

© des Titels »Günstig kochen mit dem Thermomix®« (978-3-7423-0514-5)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Doris Muliar

Mix für fast nix

Günstig kochen mit dem Thermomix®

Über 90 Rezeptideen

Tragen Sie sich jetzt unter
www.thermomix-fans.de für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie
kostenlose Rezepte und Infos zu
neuen Veröffentlichungen!

riva

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Zehn Punkte für Ihre Sicherheit	9
Zum Umgang mit diesem Buch	11
Tipps zum günstigen Kochen	12
1 x Einkaufen – 5 Mahlzeiten	15
<i>Gemüsebrühepulver</i>	18
Rezepte	21
Viel Gemüse und ein wenig Süßes	22
<i>Frühlingsminestrone</i>	23
<i>Kohlrouladen</i>	24
<i>Blumenkohl-»Reis« mit Gemüse</i>	26
<i>Laucheintopf mit Möhren</i>	28
<i>Eintopf mit Wurzelgemüse</i>	30
<i>Champignoncreme mit Kohlrabi</i>	32
<i>Spargel-Schmand-Kuchen</i>	34
<i>Rhabarber-Erdbeer-Clafoutis</i>	36
<i>Tomaten-Gurken-Suppe mit Käse und Rucola</i>	38
<i>Ratatouille</i>	40
<i>Zucchini-auflauf</i>	42
<i>Apfelaufbau</i>	43
<i>Caprese-Suppe</i>	44
<i>Aubergineneintopf mit Oliven</i>	46
<i>Spinatquiche mit Schafkäse</i>	48
<i>Gedämpfter Rosenkohl mit Lauch und Äpfeln</i>	50

Teigwaren	52
<i>Tagliatelle mit Rucola</i>	53
<i>Krautfleckerl</i>	54
<i>Spaghetti mit Grünkohlpesto</i>	56
<i>Chinakohl-Möhren-Eintopf mit Mie-Nudeln</i>	58
<i>Winterliche Minestrone</i>	60
<i>Penne mit Bärlauchpesto</i>	62
<i>One-Pot-Pasta mit grünem Spargelpesto</i>	64
<i>Spiralen mit Spargel und Tomaten</i>	66
<i>Tomaten-Orecchiette mit Bacon</i>	68
<i>Penne mit grünen Sommergemüsen</i>	70
<i>Bunter Sommereintopf mit Hörnchen</i>	72
<i>Auberginen-Pasta</i>	74
<i>Farfalle mit Kürbis</i>	75
<i>Orzo-Tomaten-Eintopf mit Wurst</i>	76
<i>Herbstliche Tagliatelle mit Pfifferlingen</i>	78
<i>Kürbis-Lasagne</i>	80
Kartoffeln	82
<i>Möhren-Kartoffel-Gulasch</i>	83
<i>Sauerkrauteintopf mit Paprika und Kartoffeln</i>	84
<i>Grünkohl-Kartoffel-Eintopf mit Granatapfelkernen</i>	86
<i>Gnocchi mit Kürbis und Grünkohl</i>	88
<i>Kartoffeleintopf mit Blumenkohl und Möhren</i>	90
<i>Kartoffel-Bärlauch-Creme mit Räucherlachs</i>	92
<i>Wildkräutersuppe mit Ei</i>	94
<i>Kartoffel-Kohlrabi-Eintopf mit Radieschen</i>	96
<i>Kartoffeltorte mit Babyspinat und Zucchini</i>	98
<i>Mangold-Kartoffel-Auflauf</i>	100
<i>Sommer-Tortilla mit Tomaten und Paprika</i>	102
<i>Vichyssoise – kalte Kartoffelsuppe</i>	104
<i>Gnocchi mit Tomatensauce</i>	106
<i>Kartoffelteig für Knödel, Gnocchi oder Nudeln</i>	107
<i>Kartoffelpizza</i>	108
<i>Kartoffelknödel-Auflauf</i>	110
<i>Mohnnudeln mit Apfel-Quitten-Kompott</i>	112

Reis und Getreide	114
<i>Buchweizeneintopf mit Sellerie und Möhren</i>	115
<i>Rote-Bete-Risotto</i>	116
<i>Grünkohl mit Perlgrauben</i>	118
<i>Quinoa-Porridge mit Trockenfrüchten und Kürbis</i>	120
<i>Sauerkraut mit Hirse</i>	122
<i>Spinat-Bärlauch-Risotto</i>	124
<i>Reistorte mit Frühlingszwiebeln</i>	126
<i>Risotto mit grünem Spargel</i>	128
<i>Milchreis mit Erdbeersauce</i>	130
<i>Amaranth-Porridge</i>	131
<i>Sellerie-Risotto</i>	132
<i>Dinkel-»Risotto« mit grünen Bohnen und Rucola</i>	134
<i>Sommerlicher Reissalat</i>	136
<i>Buchweizensalat mit Paprika</i>	137
<i>Grauben-Kürbis-»Risotto«</i>	138
<i>Quinoasalat mit Roter Bete und Orangen</i>	140
Hülsenfrüchte	142
<i>Linsensuppe mit Tofu</i>	143
<i>Kichererbsen-Maronen-Eintopf</i>	144
<i>Rote Linsen mit Mais und Möhren</i>	146
<i>Bohnen mit jungem Gemüse</i>	147
<i>Möhreneintopf mit Bohnen</i>	148
<i>Linsendal mit Spinat</i>	150
<i>Dicke weiße Bohnen mit Frühlingskräutern</i>	152
<i>Linsensalat mit Rucola und Ei</i>	154
<i>Erbsen-Kresse-Suppe mit Frischkäsetoast</i>	156
<i>Linsen-Bolognese</i>	158
<i>Sommerlicher Linsensalat</i>	160
<i>Bohnensuppe mit Sommergemüse</i>	162
<i>Fasolada – griechischer Bohneneintopf</i>	164
<i>Tomaten-Bohnen-Eintopf mit Hörnchen</i>	166
<i>Riesenbohnen-Eintopf mit Wirsing</i>	168
<i>Rote-Bete-Eintopf mit Bohnen und Wurzelgemüse</i>	170

Geflügel, Fleisch und Fisch	172
<i>Mangold mit gedünstetem Huhn</i>	173
<i>Hackbällchen mit Tomaten-Spaghetti</i>	174
<i>Putenragout mit Erbsen und getrockneten Aprikosen</i>	176
<i>Grünkohlaufauf mit Schinkenwurst</i>	178
<i>Käse-Lauch-Eintopf mit Hackfleisch</i>	180
<i>Frühlingssuppe mit Putenbällchen</i>	182
<i>Hähncheneintopf mit dicken Bohnen</i>	184
<i>Hähnchenfrikassee mit Spargel, Champignons und Reis</i>	186
<i>Lachs mit grünem Spargel auf Spargelsauce</i>	188
<i>Auberginen-Hackfleisch-Eintopf</i>	190
<i>Sommerterrinen mit Hähnchenfleisch</i>	192
<i>Fischsuppe mit Sommergemüse</i>	194
<i>Kürbisgratin mit Hackfleisch</i>	196
<i>Fischbällchen auf Kürbisgemüse</i>	198
<i>Blumenkohlorte mit Putenbrust</i>	200
<i>Curryspinat mit Hähnchenbrust</i>	202
Register	204