

© des Titels »Besser hausgemacht mit dem Thermomix®« (978-3-86883-981-4)  
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

Doris Muliar

# Besser hausgemacht mit dem Thermomix®

Fertigprodukte wie Pesto, Ketchup, Eis und Marmelade selbst herstellen

Tragen Sie sich jetzt unter  
[www.thermomix-fans.de](http://www.thermomix-fans.de) für unseren  
Newsletter ein und erhalten Sie zu  
neuen Veröffentlichungen Leseproben  
und kostenlose Rezepte!

**riva**

## Vorwort

In vielen Fällen können Sie schon mit wenig Aufwand Lebensmittel herstellen, die Sie sonst im Supermarkt kaufen würden. Vieles davon ist besser für Ihre Gesundheit, für Ihr Öko-Gewissen und oft auch für Ihren Geldbeutel. Anderes wiederum schmeckt einfach besser oder gibt es gar nicht als Fertigprodukt.



Die Supermarktregale sind voll mit Gläsern, Konserven und Vakuumverpacktem aller Art. In den Kühl- und Tiefkühltruhen stapeln sich fertige und halb fertige Gerichte, das sogenannte Convenience-Food. Aber wissen Sie eigentlich, was da alles wirklich drinsteckt? Welche Konservierungsstoffe, Geschmacksverstärker, künstliche Aromen und Füllstoffe, die mit der Bezeichnung »Lebensmittel« im Grunde nichts mehr zu tun haben? Einige dieser Stoffe können Allergien verursachen oder führen zu Lebensmittelunverträglichkeiten. Die Nahrungsmittelindustrie ist deswegen in letzter Zeit heftig in die Kritik geraten, und unverfälschte und natürliche Lebensmittel werden immer mehr nachgefragt. Selbst Gemachtes wie Brühepulver, Pesto, Saucen oder Aufstriche ist vielleicht nicht so lange haltbar wie gekaufte Produkte mit Konservierungsstoffen, aber auf jeden Fall gesünder und mit Ihrem Thermomix® auch schnell gemacht. Zudem bietet es Ihnen die Möglichkeit, kreativ zu werden und zum Beispiel Gewürzmischungen oder Müslis so mit Wunschzutaten zusammenzustellen, wie sie in keinem Supermarkt angeboten werden. Das Einmachen von Marmeladen, Pickles oder anderen Köstlichkeiten mag auf manche vielleicht altmodisch wirken, es ist derzeit aber voll im Trend, und als Mitbringsel sind diese Eigenproduktionen auch immer willkommen. Unsere Rezepte in diesem Buch sollen Ihnen Anregungen liefern, wie Sie Ihren Vorrats- oder Kühlschrank füllen und daraus Tag für Tag genießen können.



## Zehn Punkte für Ihre Sicherheit

Wahrscheinlich sind Sie bestens vertraut mit dem Thermomix® und haben ihn schon längst in Ihren Kochalltag integriert. Wenn Sie Ihren Thermomix® aber längere Zeit nicht verwendet haben, machen Sie sich bitte noch einmal mit der Gebrauchsanleitung vertraut. 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 Varomas 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 zum Einsatz kommen. Der Spatel darf bei Verwendung 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

- 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 entspricht 15 g.
- 1 TL entspricht 5 g.
- Milch und Joghurt verwenden wir immer mit 3,5 % Fett.
- Bei Frischkäse und Quark wählen wir Varianten mit 20 % Fett, obwohl auch solche mit weniger Fett angeboten werden.

Die Rezepte sind verschiedenen Kategorien zugeordnet. Die Symbole dafür finden Sie bei jedem Rezept oben rechts. Außerdem gibt es hinten im Buch ein Register, das nach diesen Kategorien eingeteilt ist.



Zum Einmachen



Zum Tiefkühlen geeignet



Als Geschenk geeignet



Süß



Salzig

# Aufbewahren

## Vorbereiten von Gläsern und Flaschen

Ob für Marmeladen, Pickles oder Getränke: Um lange Freude an den Inhalten zu haben, müssen die Gläser oder Flaschen und deren Deckel supersauber und keimfrei sein. Am einfachsten geht das Sterilisieren, indem Sie Wasser mit einem Schuss Essig in einem großen Topf aufkochen lassen. Dann die Gläser und Deckel hineingeben und 10 Minuten stehen lassen. Die Gläser nun nicht mehr am Glasrand oder an der Innenseite berühren. Am besten mit einer Küchenzange herausnehmen und verkehrt herum auf einem sauberen Küchenhandtuch abtropfen lassen.



Gläser mit Schraubverschluss für Aufstriche oder Marmeladen (Twist-off-Gläser) bekommen Sie in den Haushaltsabteilungen der Kaufhäuser und in gut sortierten Supermärkten. Sie können aber auch Gläser von Fertigprodukten sammeln. Achten Sie darauf, dass die Deckel keine rostigen oder beschädigten Stellen aufweisen.

Weckgläser mit Bügelverschluss und Gummiringen kommen ebenfalls infrage – ihre Handhabung ist jedoch etwas zeit- und energieaufwendiger. Wir haben sie daher bei unseren Rezepten nicht berücksichtigt. Wie man mit Weckgläsern umgeht, ist in den Broschüren der Hersteller erklärt.



Flaschen mit Schraub- oder Bügelverschluss erhalten Sie ebenfalls im Handel. Aber auch hier können Sie Glasfläschchen von Smoothies oder Säften sammeln. Heiße Flüssigkeiten am besten mithilfe eines Trichters einfüllen.

Trockene Gewürzmischungen können Sie in kleineren Schraub- oder Bügelgläsern (ca. 100 ml) oder Döschen aufbewahren. Sie sollten immer luftdicht verschlossen sein, damit keine Feuchtigkeit eindringen kann – sonst droht Schimmel.

Zum Tiefkühlen keine normalen Plastiktüten, sondern dafür geeignete Beutel verwenden, da das Gefriergut sonst austrocknen kann. Beim Einfrieren in Dosen diese fast komplett füllen. Nur etwas Luft lassen, da sich Flüssigkeiten ausdehnen.

Beschriften Sie Ihre Gläser und Behälter mit Inhalt, Datum der Herstellung und voraussichtlichem Haltbarkeitsdatum. Beim Aufbewahren im Vorratsschrank oder in der Speisekammer die Lebensmittel mit dem kürzesten Haltbarkeitsdatum möglichst vorne lagern. Ab und zu kontrollieren, damit nichts »vergessen« wird.



## Natürlich konservieren

### Salz

Salz entzieht den Lebensmitteln Feuchtigkeit, sodass diese weniger anfällig für Mikroorganismen sind. Frische Kräuter – vor allem solche mit härteren Blättern wie Rosmarin oder Lavendel – werden gerne eingesalzen haltbar gemacht. Auch Gemüsepasten und Brühepulvern wird viel Salz zugefügt, daher sollten Sie dann beim Kochen von Suppen und Saucen beim Salzen zurückhaltend sein!



### Zucker

Zucker bindet Wasser, ohne das sich Keime nicht vermehren können. Marmeladen, Gelees oder Sirupe werden durch Beigabe von Zucker konserviert und lange haltbar. Bei Verwendung von Zuckerersatz geht dieser Effekt verloren! Daher in diesem Fall nur kleine Mengen einkochen. Wer aus gesundheitlichen Gründen ganz ohne Zucker einkochen muss, findet im Internet eine Menge Anregungen dazu.

### Öl

In Öl werden gerne getrocknete oder gebratene Gemüse eingelegt: Tomaten, Pilze, Paprika oder Auberginen. Beim Einlegen in peinlichst saubere Gläser darauf achten, dass keine Luftblasen entstehen. Pasten und Saucen in Gläsern mit einer dünnen Ölschicht bedecken, dann können keine Keime eindringen. Das gilt vor allem bei schon angebrochenen Gläsern.

### Kräuter

Auch Kräuter und Gewürze leisten einen Beitrag zum Haltbarmachen. Nicht allein, aber als Ergänzung zu Salz, Zucker oder Öl können Gewürznelken, Zimt, Pfeffer, Kurkuma, Ingwer, Zitrone, Knoblauch, Rosmarin, Salbei und Oregano verwendet werden.

## Trocknen

Durch Trocknen wird dem Gemüse fast alle Flüssigkeit entzogen. Das nimmt Bakterien und Enzyme, die Fäulnis und Schimmel verursachen, die Lebensgrundlage.

Trocknen können Sie klein geschnittenes Gemüse und Kräuter an sonnigen, heißen Tagen an der frischen Luft, im Backofen bei leicht geöffneter Ofentür (Achtung – hoher Energieverbrauch! Nur bei größeren Mengen vertretbar!) oder im Dörrautomaten, dessen Anschaffung sich jedoch nur lohnt, wenn Sie öfter Früchte oder Gemüse trocknen möchten.



## Einkochen

Marmeladen und Sirupe werden schon seit langer Zeit eingekocht, aber auch viele Gemüsesorten, besonders Tomaten, kann man in größeren Mengen zu Saucen oder als Saucenbasis verarbeiten und – heiß in Schraubgläser gefüllt – lange aufbewahren. Beim Abkühlen entsteht im Glas ein Unterdruck, der Deckel wird fest auf das Glas gepresst, und es können keine schädlichen Keime oder Bakterien mehr eindringen.

## Einfrieren

Wenn Sie zur Saison am Markt größere Mengen zum Beispiel an Tomaten, Kürbis, Aprikosen oder Erdbeeren preiswert erstehen, aber keine Zeit haben, sie sofort zu verarbeiten, können Sie diese in geeigneten Portionen einfrieren. Dafür zuvor waschen, putzen und im Thermomix® zerkleinern.



## Sauer einlegen

Beim Einlegen wird Gemüse in saurer Flüssigkeit – meist Essig – konserviert. Bekanntester Vertreter dieser Methode ist die Essiggurke. Im Grunde genommen eignet sich aber auch jedes andere Gemüse. Essigsäure senkt den pH-Wert und hemmt dadurch das Wachstum von Bakterien und Pilzen. Wichtig: den Sud kochend heiß über das Gemüse gießen, die Schraubgläser sofort verschließen und das Ganze einige Zeit durchziehen lassen. Meist gibt man noch etwas Zucker dazu, der ebenfalls zur Haltbarkeit beiträgt.



## Rezepte



# Aufstriche

## Spekulatiusaufstrich



Für 2 Gläser à ca. 200 ml

200 g Spekulatius  
125 g H-Sahne  
(für Veganer: Soja- oder Mandelcuisine)  
50 g Butter  
50 g brauner Zucker oder Honig  
1 TL Spekulatiusgewürz (Fertigprodukt oder  
Rezept Seite 90)

1. Spekulatius grob zerbrechen, in den Mixtopf geben und mit aufgesetztem Messbecher **30 Sekunden/Stufe 8** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals **10 Sekunden/Stufe 8** mahlen.
2. Die restlichen Zutaten dazugeben und **10 Minuten/50 °C/Stufe 2** verrühren. Dabei zwischendurch ein- oder zweimal mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Die Masse in heiß gespülte Schraubgläser füllen, abkühlen lassen, fest verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. Hält sich 2–3 Wochen.



# Maronencreme



Für 2 Gläser à ca. 200 ml

1,3 l Wasser  
Salz  
350 g rohe Esskastanien (Maronen)  
100 g entsteinte Datteln  
1 Vanilleschote  
40 g Zartbitterkuvertüre  
15 g Rohkakao



1. 1 Liter Salzwasser im Mixtopf in **7 Minuten/100 °C/Rührstufe** zum Kochen bringen. Die Kastanien mit einem scharfen Messer auf der gewölbten Seite kreuzweise einschneiden, ins heiße Wasser legen und **30 Minuten/100 °C/Rührstufe linksdrehend** garen.
2. Kastanien durch ein Sieb abgießen und kalt abschrecken. Schälen und dabei auch die dünne braune Haut weitgehend entfernen. Wenn ein wenig Haut dranbleibt, ist es nicht so schlimm, da die Creme ohnehin püriert wird.
3. Geschälte Maronen mit 300 ml Wasser in den Mixtopf geben und **15 Minuten/100 °C/Stufe 2 linksdrehend** weich kochen.
4. Die Datteln grob zerschneiden. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Die Kuvertüre grob hacken.
5. Datteln, Vanillemark, Kuvertüre und Kakaopulver zu den Maronen geben und weitere **10 Minuten/100 °C/Stufe 2 linksdrehend** kochen. Dann mit aufgesetztem Messbecher **30 Sekunden/Stufe 5-6** ansteigend pürieren und in die vorbereiteten Schraubgläser füllen. Hält sich gut verschlossen 2-3 Monate.

**TIPP:** Wenn Sie vorgekochte Maronen verwenden, brauchen Sie etwa 350 g davon. Es lohnt sich aber, die Maronen frisch zu kochen, da sie viel aromatischer sind!

# Mandelmus



Für 2 Gläser à 200 ml

400 g ganze Mandeln mit Haut  
Salz oder Zucker nach Belieben

1. Die Mandeln in den Mixtopf geben und mit aufgesetztem Messbecher **30 Sekunden/Stufe 10** fein mahlen.
2. Dann **30 Minuten/Stufe 4** rühren, bis eine cremige Masse entsteht. Das geschieht ohne weitere Zutat, weil das enthaltene Öl austritt. Gehen Sie dabei am besten in 5-Minuten-Schritten vor, denn die Mandeln sollen sich durch die Reibung nicht über eine Temperatur von 40 °C erhitzen. Zwischendurch immer wieder abkühlen lassen.
3. Am Schluss Mus nach Belieben und Verwendungszweck mit etwas Salz oder Zucker verrühren und in vorbereitete Schraubgläser füllen. Gut verschlossen hält sich das Mandelmus mindestens 4 Monate.



**TIPP:** Wenn Sie weißes Mandelmus herstellen wollen, müssen Sie die Mandeln enthäuten. Dazu 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren, durch ein Sieb abgießen und abkühlen lassen – dann lässt sich die Haut ganz leicht entfernen.

Die ganzen Mandeln kann man im Backofen bei 150 °C etwa 20 Minuten leicht anrösten, dadurch wird ihr Aroma intensiver. Das Mandelmus passt gut auf Brot, zu Müslis oder mit Milch aufgemixt in Smoothies.

# Haselnuss-Bananen-Creme



Für 1 Glas, ca. 300 ml

1 Banane  
½ Vanilleschote  
100 g ganze Haselnüsse mit Haut  
20 g Rohkakao  
25 g Kokosöl  
4 entsteinte Datteln oder 2 EL Dattelaufstrich  
(Rezept Seite 26)

1. Die Banane schälen und in Stücke schneiden. Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen.
2. Haselnüsse in den Mixtopf geben und mit aufgesetztem Messbecher **45 Sekunden/Stufe 10** fein mahlen. Zwischendurch eventuell die Nussmasse mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Kakaopulver, Banane, Kokosöl, Vanillemark und Datteln oder Dattelaufstrich dazugeben und **30 Sekunden/Stufe 7** (Messbecher!) zu einer Creme verarbeiten.
4. Creme in ein vorbereitetes Schraubglas füllen. Gut verschlossen hält sie sich 2–3 Wochen.

**TIPP:** Sie können die Haselnüsse auch durch andere Nüsse oder Mandeln ersetzen, die Sie **45 Sekunden/Stufe 10** fein mahlen.

