

© des Titels »Kochen für Kerle« (978-3-7423-0146-8)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

CHARLY TILL

KOCHEN FÜR KERLE

MIT DEM THERMOMIX®

ÜBER 60 LIEBLINGSREZEPTE

TM5
&
TM31

Tragen Sie sich jetzt unter
www.m-vg.de/thermomix für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie zu
neuen Veröffentlichungen Leseproben
und kostenlose Rezepte!

riva

Hallo Männer!

Warum eigentlich sollen unsere/die Frauen ein Monopol auf dieses Wundergerät haben, habe ich mich gefragt. Männer und Kochkunst sind zwar zumeist nicht so ganz die Traumkombination, Männer und Technik aber wohl!

Als meine »bessere Hälfte« ihren Mixer bekommen hat, musste sie sich erst einmal in die Materie einarbeiten. Und, obwohl ihr das nicht besonders schmerzlich gefallen ist, habe ich ihr doch anfangs dabei geholfen. Zwangsweise wurde dabei mein Interesse geweckt, vor allem, als sich herausstellte, dass man mit dem Ding wirklich Sauleckerer herstellen kann – und das auch noch schnell und ohne viel Chichi. Seitdem probiere ich immer öfter mit dem Teil – mit (meist) sehenswerten Ergebnissen.

Also, traut euch ran, mit den Rezepten, die ihr hier bekommt, werden euch die besten Aufstriche, Suppen, Soßen und Hauptgerichte sowie Hausmannskost – die Mann bekanntlich besonders gerne mag – leicht gelingen! Aber natürlich können auch Eure Frauen die leckeren Rezepte zubereiten.

Ach ja, mein Favorit? Irgendwie alles, aber ganz besonders schmackhaft finde ich eine Brotzeit aus dem selbst gemachten Schinken auf meinem Eiweißbrot, mit etwas Fetacreme und einigen frisch aufgeschnittenen Zwiebeln belegt.

Viel Spaß und guten Hunger!

Euer Charly

Tipps für den Umgang mit dem Thermomix®

- Allererstes Gebot: Mixtopf und Deckel nach der Benutzung sofort auswaschen!
- Beim Pulverisieren von Zucker oder Gewürzen verteilt sich das feine Pulver in der Regel überall im Mixtopf. Mit einem Spatel lässt es sich schlecht nach unten schieben, vor allem bei kleineren Mengen. Dafür verwende ich einen Küchenpinsel. Unter den Messbecher kann man ein Küchenpapiertuch stecken, dann kommt der feine Zuckerstaub nicht durch. Vor dem Öffnen des Mixtopfes etwas abwarten, bis sich der »Nebel« gesetzt hat.
- Die eingebaute Waage beim TM31 ist nicht immer genau; wenn die exakte Menge besonders wichtig ist (z. B. zum Abwiegen von Gewürzen oder für Backwaren), empfehle ich eine externe Digitalwaage.
- Das Schlagen von Sahne, Eiweiß oder die Herstellung von Eis gelingt besser, wenn der Mixtopf vorher für 20 Minuten im Gefrier- oder Kühlschranks gekühlt wird. Ist dafür mal keine Zeit, so zerkleinert man einfach einige Eiswürfel (Turbotaste), die man anschließend wegschüttet (oder für einen kleinen Drink zwischendurch nutzt), dann ist der Mixtopf auch schön kühl.
- Wenn ihr den Varoma-Aufsatz benutzt, dann sollte man wirklich gut aufpassen, denn er wird richtig heiß! Ich decke das Ganze gerne mit einem (Stoff-)Küchentuch oder alten Frotteehandtuch ab und bin wirklich vorsichtig beim Öffnen des Deckels bzw. Herunternehmen des Varoma-Aufsatzes. Denn schnell verbrüht man sich am heißen Dampf, der aus dem Mixtopf steigt!
- Den Rühraufsatz (Schmetterling) nur bis Stufe 4 verwenden!
- Er ist ansonsten hitzebeständig (nach Herstellerangabe bis etwa 120 °C) und es lohnt sich, ihn für die Herstellung von Eis und Kaltem im Gefrierschrank zu lagern.
- Klebrige Teigreste oder fette Speisereste entfernt man am einfachsten, indem man 4 Tropfen (Marken-)Spülmittel sowie 1 l Wasser in den Mixtopf füllt und diesen dann **4 Min./60 °C/Stufe 5–6** laufen lässt. Wenn Schaum hochsteigt auf Stufe 2 reduzieren. Meistens ist er nun schon sauber und muss nur nachgespült und getrocknet werden.

- Kochzeiten sowie Rührzeiten können variieren: Nachdem wir mit Naturprodukten hantieren, haben diese auch z. B. einen unterschiedlichen Wasser-, Zucker- oder Stärkegehalt. Also kann es durchaus vorkommen, dass Gerichte entweder ein wenig kürzer oder auch länger gekocht/gerührt werden müssen.
- Saulecker ist selbst gemachter Vanillezucker für Nachtisch oder zum Backen: 2 gut getrocknete Vanilleschoten in Stücke brechen, mit 150 g Zucker **10 Sek./Stufe 10/mit MB** pulverisieren. Mit dem Pinsel nach unten schieben und wiederholen, bis alles fein gemahlen ist. In ein kleines Glas füllen, verschlossen aufbewahren. Man benötigt nur ½ bis 1 TL, da dieser Vanillezucker intensiver als z. B. Vanillinzucker ist.

Verwendete Maße

TL	Teelöffel
TL, geh.	Teelöffel, gehäuft (alles, was draufgeht!)
TL, gestr.	Teelöffel, gestrichen (wenn man mit dem Finger darüber streicht, etwas weniger als ein normaler TL voll)
EL	Esslöffel
EL, geh.	Esslöffel, gehäuft (alles, was drauf geht!)
EL, gestr.	Esslöffel, gestrichen (wenn man mit dem Finger darüberstreicht, etwas weniger als ein normaler EL voll)
1 Prise	etwa die Menge, die zwischen Daumen und Zeigefinger passt

Verwendete Abkürzungen

In den angegebenen Rezepten werden folgende Kürzel und Begriffe verwendet:

TM	Thermomix® (gemeint ist dabei der Mixtopf)
MB	Messbecher (durchsichtiger Innendeckel zum Abdecken und Abmessen)
Mixtopf	Koch- und Mixbehälter des Thermomix®
Mixbecher	Mixtopf
Rühraufsatz	Schmetterling, zum Schlagen von Eischäum, Sahne etc.
Stufe ...	Rührstufe (Drehgeschwindigkeit)
Linkslauf	Schalter zum Umstellen von Zerkleinern (Mischen, Pürieren) auf Vermischen (Aufschlagen, Verrühren)

Angaben für den TM31 werden in Klammern angegeben, z. B.: (**8 Min./Varoma/Stufe 2/ohne MB**)

© des Titels »Kochen für Kerle« (978-3-7423-0146-8)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

DRESSINGS UND BEILAGEN



Kartoffelsalat-Dressing

Zutaten für 4 Portionen

500 g gekochte und etwas abgekühlte
Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
1 Lauchzwiebel (30 g)
2 EL Weißweinessig
4 EL Olivenöl
2 TL Senf, mittelscharf
1 TL Zucker
2 TL Salz
½ TL Pfeffer
120 g Gemüsebrühe
3 Zweige frischer Dill, gehackt

Zubereitung

1. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden, in eine Schüssel füllen. Lauchzwiebel in feine Ringe schneiden und dazugeben.
2. Essig, Öl, Senf, Zucker, Salz, Pfeffer im Mixtopf **5 Sek./Stufe 5/mit MB** mischen. Gemüsebrühe zugeben und nochmals **10 Sek./Stufe 5/mit MB** rühren.
3. Dressing über die Kartoffeln gießen und alles gut durchmischen. 30 Minuten lang durchziehen lassen, dann mit dem Dill bestreut servieren.

Am besten das Dressing über die noch lauwarmen Kartoffeln gießen, dann saugen diese sich schön voll und geben einen besonders leckeren Salat ab. Wer den Kartoffelsalat lieber cremig mag, reduziert die Gemüsebrühe auf 70 g und nimmt 80 g Mayonnaise (siehe S. 50) hinzu. Lässt sich gut mitnehmen für ein Picknick oder in der Lunchbox.



Thousand-Island-Dressing

.....

Zutaten für 200 g

110 g Mayonnaise
3 EL Tomatenketchup
1 ½ EL Apfelessig
2 TL Zucker
1 Gewürzgurke (50 g)
½ TL Salz
1 Prise Pfeffer
Tabasco nach Belieben

Varianten:

Wer es weniger fettreich haben möchte, ersetzt die Hälfte der Mayonnaise durch 10%-igen griechischen Joghurt
Zusätzlich kann man ½ Paprika in Stücken mit den anderen Zutaten mixen sowie auch diverse Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Basilikum oder Dill

Zubereitung

1. Mayonnaise, Ketchup, Essig, Zucker, Salz und Gewürzgurke in Stücken in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 5/mit MB** rühren. Spateln, nochmals **10 Sek./Stufe 5/mit MB** mixen.
2. Mit Pfeffer abschmecken, in eine Flasche füllen und mindestens 30 Minuten zum Durchziehen in den Kühlschrank geben.
3. Hält sich im Kühlschrank verschlossen gelagert 3 Tage.



Brokkolitorf mit Käse

Zutaten für 2–3 Portionen

150 g Emmentaler Käse am Stück
500 g Brokkoli
Salz
1 Prise Pfeffer
1 l Wasser
1 TL Gemüsebrühe (Instant)
100 g gekochter Schinken,
fein gewürfelt
2 EL Crème fraîche
1 Prise Muskatnuss

Zubereitung

1. Käse in mittelgroße Würfel schneiden und im Mixtopf **6 Sek./Stufe 8/ mit MB** klein schreddern, in eine Schüssel umfüllen.
2. Beim Brokkoli die Röschen vom Strunk abschneiden, sodass man kleine Teile erhält (besonders gleichmäßig garen sie, wenn man die Stielansätze leicht kreuzförmig einschneidet). Stiele und den weicheren Teil vom Strunk ebenfalls verwenden. Alles in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser gründlich abspülen. In den Garkorb füllen, etwas Salz und Pfeffer darüberstreuen.
3. Backofen auf 100 °C vorheizen. Heißes Wasser und Gemüsebrühe in den Mixtopf füllen, Garkorb mit dem Brokkoli einsetzen und **13 Min./120 °C/ Stufe 2/mit MB (13 Min./Varoma/Stufe 2/mit MB)** dämpfen. Brokkoli mit den Schinkenwürfeln und dem Käse in eine hitzefeste Schüssel umfüllen, dabei Stiele und Strunk herausnehmen. Die Schüssel dann im Backofen warmhalten.
4. Die Kochflüssigkeit aus dem Mixtopf wegschütten, jedoch 100 ml davon auffangen. Mit der Crème fraîche und den gekochten Stielen und Strunk sowie dem Muskatnuss und etwas Pfeffer im Mixtopf **55 Min./100 °C/ Stufe 2/mit MB** einkochen. **10 Sek./Stufe 8/mit MB** fein mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Soße nun über die Brokkoli-Käse-Schinken-Mischung gießen und servieren.

Eignet sich als deftige Beilage für 4 oder als Hauptgericht für 2 Personen.



Gedämpfter Rosenkohl mit Speck und Pinienkernen

.....

Zutaten für 2 Portionen

500 g Rosenkohl
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1 EL Agavendicksaft (oder Honig)
1 EL Dijonsenf
2 EL Aceto Balsamico
Salz
600 ml Wasser
1 Prise Natron
50 g Speck, gewürfelt
25 g Pinienkerne
1 Prise Pfeffer
Kürbiskernöl zum Beträufeln nach Belieben

Zubereitung

1. Rosenkohl waschen, die äußeren Blätter und den Strunkansatz wegschneiden, den Strunk dann kreuzförmig einschneiden. Garkorb mit Alufolie auslegen, sodass der Rand nur 1 cm hoch bedeckt wird und sonst frei bleibt. Den Rosenkohl einfüllen.
2. Zwiebel in 4 Teile schneiden und **5 Sek./Stufe 9/mit MB** hacken und umfüllen. Knoblauch klein schneiden.
3. 2 EL Olivenöl, Agavendicksaft, Senf, Balsamico, 1 Prise Salz und Knoblauch vermengen und über dem Rosenkohl verteilen. Wasser in den Mixtopf füllen, Natron und 1 TL Salz dazugeben. **20–25 Min./120 °C/Stufe 2/mit MB (20–25 Min./Varoma/Stufe 2/mit MB)** dünsten.
4. Zwiebelstücke mit dem restlichen Olivenöl und dem Speck in eine kleine Pfanne geben und 3–4 Minuten lang bei mittlerer Hitze anrösten. Kurz vor Ende die Pinienkerne dazugeben. Immer gut rühren, damit nichts anbrennt. Leicht salzen, vom Herd nehmen und beiseitestellen.
5. Testen, ob der Rosenkohl weich ist, ansonsten noch ein paar Minuten weiterdünsten (hängt von der Größe der Röschen ab). Dann herausnehmen, in eine Schüssel füllen und mit der Zwiebel-Speck-Pinienkernmischung bestreut servieren. Wer mag, träufelt noch 1–2 EL Kürbiskernöl darüber. Durchmischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



Krautsalat mit Speck

.....

Zutaten für 2–3 Portionen

50 g Schinkenspeck, geräuchert
350 g Weißkohl
1 EL Öl
½ TL Kümmel, ganz
1 EL Essig
1 TL scharfer Senf
1 EL Zucker
Pfeffer
Salz

Varianten:

¼ TL geräuchertes Paprikapulver
zugeben
½ Dose Maiskörner zugeben
statt Weißkohl roten Kohl verwenden

Zubereitung

1. Speck fein würfeln.
2. Weißkohl in Stücke schneiden. Den Strunk entfernen und alles gründlich abwaschen.
3. Grob in Stücke schneiden, dann im Mixtopf in 2 Portionen jeweils **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.
4. Öl, Kümmel und gewürfelten Speck **5 Min./100 °C/Stufe 1/ohne MB** dünsten.
5. Weißkraut, Essig, Senf und Zucker dazugeben. **10 Sek./Stufe 3/ohne MB** vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. 30 Minuten lang ziehen lassen.

Quarkbrötchen (salzig oder süß)

Zutaten für 6–8 Brötchen

150 g Quark, 20 %
6 EL Olivenöl (bzw. neutrales Öl
wie Sonnenblumen-, Raps- oder
Distelöl)
6 EL Milch
1 Pk. Backpulver
300 g Weizenmehl
½ TL Zucker
1 TL Salz

Varianten:

75 g eingeweichte Rosinen und 50 g
Zucker (und ¼ TL Salz sowie 2 TL
Zucker) in den Teig geben, so hat
man feine Frühstücks-Rosinen-
brötchen
2–3 EL Kürbiskerne, Sonnenblumen-
kerne oder andere Nüsse
mitbacken, mit Zucker oder Salz,
je nachdem, ob die Brötchen süß
oder pikant sein sollen
Die Hälfte des hellen Weizenmehls
durch Vollkornmehl ersetzen

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Umluft (oder 190 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Alle Zutaten in den Mixtopf geben, **1 Min./Teigstufe/mit MB** kneten lassen. Der Teig sollte fest sein, aber noch ganz leicht an den Fingerkuppen haften bleiben, wenn man durch die Deckelöffnung hineingreift.
3. Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, die Hände einmehlen (Teig klebt stark) und kurz von Hand nachkneten.
4. 6–8 gleich große Brötchen formen. Wer die Brötchen glatt haben will, kann sie auch mit etwas Wasser formen, so erhält man eine glatte Oberfläche.
5. Auf das Backblech setzen und auf der mittleren Schiene 20–22 Minuten backen, bis sie leicht goldgelb sind und einen festen Boden haben. Auf einem Gitter auskühlen lassen.



Pikante Maismuffins mit Schinken und Chili (Cornbread Chili Muffins)

.....

Zutaten für 18 Muffins (5 cm)

180 g Weizenmehl
180 g Maismehl
1 Pk. Backpulver
1 EL Zucker
½ TL Salz
1 Prise Pfeffer
2 Eier, L
250 ml Milch
6 EL Sonnenblumenöl
2 EL frische Chilis, gehackt
(z. B. Jalapeño) oder 1 TL Chilipulver
2 EL Paprika, gewürfelt
200 g gekochter Schinken, fein
gewürfelt

Zubereitung

1. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Muffinblech gleichmäßig mit Öl einpinseln.
2. Beide Mehlsorten, Backpulver, Zucker, Salz und Pfeffer im Mixtopf **30 Sek./Stufe 3/mit MB** vermischen.
3. In einer Schüssel Eier, Milch und Öl verrühren und zu den trockenen Zutaten in den Mixtopf geben. **1 Min./Stufe 4/mit MB** rühren. Nun die Chili- sowie die Schinken- und Paprikawürfel hinzufügen und nochmals **15 Sek./Stufe 2** untermischen.
4. Den Teig mit einem Esslöffel in die Muffinformen füllen, dabei nicht ganz voll machen. Auf der mittleren Schiene 16–18 Minuten lang backen. Mit einem Holzstäbchen in die Mitte eines Muffins stechen. Bleibt er beim Herausziehen sauber, sind die Muffins fertig, ansonsten noch kurz nachziehen lassen.
5. Aus dem Backofen nehmen und die Muffins aus der Form stürzen. Mit dem restlichen Teig genauso verfahren, bis er aufgebraucht ist. Noch lauwarm oder ausgekühlt servieren.

Diese Mischung aus pikant, leicht süß und scharf ist ungewöhnlich. Wer ausgefallenes amerikanisches Essen mag, wird dieses Gebäck lieben! Probiert es als Beilage zu Grillfleisch.

