

# INHALT

## 7 Vorwort

## 8 RATGEBER: EXPRESS-TIPPS

Wir verraten dir, wie du jeden Tag frisch kochst und mit dem Thermomix® dabei sogar Zeit sparst

## 10 Nudeln & Gnocchi

Diese Blitzkreationen mit Pasta und Co. sind in gerade einmal einer Viertelstunde gekocht

## 34 RATGEBER: SMARTE VORRÄTE

Eine clevere Vorratshaltung macht das Mixen vollwertiger Gerichte noch einfacher

## 36 Quick Lunch

Acht Ratzfatz-Gerichte, die schnell auf dem Tisch stehen – perfekt für zu Hause oder unterwegs

## 54 RATGEBER: GUT VORBEREITET

Mit smarter Planung und XXL-Portionen sparst du unter der Woche jede Menge Zeit

## 56 Aus dem Ofen

Nutze den Thermomix® zur Vorbereitung, dann übernimmt der Ofen – und das Essen ist fertig!

## 68 Express-Basics: Soßen

Sage tschüss zu Fixtüten! Mit diesen Basics zauberst du im Handumdrehen leckere Soßen

## 80 RATGEBER: SOSSEN

Tolle Blitzideen für sämige Soßen, um auch an stressigen Tagen frisch zu kochen

## 82 Suppen

Keine Zeit? Kein Problem! Diese Feelgood-Suppen sind ultrafix gemixt und tun richtig gut

## **96 Salate**

Hier übernimmt der Thermomix® die meiste Arbeit für dich. Deine Aufgabe? Entspannen!

## **112 RATGEBER: BLITZ-SALATE**

Wir verraten clevere Hacks und Tricks für knackige Salate in Sekundenschnelle

## **114 Express-Basics: Dips & Cremes**

Die klassische Brotzeit am Abend wird mit selbst gemixten Dips und Cremes zum Tages-Highlight

## **126 Zum Naschen**

Lust auf etwas Süßes? Diese Leckereien sind im Turbotempo gemixt und superlecker

## **138 RATGEBER: REINIGUNG**

Mit diesen Tipps ist dein Thermomix® in Rekordzeit wieder blitzblank und einsatzbereit!

## **140 Kurzanleitungen**

## **142 Rezeptregister**

## **144 Impressum**