

Brokkoli-Käse-Suppe mit Knoblauchcroûtons



250 g Brokkoli, 1 EL Butter, 450 ml Wasser,
1 EL Gemüsebrühe (instant), 1 Msp. Natron, 2 EL geriebener Käse
(z.B. Pecorino oder Greyerzer), 1 TL Johannisbrotkernmehl
(Bindobin), 2 EL saure Sahne
Für die Croûtons: 1 kleines, altbackenes Brötchen,
1 Knoblauchzehe, 2 EL Butter

- Den Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen zerteilen, die Stiele schälen. Das Gemüse in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.
- Die Butter dazugeben und den Brokkoli **3 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
- Wasser, Gemüsebrühe und Natron hinzufügen, den Mixtopf schließen und das Gemüse **10 Min./100°C/Stufe 1** garen lassen.
- Den Käse und das Bindobin dazugeben und die Suppe weitere **2 Min./100°C/Stufe 2** köcheln lassen.
- Das Brötchen in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch abziehen und durch eine Presse drücken.
- Brötchenwürfel und Knoblauch mit der Butter in einer Pfanne von allen Seiten knusprig anbraten.
- Die Sahne zur Suppe in den Mixtopf geben und alles **10 Sek./Stufe 6** pürieren. Mit den Croûtons servieren.

Variante Die neutrale Brokkolisuppe wird durch die Knoblauchcroûtons zu einer Kohlenhydratmahlzeit.



Klare Brühe mit Eierstich

4 Eier, 120 ml Milch, Meersalz, Pfeffer,
etwas Butter, 1 l klare Gemüsebrühe (instant),
4 EL Schnittlauchröllchen

- Die Eier aufschlagen und zusammen mit der Milch, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben. **15 Sek./Stufe 5** mischen.
- Ein rundes, feuerfestes Gefäß (kein Plastik) mit etwas Butter auspinseln und die Eimasse einfüllen.
- Den Mixtopf säubern, dann 500 ml Wasser einfüllen. Den Gareinsatz einsetzen. Das Gefäß mit den verquirlten Eiern in den Gareinsatz stellen und **22 Min./Varoma/Stufe 1** stocken lassen.
- Nach Beendigung der Garzeit den Gareinsatz aus dem Mixtopf heben. Den Eierstich stürzen und in Würfel schneiden.
- Die Brühe erhitzen, in 4 Teller füllen und die Eierstichwürfel dazugeben. Die Suppe mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

► Brokkoli-Käse-Suppe



Hauptgerichte





Cordon bleu mit Radieschen-Kohlrabi-Salat



Eiweiß



30 Min.



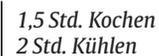
2 Port.

*Für den Salat: 300 g Radieschen, 300 g Kohlrabi,
2 Zweige Zitronenmelisse, 2–3 EL Zitronensaft, 1 EL gutes Öl,
50 ml Sahne, Meersalz, 4 Salatblätter*

*Für das Cordon bleu: 30 g geschälte weiße Mandeln,
20 g Parmesankäse am Stück, 2 dicke Hähnchenschnitzel à 180 g,
2 Scheiben Käse (z. B. Gouda oder Harvarti), 4 dünne Scheiben
Rinder- oder Putenschinken, 1 kleines Ei, Pfeffer,
Meersalz, 2–3 EL Olivenöl*

- Für den Salat die Radieschen putzen und waschen. Ein Radieschen in Scheiben schneiden und für die Dekoration beiseitelegen. Den Kohlrabi schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Radieschen und Kohlrabistücke zusammen mit der Zitronenmelisse in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Das Gemüse mit dem Spatel nach unten schieben.
- Zitronensaft, Öl, Sahne und Salz dazugeben und alles **15 Sek./Stufe 3** miteinander mischen, dann in eine Schüssel umfüllen. Den Mixtopf säubern und trocknen. Die Salatblätter waschen.
- Für die Panade die Mandeln und den Käse in den Mixtopf geben, **10 Sek./Stufe 8** zerkleinern und auf einen flachen Teller umfüllen.
- Mit einem scharfen Messer in die Hähnchenschnitzel eine Tasche schneiden und mit den Käse- und Schinkenscheiben füllen.
- Das Ei mit einer Gabel verrühren. Die gefüllten Hähnchenschnitzel mit Pfeffer und Salz würzen, dann zuerst im Ei, danach in der Mandel-Parmesan-Panade wenden.
- Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von beiden Seiten goldbraun braten.
- Die Salatblätter in Stücke schneiden und kreisförmig auf 2 Tellern verteilen. Den geraspelten Salat daraufgeben, mit Radieschenscheiben dekorieren und den Salat zusammen mit dem Cordon bleu servieren.





Vitello tonnato — Kalbfleisch mit Thunfischsauce

1 große Knoblauchzehe, 800 g Kalbfleisch aus der Nuss, 1 Zwiebel, 1 Möhre,
1 kleines Stück Knollensellerie, 15 g Butter, 625 ml Wasser, Meersalz,
200 g Thunfisch im eigenen Saft, 1 Eigelb, 2 EL Zitronensaft, 3 Sardellenfilets,
4 EL Sahne, Pfeffer, 2 EL Kapern

- Die Knoblauchzehe abziehen und in lange Stifte schneiden. Das Fleisch mit kleinen Einschnitten versehen und die Knoblauchstifte hineinstecken.
- Die Zwiebel abziehen und halbieren. Die Möhre und den Sellerie schälen und grob würfeln. Zwiebel, Möhre und Sellerie in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Das Gemüse mit dem Spatel nach unten schieben.
- Die Butter hinzufügen und das Gemüse **3 Min./Varoma/Stufe 2** dünsten. Das Wasser und Salz in den Mixtopf geben. Das Fleisch in den Gareinsatz legen. Den Gareinsatz einhängen und den Mixtopf komplett mit Klarsichtdeckel verschließen. Gareinstellung im TM5: **99 Min./Varoma/Stufe 1**. Gareinstellung im TM31: **60 Min./Varoma/Stufe 1**, dann nochmals **40 Min./Varoma/Stufe 1**.
- Nach 60 Minuten jeweils kontrollieren, ob sich noch genügend Flüssigkeit im Mixtopf befindet.



- Nach Beendigung der Garzeit das Fleisch im geschlossenen Topf 1 Stunde im Gareinsatz ruhen lassen, dann erkalten lassen.
 - Die Brühe aus dem Mixtopf in einen Messbecher umfüllen. 125 ml abnehmen und zurück in den Mixtopf geben. Den Thunfisch abgießen.
 - Eigelb, Thunfisch, Zitronensaft, Sardellenfilets, Sahne und Pfeffer in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 5** pürieren. Die dickflüssige Sauce mit dem Spatel nach unten schieben, den Deckel schließen und alles **3 Min./70 °C/ Stufe 1** erhitzen. Dann die Sauce nochmals **10 Sek./Stufe 8** pürieren. Die Hälfte der Kapern unter die Sauce rühren.
 - Das Fleisch mit einer Aufschnittmaschine oder einem scharfen Messer in dünne Scheiben schneiden. Die Fleischscheiben auf einer Platte anrichten, mit der Sauce überziehen und mit den restlichen Kapern garniert servieren.
- Variante Vitello tonnato, eine beliebte italienische Vorspeise, ist zusammen mit frischem Blattsalat ein köstliches Eiweiß-Hauptgericht.*

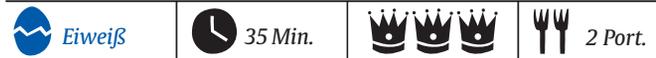


Möhreneintopf mit Fleischwurst-Tatar

150 g Geflügelfleischwurst, 1 kleines Bund Petersilie,
1 kleine Zwiebel, 600 g Möhren, 1 EL Butter, 200 ml Gemüsebrühe,
Pfeffer, Meersalz

- Die Wurst in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 6** zerkleinern. Das Wurst-Tatar umfüllen, den Mixtopf säubern.
- Die Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Zwiebel abziehen und vierteln. Die Möhren schälen und in grobe Stücke schneiden.
- Die Petersilie in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 7** hacken, dann umfüllen.
- Die Zwiebel- und Möhrenstücke in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern. Das Gemüse mit dem Spatel nach unten schieben.
- Die Butter hinzufügen. Mixtopf mit Deckel und Messbecher verschließen und die Gemüsemischung **3 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
- Die Gemüsebrühe dazugießen und **13 Min./100 °C/Stufe 1** garen. Anschließend die Petersilie mit dem Spatel unterrühren.
- Den Eintopf mit Pfeffer und Salz abschmecken und zusammen mit dem Fleischwurst-Tatar servieren.

Hack-Tournedos mit Erdbeer-Chili-Salsa



Für die Salsa: 150 g Erdbeeren (frisch oder TK), 4 schwarze Pfefferkörner (zerstoßen), 1–2 Msp. scharfes Chilipulver, 1 TL geschroteter Koriander, 1 Stück Ingwer (haselnussgroß), 1 EL Cognac oder Weinbrand, Meersalz, 3 Tropfen Stevia flüssig oder 1 TL Honig, frischer Pfeffer aus der Mühle
Für die Hack-Tournedos: 350 g mageres Rindfleisch, 1–2 Knoblauchzehen, je 1 TL gemahlener Zimt, Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver (edelsüß), Pfeffer, Meersalz, 1 EL Harissa, 1 TL Balsamico-Essig, 2 EL Olivenöl

- Die Erdbeeren waschen und putzen bzw. auftauen lassen und zusammen mit den Pfefferkörnern, Chili, Koriander, Ingwer, Cognac, Salz und Stevia bzw. Honig in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 5** zerkleinern.
 - Die Beeren **3 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten. Die Sauce in eine Sauciere umfüllen, mit Pfeffer bestreuen und kalt stellen. Den Mixtopf säubern.
 - Für die Tournedos das Fleisch grob würfeln.
 - Die Knoblauchzehen abziehen, in den Mixtopf geben und **4 Sek./Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.
 - Das Fleisch zusammen mit dem Zimt, Koriander, Kreuzkümmel, Paprikapulver, Pfeffer, Salz, Harissa und Essig zum Knoblauch in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 7** zu einer homogenen Masse zerkleinern.
 - Aus dem Fleischteig 4 flache Frikadellen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Hack-Tournedos von beiden Seiten braun braten. Zusammen mit der Erdbeer-Chili-Salsa servieren.
- Das passt dazu Gedämpfter Blumenkohl oder in Streifen geschnittene Paprikaschoten*

Gefüllte Hähnchenbrust mediterranean



*Für das Pesto: 30 g Spinat, 2 EL geriebener Parmesan, 1 Knoblauchzehe,
1 EL Olivenöl, Meersalz, Pfeffer, 2 EL Pinienkerne*

*Für das Gemüse: 350 g Tomaten, 1 Zwiebel, 1–2 Knoblauchzehen, 200 g Zucchini,
je 125 g rote und grüne Paprika, 2 TL Gemüsebrühe (instant), 1 EL Olivenöl, 1 TL Sambal Oelek,
1–2 TL Kräuter der Provence, 5 schwarze Oliven, 6 Cocktailtomaten, frischer Majoran*

*Für die Hähnchenbrust: 100 g Spinat, 2 Hähnchenbrustfilets à 180 g, Meersalz,
4 Scheiben Rinderschinken, 500 ml Wasser, 3 Lorbeerblätter, 1 TL Korianderkörner,
2 TL Gemüsebrühe (instant)*

- Spinat waschen, harte Stiele entfernen. Spinat, Parmesan, Knoblauch, Öl, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **8 Sek./Stufe 7** pürieren.
- Pinienkerne in einer Pfanne kurz rösten, zum Pesto geben. **5 Sek./Stufe 2** untermischen, dann umfüllen.
- Tomaten waschen, die Haut einritzen und die Früchte in den Gareinsatz legen.
- Zwiebel und Knoblauch abziehen und vierteln. Zucchini und Paprikaschoten waschen, putzen und in Stücke schneiden.
- Zwiebel, Knoblauch, Zucchini und Paprika in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern. Gemüsebrühe, Öl, Sambal Oelek und Kräuter der Provence dazugeben.
- Den Gareinsatz mit den Tomaten einhängen, Mixtopf schließen und das Gemüse **5 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
- Die Tomaten herausnehmen, häuten, grob würfeln, zum Gemüse in den Mixtopf geben



und **2 Min./100°C/Stufe 1** garen. Das Gemüse in eine Schüssel umfüllen und die in Ringe geschnittenen Oliven untermischen. Mit halbierten Cocktailtomaten und Majoranblättchen garnieren

- Für die Hähnchenbrust Spinat verlesen, waschen, in den Mixtopf geben und **2 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten. Durch ein Sieb abgießen.
- Hähnchenbrüste leicht salzen, seitlich eine Tasche hineinschneiden und diese mit je 1 EL Pesto füllen. Das Fleisch in den Varoma legen und mit Schinken belegen. Restliches Pesto darauf verstreichen und mit den Spinatblättern abdecken.
- Das Wasser mit den Lorbeerblättern, Koriander und Gemüsebrühe in den Mixtopf geben. Den Varoma aufsetzen und das Fleisch **25 Min./Varoma/Stufe 2** garen. Die Hähnchenbrüste mit dem Gemüse servieren.