

DAS GROSSE  
**MIX**  
**KOCHBUCH**



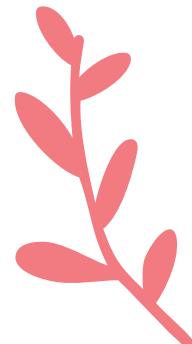
DANIELA & TOBIAS GRONAU



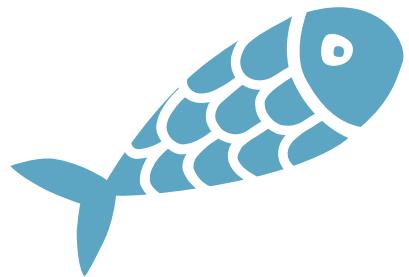
südwest

# Inhalt

- 6** So war das nicht geplant
- 8** **Wissenswertes** über den Thermomix®
- 10** Thermo-was?
  - 10 Die Bestandteile des Gerätes
  - 11 Optimal dampfgaren
  - 12 Funktionen
  - 12 Zeitangaben
  - 13 Reinigung des Mixtopfs
  - 14 Tipps zu den Rezepten
- 16** **Fingerfood** aus dem Thermomix®
- 26** **Salate** aus dem Thermomix®
- 36** **Suppen** aus dem Thermomix®
- 46** **Fleisch** aus dem Thermomix®
- 62** **Fisch** aus dem Thermomix®



- 78 **Vegetarisches** aus dem Thermomix®
- 96 **Veganes** aus dem Thermomix®
- 112 **Herhaftes Gebäck** aus dem Thermomix®
- 120 **Aufstriche** aus dem Thermomix®
- 128 **Partyrezepte** aus dem Thermomix®
- 138 **Nachtisch** aus dem Thermomix®
- 154 **Süßes Gebäck** aus dem Thermomix®
- 174 **Getränke** aus dem Thermomix®
- 184 **Mitbringsel** aus dem Thermomix®
- 190 Register
- 191 Über die Autoren
- 192 Impressum



# So war das nicht geplant

Wie alles begann? Ganz anders, als gedacht: Wir wurden zu einer Thermomix®-Präsentation eingeladen. Thermomix® (TM) was? Bis dahin hatten wir noch nichts davon gehört – und sagten den Gastgebern zu, sodass genügend Leute für die Produktvorstellung zusammenkamen. Vorher stimmten wir uns ab: »Wir werden nichts kaufen; nein, auf keinen Fall.« Zurück im Auto, hielten wir den Durchschlag des unterschriebenen Kaufvertrags in der Hand – die Rückfahrt verlief entsprechend schweigsam. Doch hey, jetzt wussten wir nicht nur, was ein Thermomix® ist: Wir waren auch stolze Besitzer des Küchenhelfers!

## Von null auf hundert

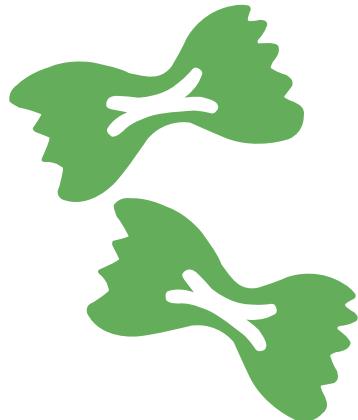
Von da an ging's ganz schnell: Waren wir uns während der Lieferzeit noch unsicher, ob wir in einen teuren Staubfänger investiert hatten, änderte sich unsere Meinung mit Einzug des TM31 schlagartig. Wir waren begeistert – und hatten, auch wenn wir das damals noch nicht wussten, mit unserem Thermomix® nicht nur eine ganz große Leidenschaft, sondern auch einen neuen Beruf gefunden.

Es folgten lange Kochabende, wir hielten uns ständig neue Rezepte unter die Nase und waren doch immer auf der Suche: Was kochen wir, was gibt es Neues zu entdecken, wie gelingen uns Gerichte schnell, einfach und vor allem abwechslungsreich? Einmal im TM-Fieber, steckten wir Freunde und Familie gleich mit an – alle diskutierten mit, wurden mit leckeren Gerichten verwöhnt und schließlich regelrecht zum Testessen rekrutiert: Denn wir begannen, selbst Rezepte zu entwickeln.

## On top auf der Gästeliste

Unsere Gerichte wurden immer ausgefeilter – und wir zu gern gesehnen Gästen. Die nicht nur Salat oder Nachspeisen, sondern oft gleich das ganze Menü mitbrachten. Die getesteten Kochideen mussten unter die Leute! Nach wie vor sind wir froh über jede Einladung – so müssen wir nicht ständig sämtliche Freunde abklappern, um unsere Gerichte an den Mann oder die Frau zu bringen.

Denn: Man kann gar nicht so viel Sport machen, wie man isst ... Was wir gerade beim Entwickeln unseres Eis-Rezepthefts bemerkt haben. Dazu kam, dass wir vor lauter Kochen und Probieren auch kaum mehr Zeit für Sport hatten. Doch weder Gewichtsprobleme noch Technikhürden konnten uns aufhalten: Wir investierten in eine professionelle Fotoausrüstung (Ade, Wohnzimmer!), studierten Web-Codes, Grafikprogramme und Design und gründeten unseren eigenen Verlag.



Große Freude! Ebenso freuen wir uns, nun dieses große Rezeptbuch im Südwest Verlag verlegen zu können.

## Zwei Köche, eine Zukunft

Wie es sich als Paar zusammenarbeitet? Erstaunlich gut! Vor allem, seit wir den TM5 haben. Zugegeben: Davor gab's schon die ein oder andere Diskussion, wer als Erster an den Thermomix® darf. Nun mixt Daniela mit dem altbewährten TM31. Und Tobias freut sich über den Touchscreen des TM5 und hat darin sein neues Technikspielzeug gefunden.

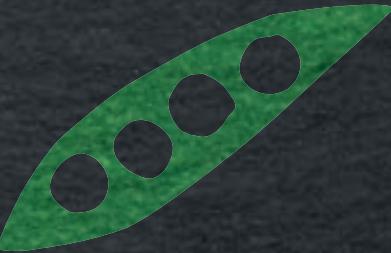
Gemeinsam kümmern wir uns um das gesamte Spektrum: von der Ideenfindung und ausgiebigen Testphase, über die authentische Fotografie bis hin zur liebevollen Gestaltung unserer Anleitungen. So kreieren wir heute hauptberuflich Rezepte für den Thermomix® – ein wahrgewordener Traum! Im eigenen Verlag haben wir Rezepthefte und Kochbücher veröffentlicht, bieten unserer Community über will-mixen.de Tipps und Know-how rund um unseren liebsten Küchenhelfer und betreiben unseren eigenen Onlineshop. Dort finden Thermomix®-Begeisterte von uns getestetes und für gut befundenes Zubehör, das das Kochen und Backen mit dem TM noch einfacher macht.

Und jetzt? Wollen wir Euch nicht länger aufhalten: Lasst Euch von unseren Ideen inspirieren! Und freut Euch auf abwechslungsreiche Rezepte für Familie und Gäste, besondere Anlässe und jeden Tag. Viel Spaß, liebe Leser und Leserinnen, nun beim Ausprobieren – und entspanntes Genießen. Wir sind dann mal beim Mixen!

Daniela & Tobias Gronau



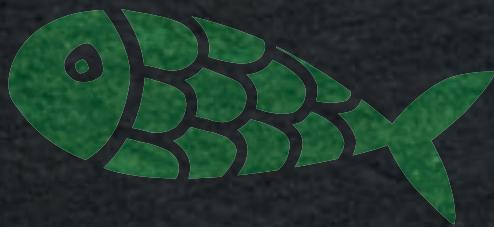




# INFOS UND **WISSENSWERTES**



ÜBER DEN THERMOMIX®



# Thermo-was?

Der Thermomix® (TM) ist eine Multifunktionsküchenmaschine, die zwölf Funktionen in einem Gerät vereint. Unser Star in der Küche kann: zerkleinern, mahlen, rühren, kochen, dampfgaren, schlagen, vermischen, mixen, emulgieren, kneten, wiegen und kontrolliert erhitzen. Der TM5 hat mit 2200 Milliliter etwas mehr Fassungsvermögen als sein Vorgänger, der TM31, der nur 2000 Milliliter fasst. Die Rezepte aus diesem Buch können mit beiden Modellen nachgekocht werden.



## Die Bestandteile des Gerätes

Der Thermomix® besteht aus dem Grundgerät, einem Mixtopf, einem Mixmesser, auf das ein Rühraufsatz aufgesetzt werden kann, einem Mixtopfdeckel, einem kleinen (100 Milliliter) Messbecher, einem Spatel, einem Gareinsatz und dem Varoma, der sich zusammensetzt aus Varoma-Behälter, Varoma-Einlegeboden und Varoma-Deckel.

**Gehäuse** Die Schaltzentrale als grundsolides Tischgerät mit Display, Funktions-Wahltaste und Temperaturanzeige.

**Mixtopf** Ohne ihn läuft gar nichts. Mit Temperatursensoren und einer eingebauten Heizung im Boden ist er Kochplatte und Kochtopf in einem. Die praktische Ausbuchtung des Mixtopfrandes ermöglicht es, z. B. Suppen, Saucen und Eintöpfe direkt und ohne Kleckern in die am besten vorgewärmten Teller zu füllen.

**Mixmesser** Von weich bis kräftig kann es schneiden, mischen, kneten oder eben doch nur ganz sanft umrühren. Zum Schlagen von Sahne oder Eiweiß verwenden wir in unseren Rezepten den Rühraufsatz, der wie ein Schmetterling auf das Messer gesetzt wird. Er darf nicht höher als auf Stufe 4 eingesetzt werden, da er sonst beschädigt werden kann.

**Mixtopfdeckel** Nur wenn der Deckel verriegelt ist, fängt das Gerät überhaupt erst an zu arbeiten. Durch seine Öffnung kann man Zutaten im laufenden Betrieb dazugeben. Pfiffig: Er hilft auch beim Abwiegen.

**Messbecher** Außer beim Dämpfen mit dem Varoma-Aufsatz, wird der Messbecher bei allen Arbeitsschritten stets in den Mixtopfdeckel eingesetzt. Ausnahmen werden im entsprechenden Arbeitsschritt erwähnt.

**Spatel** Um den Zerkleinerungsvorgang zu unterstützen, kann der Spatel während des Zerkleinerns durch die Deckelöffnung gesteckt und im Mixtopf bewegt werden. Dadurch werden die Zutaten in das Messer



Thermomix® TM5 mit Varoma. Im Vordergrund Rühraufsatz, Messbecher und Spatel.

geschoben. Die Manschette des Spatels verhindert, dass dieser vom Mixtopfmesser erfasst wird. Der heiße Gareinsatz kann mithilfe des Hakens am Spatel sicher entnommen werden.

**Gareinsatz** Er wird zum Kochen oder Dampfgaren direkt in den Mixtopf eingesetzt. Die Zutaten werden nicht vom Mixmesser berührt. Außerdem kann der Gareinsatz beim Kochen ohne Messbecher (z. B. zum Reduzieren von Flüssigkeit) als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel gesetzt werden. Der Vorteil ist, dass die Flüssigkeit als Dampf entweichen kann, ohne dass das Gargut herausspritzt. Dient auch als Sieb.

**Varoma-Behälter** Der Varoma-Behälter wird zum Dämpfen von Zutaten auf den Thermomix® gesetzt. In den Rezepten steht dazu dann z. B. 20 Minuten/Varoma/Stufe 1. Eine Stufe muss immer eingestellt sein, einfach, damit der Thermomix® loslegt. Das Messer dreht sich dann ganz langsam mit, was beim Dämpfen aber keine Rolle spielt.

**Varoma-Einlegeboden** Auch dieser Einsatz hat Schlitze zum Dampf durchlassen. Seine zwei passgenauen Griffe lassen ihn ganz einfach in den Varoma-Behälter einhängen. Darauf dämpft man weitere Zutaten.

## Optimal dampfgaren

»Varoma« – im Namen steckt das Wort »Aroma« –, lässt im Dampf gebrachte Speisen sich ihr eigenes Aroma erhalten, super lecker und gesund.

**Optimal schichten** Für ein optimales Ergebnis soll man die Zutaten optimal schichten. Es gilt:

**Gareinsatz:** Zutaten mit der längsten Garzeit

**Varoma-Behälter:** Zutaten mit mittlerer Garzeit

**Varoma-Einlegeboden:** Zutaten mit der kürzesten Garzeit

**Luftzirkulation** Um eine gleichmäßige Dampfzirkulation zu gewährleisten, müssen nach dem Einlegen des Garguts in den Varoma-Behälter einige Schlitze am Boden frei bleiben.



**Backpapier hilft** Kein Kleckern aus dem Varoma-Einlegeboden! Wenn flüssige Zutaten (z. B. für ein Omelette) gedämpft werden sollen oder wenn verhindert werden soll, dass Garflüssigkeit aus dem Varoma-Einlegeboden auf die Zutaten im Varoma-Behälter heruntertropft, legt man am besten ein zugeschnittenes Backpapier ein. Die Dampfschlitzte am oberen Rand des Varoma-Einlegebodens müssen dabei frei bleiben.

## Funktionen

In den Rezepten werden Symbole und Stufenangaben verwendet, die das Lesen und Nachkochen der Anleitungen erleichtern:

**Linkslaufzeichen** Bei diesem Zeichen wird die Linkslauf-Funktion des Thermomix® verwendet. Da sich das Mixmesser hier mit der stumpfen Seite voraus dreht, wird das Gargut vermischt, aber nicht mehr, bzw. sehr weiche Zutaten nicht mehr so stark zerkleinert.

**Wichtig:** Wird das Zeichen im nächsten Arbeitsschritt nicht mehr angezeigt, muss der Linkslauf deaktiviert werden!



**120 °C-Varoma-Zeichen** Bei diesem Zeichen wird die Temperatur des TM31 auf Varoma eingestellt, beim TM5 auf 120 °C.



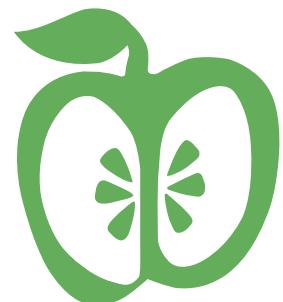
**Knetstufe** Der Teigmodus des Thermomix®, der mittels der »Knetstufe« aktiviert wird, wird bei schweren Teigen verwendet, also bei Teigen, die gut geknetet werden müssen.

**Sanftrührstufe** In dem Modus der »Sanftrührstufe« werden die Zutaten sehr schonend miteinander verrührt.

## Zeitangaben

Bei den Rezepten werden verschiedene Zeiten angeben. Diese bedeuten:

**Zubereitungszeit** Diese Zeitangabe umfasst alle Arbeitsschritte, in denen aktiv am Rezept gearbeitet wird, wie z. B. das Waschen und Schälen der Zutaten.



**Gesamtzeit** Die Gesamtzeit umfasst die Zubereitungszeit, in der aktiv an einem Rezept gearbeitet wird, sowie die Zeit, in der der Thermomix® ohne Zutun alleine arbeitet. Wenn parallel keine Arbeitsschritte im Rezept erfolgen, sind Abkühlzeiten und Gefrierzeiten nicht mit einberechnet und werden extra angegeben.

**Gar- und Rührzeiten** Die Gar- und Rührzeiten sind abhängig von der Menge und Qualität der Zutaten. Abhängig von vielen Faktoren, benötigen natürliche Zutaten wie Mehle manchmal etwas mehr oder weniger Flüssigkeit als in unseren Rezepten angegeben. Auch der Reifegrad von Obst und Gemüse hat Einfluss auf Geschmack, Konsistenz und Aussehen der Speisen.



**Backzeiten** Backzeiten sind abhängig vom Backofen, der Größe und dem Material der Backform und vom Umstand, ob der Backofen vorgeheizt wurde oder nicht. Die Rezepte in diesem Buch schlagen vor, den Backofen vorzuheizen.

**Sonstige Einflüsse** Besonders kalte oder noch tiefgekühlte Zutaten verlängern die Garzeit. Auch der persönliche Geschmack bestimmt das gewünschte Resultat. Manche mögen ihr Gemüse weicher. Kein Problem! Die Garzeit kann selbstverständlich verlängert werden. Wichtig ist, bei Verwendung des Varomas, zusätzlich Flüssigkeit in den Mixtopf nachzugeben.

## Reinigung des Mixtopfs

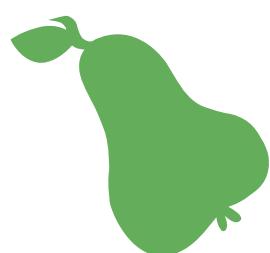
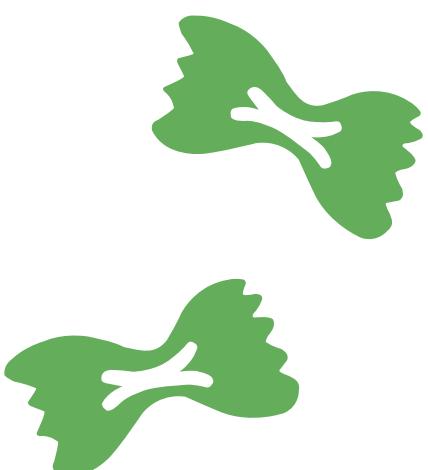
Muss der Mixtopf während eines Rezeptes gereinigt werden, geben wir diesen Schritt im Rezept vor.

**Mixtopf ausspülen** Bei dieser Angabe im Rezept reicht es, den Mixtopf grob mit Wasser auszuschwemmen.

**Mixtopf spülen** Bei dieser Angabe im Rezept muss der Mixtopf für den nächsten Arbeitsschritt komplett gereinigt und gut abgetrocknet werden.

**Messer reinigen** Um das Messer von Resten zu befreien, stellt man am besten 5 Sekunden/Stufe 10 ein. Die Reste lassen sich dann mit dem Spatel vom Mixtopfrand entnehmen.

**Mixtopf endreinigen** Der Mixtopf lässt sich am besten direkt nach dem Gebrauch reinigen. Hierzu ein paar Tropfen Geschirrspülmittel und 500 Gramm Wasser in den Mixtopf geben, auf Stufe 6 stellen und den Linkslauf mehrfach ein- und ausschalten. Bei Bedarf mit einer Bürste oder einem Spültuch nacharbeiten. Danach gut abtrocknen.



## Tipps zu den Rezepten

Für viel Spaß und Freude am Thermomix® hier noch ein paar nützliche Hinweise zum richtigen Umgang mit den Lebensmitteln.

### Zutaten optimal auswählen

Möglichst saisonal, regional und naturbelassen – das ist unser Credo beim Einkaufen. Die Auswahl der Zutaten richtet sich dabei natürlich nach den Rezepten. Wir bevorzugen folgende Lebensmittel:

**Mehl** Wenn nicht anders beschrieben, wird in diesem Kochbuch Mehl Type 405 verwendet.

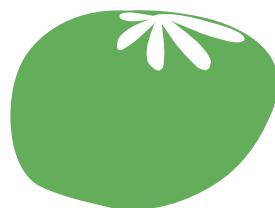
**Eier** Alle in den Rezepten verwendeten Eier haben die Größe M.

**Zucker** Wenn keine andere Zuckerart angegeben ist, verwenden wir weißen Feinkristallzucker.

**Milch & Milchprodukte** Wir verwenden unentrahmte Vollmilch (3,5 % Fett), ungesalzene Butter – wobei für weiche Butter diese einige Zeit vor der Verarbeitung aus dem Kühlschrank genommen wird –, Vollrahmsahne mit einem Anteil von mindestens 30 % Fett und Naturjoghurt mit 3,5 % Fettanteil.

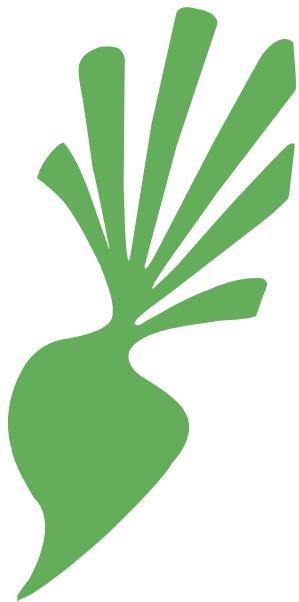
**Obst** Wenn möglich verwenden wir Biofrüchte, vor allem Orangen und Zitronen, bei denen die Schale Bestandteil des Rezeptes ist.

**Würzmittel zum Abschmecken** Wir haben alle Rezepte mit größter Sorgfalt und Mühe kreiert und abgeschmeckt. Dennoch sind Geschmäcker verschieden. Deshalb: Alle Speisen vor dem Servieren nach eigenem Gusto abschmecken! So sollten Chilischoten z. B. dem eigenen Geschmack angepasst werden. Der Schärfegehalt hängt von der verwendeten Sorte ab. Wer es milder mag, entfernt bei frischen Schoten Kerne und Trennwände und verwendet nur das farbige Fruchtfleisch.



### Zutaten optimal verarbeiten

Am besten legt man sich alle Zutaten und Hilfsmittel bereit, bevor man mit dem Kochen und Backen beginnt. Die Mengenangaben in den Rezepten machen das Einkaufen leicht und das Zurechtlegen der Zutaten vor dem Kochen einfach, da Putzverluste bereits in die Rezepte mit eingerechnet sind.



**Wiegen** Um Zutaten außerhalb des Mixtopfes zu wiegen, einfach eine Schüssel auf den Deckel des Thermomix® stellen, die Tara-Taste drücken und die Zutaten einwiegen. Feste Zutaten können auch ohne Behältnis direkt auf dem Deckel des Mixtopfes gewogen werden. Zum genauen Abwiegen kleiner Mengen, bietet es sich an, den Messbecher mit der Messöffnung nach oben in den Mixtopfdeckel zu setzen und darin einzuhängen. Auch flüssige Zutaten werden in den Rezepten in Gramm angegeben.

**Waschen** Die Zutaten sollten vor der Verarbeitung im Thermomix® gründlich unter fließendem kaltem Wasser gereinigt werden, danach am besten mit Küchenpapier trockengetupft werden.

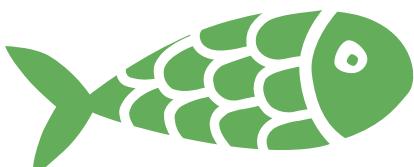
**Zerkleinern** Um gleichmäßig zerkleinert werden zu können, sollten die Zutaten in maximal 5 x 5 Zentimeter großen Stücken in den Thermomix® gegeben werden, also so, dass sie durch die Öffnung im Deckel passen.

**Emulgieren** Bei der Zubereitung einer Mayonnaise oder einer sämigen Salatsauce wird das Öl bei eingesetztem Messbecher auf den Thermomix® deckel gegossen und es trüffelt dann langsam durch die Schlitze zwischen Messbecher und Mixtopfdeckel.

## Tricks und Hilfsmittel

**Vorsicht** Bei allen Brot-, Brötchen-, Kuchen- und Gebäckstücken bei denen ein Gefäß mit heißem Wasser beim Backvorgang in den Backofen gestellt werden gilt der Warnhinweis: Achtung! Beim Öffnen des Backofens entweicht heißer Dampf!

**Überkochen verhindern** Fast zum Schluss noch der folgende Tipp: Sollte bei der Kreation eigener Rezepte das Gargut im Thermomix® wider Erwarten überkochen, reduzieren Sie einfach die Temperatur auf 90 °C. Falls sich dieses Missgeschick bei einzelnen Rezepten in diesen Buch ergeben könnte, weisen wir selbstverständlich auch darauf hin. Behalten Sie den Thermomix® dann also im Auge.



**Hilfsmittel** Für unsere Rezepte brauchen wir immer wieder mal Backpapier, zuweilen auch Alufolie oder sonst ein besonderes Hilfsgerät wie einen Spiralschneider. Diese Angaben sowie zusätzliches Mehl oder Wasser haben wir unter »Außerdem« zusammengefasst, damit man auf einem Blick sieht, was man braucht.

Und nun: Viel Spaß beim Mixen und Genießen!





REZEpte

# FINGERFOOD

AUS DEM THERMOMIX®

# Hähnchenspieße mit Teriyakisauce

Zubereitungszeit: 20 Minuten • Gesamtzeit: 45 Minuten + Ruhezeit: 2 Stunden

---

## Zutaten für 4 große oder 8 kleine Spieße

### Für die Sauce:

- 10 g Ingwer
- 40 g brauner Zucker
- 40 g Sojasauce
- 40 g Sake (japanischer Reiswein)

### Für die Spieße:

- 400 g Hähnchenbrustfilet
- 1 rote Paprikaschote
- ¼ Stange Lauch
- 150 g Karotten

### Zum Dämpfen:

- 400 g Gemüsebrühe

### Außerdem:

- Holzspieße

1. Für die Sauce Ingwer schälen, mit Zucker in den Mixtopf geben, **10 Sekunden/Stufe 10** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Sojasauce und Sake in den Mixtopf geben, **15 Minuten/100 °C/Stufe 1** köcheln lassen.
3. Inzwischen für die Spieße das Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke schneiden.
4. 4 Esslöffel der Sauce beiseite nehmen. Das Fleisch mit der restlichen Sauce vermischen, abdecken, in den Kühlschrank stellen und 2 Stunden marinieren lassen.
5. Paprikaschote und Lauch waschen und putzen. Karotten waschen, putzen und schälen. In mundgerechte Stücke schneiden.
6. Gemüse und Fleisch abwechselnd auf Holzspieße stecken und in den Varoma-Einlegeboden geben. Brühe in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **20 Minuten/Varoma/Stufe 1** dämpfen.
7. Spieße mit der restlichen Teriyakisauce servieren.

**Info:** Teriyaki ist der Name für eine japanische Sauce, die durch Einkochen von Sojasauce, Reiswein und Zucker zu einer dicklichen Konsistenz dem marinierten Fleisch Zartheit und Glanz verleiht. Wer mag, aromatisiert die Spieße mit ein paar Tropfen Limettensaft.

