

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



Vorwort

Hallo Männer!

Wer bereits eines meiner anderen Bücher für den Thermomix[®] gelesen hat oder besitzt, kennt mich ja bereits – und wie ich zum Kochen mit diesem tollen Gerät gekommen bin. Für die anderen die Kurzvariante: Gattin kauft Thermomix[®] – hat Startschwierigkeiten – ich leiste Hilfe, finde Gefallen an dem Teil und dem, was darin Leckeres entsteht und kann seitdem die Finger nicht mehr von ihm lassen.

»Echte Männer essen nur Fleisch und Scharfes! « Ach ja? Da muss ich energisch widersprechen, denn ich kenne wirklich viele »echte Kerle« – und die meisten schaufeln Süßes nur so in sich hinein. Und so lag die Idee nicht allzu fern, mal ein Kochbuch für all die süßen Leckereien zusammenzutragen, die in meinem Thermomix® so entstehen: Von Kuchen, Keksen, süßen Snacks für den »kleinen Hunger« zwischendurch, vorzeigbaren Desserts bis hin zum Lieblingseis – alles im Nu zubereitet. Der Vorteil daran: Wir wissen ganz genau, was drinsteckt …

Und da hungrige Kerle nicht gut zu haben sind (spreche aus Erfahrung), verzichte ich bewusst auf sehr aufwändige Rezepte, damit es möglichst schnell und einfach geht.

Und nun: Ran an den Pott und mixen!

Guten Hunger!

Euer Charly

Tipps für den Umgang mit dem Thermomix®

- 1. Allererstes Gebot: Mixtopf und Deckel nach der Benutzung sofort auswaschen oder zumindest mit Wasser einweichen!
- 2. 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 Mixtopfes etwas abwarten, bis sich der »Nebel« gesetzt hat.
- 3. 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 mit 1-g-Einteilung.
- 4. Das Schlagen von Sahne, Eiweiß oder die Herstellung von Eis gelingt besser, wenn der Mixtopf zuvor für etwa 30 Min. im Gefrier- oder Kühlschrank gekühlt wird. Ist dafür mal keine Zeit, so zerkleinert man einfach einige Eiswürfel (15 Sek./Stufe 10/mit MB), die man anschließend wegwirft (oder für einen kleinen Drink zwischendurch nutzt), dann ist der Mixtopf auch schön kalt. Außerdem muss der Mixtopf natürlich für Eischnee absolut fettfrei sein!
- 5. Wenn man den Varomaaufsatz benutzt, dann sollte man wirklich gut aufpassen, denn das Teil 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 Varomaaufsatzes. Denn man verbrüht sich schnell am heißen Dampf, der aus dem Mixtopf steigt!
- 6. Varomakochen: Unter das Blatt oder Päckchen aus Backpapier legt man zwei Gabeln oder Suppenlöffel über Kreuz, so verteilt sich der Wasserdampf gleichmäßig, auch wenn viele Schlitze abgedeckt werden.
- 7. Den Rühreinsatz (Schmetterling) darf man nur bis Stufe 4 verwenden! Er ist ansonsten hitzebeständig (bis etwa 120 °C nach Herstellerangaben) und es lohnt sich, ihn für die Herstellung von Eis und Kaltem oder zum Schlagen von Eischnee und Schlagsahne mehrere Stunden in den Gefrierschrank zu legen.
- 8. Klebrige Teigreste oder fette Speisereste entfernt man am einfachsten, indem man vier Tropfen (Marken-) Spülmittel sowie 1 l Wasser in den Mixtopf füllt und diesen dann 4 Min./70 °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 Hefeteigen, die besonders schwer sind, sollte man den Mixtopf dennoch auseinanderbauen, denn der Teig setzt sich gerne unter der Dichtung ab.
- 9. Koch- sowie Rührdauer 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.

Verwendete Abkürzungen

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 Eischnee, Sahne etc.

Stufe ... Rührstufe (Drehgeschwindigkeit)

Linkslauf Schalter zum Umstellen von Zerkleinern (mixen, pürieren) auf Vermischen (Aufschlagen, Ver-

rühren)

Spateln mit dem Original-Spatel oder einem Silikonspatel Gehacktes, Gemahlenes oder Püriertes nach

unten schieben (den Deckel nicht vergessen)

TI 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)

1 Prise 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. Rührdauer: So lange ist der Thermomix® im Einsatz.

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

Stäbchentest

Beim Kuchenbacken macht man den sogenannten Stäbchentest (oder Stäbchenprobe), um zu sehen, ob er bereits durch ist. Gerade weil kein Backofen wirklich wie der andere ist, können Backzeiten immer nur ungefähr angegeben werden und variieren. Man nimmt einfach gegen Ende der Backzeit ein (sauberes) Holzstäbchen (Schaschlikspieß) und sticht damit an der dicksten Stelle direkt in den Kuchen hinein bis zur Mitte. Herausziehen – bleibt noch flüssiger Teig daran hängen, braucht der Kuchen noch etwas. Sobald nichts mehr hängenbleibt, sollte der Kuchen aus dem Rohr.

Sollte noch flüssiger Teig daran hängen und der Kuchen bereits von oben zu dunkel werden, deckt man ihn mit Alufolie ab.

BASICS



Zitronenzucker

Dieser feine Zucker wird mit Bio-Zitronenschalen aromatisiert, ohne Zusatzstoffe und Konservierungsmittel. Er gibt Cremes, Kuchen, Gebäck und sogar Marmeladen und Marinaden ein süß-fruchtiges Aroma. In einem verschlossenen Einmachglas hält er sich 3 Wochen lang frisch.

Für 60 g Zubereitung: 5 Min. Rührdauer: 30 Sek.

2 Bio-Zitronen 120 g Zucker

- 1. Die Zitronen mit heißem Wasser gut abspülen, dann abtrocknen.
- 2. Mit einer scharfen Reibe die Schalen bis zur weißen Unterhaut abreiben.
- Mit dem Zucker in den Mixtopf geben und 1 Min./Stufe 2/ohne MB mischen.



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 60 g Zubereitung: 1 Min. Rührdauer: 1 Min.

- 2 Vanilleschoten (am besten getrocknete)
- 3 EL Zucker (weiß oder Rohrohrzucker)
- Die Vanilleschoten mit einer Schere in 1 cm Stücken direkt in den (trockenen!) Mixtopf schneiden oder brechen. 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 wiederholen.
- Den Vanillezucker in ein sauberes Schraubglas einfüllen (wer hat, verwendet dafür einen Marmeladeneinfülltrichter).



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 Zubereitung: 2 Min. Rührdauer: 3 Min.

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 in den (trockenen!) Mixtopf schütten und 1 Min./Stufe 10/mit MB mahlen.
- Zucker zugeben und wiederholen. Warten, bis sich der Zuckerstaub etwas gesetzt hat, dann mit einem Pinsel Deckel und Mixtopf nach unten auswischen und nochmals mahlen.
- 4. Den Zimtzucker in ein sauberes Schraubglas füllen (wer hat, verwendet dafür einen Marmeladentrichter).



DIY-Kakaopulver

Eine leckere Kakaomischung, die zudem viel weniger Zucker enthält, dafür umso mehr Kakao, also schokoladiger schmeckt, als die meisten handelsüblichen »kakaohaltigen Getränkepulver«. Löst sich in warmer Milch besser als in kalter und verfeinert Schokokuchen und -desserts.

Für 180 g Zubereitung: 1 Min. Rührdauer: 1 Min.

100 g Kakaopulver, stark entölt (Backkakao)70 g Zucker10 g Zimtpulver

- 1. Alle Zutaten im Mixtopf 1 Min./Stufe 10/mit MB mahlen.
- 2. In ein dichtes Schraubglas füllen. Hält sich 6 Monate.

Varianten:

- 15 g gefriergetrocknetes Kaffeepulver vor dem Mahlen zugeben
- 1 getrocknete Vanilleschote in Stücken vor dem Mahlen zugeben, eventuell nochmals 10 Sek/Stufe 10/mit MB pulverisieren
- Zimtpulver ersetzen durch 15 g Lebkuchengewürzpulver



SUSSES ZUM FRUHSTUCK



Kokos-Haferbrei mit Cranberrys

Für 1300 g, ca. 4 Portionen Zubereitung: 3 Min. Rührdauer: 16 Min. Abkühlen: 4 Min.

70 g Mandeln
30 g Kürbiskerne
30 g Kokosraspel
1000 g Vollmilch
200 g Vollkornhaferflocken
20 g Leinsamen
30 g getrocknete Cranberrys
Honig oder Dicksaft, nach Belieben

- Mandeln, Kürbiskerne und Kokosraspel 10 Sek./Stufe 9/mit MB zerkleinern, umfüllen.
- Vollmilch und Haferflocken sowie Leinsamen im Mixtopf 11 Min./95 °C/ Stufe 1/Linkslauf/mit MB kochen.
- 3. Nach etwa 5 und nochmals nach 8 Min. ein paar Sekunden auf Stufe 3 hochdrehen zum Durchmischen, dann wieder auf Stufe 1 reduzieren.
- 4. Gemahlenen Mandelmix und die Cranberrys zugeben und 10 Sek./ Stufe 5/mit MB mischen, 4 Min./Stufe 2/Linkslauf/ohne MB abkühlen lassen. Nach Geschmack evtl. süßen, in vier Schüsseln aufteilen und noch warm oder kalt genießen. Evtl. noch mit Cranberrys bestreuen und servieren.



Schneller Schokogenuss (Aufstrich)

Für 300 g Zubereitung: 4 Min. Rührdauer: 3 Min.

200 g Vollmilchschokolade100 g Zartbitterschokolade70 g Sahne1 Prise Zimtpulver

Hält sich im Kühlschrank 3–4 Wochen.

Schmeckt nicht nur auf Brot, sondern auch auf Pfannkuchen wunderbar... Schokoladetafeln in Stücke brechen, im Mixtopf 10 Sek./Stufe 8/mit MB zerkleinern, spateln. Sahne und Zimtpulver zufügen und 3 Min./ Stufe 2/70 °C/mit MB schmelzen. Mit dem Spatel durchrühren und in ein größeres, sauber gespültes, trockenes Schraubglas füllen.



Bananenbrot

Für 8 Stücke Zubereitung: 5 Min. Rührdauer: 4 Min. Backen: 50–60 Min.

100 g Vollkorn-Haferflocken
150 g Weizenmehl
150 g Weizenmehl
150 g Weizenmehl
150 TL Zimtpulver
160 TL Backpulver
200 g Babybananen, sehr reif
2 EL Zitronensaft
2 Eier, Gr. M
125 g Mandelmus
2 EL flüssiger Honig oder Agavendicksaft

75 g Nüsse, nach Belieben

(Mandeln, Walnüsse oder

Cashews, grob gehackt)

Königskuchenform, 24 cm

- Haferflocken, Mehl, Zimt, Salz und Backpulver im Mixtopf 10 Sek./ Stufe 9/mit MB zerkleinern, umfüllen.
- Die Bananen schälen und mit dem Zitronensaft im Mixtopf 5 Sek./ Stufe 8/mit MB mixen, spateln und wiederholen.
- 3. Eier, Mandelmus und Honig oder Agavendicksaft zufügen, **1 Min./Stu- fe 5/mit MB** cremig rühren.
- 4. Mehlmischung zufügen und 2 Min./Stufe 2/mit MB mischen, spateln.
- 5. Die gehackten Nüsse 20 Sek./Stufe 2/ohne MB unterrühren.
- Ein Blatt Backpapier anfeuchten, auswringen und die Kuchenform damit möglichst faltenfrei auslegen. Den Teig einfüllen, glattstreichen.
- Im Backofen auf mittlerer Schiene 50–60 Min. backen (Stäbchenprobe).
 Kuchen herausnehmen, etwas abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen, Backpapier vorsichtig abziehen.

Bananenbrot macht man vor allem aus leicht überreifen Bananen, die bereits braune Pünktchen auf der Schale haben. Man kann es auch in einer flachen Backform mit $30 \times 40 \,\text{cm}$ backen, dann ist es in $30-40 \,\text{Min}$. fertig.

Es schmeckt sehr gut mit Butter und Konfitüre bestrichen oder mit einem cremigen oder schokoladigen Aufstrich.



Süßes Schaum-Omelett

Für 2 Portionen Zubereitung: 5 Min. Rührdauer: 9 Min. Braten: 15–20 Min. je Omelett

60 g Zucker
6 Eier, Gr. L
1 Prise Salz
2 EL Butterschmalz zum Ausbraten
30 g Mehl
30 g eingeweichte Rosinen, gut abgetropft
Puderzucker zum Bestreuen

- Zucker im Mixtopf 9 Sek./Stufe 10/mit MB zu Puderzucker mahlen, mit dem Küchenpinsel nach unten streichen, umfüllen.
- 2. Die Eier trennen, Eiweiß und Salz in den Mixtopf geben (s. Anmerkung unten, Mixtopf evtl. nochmals spülen).
- Rühraufsatz einstecken und 4 Min./Stufe 3.5/mit MB zu Eischnee schlagen, evtl. zwischendurch den Eischnee mit dem Spatel hinunterschieben. Den festen Eischnee in eine (fettfreie) große Schüssel umfüllen. Rühraufsatz entfernen.
- **4.** Eigelbe und Zucker in den Mixtopf geben (muss nicht vorher gespült werden) und **4 Min./Stufe 4/mit MB** cremig schlagen.
- **5.** Eine oder besser gleich zwei Pfannen (Durchmesser etwa 18 cm) auf dem Herd bei mittlerer Hitze mit je 1 EL Butterschmalz erhitzen.
- **6.** Mehl zum Eigelb geben und **15 Sek./Stufe 2/mit MB** mischen. 1 geh. EL vom Eischnee zufügen und mithilfe des Spatels unterheben.
- 7. Die Eimasse auf den Eischnee geben und mit dem Spatel vorsichtig unterheben.
- 8. Die Masse dann in die heißen Pfannen füllen, die Rosinen darauf verteilen und die Omeletts ohne Umdrehen backen, bis sie »Füßchen« am Rand bekommen und sich mit einem Heber herausnehmen lassen. Kurz bevor sie fertig sind, evtl. noch einmal die Hitze etwas erhöhen, aufpassen, dass sie nicht anbrennen.
- 9. Auf jeweils einen Teller kippen, eine Hälfte über die andere klappen.
- 10. Mit Puderzucker bestreuen und servieren.

Der Mixtopf, der Deckel, der Rühraufsatz und der Spatel müssen zum Schlagen vom Eischnee unbedingt absolut fettfrei sein! Man benötigt ganz frische Eier und beim Trennen darf kein Eigelb ins Eiweiß gelangen.

