

© des Titels »Lieblingsgerichte für Kerle aus dem Thermomix®« (978-3-7423-0314-1)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

CHARLY TILL

**LIEBLINGSGERICHTE
FÜR KERLE
AUS DEM THERMOMIX®**

DIE 130 BESTEN REZEPTE

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

Hallo Männer

– und auch Männer und Thermomix® liebende Frauen ... –,

wer bereits mein erstes Buch *Kochen für Kerle mit dem Thermomix®* hat, darf sich mit meinem neuen »Werk« über 130 weitere leckere Rezepte freuen.

Und wer nicht, der hat mit diesem hier erst einmal einiges zu tun.

Was euch erwartet?

130-mal Schmackhaftes, Herzhaftes, Deftiges, nicht unbedingt Kalorienarmes sowie verführerisch Süßes. Kocht für euch selbst, für eure Familie, für die Liebste oder für Kumpels – da ist für jeden sicherlich etwas dabei.

Doch aufgepasst, die Portionen sind für richtige Kerle – fallen also etwas größer aus als normalerweise, vor allem beim Fleisch. »Schmale« Esser können meist zwei Portionen aus einer der hier angegebenen machen.

Hier kommt auch das Frühstück nicht zu kurz, ob schnell gerührter und gesunder Haferflockenbrei oder üppige Pancakes für den Sonntag.

Cremige Suppen sind meist superfix gemixt und können – vielleicht mit einer Scheibe selbst gebackenem Brot – eine volle Mahlzeit werden.

Bierfreunde werden sich sicherlich über das Kapitel »Kochen mit Bier« freuen. Auch eher Ungewöhnliches wie Weißbier-Tiramisu oder ein erfrischender Biercocktail schmeckt – probiert es einfach aus!

Reste von warmem Essen könnt ihr einfrieren (nicht länger als ein paar Wochen am besten) oder spätestens am übernächsten Tag aufwärmen. Auch in die Arbeit lassen sie sich oft integrieren, und so hat man dort auch eine gesunde und günstige Mahlzeit.

Ans Herz legen möchte ich euch noch die sogenannten Basics. Ich bereite sie regelmäßig zu und habe sie somit immer beim Kochen zur Hand.

Ich wünsche allen viel Spaß beim Nachkochen und ein gutes Gelingen.

Euer Charly

Tipps für den Umgang mit dem Thermomix®

Allererstes Gebot: Wascht den Mixtopf und Deckel nach der Benutzung sofort aus oder weicht ihn zumindest mit Wasser ein!

1. 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 Staub nicht durch. Vor dem Öffnen des Mixtopfs etwas abwarten, bis sich der »Nebel« gesetzt hat.
2. Die eingebaute Waage ist nicht immer genau. Wenn die exakte Menge besonders wichtig ist (zum Beispiel zum Abwiegen von Gewürzen oder für Backwaren), empfehle ich eine externe Digitalwaage.
3. Das Schlagen von Sahne, Eiweiß oder die Herstellung von Eis gelingt besser, wenn der Mixtopf zuvor für etwa 20 Min. im Gefrier- oder Kühlschranks gekühlt wird. Ist dafür mal keine Zeit, so zerkleinert man einfach einige Eiswürfel (Turbotaste), die man anschließend wegwirft (oder für einen kleinen Drink zwischendurch nutzt), dann ist der Mixtopf auch schön kalt.
4. Wenn ihr den Varoma-Aufsatz benutzt, dann passt wirklich gut auf, denn das Teil wird so 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 Varomaufsatzes. Denn man verbrüht sich schnell am heißen Dampf, der aus dem Mixtopf steigt!
5. In den Rezepten mit Varoma verwende ich oft Backpapier zum Auslegen. Das hat den Vorteil, dass kein Saft auf darunter Garendes tropfen kann, austretender Eigensaft sich sammelt und evtl. für Saucen verarbeitet werden kann und der Varoma blitzschnell zu reinigen ist. Man kann sich bereits ein paar Blätter vorab zuschneiden – oval, genau passend und auch etwas breiter für Sauce –, dann spart ihr beim Kochen etwas Zeit.
6. Unter das Blatt oder Päckchen aus Backpapier legt ihr zwei Gabeln oder Suppenlöffel über Kreuz, so verteilt sich der Wasserdampf gleichmäßig, auch wenn viele Schlitze abgedeckt werden.
7. Den Röhreinsatz (Schmetterling) dürft ihr nur bis Stufe 4 verwenden!
8. Er ist ansonsten hitzebeständig (bis etwa 120 °C nach Herstellerangaben), und es lohnt sich, ihn für die Herstellung von Eis und Kaltem mehrere Stunden in den Gefrierschrank zu legen.
9. Klebrige Teigreste oder fette Speisereste entfernt man am einfachsten, indem man vier Tropfen gutes 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 der Topf nun schon sauber und muss nur nachgespült und getrocknet werden. Bei Brotteigen, die besonders schwer sind, sollte man den Mixtopf dennoch auseinanderbauen, denn der Teig legt sich gerne unter der Dichtung ab.
10. Koch- sowie Rührzeiten können variieren: Wir arbeiten ja mit Naturprodukten, und diese weisen zum Beispiel einen unterschiedlichen Wasser-, Zucker- oder Stärkegehalt auf. So kann es durchaus vorkommen, dass Gerichte entweder etwas kürzer oder auch länger gekocht/gerührt werden müssen. Gerade bei Bratenstücken, die unterschiedlich dick sind, muss der Garzustand überwacht werden.

Verwendete Abkürzungen

- TL Teelöffel
- TL, geh. Teelöffel, gehäuft (alles, was draufgeht!)
- TL, gestr. Teelöffel, gestrichen (wenn man mit dem Finger darüberstreicht, etwas weniger als ein normal voller TL)
- EL Esslöffel
- EL, geh. Esslöffel, gehäuft (alles, was draufgeht!)
- EL, gestr. Esslöffel, gestrichen (wenn man mit dem Finger darüberstreicht, etwas weniger als ein normal voller EL)
- 1Prise Etwa die Menge, die zwischen Daumen und Zeigefinger passt
- 1 Msp. Die Menge, die auf die Spitze eines Küchenmessers passt (etwas weniger als 1 Prise)

Angegebene Zeiten

Zubereitung: So lange benötigt man für die Arbeiten

Rührzeit: So lange ist der Thermomix® im Einsatz

Andere Zeiten wie Backzeit, Abkühlzeit, Wartezeit, Marinierzeit etc. kommen noch hinzu, bis das Essen dann fertig ist.

Portionsgrößen

In der Regel rechnet man pro Portion mit 150–200 g Fleisch. Doch meist mögen wir Männer ja gerne etwas mehr davon, also setze ich die Portionen in diesen Rezepten größer an: So um die 250–300 g dürfen es schon sein (nur beim Filet Sous-vide nicht, das wird oft schon auf 200 g vorgeschnitten).

Wer weniger isst, kann sich entweder die Reste kalt stellen und innerhalb von zwei bis drei Tagen aufwärmt nochmals einverleiben, eine zusätzliche Person einladen oder einfach weniger kochen.

BASICS



Zimtzucker

Selbst gemahlen schmeckt Zimtzucker viel besser, als wenn man nur Zimtpulver mit Zucker vermischt (was grundsätzlich natürlich auch funktioniert). Man streut ihn über Kuchen, Süßspeisen, süßen Frühstücksbrei und Pfannkuchen.

Für 150 g

1 Zimtstange
150 g Zucker

1. Die Zimtstange in einen Gefrierbeutel stecken und mit der flachen Seite eines Fleischklopfers in kleine Stücke zerklopfen.
2. Die Zimtstücke dann mit dem Zucker in den (trockenen!) Mixtopf schütten und **10 Sek./Stufe 10/mit MB** fein mahlen. Warten, bis sich der Zuckerstaub etwas gesetzt hat, dann mit einem Pinsel Deckel und Mixtopf nach unten auswischen und Vorgang wiederholen.
3. Den Zimtzucker in ein sauberes Schraubglas füllen (wer hat, verwendet dafür einen Marmeladentrichter).



Vanillezucker

Selbst gemachter »echter« Vanillezucker, also nicht mit dem meist künstlich hergestellten Vanillin aromatisierter Zucker, schmeckt viel besser, ist gesünder und kostet wesentlich weniger als Zucker, der mit richtiger Vanille gemischt ist. Er verfeinert Süßspeisen, Eis, Kuchen, Marmelade, aber auch orientalische Gerichte und Marinaden.

Für 50 g

2 Vanilleschoten (auch hart getrocknete)
3 EL Zucker (weiß oder Rohrzucker)

1. Die Vanilleschoten mit einem Messer in 1 cm langen Stücken direkt in den (trockenen!) Mixtopf schneiden. Zucker zufügen und alles **10 Sek./ Stufe 10/mit MB** fein mahlen. Warten, bis sich der Zuckerstaub etwas gesetzt hat, dann mit einem Pinsel Deckel und Mixtopf nach unten auswischen und Vorgang wiederholen.
2. Den Vanillezucker in ein sauberes Schraubglas einfüllen (wer hat, verwendet dafür einen Marmeladentrichter).



Knoblauchpaste

Ich verwende diese leckere Paste gern in meinen Rezepten. Wenn ich guten, frischen Knoblauch bekomme, kaufe ich gleich eine größere Menge davon ein und verarbeite sie. Man sitzt zwar erst einmal eine ganze Zeit beim Schälen, hat aber dafür später immer diese Paste zur Hand. Sie schmeckt auch pur aufs Brot unglaublich gut – am besten zusammen mit dem Partner essen ...

Für ca. 400 g

300 g Knoblauchzehen, geschält
(entspricht etwa 550 g Knoblauchknollen; möglichst frisch!)
300 g Sonnenblumenöl
2 TL Salz

1. Die Zehen im Mixtopf **5 Sek./Stufe 5/mit MB** hacken, spateln, nochmals **3 Sek./Stufe 5/mit MB** hacken.
2. Sonnenblumenöl einwiegen, Salz zugeben und alles **40 Min./85 °C/ Stufe 1/ohne MB** kochen.
3. Paste in ein Schraubglas füllen, aber erst abgekühlt verschließen (Kondenswasser!). Im Kühlschrank hält sie sich zwei Monate.
4. Olivenöl schmeckt in der Knoblauchpaste meist bitter, daher verwende ich lieber das neutrale Sonnenblumenöl.



Geröstetes Brotgewürz

.....

All diese Gewürze verbessern die Verdauung und den Geschmack von Brot. Anstatt Brotgewürz fertig zu kaufen, kann man es auch selbst mischen. Röstet man es zusätzlich, bekommt es einen besonders leckeren Duft und Geschmack.

Entweder nach dem Abkühlen oder erst unmittelbar vor der Verwendung im Mörser (bei sehr kleinen Mengen) oder Thermomix® fein mahlen.

Für 15 g

1 EL Fenchelsamen
1 EL Koriandersamen
1 EL Kümmel

1. Alle Gewürze im Mixtopf **20 Min./Varoma/Sanftrührstufe/ohne MB** rösten.
2. Dann abgekühlt in ein Gewürzglas füllen.



Grundpaste

Diese schnell gemachte Paste enthält keinerlei Konservierungsmittel und Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker. Sie eignet sich als Grundlage für Suppen, Gemüse, Eintöpfe, Saucen und Fleischgerichte und wird in sehr vielen meiner Rezepte verwendet. Sie kann die meisten Sorten der sogenannten gekörnten Brühe ersetzen, ist gesund, schmeckt und vereinfacht das Kochen und Würzen. Ich weiß eigentlich gar nicht, wie ich früher ohne sie ausgekommen bin ...

Für 1400 g

200 g Knollensellerie, geputzt
 400 g Karotten, geputzt
 200 g Lauch, geputzt
 250 g Zwiebeln, geschält, geviertelt
 40 g Petersilienblätter, glatt
 15 g Knoblauchzehen, geschält
 2 EL Tomatenmark
 25 g Olivenöl
 200 g Meersalz
 1 EL Zucker
 1 geh. TL Liebstöckel, gemahlen
 oder getrocknet

1. Das Gemüse in Stücke schneiden, in den Mixtopf geben. Petersilie waschen, trocken schütteln, mit einer Schere grob zerschneiden und mit dem Knoblauch in den Mixtopf geben.
2. Unter Zuhilfenahme des Spatels (durch die Deckelöffnung) **10 Sek./Stufe 8** hacken. Vorgang zweimal wiederholen.
3. Das Gemüse soll recht fein gemixt sein.
4. Nun Tomatenmark, Öl, Salz, Zucker und Liebstöckel zugeben und nochmals **20 Sek./Stufe 5** mithilfe des Spatels vermischen.
5. Paste in passende Gläser füllen.

Da das Salz konserviert, hält sich die Paste kühl und dunkel gelagert etwa halbes Jahr. Beim Entnehmen mit einem sauberen Löffel umrühren, sodass sich eventuell gebildete Flüssigkeit wieder vermischt.



Gemüsebrühpulver

Dunkel und trocken gelagert hält sich das Pulver bis zu ein Jahr.

Dieses Brühpulver ist konzentrierter und wird sparsamer verwendet als die Paste (½–1 TL auf 500 ml Flüssigkeit).

1. Wer lieber mit einem Pulver arbeitet, fertigt dieselbe Paste wie eben an, aber ohne Öl und Tomatenmark. Dann streicht man diese gleichmäßig nicht dicker als 1 cm auf mehrere mit Backpapier belegte Bleche und trocknet die Paste im Backofen (Umluft 60 °C) über Nacht (in die Backofentür einen Holzlöffel klemmen, damit Wasserdampf entweichen kann). Wer einen Dörrapparat hat, verwendet diesen.
2. Das komplett trockene Gemüse wird so zu einer festen Platte, die man in Stücke bricht und im Mixtopf anschließend **1 Min./Stufe 10/mit MB** zu einem feinen Pulver mahlt. Zwischendurch Pulver mit einem Pinsel hinunterstreichen, auch aus dem Deckel.

Suppen- und Saucengemüse

Für viele Saucen, Suppen und Eintöpfe ist dieses selbst gemachte Gemüse ideal und den meisten gekauften TK-Suppengemüsemischungen vorzuziehen. Außerdem bleiben keine ungeliebten Reste beim Kochen übrig, man entnimmt immer nur so viel, wie gerade benötigt wird, und man ist noch schneller fertig.

Für 400 g

150 g Karotten, geschält, in Stücken
120 g Knollensellerie, geschält, in Stücken
80 g Petersilienwurzel, geschält, in Stücken
90 g Lauch, geputzt, in Stücken
15 g neutrales Öl
50 ml Wasser (damit es besser friert)

1. Alle Zutaten in den Mixtopf geben und **3–4 Sek./Stufe 7/mit MB** grob hacken.
2. Diese Mischung nun entweder in kleinen Portionen in Gefrierbehälter verteilen oder in mehrere Eiswürfelformen füllen und einfrieren. Die Eiswürfelform in einen Gefrierbeutel geben. Wenn das Gemüse durchgefroren ist, einfach auf die Form im Beutel klopfen, die Form herausziehen und Beutel mit den Gemüsewürfeln verschließen. Bei Bedarf kann man so kleine Portionen aus dem Gefrierschrank nehmen. Evtl. kurz antauen lassen oder im Mixtopf zerhacken und sofort verwenden.

Gerösteter Kümmel

Kümmel unterstützt die Verdauung und wird besonders Kohlgerichten, fetten Braten oder Brot gerne zugegeben. Er schmeckt aber auch einfach lecker und sogar noch besser, wenn man ihn röstet. Um die Kochzeiten zu verringern, kann man ihn auf Vorrat zubereiten und bei Bedarf gemahlen oder auch ganz verarbeiten.

50 g Kümmel

1. Kümmel in den Mixtopf geben und **20 Min./Varoma/Sanfrührstufe/ohne MB** rösten.
2. Abgekühlt in ein Gewürzglas füllen.



DAMIT DER TAG GLEICH GUT BEGINNT: FRÜHSTÜCK

.....



Der Klassiker: Porridge

.....

Für 2 Portionen
Zubereitung: 2 Min.
Rührzeit: 4 Min.

120 g Haferflocken, zart
5 MB Milch (evtl. auch Hafer- oder
Sojadrink
1 Prise Salz
1 Handvoll frische Beeren
3 EL Honig oder Agavendicksaft
frische Minzblätter, nach Belieben

1. Haferflocken, Milch und Salz in den Mixtopf geben und **4 Min./100 °C/ Stufe 2.5/mit MB** kochen.
2. Frische Beeren waschen, verlesen, abtropfen lassen.
3. Den Porridge nach Geschmack mit Honig süßen, in Schüsseln umfüllen und mit den Beeren und nach Belieben mit Minzblättern garniert servieren.



Vegane Haferbrei mit Früchten

.....

Für 1 Portion (300 g ohne Früchte)

Zubereitung: 5 Min.

Rührzeit: 7 Min.

15 g Mandeln, ungeschält

30 g Datteln, getrocknet

3 MB Wasser

70 g Vollkorn-Haferflocken

½ TL Zimtzucker (s. S. 12) oder

¼ TL Zimtpulver

150 g frische Früchte nach Wahl, in mundgerechte Stücke geschnitten

(z. B. Apfel, Himbeeren, Orange)

1. Mandeln in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 9/mit MB** hacken.
2. Datteln und 1 MB Wasser zufügen und **1 Min./Stufe 8/mit MB** mixen.
3. Haferflocken und restliches Wasser zugeben und **6 Min./100 °C/Stufe 3/ ohne MB** kochen.
4. Haferbrei in eine Schüssel oder einen tiefen Teller umfüllen, mit dem Zimtzucker bzw. dem Zimtpulver bestreuen, mit den Früchten belegen und noch warm genießen.



Haferflocken-Scones mit Pekannüssen und Cranberries

Für 1 großen Scone mit
8 Teilen

Zubereitung: 10 Min.

Rührzeit: 2 Min.

Backzeit: 25 Min.

Auskühlzeit: ca. 10 Min.

250 g Mehl

60 g Rohrohrzucker

2 TL (10 g) Backpulver

½ TL Natron

50 g Pekannüsse (alternativ Mandeln oder Haselnüsse)

1 Apfel, entkernt, geachtelt

60 g Vollkorn-Haferflocken

30 g Cranberries, getrocknet (alternativ Rosinen)

125 g kalte Butter, in Stücken

70 g Buttermilch

1 Ei, M

Dekor, nach Belieben:

3 geh. EL Puderzucker

1 EL Zitronensaft

1. Backofen vorheizen auf 170 °C Umluft (180 °C Ober-/Unterhitze).
2. Mehl, Zucker, Backpulver, Natron im Mixtopf **20 Sek./Stufe 4/mit MB** mischen, dann in eine Schüssel umfüllen.
3. Pekannüsse im Mixtopf **5 Sek./Stufe 5/mit MB** hacken, zur Mehlmischung schütten.
4. Apfelstücke im Mixtopf **4 Sek./Stufe 4.5/mit MB** hacken. Haferflocken und Cranberries zufügen, **8 Sek./Stufe 3/mit MB** mischen. Mehlmischung und die kalten Butterstücke zugeben. Teig **1.30 Min./Teigrührstufe/mit MB** kneten, dabei Buttermilch und Ei durch die Deckelöffnung hineinlaufen lassen.
5. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig mithilfe des Spatels mittig daraufgeben. Mit angefeuchteten Händen den klebrigen Teig zu einem Kreis formen (Ø etwa 20 cm).
6. Blech in den Ofen schieben und Teig auf der zweiten Schiene von unten 20 Min. lang backen, bis er zu bräunen beginnt. Herausnehmen, Teig auf ein Gitter setzen und in acht Stücke aufschneiden. Noch mindestens 10 Min. auskühlen lassen.
7. In der Zwischenzeit Puderzucker mit dem Zitronensaft verrühren (wer mag, mixt beides im Mixtopf **10 Sek./Stufe 4/mit MB**) und das Ganze in einen Spritzbeutel oder einen kleinen Gefrierbeutel füllen. Mit der Schere eine Ecke (nur 1 mm breit) aufschneiden und den Guss dann in Streifen über die Scones gießen.

