



A wooden cutting board is the central focus, displaying several dumplings. One dumpling is partially cut open, revealing a filling. Another dumpling is whole and has a decorative pleated edge. A whole mushroom with a gilled top is also on the board. Fresh green herbs are scattered around the board. The background is a light-colored, textured surface.

# Blitzschnell mit dem Thermomix

# Ruck, zuck gekocht

---

DER THERMOMIX, DAS UNIVERSELLE  
KÜCHENGERÄT, IST DER IDEALE ZEITSPARER IN  
DER KÜCHE

---

Die meisten von uns sind tagsüber fest eingespannt. Wir arbeiten im Büro, sitzen den ganzen Tag am Schreibtisch, haben Kundenkontakt, organisieren eine Familie oder betreuen die Kinder. Und Hand aufs Herz: Den wenigsten von uns fällt es dann noch leicht, abends nach alldem ein umwerfendes Menü für die ganze Familie auf den Tisch zu bringen. Stattdessen greifen wir zu oft auf Fertiggerichte oder Fast Food zurück oder servieren immer wieder das gleiche Gericht, das wir im Schlaf beherrschen und das so einfach zuzubereiten ist.

Doch damit ist jetzt Schluss, denn die gute Nachricht ist: Der Thermomix wird Sie nach Kräften

unterstützen, in kurzer Zeit neue und tolle Gerichte für die ganze Familie zu zaubern. Alle Gerichte stehen nach spätestens 30 Minuten (mit sehr wenigen Ausnahmen, bei denen Wartezeiten mitgerechnet werden) auf dem Tisch. Jetzt gibt es keine Ausreden mehr, nicht frisch und selbst zu kochen. Die schlechte Nachricht ist nur, dass das universelle Küchengerät Ihnen noch nicht den Tisch decken kann und auch Ihr Geschirr nicht abspült. Aber wer weiß, was die Zukunft da noch so bringt ... Durch die vielen Eigenschaften, die die Küchenmaschine in sich vereint, wird sie zum unverzichtbaren Küchenhelfer, der Zeit sparen hilft. Der Thermomix

zerkleinert und hackt, püriert und knetet, emulgiert und erhitzt und vereint damit viele andere Geräte in einem. Für viele ist er daher zum liebsten Küchenhelfer geworden, andere unterstützt er bei tagtäglichen Kochprozessen und für mich ist er gerade aus der schnellen Alltags-Küche einfach nicht mehr wegzudenken.

## SCHNELL, FRISCH UND GESUND KOCHEN

Gute, frische und ausgewählte Zutaten und wenige einfache Zubereitungsschritte machen für mich die perfekte schnelle Küche aus. Dabei hilft mir der Thermomix, dass es trotzdem raffiniert wird. Eine überlegte Auswahl von



Zutaten – und das müssen nicht unbedingt viele sein – kann die Küche abwechslungsreich und spannend gestalten. Und das in Rekordzeit und ohne großen Aufwand! Auch wenn man keine vollständigen Menüs kochen möchte, sondern nur einzelne Gerichte, ist der Thermomix ein unentbehrlicher Helfer und Zuarbeiter für perfekte Konsistenzen, problemloses Zerkleinern und blitzschnelles Rühren.

Schnelle Küche bedeutet aber nicht nur eine Zeitersparnis, sondern generell ein entspannteres Kochen. Für die meisten Rezepte benötigen Sie nicht viel zusätzliches Kochgeschirr. Auch das spart Zeit und Ressourcen. Statt

mehrere Pfannen und Töpfe zu schrubbten, sind es jetzt meist nur Mixtopf und Varoma, die gespült werden müssen.

#### PERFEKT UND SCHNELL MIT DEM THERMOMIX

Ihren Thermomix-Arbeitsplatz sollten Sie so organisieren, dass alles schnell griffbereit ist. Richten Sie für Ihren Thermomix einen festen und gut erreichbaren Platz in der Küche ein und halten Sie das Zubehör gut erreichbar. Viele der Rezepte sind so konzipiert, dass Sie auch während der Zubereitung noch Zeit für sich haben – und zwar immer dann, wenn der Thermomix läuft und keine weiteren Arbeitsschritte nötig

sind. Diese Zeiten sind in jedem Rezept mit dem grünen Herzchen gekennzeichnet. So finden Sie zwischendurch die Zeit zum Tischdecken, zum Ausräumen der Spülmaschine oder einfach mal zum Luftholen.

Im Übrigen sind alle Zubehörteile spülmaschinengeeignet, was eine echte Arbeitserleichterung ist. Viele Thermomixbesitzer gönnen sich auch einen zweiten Mixtopf und müssen während der Zubereitung eines Gerichts den Mixtopf nicht erst spülen und reinigen, sondern können mit einem zweiten Topf ungehindert fortfahren. Die Investition lohnt sich!

# Der Thermomix- Rezeptbeschleuniger

---

WENIG ZEIT ZUR VERFÜGUNG? MIT DIESEN  
EINFACHEN BLITZ-TRICKS UND RUCKZUCK-  
IDEEEN WIRD ES MIT DEM THERMOMIX  
BESONDERS SCHNELL!

---

Das Dampfgaren im Varoma ist eine besonders schnelle Möglichkeit, Speisen zu garen und dennoch das volle Aroma zu behalten. Besonders schnell geht es, wenn Sie gleich kochend heißes Wasser in den Varoma einwiegen! Schalten Sie also den Wasserkocher oder das schnelle Induktionskochfeld an, während Sie Ihre Zutaten vorbereiten, und erhitzen Sie das im Rezept erforderliche Wasser parallel. Das kochend heiße Wasser wiegen Sie dann in den Mixtopf ein und können sofort starten. Achten Sie darauf, dass sich dann auch die generelle Garzeit der Zutaten um einige Minuten verringert, Ihr Fisch oder Ihr Gemüse deswegen schon vorher gar sind.

*Vorbereitung ist die halbe Miete ...* Kochen Sie einfach eine größere Portion Pasta, Reis oder Kartoffeln und bewahren Sie den Rest für den nächsten Tag auf. Stellen Sie Pestos und Salatsaucen in größeren Mengen her – sie lassen sich wunderbar einige Tage im Kühlschrank aufbewahren und stehen so immer

griffbereit, wenn es mal besonders schnell gehen muss.

... *Nachbereitung auch* Kleben nach dem Teigkneten noch Teigreste am Messer, die sich nur schwer entfernen lassen? Heben Sie den Teig zunächst heraus. Bekommen Sie ihn nur schlecht aus dem Topf heraus, drehen Sie den Mixtopf einfach um und drehen am Messer, bis der Teig herausfällt. Dann setzen Sie den Mixtopf wieder ein, verschließen den Deckel mit dem Messbecher und stellen den Thermomix noch einmal für 5 bis 10 Sekunden auf Stufe 6 oder für 1 bis 2 Sekunden auf Turbo – die Teigreste am Messer werden dadurch an die Wand des Mixbehälters geschleudert und lassen sich einfach mit dem Spatel entnehmen. Und falls doch noch immer etwas am Messer hängen bleibt: Geben Sie einfach 500 ml kochend heißes Wasser mit einem Tropfen Spülmittel in den Mixtopf, setzen Sie den Messbecher in den Mixtopf und lassen Sie den Thermomix 10 Sekunden auf Stufe 8 oder 9 mixen.



### SALZ AM SCHLUSS

Salzen Sie erst nach dem Garen. Durch die Zugabe von Salz im Kochwasser dauert es länger, bis die Temperatur erreicht wird, und die Garzeit erhöht sich damit.

---

---

## Turbo-Dips

AUS FRISCHKÄSE, SAURER SAHNE ODER JOGHURT, KRÄUTERN UND EIN PAAR GEWÜRZEN LASSEN SICH INNERHALB VON WENIGEN SEKUNDEN MIT DEM THERMOMIX LECKERE SALATSAUCEN UND DIPS ZAUBERN.



---

## Bröseln & Nussmus

*Bleiben bei Ihnen auch manchmal Brötchen vom Frühstück übrig? Lassen Sie diese einfach ein paar Tage trocknen und zerkleinern Sie sie dann im Thermomix. Schon haben Sie Semmelbrösel, die Sie luftdicht verpackt aufbewahren können und so jederzeit griffbereit haben. Nüsse verarbeiten Sie im Thermomix in wenigen Minuten zu leckeren Nussmusem und sparen damit noch Geld.*



---

## Blitzeis

Ein blitzschnelles Softeis bereiten Sie zu, indem Sie einfach gefrorene Früchte wie Himbeeren oder Erdbeeren mit etwas Milch und Joghurt im Thermomix pürieren. Wenn gewünscht, einfach mit etwas Honig oder Agavendicksaft süßen und schon haben Sie den blitzschnellen Eisgenuss für die ganze Familie.

---

## Fix mit Puderzucker

BEI DER ZUBEREITUNG VON SÜSSSPEISEN ODER GEBÄCK KANN ES BEIM RÜHREN RECHT LANGE DAUERN, BIS SICH DER ZUCKER AUFLÖST. DER TRICK: VERARBEITEN SIE DEN ZUCKER VORHER ZU PUDERZUCKER, SOWOHL HAUSHALTS- ALS AUCH ROHZUCKER SIND IN 1 MINUTE MIT IHREM THERMOMIX ZU FEINEM PUDERZUCKER GEMAHLEN. SIE ERHALTEN SO BESONDERS GLATTE CREMES UND TEIGE.

---

---

## Konfitüre

*Selbst gemachte Konfitüre gelingt im Thermomix blitzschnell: Vorbereitete Früchte mit Gelierzucker pürieren, sprudelnd aufkochen, umfüllen, fertig. Und anstatt den Topf nach dem Konfitürekochen direkt zu reinigen, geben Sie einfach etwas Milch oder Joghurt in den Mixtopf und mixen Sie sich einen blitzschnellen Milchshake. Danach lässt sich der Thermomix auch viel einfacher reinigen.*



*Wenn Sie sich einmal an das neuartige Kochen mit nur einem Topf gewöhnt haben, merken Sie, wie zeitsparend und arbeitserleichternd dieses Kochen sein kann.*

---

## UMGANG MIT DEN REZEPTEN

Vom Frühstück über Snacks, Getränke, Suppen und Salate bis hin zu Hauptgerichten und Desserts finden Sie hier eine Vielzahl von inspirierenden Gerichten für die ganze Familie, für jeden Geschmack und alle Mahlzeiten des Tages. Denn nicht nur abends haben wir oft wenig Zeit, sondern gerade auch morgens. Deshalb habe ich auch eine Auswahl von schnellen Rezeptideen für die erste Mahlzeit des Tages mit aufgenommen. Ob Morgenmuffel oder nicht, so ist für jeden etwas dabei, und wenn es ein Müsli-Drink zum Mitnehmen ist.

Egal, ob Sie Ihren Thermomix jetzt erst angeschafft haben oder ein alter Hase bei der Bedienung sind: Alle Rezepte sind genau beschrieben und einfach in der Zubereitung.

Falls Sie noch nicht viel Erfahrung mit dem Thermomix haben, halten Sie sich vorerst an die

Schritt-für-Schritt-Anleitungen und die genauen Angaben in meinen Rezepten. Sie sind erprobt und gelingen sicher. Wenn Sie Ihr Gerät schon besser kennen, können Sie meine Rezeptideen natürlich als Inspiration verstehen und beliebig abwandeln. Bei allem gilt: Erlaubt ist, was schmeckt! Also seien Sie mutig und entwickeln Sie Ihre eigenen Rezepte. Wenn Sie sich einmal an das neuartige Kochen mit nur einem Topf gewöhnt haben, merken Sie, wie zeitsparend und arbeitserleichternd Kochen sein kann.

## THERMOMIX-GRUNDLAGEN

Wenn Sie das Gerät neu gekauft haben, haben Sie wahrscheinlich eine Einweisung erhalten und konnten den Thermomix bereits bei einem Kochabend ausprobieren. Haben Sie es gebraucht erworben und keine Einweisung erhalten, stehen Sie vielleicht im ersten Moment fragend vor den Knöpfen und Schaltern. Des-

halb der Tipp: Befassen Sie sich zunächst mit der allgemeinen Bedienungsanleitung. Sie gibt erste wichtige Hinweise und beantwortet schon die wichtigsten Fragen. Gerne möchte ich hier jedoch auch noch auf die wichtigsten Funktionen eingehen, die bei den Rezepten in diesem Buch zum Einsatz kommen. Standen Sie vorher lange in der Küche und mussten mit verschiedenen Küchenhelfern hantieren, können Sie viele der Arbeitsschritte ruck, zuck nun mit nur noch einem Gerät erledigen.

## Erhitzen, Kochen und Dampfgaren

Alles, was sich in einem Topf erhitzen oder kochen lässt, kann auch im Thermomix gemacht werden. Der Mixtopf ersetzt den klassischen Topf. In ihm können Sie Speisen wie Suppen, Eintöpfe und Saucen problemlos zubereiten, ohne sie selber ständig umrühren zu müssen. Aber auch Grundzutaten oder Beilagen wie Reis, Nudeln



---

und Couscous bereiten Sie direkt im Mixtopf zu, ohne danebenzustehen.

Zutaten, die für den Mixtopf zu groß sind oder darin zu sehr zerkleinert werden würden, garen Sie im Gareinsatz. Das Körbchen wird einfach im Mixtopf eingehängt. Entweder wird es mit Wasser bedeckt, um die Zutaten darin zu kochen, oder die Zutaten werden gedämpft, wenn das Wasser nur bis zum Gareinsatz reicht. Zum Garen im Gareinsatz am besten immer die höchste Garstufe mit der Einstellung »Varoma« auswählen. Der Einsatz eignet sich vor allem zum Kochen von Eiern, Reis oder Kartoffeln und lässt sich mithilfe des zugehörigen Spatels ganz einfach aus dem Mixtopf entnehmen.

Gleichzeitig ist Ihr Thermomix auch ein Dampfgarer, mit dem man ganze Gerichte auf einmal zubereiten kann. So können Sie zum Beispiel Kartoffeln oder Reis im Gareinsatz garen und parallel

im Varoma noch Fisch oder Hühnchen und Gemüse dampfgaren. Im Varoma werden die Lebensmittel besonders schonend gegart und sanft erhitzt, wodurch besonders viele Vitamine und Mineralstoffe erhalten bleiben. Dadurch, dass die Zutaten nicht direkt in Wasser gegart werden, haben sie auch ein viel intensiveres Aroma. Wichtig ist, dass sich immer mindestens 500 ml Wasser im Mixtopf befinden, damit dieses verdampfen kann. Sie können den Varoma natürlich auch dann verwenden, wenn Sie keine Speisen im Mixtopf selber zubereiten. Der tiefe Varomaaufsatz wird einfach auf den mit dem Deckel verschlossenen Mixbehälter aufgesetzt. Durch die Deckelöffnung kann der heiße Wasserdampf in den Varoma steigen und das Gargut erhitzen. Je nach verwendeten Zutaten und Mengen können Sie sowohl den tiefen als auch den flachen Einsatz befüllen, den tiefen Einsatz leer lassen oder den flachen Einlege-

boden einfach weglassen. Der tiefe Einsatz eignet sich vor allem für größere Mengen Gemüse oder Kartoffeln, wogegen der flache Einlegeboden besonders für Fisch oder Fleisch geeignet ist. Achten Sie darauf, beide Einsätze nicht zu stark zu füllen – es müssen immer genug Luftschlitze frei bleiben, damit der Dampf ungehindert alles erreicht. Der Varoma wird dann mit dem zugehörigen Deckel verschlossen und über die Varomastufe gestartet.

Achten Sie darauf, den Thermomix beim Varomagaren nicht direkt unter einem Küchenschrank stehen lassen, da nach oben hin heißer Dampf austritt. Fassen Sie den Varoma besser immer mit Topfhandschuhen an und öffnen Sie den Deckel vom Körper weg über den Varoma zeigend, damit das Wasser heruntertropfen kann und Sie sich nicht verbrühen. Gleichzeitig kann der Thermomix auch auf niedrigen Temperaturstufen verwendet werden, zum

*Pürierstab, Multizerkleinerer, Blitzhacker, Standmixer –  
all das brauchen Sie nicht mehr, wenn Sie einen Thermomix  
besitzen.*

---

Beispiel für alles, was Sie sonst im Wasserbad zubereiten würden. So kann er Schokolade schmelzen, ohne sie zu stark zu erhitzen, und Eismassen, Zabaglione oder Lemon Curd unter Rühren erhitzen, ohne dass die darin enthaltenen Eier gerinnen.

### **Zerkleinern, Mixen und Pürieren**

Pürierstab, Multizerkleinerer, Blitzhacker, Standmixer – all das brauchen Sie nicht mehr, wenn Sie einen Thermomix Ihr Eigen nennen. Er kann das komplette Zerkleinerungsspektrum abdecken, vom sanften Zerkleinern bis hin zum feinen Pürieren. Ob cremige Smoothies, knackige Rohkostsalate oder sämige Suppen – der Thermomix ist eine echte Wunderwaffe beim Zerkleinern. Dabei ist er so stark und robust, dass Sie sich immer langsam herantasten sollten. Halten Sie sich vor allem beim Zerkleinern an die vorgegebenen Zeiten – schon eine Sekunde zu viel kann über

den Erfolg eines Rohkostsalats entscheiden. Mit seinem scharfen Messer zerkleinert der Thermomix innerhalb von Sekunden auch noch so feste Zutaten.

Mit der Turbostufe können Sie Zutaten außerdem besonders kräftig in kurzen Intervallen zerkleinern. Sollten Sie vorher keine Erfahrung mit dem Gerät gemacht haben, sind Sie vielleicht erstaunt, wie schnell und einfach die Zubereitung ist. Starten Sie lieber mit niedrigerer Drehzahl und einer kürzeren Dauer. Sie können dann immer noch 1 bis 2 Sekunden ergänzen. Haben Sie jedoch einmal Tomaten zu Brei oder Zwiebeln zu einer bitteren Paste verrührt, werden Sie mit Sicherheit danach lieber mit kürzeren Intervallen und niedrigeren Stufen beginnen. Gerade Obst, Gemüse, Kräuter und Fleisch werden in Sekundenschnelle zerkleinert. Sie können aber auch Hartkäse fein häckseln, Kaffeebohnen zerkleinern, Eis crushen oder sogar Getreide in

Mehl verwandeln. Die genauen Zeiten und Stufen dafür finden Sie in der Bedienungsanleitung. Auch Emulgieren funktioniert im Thermomix kinderleicht und blitzschnell. So stellen Sie Mayonnaise oder Vinaigrette in wenigen Sekunden her, weil alle Zutaten zu einer homogenen Masse verrührt werden. Vermischen Sie dafür zunächst Zutaten wie Ei, Essig, Kräuter, Senf und Gewürze und lassen Sie das Öl dann ganz langsam über den Deckel zulaufer. Wichtig dabei ist, dass der Messbecher eingesetzt ist, damit das Öl langsam am Deckel vorbei in den Mixtopf tropfen kann. So zaubern Sie im Handumdrehen leckere Mayonnaise, Aioli oder Remoulade.

### **Aufschlagen und Kneten**

Mit dem zugehörigen Rühraufsatz haben Sie die Möglichkeit, beispielsweise Eischnee oder Sahne zu schlagen. Damit ist der Handmixer das nächste Gerät, das



der Thermomix ersetzt. Gerade für Desserts wie luftige Zabaglione, sahnige Puddings oder leichte Mousses eignet sich der Rühraufsatz, der auch als »Schmetterling« bezeichnet wird.

Dank der Teigstufe können Sie mit dem Thermomix problemlos alle Arten von Teig herstellen. Vom einfachen Rührteig über geschmeidigen süßen Hefeteig oder Pizzateig bis hin zu festerem Pastateig ist alles möglich. Auch Mürbeteig gelingt großartig und auch für Brandteig ist der Thermomix geeignet.

### **Rühren**

Aber der Thermomix zerkleinert nicht alles automatisch. Sie können auch wunderbar stückige Suppen oder Risotto darin rühren.

Dank der integrierten Sanfrührstufe und des zuschaltbaren Linkslaufs werden Ihre Speisen besonders schonend gerührt, dabei aber nicht weiter zerkleinert. So eignet sich das Gerät auch für Erbsensuppe oder andere Eintöpfe. Genauso können Sie Ihre vorbereiteten Speisen so auch wieder erwärmen, ohne ständig im Topf rühren zu müssen.

### **SCHNELLES MULTITALENT**

Mit all diesen Eigenschaften vereint der Thermomix eine Vielzahl von Küchengeräten und reduziert Ihren eigenen Einsatz auf ein Minimum. Dank der integrierten Waage sparen Sie außerdem die Zeit zum vorherigen Abwiegen der Zutaten – Sie können sie direkt bei Gebrauch in den Mixtopf

einwiegen. Dabei müssen Sie bei aller Zeitersparnis keine Abstriche beim Geschmack machen – im Gegenteil! Gerade beim schnellen Dampfgaren bleiben die Aromen der einzelnen Zutaten wunderbar erhalten.

Sie sehen also – der Thermomix kann Ihnen so vieles abnehmen. Aber es muss nicht immer zum Einsatz kommen, denn manche Vorgänge lassen sich im Arbeitsablauf damit auch verkomplizieren. Wenn es zum Beispiel in einem Rezept schneller und einfacher geht, Kräuter fix per Hand zu schneiden, als sie in den Topf zu füllen, wieder herauszunehmen und anschließend den Mixtopf auszuwaschen, habe ich mich ganz pragmatisch für dieses Vorgehen entschieden.