

VERONIKA PICHL

*Kochen*

FÜR

1

*Person*

MIT DEM  
THERMOMIX®

Die 60  
besten  
Rezepte

riva

# Inhalt

Mit dem Thermomix® clever kochen für eine Person .....	7
Leckeres für eine Person – fast wie von selbst mit dem Thermomix® .....	8
Der Thermomix®: Was er kann und was es zu beachten gibt .....	10
Lieblingsrezepte im Thermomix® zeitsparend zubereiten .....	11
Tipps für Einkauf und Vorratshaltung für eine Person .....	13
Tipps für den praktischen Umgang mit dem Thermomix® .....	16
Zum Umgang mit diesem Buch .....	18
Salate .....	19
Bunter Blumenkohlreissalat .....	19
Quinoa-Kürbis-Salat .....	20
Kohlrabi-Apfel-Salat .....	22
Reis-Thunfisch-Salat .....	23
Kartoffelsalat .....	24
Brokkoli-Schinken-Salat .....	26
Suppen .....	27
Tomaten-Kokos-Suppe .....	27
Avocadosuppe .....	28
Süßkartoffel-Kichererbsen-Suppe .....	29
Cremige Blumenkohlsuppe mit Gemüsestücken .....	30
Gulaschsuppe .....	31
Kürbissuppe .....	32
Mit Fleisch und Wurst .....	33
Gefüllte Paprika .....	33
Frikadellen mit gedünstetem Kartoffel-Zucchini-Gemüse .....	34
Hackbällchen mit Ratatouille-gemüse und Reis .....	36
Chili con Carne .....	38
Würstchen-Kartoffel-Topf .....	39
Jägerschnitzel mit Kartoffelpüree und Erbsen .....	40
Szegediner Gulasch .....	42
Tagliatelle in Käse-Schinken-Sauce .....	43
Spaghetti in Tomatenbolognese .....	44
Würstchengulasch mit Nudeln .....	46
Bauerntopf .....	48
Mit Fisch und Garnelen .....	49
Thunfisch-Gemüse-Wrap .....	49
Reis mit Lachs-Kräuter-Sauce .....	50
Fisch-Gemüsereis-Curry .....	52
Herzhafte Waffel mit Lachs-Salat-Füllung .....	54

Thunfisch mit Gemüse .....	56
Fischfrikadellen mit Kaisergemüse .....	58
Backfisch mediterrane Art .....	59
Fisch-Gemüse-Päckchen mit Dillsauce .....	60
Garnelenfettuccine .....	62
Kabeljau in Tomatensauce mit jungen Kartoffeln .....	64
<b>Mit Geflügel .....</b>	<b>65</b>
Chicken Nuggets .....	65
Hähnchencurry mit Reis .....	66
Zucchini-Nudeln mit Hähnchen-Schinken-Sauce .....	68
Hähnchenbrust mit grünem Spargel und Joghurt-Schmand-Dip .....	70
Puten-Gemüse-Ragout .....	71
Hähnchen-Brokkoli-Nudeln .....	72
Mexikanisches Hähnchen mit Reis .....	74
Gebratener Hähnchen-Gemüse-Reis .....	76
Hähnchenbrust mit Süßkartoffelpüree und Salat .....	78
Puten-Pesto-Röllchen .....	80
Puten-Tomaten-Omelette .....	82
<b>Vegetarisch und vegan .....</b>	<b>83</b>
Nudeln mit cremiger Käsesauce .....	83
Süßkartoffelritters mit Joghurtdip .....	84
Blumenkohlpizza .....	86
Kichererbsencurry .....	88
Süßkartoffeltoast mit Guacamole .....	89
Champignon-Porree-Gemüse mit Pastinakenpüree .....	90
Walnuss-Feta-Nudeln .....	92
Kartoffelrösti .....	93
Nudeln mit Champignon-Rahm-Sauce .....	94
Auberginen-Feta-Fächer .....	95
Burger mit Kidneybohnenbratling .....	96
Kürbisisotto .....	98
<b>Süßspeisen .....</b>	<b>99</b>
Mehlschmaren .....	99
Waffeln mit Heidelbeeren .....	100
Schokopancakes .....	101
Apfelporridge .....	102
Milchreis .....	103
Crêpes .....	104
<b>Zutatenregister .....</b>	<b>105</b>
<b>Über die Autorin .....</b>	<b>111</b>
<b>Bildnachweis .....</b>	<b>112</b>