

© des Titels »Aufstriche aus dem Thermomix®« (978-3-7423-0165-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

CHARLY TILL

AUFSTRICHE AUS DEM THERMOMIX®

DIE 75 BESTEN REZEPTE

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

Vorwort

Mal ganz ehrlich: Gibt es etwas Besseres als eine Stulle für den Hunger zwischendurch? Und die am besten mit einem von unseren selbst gemixten Aufstrichen! Egal, ob mit Käse, vegetarisch, mit Fleisch, Wurst, Fisch oder ausgefallen für Schleckermäuler – eines haben sie alle gemeinsam: Sie sind schnell gemacht, preiswert und schmecken supergut.

Lassen Sie die Supermarktregale mit den ewig gleichen eintönigen Brotaufstrichen in der Minipackung mit vielen Zusatzstoffen links liegen! Fernsehabend mit Fertigpizza oder Lieferservice – vergessen Sie das! Besser, Sie stellen sich schnell an Ihren Thermomix® und mischen sich etwas Leckeres zusammen. Ab in eine Schüssel, und schon haben Sie etwas Köstliches zum Dippen – vielleicht noch selbst gebackenes Brot dazu, fertig! Ein Grillabend mit Freunden? Was passt da besser als ein paar Aufstriche, die schmecken auch als Dip zum Fleisch. Sonntagmorgenfrühstück mit dem Partner? Mit einer feinen Karamellcreme beginnt der Tag gleich noch mal schöner.

Und als Krönung das »Untendrunter«: duftendes, frisches, selbst gebackenes Brot ohne künstliche Zutaten und Geschmacksverstärker – einfach herrlich! Ganz ehrlich, wer sein Brot einmal selbst gebacken hat, wird nur mehr schwer davon abzubringen sein. Und Variationen gibt es viele – einfach ein paar Gewürze dazugeben, die Form verändern, unterschiedliche Mehle verwenden ...

Jetzt aber los: Ran an den Mixer!

Ihr
Charly Till

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)
Inhalt 1 MB = 100 ml, ½ MB = 50 ml (gekennzeichnet mit einem Rand)
- Mixtopf Koch- und Mixbehälter des Thermomix®
- Mixbecher = Mixtopf
- Stufe ... Rührstufe (Drehgeschwindigkeit)
- Linkslauf Schalter zum Umstellen von Zerkleinern (Mischen, Pürieren) auf Vermischen (Aufschlagen, Verrühren)
- Spateln Die Verwendung eines Küchenspatels, mit dem Zerkleinertes im Mixtopf nach unten geschoben wird, wird der Einfachheit halber als »Spateln« bezeichnet

Für den TM31 sind die Angaben in Klammern angegeben, z. B.: **(TM31: 5 Min./Varoma/Stufe1/ohne MB)**

Tipps für den Umgang mit dem Thermomix®

1. Allererstes Gebot: Mixtopf und Deckel nach der Benutzung sofort auswaschen!
2. Die eingebaute Waage ist nicht immer ganz genau. Wenn die exakte Menge besonders wichtig ist (zum Beispiel zum Abwiegen von Gewürzen oder für Backwaren) oder es um Mengen unter 5 g geht, empfehle ich eine externe Digitalwaage.
3. Klebrige Teigreste oder fettige Speisereste entfernt man am einfachsten, indem man erst die Reste **10 Sek./Stufe 10/mit MB (TM31: 10 Sek./Turbotaste/mit MB)** herausschleudert. Wenn das noch nicht reicht, wiegt man 1000 g Wasser ein und mixt **30 Sek./10 Stufe 10/mit MB**. Dann 4 Tropfen Spülmittel sowie 1 l Wasser in den Mixtopf füllen und diesen **4 Min./60 °C/Stufe 5–6** rühren lassen. Wenn Schaum hochsteigt, auf Stufe 2 reduzieren. Meist ist der Mixtopf dann auch schon sauber und muss nur nachgespült und getrocknet werden.
4. Kochzeiten können ebenso wie Rührzeiten variieren: Da wir mit Naturprodukten hantieren, haben diese zum Beispiel einen unterschiedlichen Wasser-, Zucker oder Stärkegehalt. Also kann es durchaus vorkommen, dass Gerichte entweder ein wenig kürzer oder auch länger gekocht/gerührt werden müssen.
5. Den Messbecher immer in Reichweite legen, die Anschaffung eines zweiten ist nicht teuer und lohnt sich!
6. Wird Backpapier zum Auslegen von Formen (z. B. beim Schmalzfleischtopfle von Seite 44 und Eiweißbrot von Seite 92) verwendet, dann vorher anfeuchten, es lässt sich so besser in Form bringen.
7. Unliebsame Gerüche entfernen:
8. Besonders der Geruch von Knoblauch, Zwiebeln und Fisch ist recht hartnäckig. Um ihn zu beseitigen, gibt man einen kräftigen Schuss Essigessenz mit 3 Tropfen Spülmittel und 700 g Wasser in den Mixtopf und lässt ihn **10 Min./80 °C/Stufe 4/mit MB** laufen. Dann gründlich ausspülen.
9. Eine gute Methode zum Trocknen und zum Neutralisieren von Gerüchen: $\frac{1}{3}$ Tasse Kaffeebohnen in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 10/mit MB** mahlen.

BASICS



Viele Aufstriche sind vielseitig verwendbar, nicht nur einfach auf Brot: zu rohem oder gedünstetem Gemüse, gegrilltem, gebratenem oder kaltem Fleisch und ebenso zu Krustentieren.

Am besten werden die Aufstriche im Kühlschrank in verschließbaren Dosen aufbewahrt. Sie halten sich dann 3–5 Tage, im Sommer eventuell auch etwas kürzer. Zum Einfüllen der Aufstriche ist ein Marmeladentrichter hilfreich. Der ist schön breit und die Masse gelangt ohne Kleckern dorthin, wo sie hin soll.

Wird Knoblauch verwendet, sollten Sie Knollen aus Deutschland, Frankreich, Spanien, Italien oder Ungarn kaufen, von chinesischen rate ich ab. Bekommt er schon grüne Triebe, ist er für die Pasten nicht mehr geeignet.

Auch Zwiebeln sollten immer frisch sein. Alte Zwiebeln, die schon austreiben, schmecken nicht mehr wirklich gut und können Blähungen verursachen.

Für einige Aufstriche verwenden wir vorbereitete Basis-Pasten. Sie sind ideal zum schnellen Würzen und einfach nur lecker – sogar »solo« auf dem Brot!



Selbst gemachte Butter

Zutaten für 200 g

400 g Schlagsahne, gekühlt
1 Prise Salz
1 TL Zitronensaft
1 MB eiskaltes Wasser

1. Mixtopf mit kaltem Wasser kühlen. Rühraufsatz auf das Messer stecken.
2. Sahne, Salz und Zitronensaft in den Mixtopf geben und **5 Min./Stufe 4/ mit MB** rühren.
3. Buttermilch abschütten, kalt stellen und bald genießen, schmeckt sehr lecker.
4. Wasser zugeben, nochmals **1 Min./Stufe 4/mit MB** mixen.
5. Mit dem Spatel die Butter in doppelt gelegtes Butterbrotpapier streichen. Über der Spüle zusammenkneten, überschüssiges Wasser wird somit ausgepresst.
6. Butter zu einer Rolle formen und kalt stellen. Am besten bald verbrauchen (wird eh nicht alt, wenn Sie sie erst einmal probiert haben).



Für Kräuterbutter ganz einfach noch gehackte Kräuter mit dem Spatel in die Butter rühren, Masse auf Klarsichtfolie bringen, einrollen, zu einer Wurst formen und dann in den Kühlschrank stellen.

Tahini-Sesampaste

Zutaten für 300 g

250 g Sesam
80 g Sesamöl
½ TL Salz

1. Sesamkörner 3–5 Minuten in einer Pfanne ohne Fett bei etwa 160 °C rösten, mit einem Kochlöffel rühren, bis die Sesamkörner dunkler werden und zu duften beginnen. Vorsicht, die Körner springen in der Pfanne umher!
2. Den gerösteten Sesam dann in den Mixtopf umfüllen und **30 Sek./Stufe 7/mit MB** hacken und spateln.
3. Das Sesamöl zugeben, **10 Sek./Stufe 7/ohne MB** mischen.
4. Zur Konservierung das Salz dazugeben, **15 Sek./Stufe 7 /ohne MB**, spateln und nochmals **15 Sek. /Stufe 7 /ohne MB** mischen bzw. so lange, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (zwischendurch immer alles mit dem Spatel nach unten schieben).
5. Paste in ein verschließbares Glas abfüllen, im Kühlschrank lagern und zeitnah verwenden.
6. Für eine längere Lagerung muss die Paste immer mit Sonnenblumenöl bedeckt sein.



Die Tahini-Paste kommt z. B. bei der klassischen Hummuszubereitung zum Einsatz sowie beim Kochen von Currys und Eintöpfen, schmeckt aber auch pur als Dip oder auf Brot.

Knoblauchpaste

Zutaten für ca. 250 g

4 frische Knoblauchknollen
120 g Sonnenblumenöl
½–1 TL Salz

Nach der Zubereitung den Mixtopf gründlich vom Knoblauchgeruch befreien: 1000 g Wasser mit 10 Tropfen gutem Spülmittel **10 Min./Stufe 4/ mit MB** rühren. Mit klarem Wasser gut nachspülen, Vorgang eventuell wiederholen.

1. Den Rühraufsatz einsetzen.
2. Von den Knoblauchknollen oben und unten Stielansatz und Wurzel abschneiden, dann die einzelnen Knoblauchzehen in den Mixtopf geben und **1 Min./Linkslauf/Stufe 4/mit MB** rühren.
3. Die Knoblauchzehen auf ein Holzbrett schütten und die schon abgelöste Knoblauchhaut ganz entfernen. Die Haut lässt sich nun gut abziehen.
4. Die geschälten Zehen in den Mixtopf geben, Sonnenblumenöl und Salz dazugeben, **5 Sek./Stufe 5/mit MB** rühren und spateln.
5. Dann alles **40 Min./80 °C/Linkslauf/ohne MB** erhitzen.
6. Paste in Schraubgläser abfüllen.
7. Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 2 Monate. Die Knoblauchhäcksel müssen immer mit Öl bedeckt sein, bei Bedarf etwas nachfüllen!

Die leckere Knoblauchpaste kann für viele Aufstriche eingesetzt werden, und man spart so viel Zeit, weil man nicht mehr eigens Knoblauchzehen schälen muss. Da Olivenöl beim Kochen grünlich wird und dann bitter schmeckt, verwende ich lieber Sonnenblumen- oder Erdhussöl.

Chilipaste

Zutaten für ca. 300 g

75 g Chilimischung (frische Chilis)
150 g Sonnenblumenöl
1 TL Salz

1. Chilis putzen, waschen und Kerne entfernen (wer es nicht extrem scharf haben will). Eventuell Handschuhe als Schutz verwenden!
2. Die Chilis dann in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 5/mit MB** rühren, dann spateln.
3. Öl und Salz zugeben, **40 Min./80 °C/Linkslauf/ohne MB** erhitzen.
4. Paste in kleine Gläser abfüllen und kühl lagern. Hält sich mehrere Monate.

Chilipaste kann überall dort eingesetzt werden, wo auch Knoblauchpaste verwendet wird. Allerdings nur, wenn man es scharf mag.

© des Titels »Aufstriche aus dem Thermomix®« (978-3-7423-0165-9)
2017 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

VEGETARISCH UND VEGAN



Kokos-Minze-Ingwer-Paste

Zutaten für 250 g

1 kleiner Bund frische Minze
10 g Ingwer
1 EL Limettensaft
200 g Kokosflocken
400 ml Kokosmilch
1 TL brauner Zucker
¼ TL Chilipulver

1. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, grob zerschneiden und in den Mixtopf geben.
2. Ingwer schälen, in Stücke schneiden. Mit dem Limettensaft in den Mixtopf geben, alles **5 Sek./Stufe 5/mit MB** hacken.
3. Kokosflocken, Kokosmilch, Zucker und Chilipulver zugeben und alles **15 Sek./Stufe 6/mit MB** mixen.
4. Paste in verschließbare Dosen oder Gläser abfüllen.



Cashewfrischkäse

Zutaten für 350 g

250 g Cashewkerne
100 g Banane
150 g Kokosmilch
2 TL Zitronensaft

1. Cashewkerne im Mixtopf **10 Sek./Stufe 10/mit MB** hacken.
2. Banane schälen, in Stücke schneiden.
3. Banane, Kokosmilch und Zitronensaft zu den Cashewkernen geben und alles **10 Sek./Stufe 7/mit MB** mixen, nach Belieben spateln und Vorgang wiederholen.
4. Paste in verschließbare Dosen oder Gläser abfüllen.



Rote-Bete-Hummus

Zutaten für 200 g

1 Glas Kichererbsen (Abtropfgewicht 220 g)
100 g gekochte Rote Bete
10 g Ingwer
1 EL Tahini-Sesampaste (siehe Seite 11)
1 EL Zitronensaft
1 EL Knoblauchpaste (siehe Seite 12)
¼ TL Kreuzkümmel
1 Prise Chilipulver
½ TL Salz
¼ TL Pfeffer
1 EL Zucker
1 EL Sonnenblumen- oder Olivenöl
1 TL Sesam
evtl. frische Kräuter zum Bestreuen

Variante:

1 EL Korianderblätter mit den anderen Zutaten hacken

1. Kichererbsen durch ein Sieb abgießen, mit Wasser abspülen, abtropfen lassen und dann in den Mixtopf geben.
2. Rote Bete klein würfeln, ebenfalls in den Mixtopf füllen.
3. Ingwer schälen und klein schneiden. Mit den restlichen Zutaten (abgesehen von Öl und Sesam) zugeben und alles **10 Sek./Stufe 8/mit MB** hacken. Spateln und Vorgang wiederholen.
4. Paste in verschließbare Dosen oder Gläser abfüllen.
5. Vor dem Servieren etwas Öl, frische Kräuter und Sesamsamen über die Paste streuen.



Die Creme passt besonders gut zu hellen Brotsorten, Sesamstangen und Fladenbrot.

Im Kühlschrank ist sie 3-4 Tage haltbar. Wird sie am Vortag zubereitet und kann etwas durchziehen, schmeckt sie noch besser.

Paprika-Parmesan-Tomaten-Creme

Zutaten für 500 g

200 g Parmesan
200 g rote Paprika
125 g getrocknete Tomaten
50 g Aceto Balsamico
4 EL Knoblauchpaste (siehe Seite 12)
oder 3 EL Chilipaste (siehe Seite 12)
50 g Olivenöl
1 TL Honig
¼ TL Salz
¼ TL Pfeffer

Schmeckt besonders auf Weißbrot sehr fein.

Im Kühlschrank aufbewahrt hält die Paste bis zu 1 Woche.

Nach einem Tag schmeckt die Creme noch besser.

1. Den Parmesan in 2 cm große Würfel schneiden und in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 10/mit MB** hacken, spateln, dann **10 Sek./Stufe 7/mit MB** mahlen.
2. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden.
3. Paprika und die restlichen Zutaten zum Parmesan geben, **15 Sek./Stufe 6/mit MB** mixen, spateln, danach **15 Sek./Stufe 5/mit MB** rühren.
4. Paste in verschließbare Dosen oder Gläser abfüllen.



Pastinako

Zutaten für 500 g

75 g Sonnenblumenkerne
30 g Sonnenblumenöl
400 g Pastinaken
100 g Paprika
100 g Zwiebel
1 EL Knoblauchpaste (siehe Seite 12)
1 EL Tomatenmark
1 EL Zitronensaft
½ TL Salz
1 TL Pfeffer

Die Paste schmeckt auch gut mit etwas Chili- oder Paprikapulver, Thymian, Smoked Curry oder Curry verfeinert. Wer es schärfer mag, gibt etwas von der Chilipaste (siehe Seite 12) dazu.

1. Sonnenblumenkerne und Sonnenblumenöl im Mixtopf **10 Min./120 °C/ Stufe 1/ohne MB** rösten. Anschließend **10 Sek./Stufe 6 mit MB** mahlen.
2. Pastinaken waschen, schälen, in Stücke schneiden.
3. Paprika putzen und waschen. Zwiebel schälen und beides grob in Stücke schneiden.
4. Vorbereitetes Gemüse mit der Knoblauchpaste, dem Tomatenmark, Zitronensaft, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 6/mit MB** mischen. Dann **10 Min./120 °C/Sanftrührstufe/mit MB** kochen.
5. Creme in verschließbare Dosen oder Gläser abfüllen und abgekühlt servieren.



Auberginen-Creme

Zutaten für 500 g

2 Auberginen
4 Knoblauchzehen
125 g getrocknete Tomaten
1 EL Knoblauchpaste (siehe Seite 12)
200 g Schafskäse
150 g griechischer Joghurt
1 TL Oregano, getrocknet
1 TL Thymian, getrocknet
½ TL Kräutersalz
¼ TL Pfeffer

1. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
2. Auberginen putzen, waschen, halbieren und mit einer Gabel mehrmals einstechen.
3. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Ein Backblech mit Backpapier belegen, die Knoblauchscheiben darauf verteilen. Die Auberginenhälften mit der Schnittseite nach unten auf den Knoblauch legen. Blech in den vorgeheizten Ofen schieben und Auberginen 45 Minuten weich garen.
4. Die getrockneten Tomaten und die Knoblauchpaste in den Mixtopf geben, **8 Sek./Stufe 5/mit MB** hacken, spateln, Vorgang wiederholen.
5. Die Auberginen aus dem Backofen nehmen und etwas auskühlen lassen. Mit einem Esslöffel dann das Auberginenfleisch aus der Schale kratzen und in den Mixtopf geben.
6. Schafskäse würfeln und mit den restlichen Zutaten in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 5/mit MB** cremig mixen.
7. Paste in verschließbare Dosen oder Gläser abfüllen und im Kühlschrank mindestens 1 Stunde lang durchziehen lassen.



Bruschetta

Zutaten für 400 g

35 g Parmesan
2 Zwiebeln
1 EL Knoblauchpaste (siehe Seite 12)
500 g aromatische Tomaten
20 Blätter Basilikum
30 g Olivenöl
½ TL Salz
1 Prise Pfeffer
4 entsteinte Oliven

1. Parmesan im Mixtopf **10 Sek./Stufe 6/mit MB** mahlen, dann in eine Schüssel umfüllen.
2. Zwiebeln schälen, vierteln und mit der Knoblauchpaste in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5/mit MB** hacken, spateln und Vorgang wiederholen.
3. Tomaten waschen, halbieren, Stielansatz entfernen und Kerne mit einem Löffel herausheben. Fruchtfleisch in den Mixtopf geben.
4. Basilikum waschen, trocken schütteln und die Hälfte mit einer Schere klein schneiden und dazugeben.
5. Olivenöl, Parmesan, Salz und Pfeffer zugeben, alles **10 Sek./Stufe 5/mit MB** hacken. Oliven in Scheiben schneiden und mit dem Spatel unterrühren.

6. Tomatengemisch auf geröstete Brotscheiben geben und mit dem restlichen Basilikum garniert sofort verzehren oder in ein Schraubglas abfüllen und in den Kühlschrank stellen. Nicht länger als 2 Tage aufbewahren.



Wenn der Tomatenbelag noch zu viel Flüssigkeit enthält, diese vorsichtig (evtl. durch ein Sieb) abgießen. Erst dann abfüllen oder für die Bruschetta auf geröstetes Brot geben.

Schmeckt besonders gut in Kombination mit Guacamole (siehe Seite 23).

Famoser Gemüseaufstrich

.....

Zutaten für 400 g

60 g gemischte Kerne
2 EL Sonnenblumenöl
150 g Zwiebeln
1 TL Tomatenmark
230 g Möhren und Erbsen im Glas
3–4 Stängel Petersilie
1 EL Zitronensaft
1 Prise Chilipulver
¼ TL Salz

1. Die gemischten Kerne und das Sonnenblumenöl im Mixtopf **5 Min./120 °C/Stufe 1/ohne MB (TM31: 5 Min./Varoma/Stufe 1/ohne MB)** anrösten, dann in eine Schüssel umfüllen.
2. Die Zwiebeln schälen und vierteln, im Mixtopf **5 Sek./Stufe 5/mit MB** hacken, spateln, dann **5 Min./Varoma/Stufe 1/ohne MB** andünsten.
3. Die gerösteten Kerne und das Tomatenmark dazugeben und alles **5 Min./Varoma/Stufe 1/ohne MB** dünsten.
4. Das Möhren-Erbsen-Gemüse durch ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und in den Mixtopf geben.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln, mit einer Schere klein schneiden und mit den restlichen Zutaten zugeben. Alles **10 Sek./Stufe 5/mit MB** mixen.
6. Aufstrich in verschließbare Dosen oder Gläser abfüllen.

