

VERONIKA PICHL

Kochen

FÜR

1

Person

MIT DEM
THERMOMIX®

Die 60
besten
Rezepte

riva

Mit dem Thermomix® clever kochen für eine Person

Der Thermomix® ist mittlerweile in unzähligen Küchen zu Hause und erleichtert viele Handgriffe enorm. Die clevere Küchenmaschine zerkleinert, rührt, knetet und kocht fast wie von allein und lässt dank smarter Funktionen und praktischen Zubehörs sogar das Zubereiten umfangreicher Mahlzeiten, mehrerer Gänge oder großer Portionen mit minimalem Zeitaufwand gelingen.

Zerkleinern, mahlen, kochen, dämpfen – all das schafft die trendige Universal-Küchenmaschine im Handumdrehen und erspart dabei jede Menge Arbeit und minimiert gleichzeitig auch Chaos und Aufräumaufwand nach dem Kochen. Ideal gerade dann, wenn nach Feierabend noch schnell eine Mahlzeit für die ganze Familie gezaubert werden soll. Doch was ist, wenn keine Familie oder eine ganze Kompanie bekocht werden soll? Ist der Thermomix® auch dann sinnvoll, wenn es ums Kochen für nur eine Person geht? Lohnt sich die Investition in die praktische Küchenmaschine für Singles vielleicht gar nicht und ist der Thermomix® nur fürs Kochen in größeren Mengen geeignet?

Viele Fragen und eine einfache Antwort: Kochen für nur eine Person ist mit dem Thermomix® überhaupt kein Problem!

Es gibt verschiedene Gründe, warum bei einer Mahlzeit nur eine Portion benötigt wird. Vielleicht mögen nicht alle Familienmitglieder das gleiche Essen oder ein Familienmitglied muss bzw. möchte sich an eine bestimmte Ernährungsweise halten, eventuell ist ein Teil der Familie schon in Kantine oder Mensa oder in einem Single-Haushalt soll schnell und einfach etwas Frisches auf den Tisch kommen. In all diesen Fällen ist der Thermomix® eine zuverlässige und hilfreiche Unterstützung bei der Zubereitung von nur einer Portion.

Wie Sie mit dem Thermomix® viele tolle Rezepte für eine Person einfach und schnell zubereiten können, was es dabei zu beachten gibt und wie sich der »Wunderkessel« besonders kreativ einsetzen lässt, möchte dieses Buch zeigen.



Leckeres für eine Person – fast wie von selbst mit dem Thermomix®

Zerkleinern, braten, dämpfen – das alles sind Arbeiten, die auch dann anfallen, wenn es um die Zubereitung frischer und gesunder Mahlzeiten für nur eine Person geht. Allerdings kommen sie einem dann oft besonders lästig vor.

Möchte sich beispielsweise nur ein Familienmitglied an eine bestimmte Diät halten (bestimmte Kalorienzufuhr etc.), scheitern die guten Vorsätze schnell am lästigen Extra-Kochaufwand. Und auch Singles fällt es nach Feierabend häufig schwer, nur für sich eine leckere und gesunde Mahlzeit zuzubereiten – schließlich ist es doch viel einfacher, ein Fertigericht aufzuwärmen. Zumal die Küche nach einer feierabendlichen Kochaktion für nur eine Person oftmals so aussieht, als wäre eine ganze Fußballmannschaft verköstigt worden.

Glücklicherweise hat mittlerweile der Thermomix®, der praktische Alleskönner unter den Küchenmaschinen, in vielen Küchen Einzug gehalten. Welche Vorteile das Kochen damit auch für eine Person bringt, erfahren Sie im Folgenden:

– Stressfrei kochen

Der Thermomix® nimmt seinem stolzen Besitzer bei der Zubereitung frischer Gerichte jede Menge Arbeit ab. Schließlich müssen Zutaten zerkleinert, cremig aufgeschlagen oder unter Rühren erhitzt werden. All das erledigt der Thermomix® und verbindet sogar mehrere Arbeitsschritte – wie beispielsweise Garen und Dämpfen – miteinander. So fällt es leicht, auch nach Feierabend frische Gerichte zuzubereiten, die sonst zu aufwendig erscheinen.

– Geld sparen

Selbst gekochte Gerichte sind nicht nur leckerer und gesünder als Fertigerichte, sondern kosten auch weniger. Wer frische Gerichte aus regionalen und saisonalen Zutaten zubereitet, isst besser und auch günstiger, als wenn beim Lieferservice bestellt oder



in einer Imbissbude oder einem Fast-Food-Restaurant gegessen wird. Der Thermomix® unterstützt bei einer schnellen und dazu noch kostengünstigeren Zubereitung!

– **Gesund essen**

Wer nach Feierabend hungrig nach Hause kommt, greift gerne mal zu Snacks oder Fertiggerichten, die schnell griff- und essbereit sind, anstatt frisch zu kochen. Kein Wunder, schließlich gibt es im Haushalt auch noch viele andere Dinge zu erledigen und zum Kochen bleibt einfach keine Zeit. Dass Pizza, Fast Food und andere solche Gerichte allerdings nicht unbedingt gesund sind, ist bekannt.

Lässt sich eine gesunde Alternative jedoch einfach und schnell mit dem Thermomix® zubereiten, fällt es viel leichter, künstliche Inhaltsstoffe und fettige Snacks



zu vermeiden. Der Thermomix® ist für besonders gesunde Zubereitungsvarianten wie fettarmes Braten oder Dämpfen bestens gerüstet. Außerdem vereint er viele Zubereitungsschritte – oft reicht es schon, das Gerät zu befüllen und einzuschalten. So bleibt jede Menge Zeit für andere Aufgaben oder ein bisschen Entspannung, während der Thermomix® das Kochen übernimmt.



Der Thermomix®: Was er kann und was es zu beachten gibt

Klar, der Thermomix® kann Zutaten verrühren, zerkleinern, sie wiegen und erhitzen – das ist mittlerweile fast jedem (auch denjenigen, die das Gerät nicht selbst besitzen) bekannt. Allerdings ist das Küchentalent mehr als nur eine kochende Küchenwaage. Vielmehr nimmt es uns auch bei der Zubereitung von kleinen Portionen (oder nur einer) viele Arbeiten ab, die entweder mühevoll sind oder normalerweise den Einsatz weiterer Küchengeräte notwendig machen würden.

Dampfgaren und Kochen

Der Thermomix® kann nicht nur erhitzen und dementsprechend Zutaten anbraten oder dünsten. Dank seines praktischen Zubehörs kann er auch ideal zum Reduzieren, Kochen und Dampfgaren eingesetzt werden. Diese Aufgaben übernimmt das Gerät nach dem Befüllen zudem ganz allein. Beim Kochen und Dampfgaren ist zu beachten:

- Beim Kochen und Reduzieren kann der Messbecher aus dem Mixtopfdeckel herausgenommen und stattdessen der Gareinsatz als Spritzschutz aufgestellt werden – so klappt es auch mit dem Reduzieren von Saucen!
- Dank Gareinsatz, Varoma-Behälter und -Einlegeboden kann im Thermomix®

auf bis zu vier Ebenen gleichzeitig gegart werden! Dabei ist zu beachten: Je empfindlicher eine Zutat ist und je kürzer ihre Garzeit, desto weiter oben sollte sie gegart werden.



Rühren und Aufschlagen

Auch zum Schlagen von Milchschaum, Sahne oder Eischnee sowie zum Zubereiten von luftigen Saucen oder Cremes ist der Thermomix® hervorragend geeignet. So lassen sich auch leckere Snacks und Desserts für eine Person im Handumdrehen zaubern. Zu beachten ist dabei jedoch: Sollen luftige Desserts und fluffige Cremes im Thermomix® mit dem Rühraufsatz (Schmetterling) zubereitet werden, darf dieser nur bis zur Stufe 4 zum Einsatz kommen, da er sonst beschädigt wird.

Lieblingsrezepte im Thermomix® zeitsparend zubereiten

Selbstverständlich lassen sich nicht nur unsere leckeren Rezepte für eine Person, sondern auch andere Lieblingsrezepte und Eigenkreationen im Thermomix® zubereiten. So sparen Sie jede Menge Zeit. Und gerade das Kochen für eine Person macht ohne große Aufräumaktionen (schließlich brauchen wir ja meist nur den Thermomix®) gleich viel mehr Spaß.

Welche Arbeitsschritte der Thermomix® bei Eigenkreationen und Lieblingsrezepten übernehmen kann? Jede Menge!

Arbeitsgänge vereinfachen oder einsparen

Gerade wenn es um das Zubereiten von Suppen, Pürees und Saucen geht, vereinfacht der Thermomix® den Kochvorgang

und erspart sogar einige Arbeitsschritte ganz. Schließlich kommen Zutaten und Flüssigkeit von Anfang an gemeinsam in den Topf und werden nach der Garzeit einfach püriert. Auch vorheriges Abwiegen fällt weg, da sämtliche Zutaten dank der integrierten Waage einfach in den Mixtopf hinzugewogen werden.

Richtig mixen und rühren

Soll der Thermomix® zum Zerkleinern, Mixen und Rühren verwendet werden, sollten Sie dabei gerade bei kleineren Mengen vorsichtig vorgehen. Zwar gibt es grundsätzlich nur eine maximale Flüssigkeitsmenge, mit der das Gerät beladen werden darf (maximal 2,2 Liter), allerdings können bei einer geringen Füllmenge insbesondere feuchte Zutaten an den Rand des Topfes schleudern und dort kleben bleiben. In diesem Fall ist es erforderlich, die Zutaten mit dem Spatel wieder nach unten zu schieben. Damit das jedoch nicht zu oft passiert, empfiehlt es sich, geringe Zutatenmengen nur auf Stufe 3 oder 4 zu zerkleinern – je länger, desto feiner das Ergebnis. Soll lediglich etwas gerührt werden, reicht meist schon Stufe 3 aus. Für das Pürieren ist es insbesondere bei heißen Flüssigkeiten ratsam, erst einmal mit einer niedrigen Stufe, z. B. 2, zu beginnen



Kochen für 1 Person mit dem Thermomix®

und dann langsam zu steigern. Dabei ist es wichtig, den Messbecher aufzusetzen, damit nichts aus dem Topf spritzt.

Keine Mengen richtig dampfgaren

Gemüse, Fisch und Fleisch lassen sich mit dem Thermomix® ohne großen Aufwand dampfgaren. Zu beachten ist dabei jedoch: Selbst wenn nur eine kleine Menge an Zutaten im Varoma-Behälter gedämpft werden soll, darf deshalb die in den Mixtopf eingefüllte Wassermenge nicht reduziert werden! Ganz gleich, welche Zutatenmenge sich im Varoma-Behälter befindet, pro 15 Min. Dampfgaren müssen immer mindestens 250 Milliliter Wasser (oder andere Flüssigkeit) im Mixtopf sein.

Leckerer to go mit dem Thermomix®: Mahlzeiten vorbereiten für eine Person

Mit dem cleveren Küchenhelfer können Sie auch gesunde und leckere Mahlzeiten zum Mitnehmen vorbereiten. So haben Sie in der Mittagspause oder unterwegs immer eine gesunde, selbst gemachte Mahlzeit oder einen Snack griffbereit. Außerdem lassen sich Gerichte wie leckere Suppen, Eintöpfe und andere Rezepte mit viel Gemüse auch gleich für mehrere Tage vorbereiten. Und das kann gerade für einen Single-Haushalt sinnvoll sein.

Luftdicht in eine Plastikbox oder ein Einmachglas verpackt, lassen sich solche Gerichte nämlich nicht nur am nächsten Tag mit zur Arbeit nehmen, sondern ideal auch mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahren oder einfrieren. So haben Sie eine gesunde Mahlzeit parat, wann immer der Hunger aufkommt.

Wenn Sie sich zu diesem Thema weiter informieren möchten, können Sie dies mit meinem Buch *Meal Prep mit dem Thermomix®: Gesunde Mahlzeiten vorbereiten, mitnehmen und Zeit sparen* tun.



Tipps für Einkauf und Vorratshaltung für eine Person

Durch sinnvolles Einkaufen kann die Vorbereitungszeit zusätzlich minimiert und teilweise auch bares Geld gespart werden!

Clever geplant – sinnvoll gekauft

Nicht nur in größeren Städten locken Supermärkte auch noch nach Feierabend mit langen Öffnungszeiten und einem großen Warenangebot. Klar, das ist praktisch und erleichtert den Alltag. Allerdings sollten Sie sich dadurch nicht zu spontanen, ungeplanten Einkäufen hinreißen lassen. Gerade beim Einkauf für nur eine Person landen so nämlich schnell Waren im Einkaufswagen, die man in Wirklichkeit gar nicht benötigt und oft auch nicht verbrauchen kann,

bevor sie im Kühl- oder Vorratsschrank verderben. Besser ist es darum, die nächsten Mahlzeiten im Voraus zu planen und die dafür wirklich benötigten Lebensmittel auf einer Liste aufzuschreiben. So wird beim Einkauf nichts vergessen – aber auch nicht zu viel besorgt. Selbstverständlich ist ein gewisses Maß an Vorratshaltung nicht falsch, schließlich lassen sich insbesondere Lebensmittel wie Nudeln, Getreideprodukte, Reis und Konserven sehr gut lagern. Wenn es dann an Zeit und Lust für den Einkauf mangelt, können Sie damit schnell eine leckere Mahlzeit zaubern. Vor dem Einkauf lohnt sich aber ein Blick in den Vorratsschrank, um Doppelkäufe zu vermeiden.

Auf die Menge kommt es an

Nicht alle Lebensmittel sind ideal zum Zubereiten von nur einer Portion geeignet. Schließlich möchte kaum jemand einen ganzen Kopfsalat zum Mittag- oder Abendessen verspeisen. Und auch abgepacktes Gemüse kommt oft in zu großen Mengen daher. Allerdings gibt es hier Alternativen, die es möglich machen, die richtige Menge zu kaufen und zugleich noch Vorbereitungszeit in der Küche einzusparen:





- **Loses Gemüse und Tiefkühlprodukte**
Frisches Gemüse lässt sich für eine Person am besten lose einkaufen. Zwei Tomaten, eine Paprika – alles kein Problem. In der Einkaufstasche landet nur das, was auch wirklich gebraucht wird. Bei großem Gemüse wie Blumenkohl oder Brokkoli ist es eine Möglichkeit, auf die gefrorene, leichter zu portionierende Variante zurückzugreifen. Die ist mindestens genauso gesund, und was nicht gebraucht wird, wandert einfach zurück in den Gefrierschrank.
- **Geschnittener Salat und vorbereitetes Gemüse**
Bereits gewaschener und geschnittener Salat und geraspelte Karotten – solche und ähnliche Produkte werden an den Frischetheken der meisten Supermärkte angeboten. Wird nur eine kleine Menge des entsprechenden Frischeprodukts gebraucht, können diese vorbereiteten Zutaten eine echte Alternative für die Eine-Portion-Mahlzeit sein.

- **Mini-Lebensmittel**

Mini-Konserven, extrakleine Gurken oder eine winzige Portion gewürfelter Schinken – fast überall werden auch Miniversionen beliebter Lebensmittel angeboten, die sich gerade zum Kochen für eine Person eignen. Obwohl der Preis im Vergleich zur Großpackung oder der herkömmlichen Menge des Lebensmittels oft etwas höher ausfallen kann, lohnt sich der Kauf meist dennoch. Schließlich gilt: Mag der Preis für 100 Gramm eines bestimmten Lebensmittels vielleicht in der regulären Packungsgröße niedriger sein als bei der Minivariante, ist die größere Menge zunächst einmal dennoch teurer. Verdirbt dann die Hälfte des Produkts im Kühlschrank, weil es nicht verbraucht wird, hat sich der Kauf sicherlich nicht gelohnt.



- **Fleisch, Wurst und Käse – frisch gekauft und gespart**
Gerade dann, wenn Sie nur eine kleine Menge an frischem Fleisch, Wurst oder

Käse benötigen, lohnt sich der Gang zur Frischetheke im Supermarkt bzw. zum Metzger. Da erhalten Sie genau die Menge, die Sie benötigen und auch verbrauchen können. Positiver Nebeneffekt: Frisches Fleisch können Sie bereits gewürfelt, in Scheiben geschnitten oder sogar zur Roulade gerollt einkaufen, was zu Hause Vorbereitungszeit erspart.

Sie dann einzelne Stücke entnehmen. Generell gilt für diese Lebensmittel: nicht zu lange einfrieren, höchstens zwei bis drei Wochen. Außerdem sollten sie nach dem Einfrieren nur noch zum Einrühren und Kochen in Saucen, Aufläufen und Eintöpfen verwendet werden.

Auch Kokosmilch kann auf die gleiche Art und Weise eingefroren und portionsweise verwendet werden.



Basics und Lebensmittelübersicht

Gewisse Basiszutaten wie z. B. Gewürze, Essig, Öl, Zitronensaft, Butter, Gemüsebrühe(-pulver), Süßungsmittel nach Wahl (Zucker, Honig), Schalotten oder Zwiebeln, Nudeln und Reis sollten Sie in Ihrer Küche immer vorrätig haben.

Damit keine Reste von Lebensmitteln oder geöffnete Dosen (z.B. gehackte Tomaten) lange herumstehen oder gar verderben, finden Sie am Ende des Buches noch eine Übersicht über Lebensmittel, die häufig in unterschiedlichen Rezepten verwendet werden. So können Sie Ihren Speiseplan und die dazugehörige Einkaufsliste clever planen.

– Lebensmittel zum Verfeinern oder Binden von Saucen

Das Einfrieren von **Schmand** und **saurer Sahne** ist z. B. in Eiswürfelbehältern möglich. Einfach die Masse in die Eiswürfelförmchen streichen, den Behälter in einen Gefrierbeutel geben, diesen verschließen und in die Gefriertruhe legen. Bei Bedarf können

Tipps für den praktischen Umgang mit dem Thermomix®

Kräuter zerkleinern

Beim Zerkleinern von Kräutern mit dem Thermomix® müssen Sie darauf achten, dass die Kräuter möglichst trocken sind. Am besten vorher noch etwas klein zupfen und mindestens bei Stufe 5 auf das laufende Messer einrieseln lassen. Auch der Mixtopf sollte trocken sein.

Nudeln und Reis im Thermomix® zubereiten

Nudeln und Reis (trocken) lassen sich sehr gut im Vorratsschrank aufbewahren und können durch verschiedene Saucen, Beilagen, Fleisch und Gemüse wunderbar variiert werden. Für die Zubereitung im Thermomix® sollten Sie dabei einige Tipps beachten:



- Im Thermomix® können Sie bis zu 500 Gramm Pasta kochen, und das, ohne dass dabei das Nudelwasser überkocht! Für 500 Gramm Pasta benötigen Sie 1400 Gramm Wasser, und selbstverständlich darf der Linkslauf nicht vergessen werden. Wasser mit etwas Salz in den Mixtopf geben und zum Kochen bringen. Dann die Nudeln zufügen und entsprechend der auf der Packung angegebenen Garzeit bei 90–100 °C/Linkslauf/Sanftrührstufe garen. (Spaghetti können Sie einfach durch die Öffnung des Thermomix® stecken, sie verschwinden schnell ganz im Mixtopf.) Zum vollständigen Entnehmen der Nudeln das Messer entfernen, dazu am besten den Mixtopf kopfüber über eine Schüssel halten und den Mixtopffuß öffnen. Das Messer fällt dann auf die Nudeln, sodass Sie es einfach herausnehmen können. Aber Achtung: Die Nudeln sind noch heiß!
- Reis lässt sich ebenfalls ohne Probleme im Thermomix® kochen. Dazu den Reis im Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und mindestens 1000 bis 1100 Gramm Wasser und etwas Salz hinzufügen. Danach den Reis entsprechend der auf der Packung ange-

gebenen **Kochzeit/Varoma/Stufe 1–2** garen. Wichtig: Um ein Überkochen des Wassers bei Reis zu vermeiden, den Reis erst in den Gareinsatz einwiegen (z. B. auf den Mixtopfdeckel stellen) und dann unter fließendem Wasser gut abspülen. Überflüssige Stärke wird dadurch abgewaschen und ein Überkochen vermieden.

- Umso kleiner die Zutaten sind, die in den Varoma eingelegt werden, etwa Fleischbällchen oder geschnittenes Gemüse, desto schneller sind die Zutaten gar, was wiederum weniger Energie verbraucht.

Dünsten/Garen im Varoma

- Beim Garen im Varoma sollten Sie darauf achten, dass ausreichend Schlitze frei sind, damit der Dampf gut durchziehen kann. Wenn Sie eine große Menge dünsten möchten, können Sie z. B. Besteck unter das eingelegte Gemüse legen.
- Um zu verhindern, dass z. B. Eiweiß beim Dünsten von Fisch oder Fleisch nach unten tropft, ein Backpapier auf die Größe des Varoma zuschneiden und unter das Gargut legen. Zur Verbesserung der Dampfdurchlässigkeit das Backpapier vor dem Einlegen nass machen und gut auswringen.

Energie sparen

- Wenn Sie Wasser zunächst im Wasserkocher aufkochen und dann in den Mixtopf füllen, zum Beispiel zum Dünsten im Varoma oder zum Kochen von Kartoffeln im Garkorbchen, verkürzt sich die Aufheizzeit, und das spart Energie.



Angebranntes entfernen

Sollte im Mixtopf etwas angebrannt sein, können Sie dies ganz einfach entfernen: dazu eine Zitrone halbieren, in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 8** zerkleinern. In einem Wasserkocher ca. 0,5 Liter Wasser aufkochen, in den Mixtopf füllen und 10 Min. einwirken lassen oder Wasser in den Mixtopf zur zerkleinerten Zitrone geben und **10 Min./100°C/Stufe 1** aufkochen lassen. Danach können Sie das Angebrannte mit einem Schwamm oder Küchentuch entfernen. Allein kochen und essen kann mit dem Thermomix® und mit diesen Rezepten für eine Portion richtig Spaß machen. Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und guten Appetit!

Zum Umgang mit diesem Buch

Bei jedem Rezept finden Sie Nährwertangaben:

- Kcal steht für Kilokalorien,
- KH für Kohlenhydrate,
- F für Fett,
- P für Protein.

Außerdem sind vegetarische und glutenfreie Rezepte übersichtlich gekennzeichnet:

- vegetarisch
- vegan
- glutenfrei

Glutenfrei: Bitte achten Sie bei Ihren Produkten immer auf das Etikett, besonders bei Schokolade, Käse, Gemüsebrühe, Eiweißpulver, Kakaopulver, Gewürzen etc. Auch wenn diese Zutaten meist frei von Gluten sind, können von den Herstellern bestimmte Zusätze verwendet werden, die nicht glutenfrei sind.

SALATE

Bunter Blumenkohlreissalat

Pro Portion: 174 kcal/15,8g KH/4g F/10,8g P
vegetarisch/glutenfrei

2 Stängel Petersilie
400 g Blumenkohl
70 g Karotte
1 Stück Gurke oder Zucchini (ca. 10 cm)
½ TL Butter
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker



1. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Trockenen Mixtopf einsetzen und das Messer **5 Sek./Stufe 6** laufen lassen.
Die Petersilie durch die Mixtopföffnung einrieseln lassen und zerkleinern.
2. Blumenkohl waschen, putzen, in kleine Röschen schneiden und in den Mixtopf geben.
3. Karotte und Gurke waschen, evtl. schälen, in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Evtl. mit dem Spatel nach unten schieben und Vorgang so lange wiederholen, bis das Gemüse zu kleinen Stückchen gehackt ist.
4. Dann Butter hinzufügen und alles **5 Min./Varoma/Linkslauf/Sanfrührstufe** andünsten.
5. Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker hinzufügen und **10 Sek./Linkslauf/Stufe 1** unterrühren.
6. Salat mindestens 5 Min. ziehen lassen. Schmeckt warm und kalt.

Kochen für 1 Person mit dem Thermomix®

Quinoa-Kürbis-Salat

Pro Portion: 478 kcal/54,6g KH/21,9g F/14g P
vegetarisch/glutenfrei

50 g Quinoa
1 kleine rote Zwiebel
1 TL Butter
150 g Kürbis (z. B. Hokkaido)
750 g Gemüsebrühe
50 g Blattspinat
2 EL Essig (z. B. dunkler Balsamico)
1 EL Öl (z. B. Olivenöl)
½ TL flüssiger Honig
(Kräuter-)Salz, Pfeffer



1. Quinoa in den Gareinsatz geben und mehrmals mit lauwarmem Wasser durchspülen, dann abtropfen lassen.
2. Zwiebel abziehen und halbieren. Einige Scheiben abschneiden (ca. ¼ der Zwiebel), die Reste in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
3. Butter hinzufügen und Zwiebel **3 Min./Varoma/Stufe 1** andünsten.
4. Währenddessen Kürbis waschen, aushöhlen, das feste Fruchtfleisch in grobe Halbmonde schneiden und im Varoma verteilen.
5. Gemüsebrühe in den Mixtopf zu den angedünsteten Zwiebeln geben.
6. Gareinsatz mit Quinoa in den Mixtopf einhängen. Mixtopfdeckel schließen, Varoma aufsetzen und alles **15 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
7. Varoma abnehmen und die Kürbisschnitze kurz abkühlen lassen. Danach in Würfel schneiden.
8. Gareinsatz aus dem Mixtopf nehmen und Quinoa abtropfen lassen. Etwas Gemüsebrühe wird für das Dressing noch verwendet, daher am besten die Brühe im Mixtopf belassen.
9. Blattspinat verlesen, waschen und abtropfen lassen.
10. Quinoa, Kürbiswürfel, Zwiebelringe (siehe Punkt 2) und Blattspinat in eine Schüssel geben und vermischen.
11. Aus Essig, Öl, 2 EL der Gemüsebrühe aus dem Mixtopf und Honig ein Dressing rühren und darübergießen.
12. Salat mit Salz und Pfeffer würzen und gut durchmischen. Mindestens 5 Min. ziehen lassen. Schmeckt warm und kalt.

Tipp:

Die Schale des Hokkaido-Kürbis kann mit verzehrt werden, Sie müssen ihn also nicht schälen.

Kochen für 1 Person mit dem Thermomix®

Kohlrabi-Apple-Salat

Pro Portion: 220 kcal/37,4 g KH/1,8 g F/11 g P
vegetarisch/glutenfrei

2 Stängel Petersilie
50 g Naturjoghurt
1 EL Essig (z. B. weißer Balsamico)
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker
1 Kohlrabi (ca. 400 g)
600 g Gemüsebrühe
1 Apfel, säuerliche Sorte (z. B. Granny Smith)



1. Petersilie waschen, trocken schütteln und klein zupfen. Mixtopf einsetzen und das Messer **5 Sek./Stufe 6** laufen lassen. Petersilie durch die Mixtopföffnung einrieseln und zerkleinern lassen.
2. Joghurt, Essig, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker hinzufügen und **10 Sek./ Linkslauf/Stufe 2** vermischen. Dressing in eine Salatschüssel umfüllen. Mixtopf säubern.
3. Kohlrabi waschen, schälen und stifteln. Dann im Varoma verteilen.
4. Gemüsebrühe in den Mixtopf füllen, Varoma aufsetzen und Kohlrabi **12 Min./ Varoma/Stufe 1** dünsten. Er sollte noch bissfest sein.
5. Apfel waschen, entkernen und ebenfalls stifteln.
6. Kohlrabi- und Apfelstifte zum Dressing in die Salatschüssel geben und alles gut durchmischen.
7. Salat mindestens 5 Min. ziehen lassen, dann nochmals durchmischen und abschmecken.