

© des Titels »ALL IN ONE und ONE POT mit dem Thermomix« (978-3-7423-0719-4)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

ELISABETH ENGLER

**ALL IN ONE
UND ONE POT
MIT DEM THERMOMIX®**

GESUNDE MAHLZEITEN IM HANDUMDREHEN

riva

Vorwort

Was bedeutet »All in one« (Aio)? Der Thermomix® bietet grundsätzlich die Möglichkeit, auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig zu kochen. Im Grunde sind aber alle Rezepte, bei denen man ausschließlich mit dem Thermomix® kocht, sogenannte All-in-one-Mahlzeiten, unabhängig davon, ob die verschiedenen Ebenen auch genutzt werden. Für Eintöpfe (sogenannte One Pots) wird ebenso wie zum Beispiel für Salate oder Aufstriche nur der Mixtopf benötigt. Backofen und Herd bleiben kalt!

Im Varoma gegart wird eine Mahlzeit besonders schonend und mit wenig zusätzlichem Fett zubereitet, jedoch erhält man so auch keine schmackhaften Röstaromen, wie sie in der Pfanne oder im Backofen entstehen. Wer diese vermisst, kann eine kurze Bräunung im Backofen vornehmen oder für eine leichte Röstung mithilfe eines Küchenbunsenbrenners kurz über das fertige Gericht flämmen.

Die Zubereitung im Varoma ist meist sehr einfach und schnell: Zutaten schneiden, in den Varoma oder auch Gareinsatz (bei kleineren Mengen) geben, würzen, dämpfen – fertig!

In den folgenden Rezepten wird für den Varoma sehr oft Backpapier verwendet. Es hat den Vorteil, dass darin eingewickeltes Fleisch oder Gemüse besonders saftig und zart wird und austretender Saft aufgefangen wird. Man kann dabei viel Zeit sparen, wenn man für den Einlegeboden passende ovale Backpapierbögen selbst auf Vorrat zuschneidet: einige, die genau für den Boden passen, und andere, die bis zu den seitlichen Dampfschlitzern reichen, diese aber nicht ganz bedecken. Oftmals wird das Fleisch oder das Gemüse direkt auf das Backpapier gelegt und dort auch gewürzt.

Ans Herz legen möchte ich Ihnen zum Schluss noch die Basics: Mit diesen leckeren Pasten und dem Aio-Gewürz geht das Kochen und Würzen nicht nur schneller, die Gerichte schmecken auch besonders gut!

Viel Spaß beim Kochen und guten Appetit!

Elisabeth Engler

Tipps für den Umgang mit dem Thermomix®

1. Der Varoma wird durch den Wasserdampf extrem heiß. Beim Herunternehmen oder auch Öffnen des Deckels (zum Umrühren oder zur Kontrolle) bitte sehr umsichtig hantieren!
2. Bitte Mixtopf und Deckel nach der Benutzung sofort spülen.
3. 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. Da hilft ein Küchenpinsel. Unter den Messbecher eventuell noch ein Küchenpapiertuch stecken, dann kommt der feine Zuckerstaub nicht durch. Vor dem Öffnen des Mixtopfes etwas warten, bis sich der Staub gesetzt hat, besonders Erythrit bildet einen starken »Nebel«.
4. Die eingebaute Waage ist nicht immer ganz genau. Wenn die exakte Menge besonders wichtig ist oder es um Mini-Mengen unter 5 Gramm geht, ist deshalb eine externe Digitalwaage empfehlenswert.
5. Klebrige Teig- oder fettige Speisereste lassen sich am einfachsten entfernen, indem man erst die Reste **10 Sek./Stufe 10/mit MB** herausschleudert. Wenn das noch nicht reicht, 1000g Wasser einwiegen und **30 Sek./Stufe 10/mit MB** mixen. Dann vier Tropfen Spülmittel in den Mixtopf füllen und diesen **4 Min./60 °C/Stufe 5–6** rühren lassen. Wenn Schaum hochsteigt, auf Stufe 2 reduzieren. Meistens ist der Mixtopf dann auch schon sauber und muss nur nachgespült und getrocknet werden.
6. Wird heißes Gargut im Mixtopf püriert, schützt normalerweise der Messbecher vor dem Herausspritzen. Ist der Mixtopf sehr voll oder das Gargut recht schwer, könnte es dennoch zu gefährlichen kleinen Spritzern kommen. Daher entweder den Messbecher beim Mixen festhalten oder ein schweres Tuch bzw. Handtuch zum Schutz darauflegen.
7. Kochzeiten können ebenso wie Rührzeiten variieren: Da wir mit Naturprodukten arbeiten, weisen diese zum Beispiel einen unterschiedlichen Wasser-, Zucker- oder Stärkegehalt auf. So kann es durchaus vorkommen, dass Gerichte entweder ein wenig kürzer oder auch länger gekocht/gerührt werden müssen, besonders bei Fleisch und Fisch auch abhängig von der Größe bzw. Dicke der Stücke.
8. Der Messbecher misst voll 100 ml, halb gefüllt (Markierung) 50 ml Inhalt. Er wurde in vielen Rezepten daher als Hilfe zum Abmessen verwendet – das geht meist noch schneller als das Abwiegen. Messbecher immer in Reichweite legen, die Anschaffung eines zweiten ist nicht teuer und lohnt sich!
9. Unliebsame Gerüche entfernen: Um unangenehme und lästige Gerüche zum Beispiel von Knoblauch oder Zwiebeln im Mixtopf zu beseitigen, einen kräftigen Schuss Essigessenz mit drei Tropfen Spülmittel und 700g Wasser in den Mixtopf geben und diesen **10 Min./80 °C/Stufe 4/mit MB** laufen lassen. Dann gründlich ausspülen.
10. Beim Kochen mit dem Varoma die Teller zum Anwärmen etwa 10 Min. vor Kochende auf den Varomadeckel stellen – so bleibt das Essen dann schön warm ...

Verwendete Abkürzungen

In den angegebenen Rezepten werden folgende Kürzel und Begriffe verwendet:

- Mixtopf Koch- und Mixbehälter des Thermomix®
- MB Messbecher (durchsichtiger Innendeckel zum Abdecken und Abmessen); Inhalt 1 MB = 100 ml,
½ MB = 50 ml
- Stufe ... Rührstufe (Drehgeschwindigkeit)
- Linkslauf Schalter zum Umstellen von Zerkleinern (Mixen, Pürieren) auf Vermischen (Aufschlagen, Verrühren)

BASICS



Gemüse-Basispaste

Besonders für varomagearte bzw. gedämpfte Gerichte ist die Würzung wichtig. Da der Dampf Aromen intensiviert, ist es ratsam, anfangs zunächst etwas zurückhaltend zu dosieren! Suppen und Soßen erhalten mit dieser Paste eine wunderbare Grundwürze, die dann mit frischen Kräutern und Gewürzen nach Geschmack noch angepasst werden kann. Außerdem kocht es sich viel schneller mit dieser Paste, und gesünder als Fertigprodukte mit Emulgatoren, Geschmacksverstärkern und Konservierungsstoffen ist sie außerdem. Sie werden sehen, ohne diese Paste werden Sie kaum noch kochen wollen!

Zubereitung: 20 Min.

Rührzeit: 1 Min.

Zutaten für ca. 850 g

100 g Meersalz
40 g Zucker
1 geh. TL getrockneter Liebstöckel
1 TL Kümmel, ganz
2 TL Paprikapulver
1 geh. TL Senfpulver
1 TL getrockneter Majoran
2 Lorbeerblätter, klein gerebelt
1 TL Pfefferkörner
160 g Pastinaken, geputzt, gewaschen
200 g Karotten, geputzt, gewaschen
150 g Zwiebeln, geschält, geviertelt
150 g Lauchzwiebeln, geputzt, gewaschen
20 g Petersilienblätter, glatt
10 g Knoblauchzehen, geschält oder 2 TL Knoblauchgranulat
25 g Tomatenmark
40 g Olivenöl

1. Salz, Zucker, Liebstöckel, Kümmel, Paprikapulver, Senfpulver, Majoran, Lorbeer und Pfeffer im Mixtopf **30 Sek./Stufe 10/mit MB** mahlen. Mit einem Küchenpinsel das Pulver auch aus dem Deckel bis nach unten streichen.
2. Das Gemüse in Stücke schneiden, in den Mixtopf geben. Petersilie waschen, trocken schütteln, mit einer Schere grob zerschneiden und mit dem Knoblauch ebenfalls zufügen.
3. Unter Zuhilfenahme des Spatels (durch die Deckelöffnung) alles **10 Sek./Stufe 9** hacken. Vorgang zweimal wiederholen.
4. Tomatenmark und Öl zugeben und das Ganze nochmals **20 Sek./Stufe 5** mithilfe des Spatels vermischen.
5. Paste in sterile oder zumindest in der Spülmaschine sehr heiß gereinigte Schraubgläser füllen.

Da das Salz konserviert, hält sich die Paste im Kühlschrank etwa 6–8 Monate.

Beim Entnehmen mit einem sauberen Löffel umrühren, so dass eventuell gebildete Flüssigkeit wieder untergemischt wird.

Asia-Basispaste

Für etwas pikantere sowie asiatisch angehauchte Gerichte empfiehlt sich diese exotische Variante der Gemüse-Basispaste.

Zubereitung: 20 Min.

Rührzeit: 1 Min.

Zutaten für 680 g

20 g Zitronengras, geputzt,
in Stücken
1 Chilischote, geputzt, gewaschen,
in Stücken
20 g Ingwer, geschält
10 g Galgant, geschält
70 g Lauchzwiebeln, geputzt, gewaschen und in Stücken
15 Pfefferkörner
25 g Zucker
15 g Koriandergrün, gewaschen
plus wenn vorhanden, die Wurzeln davon
400 g Suppengemüse, geputzt, gewaschen (Sellerie, Lauch, Karotten, Petersilie)
1 Bio-Zitrone, Schalenabrieb (5 g)
30 g Sesamöl
90 g Meersalz

1. Zitronengras, Chilistücke, Ingwer und Galgant mit den Lauchzwiebeln, den Pfefferkörnern und dem Zucker im Mixtopf **5 Sek./Stufe 10/mit MB** hacken. Mit dem Spatel nach unten schieben und Vorgang mehrmals wiederholen, bis eine feine Paste entstanden ist.
2. Korianderblätter (und ggfls. die gewaschenen, in Stücke geschnittenen Wurzeln) zugeben.
3. Das Suppengemüse in grobe Würfel schneiden und (die Petersilie zuunterst) zugeben. Im Mixtopf **10 Sek./Stufe 10/mit MB** hacken, wieder hinunterschieben. Zitronenschalenabrieb, Öl und Salz zufügen. Dann alles **10 Sek./Stufe 10/mit MB** hacken, Vorgang evtl. wiederholen, so dass die Masse musig, aber nicht flüssig ist.
4. Paste in Gläser abfüllen und im Kühlschrank lagern. Hält sich 6–8 Monate.

Ingwerpaste

.....

Zubereitung: 5 Min.

Rührzeit: 8 Min.

Zutaten für ca. 300 g

200 g Bio-Ingwer, ungeschält,
gewaschen, in Stücken, oder
200 g geschälter Ingwer
1 Bio-Zitrone, Schalenabrieb
10 g Zitronensaft
70 g Wasser oder Sake
10 g Apfelessig
40 g Zucker
5 g Salz

1. Ingwer und Zitronenschale im Mixtopf **10 Sek./Stufe 7/mit MB** zerkleinern, dann mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Restliche Zutaten zufügen und **7 Min./100°C/Stufe 1.5/mit MB** kochen.
3. Paste heiß in ein sauberes Schraubglas füllen (ca. 350 ml). Im Kühlschrank gelagert, hält sie sich 3–6 Monate.

Wer mag, gibt bei Punkt 1 noch 20g geschälten Knoblauch hinzu.



Aio-Gewürz

Zubereitung: 5 Min.

Rührzeit: 1 Min.

Zutaten für 100g

20 g Paprikapulver
5 g Kümmel, ganz oder gemahlen
5 g Knoblauchpulver oder -granulat
5 g schwarze Pfefferkörner
20 g Senfkörner
5 g getrocknete italienische
Kräuter
15 g Steinsalz
10 g Rauchsatz
20 g brauner Rohrzucker

1. Alle Zutaten in den trockenen Mixtopf geben und **30 Sek./Stufe 10/ mit MB** fein mahlen. Mischung mit einem Küchenpinsel nach unten schieben und in ein Schraubglas füllen. Hält sich dunkel gelagert 4–6 Monate.



Mit diesem Gewürz lässt sich varomageartiges Gemüse, aber auch Fleisch und Soßen wunderbar verfeinern. Es wirkt fast wie ein Geschmacksverstärker und kann zusätzlich zu den angegebenen Gewürzen (außer bei der Safransoße) – sparsam – verwendet werden. Vor dem Salzen und Pfeffern dazugeben, da man dann weniger von diesen Gewürzen benötigt.

© des Titels »ALL IN ONE und ONE POT mit dem Thermomix« (978-3-7423-0719-4)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

HERZHAFTES VON RIND UND SCHWEIN



Malzbiergulasch

4 Portionen

Zubereitung: 15 Min.

Rührzeit: 48 Min.

100 g rote Zwiebeln, geschält,
in Vierteln
20 g Sonnenblumenöl
600 g Schweinegulasch, 2 x 3 cm
große Stücke
40 g Gemüse-Basispaste
10 g Tomatenmark
Pfeffer
500 ml Malzbier (alkoholfrei)
1 MB Wasser oder Gemüsebrühe
500 g Kartoffeln, geschält, halbiert
oder geviertelt (je nach Größe)
250 g Karotten, geschält,
in Scheiben
Salz
2 EL Zitronensaft
1 EL Stärkemehl (optional)
1 EL frischer Schnittlauch, in Röllchen

1. Zwiebeln im **Mixtopf 4 Sek./Stufe 5/mit MB** hacken, dann mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Öl zuwiegen und Zwiebeln **3 Min./120 °C/Stufe 1/ohne MB** dünsten.
3. Gulaschfleisch, Gemüse-Basispaste und Tomatenmark zugeben, leicht pfeffern, **5 Min./120 °C/Linkslauf/Stufe 1/ohne MB** anbraten.
4. Mit dem Malzbier und dem Wasser (oder der Gemüsebrühe) aufgießen, Deckel aufsetzen.
5. Kartoffeln in den Varoma legen, Karotten darauf verteilen, leicht salzen und pfeffern. Verschließen, Varoma aufsetzen, **38 Min./Varoma/Linkslauf/Stufe 0,5** garen.
6. Varoma herunterheben und auf einen Teller stellen.
7. Zitronensaft mit der Stärke verrühren und dem Fleisch zugeben, **1 Min./Varoma/Linkslauf/Stufe 1/ohne MB** aufkochen.
8. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
9. Gulasch mit dem Gemüse auf Teller geben und mit dem Schnittlauch bestreut servieren.



Schweinefilet mit Rosenkohl und Schupfnudeln

4 Portionen

Zubereitung: 10 Min.

Tauzeit: ca. 1 Std.

Rührzeit: 30 Min.

100 g Schalotten, geschält und
geviertelt
500–600 g Schweinefilet, pariert
Pfeffer
1 TL Paprikapulver
400 g TK-Rosenkohl, aufgetaut
Salz
500 g Schupfnudeln aus dem
Kühlregal
500 g lauwarmes Wasser
30 g (2 EL) Bratensoße (instant)
10 g (1 geh. EL) Röstzwiebeln
10 g Aceto balsamico di Modena

1. Varoma mit einem Bogen Backpapier auslegen. Schalotten daraufgeben.
2. Das Schweinefilet in 4 etwa gleich große Stücke schneiden, pfeffern und von allen Seiten mit Paprikapulver einreiben, dann auf die Schalotten setzen.
3. Den aufgetauten Rosenkohl darauflegen und etwas salzen.
4. Den Einlegeboden einhängen, die Schupfnudeln darauf verteilen, salzen und pfeffern.
5. Das Wasser einwiegen, Varoma aufsetzen, **27 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
6. Varoma auf einen Teller setzen und mit einem dicken Tuch warmhalten.
7. Den Mixtopf leeren, dabei die Garflüssigkeit auffangen und wieder in den Mixtopf wiegen. Den Fleischsaft aus dem Varoma abgießen und einwiegen, evtl. mit Wasser auf 350 g auffüllen. Bratensoße, Röstzwiebeln und Aceto balsamico zufügen und alles **3 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 1/ ohne MB** aufkochen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Filetstücke in Scheiben schneiden, mit etwas Salz bestreuen und mit dem Gemüse, den Schupfnudeln und der Soße servieren.



Schweinefleischtopf mit Ingwer, Kartoffeln und Brokkoli

4 Portionen

Zubereitung: 15 Min.

Rührzeit: 29 Min.

600 g Schweinekoteletts, ohne Knochen und entfettet, oder Schnitzfleisch aus der Nuss

10 g Olivenöl

Salz

Pfeffer

15 g Ingwerpaste oder 20 g Ingwer, geschält, gehackt

500 g Brokkoli, geputzt, gewaschen

1 Prise Kümmel

1800 g Wasser

600 g Kartoffeln, festkochend, geschält und in Stücken

1 EL Petersilie, gehackt (optional)

Für die Soße:

300 g Garflüssigkeit

1 geh. EL Gemüsebrühpulver oder 20 g Asia-Basispaste

50 g Sauerrahm

25 g Mehl

Pfeffer

1. Die Koteletts in 2 cm große Würfel schneiden, in einer Schüssel mit dem Öl besprenkeln, salzen, pfeffern. Ingwerpaste zugeben und alles gut durchmischen.
2. Brokkoli in kleine Röschen trennen. Einen Bogen Backpapier in den Varoma legen, Fleisch zuerst hineingeben, dann den Brokkoli darauf verteilen, salzen und mit dem Kümmel bestreuen.
3. Wasser in den Mixtopf wiegen, 1 TL Salz zugeben, Garkorb mit den Kartoffeln einhängen, mit dem Deckel verschließen, Varoma mit Deckel aufsetzen. Dann **25 Min./Varoma/Stufe 2** garen.
4. Varoma auf einen Teller umsetzen, Garkorb mithilfe des Spatels herausziehen, beides warmhalten.
5. Mixtopf leeren, Garflüssigkeit dabei auffangen, 300 g davon wieder einwiegen. Gemüsebrühpulver oder Asia-Basispaste, Sauerrahm und Mehl zugeben, **3.30 Min./95 °C/Stufe 3/ohne MB** aufkochen, danach **10 Sek./Stufe 8/mit MB** mixen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Fleisch mit Gemüse und Soße servieren. Wer mag, bestreut den Eintopf mit gehackter Petersilie.



Grünes Kokoscurry mit Rindfleischstreifen

4 Portionen

Zubereitung: 25 Min.

Rührzeit: 35 Min.

300 g Rumpsteak
35 g Teriyakisauce
300 g Wasser
500 ml Kokosmilch (ca. 480 g)
10 g Gemüsebrühpulver
25 g Asia-Basispaste
10 g grüne Currypaste
2 TL Zucker oder Palmzucker
½ Bio-Zitrone, Schalenabrieb
250 g Karotten, geputzt, gewaschen,
5 mm dicke Scheiben
100 g Pastinaken, geputzt, gewaschen,
5 mm dicke Scheiben
200 g braune Champignons,
geputzt, 3 mm dicke Scheiben
1 Bund Frühlingszwiebeln, geputzt,
gewaschen
150 g Pak-Choy geputzt, gewaschen
120 g Mienudeln (instant)
15 g Koriandergrün, gewaschen,
gehackt

1. Rumpsteak waschen, Fettrand oder Sehnen entfernen und das Fleisch quer zur Faser in sehr dünne Scheiben aufschneiden. Mit 25 g Teriyakisauce in einer Schüssel marinieren.
2. Wasser, Kokosmilch, Gemüsebrühpulver, Asia-Basispaste, Currypaste, Zucker und Zitronenabrieb in den Mixtopf geben.
3. Karotten, Pastinaken und Champignons in den Varoma legen.
4. Von den Frühlingszwiebeln das Grün in dünne Ringe schneiden und beiseitestellen. Den weißen Teil längs vierteln, falls die Zwiebeln dicker sind, sonst halbiert zum Gemüse in den Varoma legen. Alles mit der restlichen Teriyakisauce beträufeln. Varoma verschließen, auf den Mixtopf setzen und **20 Min./Varoma/Stufe 1.5** garen.
5. In der Zwischenzeit den Pak Choy in Streifen schneiden. Zum restlichen Gemüse in den Varoma geben und diesen wieder verschließen.
6. Frühlingszwiebelgrün in den Mixtopf schütten. Varoma wieder aufsetzen und **10 Min./Varoma/Linkslauf/Stufe 0.5** kochen.
7. Mienudeln in mehrere Stücke brechen, mit dem Inhalt vom Varoma in den Mixtopf umschütten, **3 Min./Varoma/Linkslauf/Stufe 1.5/ mit MB** kochen.
8. Fleischstreifen zufügen, mit dem Spatel vermischen, **1 Min./100 Grad/ Linkslauf/Stufe 1.5/mit MB** erhitzen.
9. Curry in Teller füllen, mit dem Koriandergrün bestreuen und servieren.



Schlemmer-Bohnentopf mit Wurst

4 Portionen

Zubereitung: 5 Min.

Rührzeit: 25 Min.

60 g Zwiebeln, geschält, geviertelt

15 g Knoblauchöl

400 g stückige Tomaten aus der

Dose

10 g Tomatenmark

Salz

1 TL Zucker

100 g Lauch, geputzt, gewaschen,

5 mm Stücke (nur der helle Teil)

2 MB Wasser oder Gemüsebrühe

400 g weiße Cannellini-Bohnen

aus der Dose

250 g Paprika-Kolbasz (scharf oder

mild, nach Geschmack) oder

Kabanossi, 1 cm Stücke

1 TL Paprikapulver

1 Prise getrockneter Thymian

Pfeffer

1 EL frische Petersilie oder gemischte

Kräuter, gehackt

1. Zwiebel im Mixtopf **5 Sek./Stufe 5/mit MB** zerkleinern, dann mit dem Spatel nach unten schieben. Knoblauchöl zufügen und Zwiebel **3 Min./100°C/Stufe 1/ohne MB** dünsten.
2. Stückige Tomaten und Tomatenmark sowie 1 TL Salz, Zucker und Lauch zufügen, **15 Min./100°C/Stufe 1/ohne MB** aufkochen.
3. Wasser oder Gemüsesuppe, abgetropfte Bohnen, Wurst sowie Paprikapulver und Thymian zugeben und alles **6 Min./Linkslauf/100°C/Stufe 1/mit MB** kochen.
4. Bohnentopf mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit der Petersilie bestreuen und servieren.



Wer mag, kocht noch 200g klein gewürfelte rote oder gelbe Paprika mit (ab Punkt 2). Zum Bohnentopf passt sehr gut geröstetes Knoblauchbrot.

Kartoffel-Rinder-Curry mit Zitrone

2 Portionen

Zubereitung: 10 Min.

Rührzeit: 20–22 Min.

30 g Knoblauch, geschält
15 g Ingwerpaste oder 20 g Ingwer, geschält, in Stücken
30 g Erdnuss- oder Sonnenblumenöl
5 g Kreuzkümmel, gemahlen oder ganz
500 g Kartoffeln, festkochend, geschält, 2 cm große Würfel
2 TL Currypulver (z. B. Madras)
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 Bio-Zitrone, Schalenabrieb
500 g Rinder- oder Gemüsebrühe oder
500 g Wasser und 10 g Gemüsebrühpulver
200 g Rumpsteak, ohne Fettrand und Sehnen
1 EL grob gehackte frische Kräuter wie Koriander, Basilikum oder gemischte Kräuter nach Belieben

1. Knoblauch und Ingwerpaste oder Ingwer im Mixtopf **4 Sek./Stufe 5/ mit MB** hacken, mit dem Spatel nach unten schieben und Vorgang wiederholen. Öl und Kreuzkümmel zufügen und alles **4 Min./100 °C/Stufe 1/ ohne MB** dünsten.
2. Kartoffelwürfel, Currypulver, Salz und Pfeffer zufügen, **5 Min./Varoma/Linkslauf/Stufe 1/ohne MB** rühren.
3. Zitronenschale sowie Rinder- oder Gemüsebrühe (bzw. optional Wasser und Gemüsebrühpulver) zufügen und **11–13 Min./100 °C/Linkslauf/Sanfrührstufe/ohne MB** rühren (je nach Kartoffelsorte, bitte kontrollieren!).
4. Rumpsteak in 5 mm dicke, 3–4 cm lange Streifen schneiden.
5. Kartoffeln testen, ob sie fertig gegart sind, sonst nochmals 2–4 Min. nachkochen.
6. Das Fleisch zufügen, **30 Sek./Linkslauf/Varoma/Stufe 1/ohne MB** rühren. Curry mit Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken und nach Belieben mit den Kräutern bestreut servieren.

