

© 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

Vorwort

Schmecken soll es, Vitamine für Gesundheit und Wohlbefinden sollen enthalten sein, und günstig soll unsere tägliche Hauptmahlzeit auch sein.

Wir haben das ganze Jahr über mit dem Thermomix® gekocht und dafür von Frühjahr bis zum nächsten Winter vor allem Zutaten aus heimischem Anbau verwendet, die gerade frisch und reif auf dem Markt waren. Denn dann haben sie die meisten Vitamine, schmecken aromatisch und sind zudem unschlagbar preiswert zu haben – wir haben pro Gericht (ohne Fleisch oder Fisch) für vier Portionen zwischen 3 und 4 Euro in einem normalen Supermarkt ausgegeben – also etwa 1 Euro pro Portion. Beim Discounter und unter Berücksichtigung von Sonderangeboten kann das noch günstiger werden.

Nicht nur der Saisonkalender auf S. 13 hilft Ihnen dabei, preiswert zu kochen. Wichtig ist auch die Planung der Mahlzeiten im Voraus. Dafür zeigen wir Ihnen eine Beispielplanung für fünf Tage.



Grundsätzlich günstig sind Kartoffeln, Reis, Getreide, Hülsenfrüchte und Teigwaren als Basis und Sattmacher. Deshalb stellen wir diese Grundzutaten in eigenen Kapiteln vor. Darin finden Sie Rezepte jeweils für die vier Jahreszeiten – zubereitet mit saisonalem Gemüse und ab und zu auch mit Obst.

Dass selbst kochen deutlich günstiger ist als Fertigprodukte kann nicht oft genug betont werden – auch wenn ein Pizzeriaangebot oft sehr preiswert erscheint. Tests in Kochsendungen haben gezeigt: Selbst gemacht ist auch diese noch günstiger! Und – wie Sie wissen – sind Gerichte im Thermomix® ohne langes Geschnibbel ruck-zuck fertig.

Bei vielen Rezepten finden Sie Tipps, wie Sie Reste für eine andere Mahlzeit verwenden und daraus ein neues Gericht erstellen können. So müssen keine Lebensmittel weggeworfen werden. Infos und Anregungen zum Aufwärmen und Variieren sind natürlich auch dabei.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim gesunden und günstigen Kochen!



Zehn Punkte für Ihre Sicherheit

Wahrscheinlich sind Sie bestens vertraut im Umgang mit dem Thermomix® und haben ihn schon längst in Ihren Kochalltag integriert. Wenn Sie Ihren Thermomix® aber längere Zeit nicht verwendet haben: Lesen Sie sich bitte noch einmal die Gebrauchsanleitung gut durch. Zur Sicherheit haben wir die wichtigsten Bedienungs- und Sicherheitsfragen für den TM5 kurz zusammengefasst.

1. Wenn Sie zerkleinern oder pürieren: Setzen Sie immer den Messbecher ein. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten sonst Teile herausgeschleudert werden. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer! Verwenden Sie auch den Spritzschutz, wenn Sie vier oder mehr Portionen Suppe kochen – da kann es ebenfalls spritzen.
2. Bei heißem Mixtopf-Inhalt (über 60 °C) nicht sofort im Turbo-Modus pürieren und die Drehzahl nur langsam ansteigend erhöhen.
3. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixtopf. Er ist für 2,2 Liter ausgelegt.
4. Der Mixtopfdeckel entriegelt automatisch nach Ende der eingestellten Garzeit. Versuchen Sie nicht, ihn gewaltsam zu öffnen.
5. Beim Dampfgaren mit dem Varoma darf der Messbecher nicht eingesetzt werden – es kann sonst kein Dampf entweichen.

6. Bei Verwendung des Varoma muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser für die Dampfentwicklung in den Mixtopf. Setzen Sie stets den Varoma-Deckel auf und achten Sie darauf, beim Öffnen nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen.
7. Der Rühraufsatz (Schmetterling) zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 verwendet werden. Der Spatel darf bei Benutzung des Schmetterlings nicht eingeführt werden.
8. Bitte niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung einführen. Der Spatel ist mit seinem »Kragen« so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
9. Wenn Sie den Mixtopf zum Reinigen auseinandernehmen, gehen Sie äußerst vorsichtig mit dem Mixmesser um – die Messer sind höllisch scharf, es besteht Verletzungsgefahr.
10. Wenn Ihr Thermomix® keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte der Thermomix® durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.

Zum Umgang mit diesem Buch

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben, die nach dem Bundeslebensmittelschlüssel berechnet sind. Kcal steht hierbei für Kalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate.

Außerdem sind die Rezepte verschiedenen Kategorien zugeordnet:



Zum Aufwärmen geeignet



Zum Einfrieren geeignet



Vegan



Frühling



Sommer



Herbst



Winter

Infos zu den Rezepten

- Alle Rezepte sind für den TM5 konzipiert.
- Die Mengenangaben für das Gemüse beziehen sich auf unvorbereitete Ware.
- Mit Zwiebel meinen wir eine mittelgroße Zwiebel. Sonst ist angegeben: große oder kleine Zwiebel.
- 1 EL Öl schlägt bei den Nährwertberechnungen mit 15 g zu Buche.
- Milch und Joghurt verwenden wir immer mit 3,5 % Fett.
- Wir wählen stets Frischkäse und Quark mit 20 % Fett, obwohl auch Varianten mit weniger Fett angeboten werden.

Tipps zum günstigen Kochen

Saisonkalender

Immer wieder heißt es, frisches Obst und Gemüse sei zu teuer für den schmalen Geldbeutel. Stimmt nicht! Wer sich an den Saisonkalender hält, kann sich im Frühjahr auch grünen Spargel leisten, im Sommer frische Tomaten oder Zucchini, die aus regionalem Anbau stammen. Vieles wird das ganze Jahr günstig oder als Sonderangebot verkauft: Möhren, Äpfel, Lauch, Champignons oder Kartoffeln. Im Kalender auf der nächsten Seite sehen Sie, wann die in unseren Rezepten verwendeten Gemüse, Pilze und Obstsorten frisch geerntet werden – anhand des grünen Balkens. Gelb bedeutet, dass heimische Ware aus Lagerbeständen angeboten wird. Ausnahmen sind Champignons, Austernpilze und Kresse, die aus Züchtungen immer vorhanden sind. Granatapfel, eher ein Exot, wird zwar das ganze Jahr über verkauft, wird in Spanien und der Türkei aber nur von September bis Dezember geerntet. Sie finden den Super-Vitaminträger dann oft als Sonderangebot.



	JANUAR	FEBRUAR	MÄRZ	APRIL	MAI	JUNI	JULI	AUGUST	SEPTEMBER	OKTOBER	NOVEMBER	DEZEMBER
Äpfel	■	■	■	■	■							■
Auberginen							■					
Bärlauch		■										
Blumenkohl							■					
Bohnen (dick)								■				
Bohnen (grün)									■			
Brokkoli						■						
Champignons	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Chinakohl										■		
Erbsen						■		■				
Erdbeeren							■					
Fenchel						■		■		■		
Frühlingszwiebeln			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Granatapfel											■	■
Grünkohl	■	■										■
Gurken							■					
Heidelbeeren								■				
Kartoffeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Knollensellerie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kohlrabi												
Kresse	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kürbis	■	■						■				■
Lauch	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mangold												
Möhren	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Paprika							■					
Pastinaken	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Petersilienwurzel	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Pfifferlinge							■					
Quitten											■	
Radieschen												
Rhabarber			■									
Rosenkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rote Bete	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Rucola												
Spargel												
Spinat (früh)			■									
Spinat (Winter)											■	
Staudensellerie												
Tomaten												
Weißkohl	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Wirsing	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Zucchini												
Zwiebeln	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

Vorratsschrank

Teigwaren, Hülsenfrüchte und Reis

Decken Sie sich ruhig ein mit Sonderangeboten, denn diese Lebensmittel sind sehr lange haltbar. Zum Beispiel unterbieten sich die großen Supermarktketten regelmäßig mit besonders herabgesetzten Nudeln und Reis namhafter Hersteller.

Konserven

Tomaten, Linsen oder Bohnen in Dosen gibt es auch oft im Angebot. Außerdem als Eigenmarken der Supermärkte bisweilen unter 30 Cent.

Kartoffeln

Sind noch günstiger als Nudeln, Reis und Co. Dunkel und kühl gelagert bleiben sie einige Zeit frisch. Auch sie gibt es – manchmal sogar in 5-kg-Säcken – preiswert als regionales Angebot.

Für jeden Tag

Olivenöl, Rapsöl, Butter, Mehl, heller und dunkler Essig, Knoblauch, Zwiebeln, Gewürze.

Für Abwechslung

Tomatenmark, Nüsse, Samen zum Bestreuen, Gläser mit Pesto, Kokosmilch – alles lang haltbare Produkte, mit denen Sie Gerichte variieren und aufpeppen können.



1 x Einkaufen – 5 Mahlzeiten

Wenn Sie ein paar Tage im Voraus planen, entfällt unüberlegtes Kochen mit eilig gekauften und womöglich kostspieligen Zutaten.

Anhand der Beispieltabelle mit fünf winterlichen Hauptgerichten auf der nächsten Seite können Sie nachvollziehen, wie Sie eine Einkaufsliste erstellen und nach Möglichkeit alles auf einmal einkaufen können. Dieses Schema können Sie natürlich für mehr oder weniger Tage variieren. Wenn Sie Gerichte mit Fleisch oder Fisch einplanen, sollten diese jeweils am ersten, spätestens am zweiten Tag zubereitet werden.

Von größerem Gemüse wie Blumenkohl, Kohl oder Sellerie wird wahrscheinlich immer etwas übrig bleiben. Sie können ruhig die Zutatenmenge etwas erhöhen oder Reste im Kühlschrank aufbewahren und bei nächster Gelegenheit verkochen. Auch von Kartoffeln werden Sie meist größere Mengen einkaufen, die Sie dann in den folgenden Tagen »aus dem Vorrat« aufbrauchen können.

So lesen Sie die Tabelle:

In der Zeile oben sehen Sie fünf Wintergerichte, die wir per Zufall ausgewählt haben. Darunter jeweils die Zutaten, die Sie dafür brauchen. In der sechsten Spalte (»Einkauf«) sind alle Zutaten für den Einkauf zusammengerechnet und ganz rechts (Spalte »Preis«) sehen Sie den durchschnittlichen Preis dafür.

*Eintopf mit Wurzel-
gemüse*

Rote-Bete-Pesto

*Kartoffeleintopf
mit Blumenkohl
und Möhren*

300 g frische Rote Bete

250 g frische Rote Bete

400 g Blumenkohl

300 g Möhren

200 g Möhren

500 g Kartoffeln

100 g Pastinake

1 rote Paprikaschote

250 g Tomaten

3 Stängel Petersilie

2 Stängel Petersilie

75 g saure Sahne

40 g Parmesan

75 g alter Gouda

800 ml Brühe

725 ml Brühe

800 ml Brühe

1 EL Öl

1 EL Öl

300 g Risottoreis

40 g Butter

2 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1 Zwiebel

*Winterliche
Minestrone*

*Sauerkrauteintopf
mit Paprika und
Kartoffeln*

Einkauf

Preis

		550 g Rote Bete	0,71
300 g Blumenkohl		1 kleiner Blumenkohl	1,98
200 g Möhren		700 g Möhren	0,89
	400 g Kartoffeln	900 g Kartoffeln	0,36
		1 Pastinake	0,15
	1 rote Paprikaschote	2 rote Paprikaschoten	1,79
400 g Tomaten		650 g Tomaten	1,54
	2 Stängel Petersilie	½ Bund Petersilie	0,50
200 g Staudensellerie	200 g Staudensellerie	½ Staude Sellerie	0,65
	1 Apfel	1 Apfel	0,42
	500 g Sauerkraut	1 Pck. Sauerkraut	0,39
		½ Becher saure Sahne	0,20
40 g Parmesan		80 g Parmesan	1,59
		75 g Gouda	0,72
<i>Aus dem Vorrat</i>			
750 ml Brühe		45 g Brühepulver	0,71
2 EL Öl	1 EL Öl	5 EL Öl	0,69
		300 g Risottoreis	1,07
		40 g Butter	0,25
200 g Hörnchen		200 g Hörnchen	0,39
	25 ml Essig	25 ml Essig	0,04
2 Knoblauchzehen	2 Knoblauchzehen	6 Knoblauchzehen	0,48
2 Zwiebeln	1 Zwiebel	5 Zwiebeln	0,49
			16,01
		Pro Mahlzeit für 4 Esser	4,00
		Pro Portion	1,00

Gemüsebrühepulver

In sehr vielen Rezepten kommt Gemüsebrühe vor, die Sie nach Lust und Laune auch durch Fleisch- oder Pilzbrühe ersetzen können. Wenn Sie wissen wollen, was in Ihrer Brühe enthalten ist, sollten Sie sie selbst machen. Das ist vielleicht etwas aufwendig, das Pulver hält aber mindestens ein halbes Jahr. Die drei Gemüsesorten in unserem Rezept sind lediglich eine Anregung – Sie können auch 1 Kilogramm anderes verschiedenes Gemüse verwenden. Spartipp: Wenn etwas frisches Gemüse übrig bleibt, wie zum Beispiel die Stängel vom Brokkoli oder einige Kohlblätter, können Sie diese in einem Beutel im Tiefkühler sammeln und bei passender Gelegenheit zu Suppenpulver verarbeiten.

Für ca. 75 Portionen (1 EL für 500 ml Wasser)

500 g Möhren
300 g Lauch
200 g Knollensellerie
200 g Zwiebeln
2–3 Knoblauchzehen, nach Belieben auch mehr
100 g glatte Petersilie
50 g frischer Liebstöckel (»Maggikraut«),
nach Belieben auch andere Kräuter
300 g grobes Salz
1 TL gemahlener
schwarzer Pfeffer



1. Alle Gemüse putzen, schälen, waschen und grob in Stücke schneiden. Die Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen. Alles in 2 Portionen in den Mixtopf geben und jeweils 10 Sekunden/Stufe 8 zerkleinern.
2. Die Masse mit Salz und Pfeffer vermischen und auf 2-3 mit Backpapier ausgelegte Bleche streichen. Ca. 7-8 Stunden bei 80 °C im Backofen bei etwas geöffneter Tür (Kochlöffel in die Ofentür klemmen) trocknen.
3. Die getrocknete Paste in den Mixtopf füllen, zwischen Deckel und Messbecher ein Küchenpapier klemmen (es staubt!) und Masse 30 Sekunden/Stufe 10 pulverisieren.
4. In 3 saubere und trockene Schraubgläser à ca. 200 ml füllen und gut verschließen. Das Pulver hält mindestens ein halbes Jahr.

TIPP: Mit der getrockneten Paste können auch noch etwa 50 g getrocknete Pilze oder 1-2 EL getrockneter Thymian, Majoran oder Oregano gemahlen werden. Wer es scharf liebt, nimmt Chiliflocken oder rosenscharfes Paprikapulver. Je nach Jahreszeit passen auch andere Gemüsesorten dazu, zum Beispiel Kohl- oder Wirsingblätter, Pastinaken und Brokkoli.

Frische Kräuter

Frische Kräuter bereichern jedes Gericht und kommen in unseren Rezepten häufig vor. Zumeist jedoch nur zwei bis drei Stängel, sodass von einem Bund viel übrig bleibt. Frische Bunde kann man ca. eine Woche in einem geschlossenen Plastikbeutel aufbewahren. Sie können die abgezapften Blätter auch portionsweise einfrieren (zum Beispiel in Eiswürfelbehältern) oder sie in anderen Gerichten – auch wenn es nicht im Rezept steht – verwenden.

Besser und sparsamer ist es auf jeden Fall, einige der gebräuchlichsten Kräuter einfach selbst auf der Fensterbank zu ziehen. Besonders geeignet dafür sind Basilikum, Dill, Petersilie, Minze, Schnittlauch und Thymian. Anleitung für Aussaat und Pflege finden Sie in Gärtnereien, beim Kauf am Markt oder im Internet.

