

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