
- Espresso-Pannacotta mit Schokostreuseln 202
- Crema catalana mit Zimt & Orange 204
- Schokomousse mit Aquafaba 206

Mach dir das Mixen leichter 208

Ich möchte Danke sagen 212

Alphabetisches Rezeptregister 216