

mixtipps SPEZIAL

Vorratshaltung & Krisen- küche



LECKERE GERICHTE IN SCHWEREN ZEITEN
AUS DEM THERMOMIX®

INHALT

Vorwort	6
Einleitung	8

ZUM STREICHEN & BRATEN

Butter, selbstgemacht	12
Margarine, selbstgemacht	13
Kräuterschaum	14
Ghee, selbstgemacht	15

VORRÄTE & BASICS

Gemüsebrühe	18
Nudeln (Grundrezept)	19
Knoblauch (Grundstock)	20
Mandelmilch	21
Joghurt, selbstgemacht	22
Senf, selbstgemacht	24
Entsaften	25

BROT & BACKWAREN

Einfaches Landbrot	28
Mischbrot	29
Brioche	30
Buttermilch-Vollkornbrot	32
Möhrenbrot	34
Knäckebrot	36

EINGEMACHTES & EINGEKOCHTES

Vorbereitung der Gläser	40
Rotkohl im Glas	42
Sauerkraut macht lustig	44
Eingekochte Bohnen	46
Birnenkompott mit Zimt & Ingwer	48
Rotweinpflaumen mit Vanille	50
Eingekochtes Rindergulasch	52
Soleier	54

LIKÖRE

Wacholderlikör „Sweeter than Gin“	58
Brombeerlikör „Drachenblut“	59
Kräuterlikör „Ewiges Leben“	60
Ingwerlikör „Ginger Treat“	62
Kümmellikör „Wohl bekommts!“	64





We Can Do It!



Liebe Thermomixfreunde,

wer hätte noch vor Kurzem geahnt, wie sehr uns das Jahr 2020 im Alltag auf die Probe stellen würde?

Mit dem Coronavirus hat sich eine allgemeine Unsicherheit im Alltag in rasender Geschwindigkeit verbreitet. Die Einschränkungen, die uns dabei treffen, sind natürlich notwendig – und dass wir sie alle einhalten, von immenser Wichtigkeit.

In Zeiten von Hamsterkaufen und Lebensmittelknappheit ist es absolut notwendig, dass wir nicht nur wissen, wie sich aus ausgesuchten Standardzutaten ein Grundstock von Lebensmitteln selbst herstellen lässt, sondern auch, wie man bestimmte Zutaten und Gerichte konservieren kann. Ein bewusster, nachhaltiger Umgang mit Lebensmitteln wird in diesen Tagen wichtiger denn je.

Wie so oft ist der Thermomix® gerade in Krisenzeiten euer idealer Freund und Helfer. Mit dieser mixtipp-Spezialausgabe bringen wir euch ein wenig Normalität in den Alltag zurück. Wenn alle unter einem Dach lebenden Familienmitglieder zusammenhalten und sich an einem köstlichen Essen erfreuen, lässt sich jede Krise gleich viel leichter überstehen.

Ein leckeres Brot, bestrichen mit selbstgemachter Margarine. Ein herzhafes eingekochtes Rindergulasch, mit Nudeln aus eigener Herstellung garniert. Das spendet Trost und macht satt.

Und falls euch nach dem Hauptgericht noch nach einem Absacker zumute ist: Wir haben fünf Rezepte für feine hausgemachte Liköre mitgeliefert. Denn wie Wilhelm Busch schon wusste: Wer Sorgen hat, hat auch Likör!

Trotz vieler Einschränkungen im öffentlichen Leben sollten wir den Mut auf gar keinen Fall verlieren! Lasst euch nicht von euren Ängsten und Sorgen auffressen, bleibt aktiv und positiv gestimmt.

Und vor allem: Bleibt gesund!



Herausgeberin, Edition Lempertz

EINLEITUNG

VORRATSHALTUNG – WER SPART IN DER ZEIT, HAT IN DER NOT

In „normalen“ Zeiten sind für uns volle Regale in den Supermärkten und ein großzügiges Angebot an Nahrungsmitteln eine Selbstverständlichkeit. Doch es kann schnell anders kommen: Versorgungsgänge oder plötzlich rapide steigende Nachfrage können dazu führen, dass sich das gleiche Supermarktregal, bei dem man sich sonst ohne großes Hinterfragen bedient hatte, mit einem Mal leer vor einem auftut. Was nun?

Viele Haushalte, vor allem in Städten, verzichten heutzutage auf eine private Vorratshaltung. Schließlich muss man ja „nur mal eben“ zum Lebensmittelmarkt und ist gleich wieder versorgt.

Doch nicht nur in Krisenzeiten spricht einiges für eine Vorratshaltung in der heimischen Küche. Schließlich spart man nicht nur Zeit, wenn man nicht ständig zum Supermarkt läuft, sondern auch Geld – vor allem, wenn man bei Großeinkäufen Sonderangebote für eine sparsame Vorratshaltung nutzt.

Und in Zeiten, in denen soziale Distanzierung für das Allgemeinwohl auf einmal lebenswichtig wird, kann es nur in jedermann Interesse sein, nicht häufiger als unbedingt nötig Einkaufen zu fahren oder zu gehen.

So oder so: Ein impulsiver „Hamsterkauf“ muss wirklich nicht sein, ein ausreichender und durchdachter (Not-)Vorrat für etwa 10 Tage ist aber in jedem Haushalt eine gute Idee!

Wir haben hier für dich eine kleine Tabelle zusammengestellt, die dir eine ungefähre Richtlinie geben soll, wie ein 10-tägiger Grundvorrat pro Person in deinem Haushalt aussehen könnte. Natürlich wird das im Einzelfall immer mal in einigen Punkten variieren, je nachdem, was deine Familie besonders gern isst, ob jemand kein Fleisch verzehrt oder ob es irgendwelche Diäten oder Unverträglichkeiten gibt.

Wichtig ist aber: Mit dieser Tabelle kannst du im Regelfall den täglichen Gesamtenergiebedarf (ca. 2.200 kcal) deiner Liebsten abdecken. Benutze sie als Leitfaden!





Und bedenke hierbei: Ein Vorrat ist natürlich nur dann sinnvoll, wenn er auch regelmäßig genutzt wird. Und nicht alle der unten aufgeführten Lebensmittel sind gleichermaßen lagerfähig. Wenn du einen Vorrat anlegen möchtest, der über die 10 Tage hinausgeht, dann kaufe lieber Volleipulver statt frische Eier. Gleiches gilt für Obst: Hier solltest du Einmachgläser für längere Bevorratung verwenden und nur lagerfähige Früchte als Frischobst benutzen. Außerdem eignen sich z.B. diese Zutaten wunderbar für längere Bevorratung: Zucker, Süßstoff, Honig, Marmelade, Schokolade, Jodsalz, Tiefkühlgerichte, Mehl, Instantbrühe, Kakao-pulver, Hartkekse, Salzstangen ...

Und bei all dem nicht vergessen: Der empfohlene Flüssigkeitsbedarf für gesunde Erwachsene liegt bei mindestens 1,5 Litern. Sollte Leitungswasser keine Option sein, solltest du auch hier einen Grundvorrat einplanen.

LEBENSMITTEL	
Lebensmittelgruppe	für 10 Tage
Brot, Kartoffeln, Nudeln, Reis, Getreide, Getreideprodukte	3,5 kg pro Person
Gemüse, Hülsenfrüchte	4 kg pro Person
Obst, Nüsse	2,5 kg pro Person
Milch, Milchprodukte	2,6 kg pro Person
Fisch, Fleisch, Eier oder Volleipulver	1,5 kg pro Person
Fette, Öle	0,36 kg pro Person



BUTTER, SELBSTGEMACHT

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Utensilien: 1 feines Sieb,

1 Schüssel

Zutaten für ca. 200 g Butter

400 g kalte Sahne
(Fettanteil über 32 %)

1. Setze zunächst den Schmetterling in den Mixtopf ein und füll die Sahne dazu. Schlage die Sahne unter Beobachtung ohne Zeiteinstellung auf Stufe 3 steif. Schlage so lange vorsichtig weiter, bis sich die Molke von der Butter trennt.

2. Schütte die Masse durch ein sehr feines Sieb über einem Schüsselchen ab und drücke sie leicht aus, fange dabei die Molke in der Schüssel auf. Du kannst die Butter weiter verarbeiten oder direkt verwenden.

Es gibt viele Möglichkeiten, wie du die Butter weiterverarbeiten kannst. Hier ein paar Ideen:

- Kräuterbutter – mit Café de Paris-Kräutern
- Tomatenbutter, Kressebutter mit Blüten, Spargelbutter, Krebsbutter, Olivenbutter mediterran oder Knoblauchbutter.
- Süße Butter mit Zucker oder mit feinen Blüten, wie Flieder oder Holunder.

