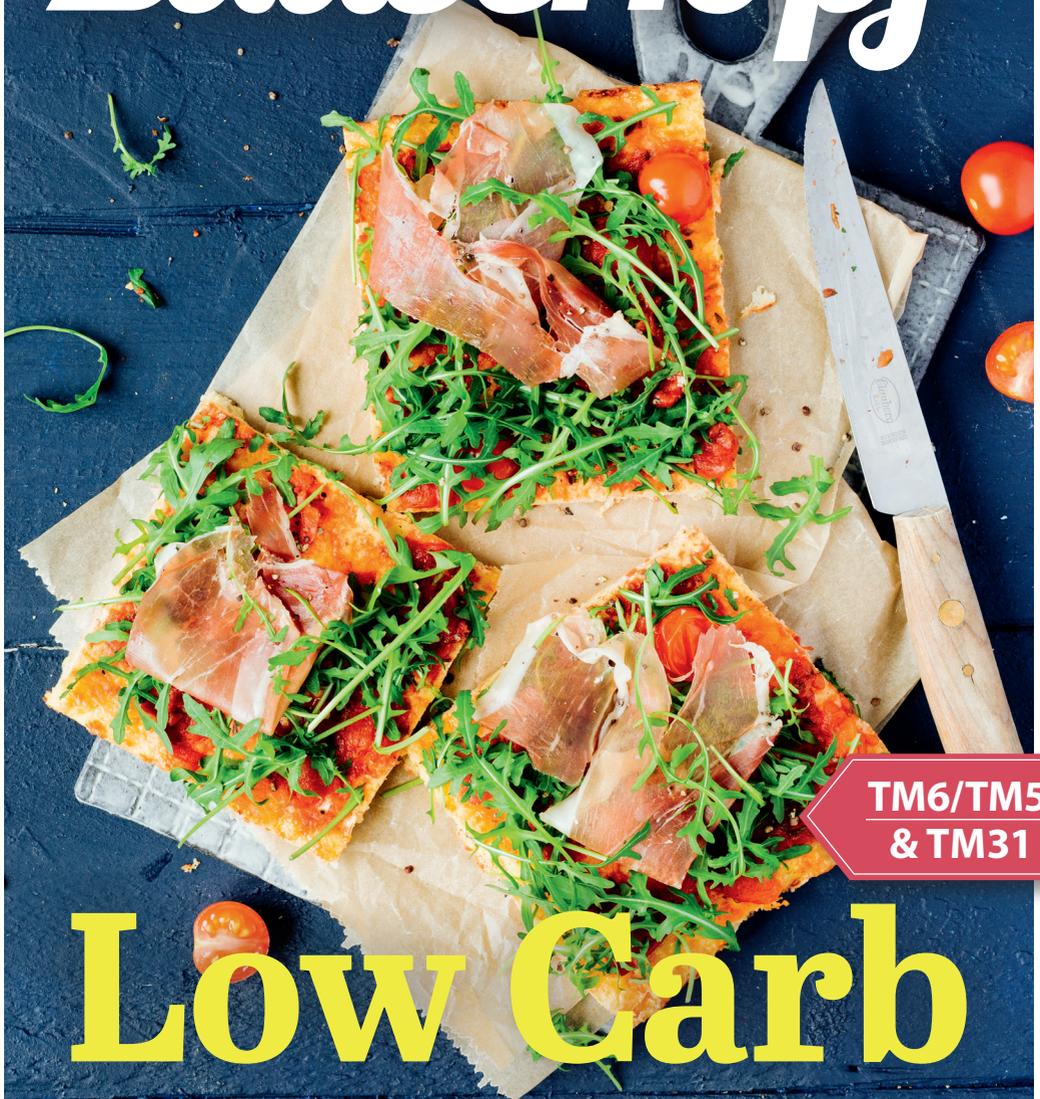


NEU!

mein **ZauberTopf**



TM6/TM5®
& TM31

Low Carb

Die 10 besten Rezepte



LOW CARB-HIGHLIGHTS

Jetzt nachmixen – Unsere besten Rezepte für sommerliche Leichtigkeit speziell für deinen Thermomix®!

LIEBE*R LESER*IN

Wir zeigen dir mit leichten Rezeptideen, wie du sommerlich schwelgen kannst.

Zum Brunch auf der Terrasse reichen wir „Oopsies“ und Zimtschnecken-Pfannkuchen. Zum Nachmittag gönnen wir uns leichten Eiskaffee, Quarkauflauf und Pfirsich-Himbeer-Eis. Zum Abendessen servieren wir Frikadellen mit Tomatensalsa, Hüttenkäse-Pizza und Zoodle-Lasagne.

Wir wünschen dir viel Freude beim Mixen und Ausprobieren!

Deine mein ZauberTopf-Redaktion

Diese Symbole haben wir zu allen Rezepten gesetzt.
Sie zeigen, welche Ernährungskriterien ein Gericht erfüllt.



VEGETARISCH



VEGAN



LAKTOSEFREI



GLUTENFREI



KALORIENARM



FETTARM



KOHLENHYDRATARM



Das Team von Rezeptentwicklern und Redakteuren von

mein
ZauberTopf

UNSERE VERWENDETEN SYMBOLE IM ÜBERBLICK

MIXTOPF = | SANFTRÜHRSTUFE = | LINKSLAUF = | SPATEL = | TEIGMODUS =

INHALT



6 Frikadellen mit
Tomaten-Salsa



9 Karotten-Hummus



10 Cashew-Eiskaffee



13 Quarkauflauf



14 Pizza mit
Hüttenkäse



17 Zimtschnecken-Pfannkuchen



18 Salat-Tacos mit Schweinefleisch



21 Pfirsich-Himbeer-Eis am Stiel



22 Oopisies - Cloudbread



25 Zoodles-Lasagne

Frikadellen mit Sellerie-Tomatensalsa



PRO PORTION: 602 KCAL | 41 G E | 41 G F | 17 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 1 Stange Staudensellerie, in Stücken
- ★ ½ rote Zwiebel
- ★ 2 Tomaten, in Stücken
- ★ 1 EL Limettensaft
- ★ 1 EL natives Olivenöl extra
- ★ Salz
- ★ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ etwas Tabasco
- ★ 1 Zwiebel, halbiert
- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ 700 g Rinderhackfleisch
- ★ 2 TL Worcestersoße
- ★ 1 EL Tomatenmark
- ★ 1 Ei
- ★ 50 g Mandelmehl
- ★ 2 EL Rapsöl

1 Sellerie und Zwiebel im **5 Sek. | Stufe 6** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Tomaten, Limettensaft, Öl, Salz, Pfeffer und Tabasco zufügen, alles **30 Sek. | Stufe 2,5** vermengen. Die Salsa umfüllen und durchziehen lassen.

2 Zwiebel und Knoblauch **5 Sek. | Stufe 6** zerkleinern, mit dem nach unten schieben. Hackfleisch, 1 TL Salz, 1 Prise Pfeffer, Worcestersoße, Tomatenmark, Ei und Mandelmehl zufügen. Alles **30 Sek. | Stufe 3** mischen und aus der Masse kleine Frikadellen formen.

3 In einer großen Pfanne das Rapsöl erhitzen und die Frikadellen darin portionsweise auf jeder Seite ca. 5 Min. braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Frikadellen auf einer Platte mit Salsa anrichten. Die übrige Salsa separat dazu reichen.





Karotten-Hummus



PRO PORTION: 62 KCAL | 1 G E | 5 G F | 5 G KH

ZUTATEN FÜR 3 GLÄSER (À 300 ML)

- ★ 600 g Karotten, in Stücken
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 50 g natives Olivenöl extra
- ★ Saft und Abrieb von
1 unbehandelten Zitrone
- ★ 40 g Tahin (Sesammus)
- ★ 1 EL Kreuzkümmel
- ★ ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- ★ Salz
- ★ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 | Karotten und Knoblauch in den  geben und **5 Sek.** | **Stufe 6** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben, 20 g Öl zugeben und **3 Min.** | **Varoma®** | **Stufe 2** andünsten.

2 | Übriges Öl, Zitronenabrieb und -saft, Tahin, Kreuzkümmel, Paprikapulver sowie Salz und Pfeffer zugeben und alles **15 Sek.** | **Stufe 6** fein pürieren. In sterile Schraubgläser füllen, fest verschließen und im Kühlschrank aufbewahren. So hält sich der Aufstrich mind. 5 Tage.

>**TIPP** Für eine längere Haltbarkeit die Gläser in eine Fettpfanne stellen und mit Wasser aufgießen, bis die Gläser 2 cm tief im Wasser stehen. Im Ofen auf der untersten Schiene bei 200 °C Ober-/Unterhitze 45 Min. einkochen. Dann den Backofen ausschalten, die Gläser noch 30 Min. im Ofen stehen lassen. Der Aufstrich hält sich so vollständig verschlossen, kühl und dunkel gelagert mind. 3 Monate.



Ist noch Teigmasse am Boden des Mixtopfs? Mit dem beliebten Calotti® Drehkellenspatel gelangst du exakt zwischen die Mixmesser und holst so alles heraus! ab 19,95 Euro

www.zaubertopf-shop.de

Cashew-Eiskaffee mit Zimt



PRO PORTION: 238 KCAL | 5 G E | 16 G F | 18 G KH

ZZGL. 10 STD. RUHEZEIT

ZUTATEN FÜR 6 PORTIONEN

- ★ 200 g Cashewkerne
- ★ 350 g Kaffee, erkaltet
- ★ 3 EL Ahornsirup
- ★ ½ TL Zimtpulver
- ★ 200 g Mandelmilch
- ★ 8 EL Crushed Ice

>**TIPP** Du kannst nach Belieben natürlich auch jede andere Milch oder Milchalternative verwenden

1 | 180 g Cashewkerne über Nacht in Wasser einweichen. 200 g Kaffee in einen Eisdübelbehälter füllen und ebenfalls über Nacht zu Eisdübeln frieren lassen.

2 | Cashewkerne abtropfen lassen und mit dem übrigen Kaffee, Ahornsirup, Zimt und der Mandelmilch im  **40 Sek. | Stufe 7** pürieren. Die Eismasse in eine flache Schale füllen und etwa 2 Std. leicht anfrieren lassen.

3 | Restliche Cashewkerne **3 Sek. | Stufe 5** grob hacken. Die angefrorene Creme zusammen mit den Kaffee-Eisdübeln und Crushed Ice in Gläser füllen und mit Cashewkernen garnieren. Mit Trinkhalmen servieren.





Quarkauflauf



01 00
std.:min

PRO PORTION: 210 KCAL | 23 G E | 6 G F | 14 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 2 Eier
- ★ 500 g Magerquark
- ★ 1 Pck. Vanillepuddingpulver
- ★ 250 g Milch

1 | Den Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

2 | Den Rühraufsatz in den  einsetzen und die Eier **2 Min.** | **Stufe 4** Eier schaumig schlagen. Die restlichen Zutaten zugeben und **30 Sek.** | **Stufe 3** unterrühren.

3 | Die Quarkmasse in eine Auflaufform gießen und im Ofen 50–60 Min. backen. Nach Belieben lauwarm oder abgekühlt servieren.

>**TIPP** Wenn ihr den Auflauf etwas süßer möchtet, könnt ihr natürlich auch zu Zuckeralternativen wie Xylit oder Stevia greifen.

>**PROTEIN-POWER** Das Puddingpulver sorgt für den süßen Geschmack, aber auch für die Bindung. Das ist wichtig, damit der Auflauf stockt und fester wird. Wer den Eiweißgehalt noch etwas nach oben schrauben möchte, der kann zusätzlich auch 30 g Proteinpulver zugeben. Das kann mit z. B. Vanillegeschmack oder gänzlich neutral sein – je nachdem, wie du es magst. Aber bedenke: Eiweißpulver hat keine bindende Wirkung, deswegen lässt sich damit das Puddingpulver nicht ersetzen.

Pizza mit Hüttenkäse

00 45
std. min



PRO PORTION: 547 KCAL | 44 G E | 38 G F | 8 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 270 g Gouda, in Stücken
- ★ 5 Eier
- ★ 210 g Hüttenkäse
- ★ 70 g Mandelmehl
- ★ ½ TL Salz
- ★ 100 g Kirschtomaten, halbiert
- ★ 40 g Rucola
- ★ 200 g stückige Tomaten mit Kräutern (Dose)
- ★ 7 Scheiben Parmaschinken

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Gouda **10 Sek.** | **Stufe 7** zerkleinern und umfüllen.

2 Eier mit Hüttenkäse, Mandelmehl und Salz im  **30 Sek.** | **Stufe 4** cremig rühren. Den Gouda zugeben und **20 Sek.** |  | **Stufe 3** unterheben.

3 Die Masse mit angefeuchteten Händen auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen und im heißen Ofen ca. 30 Min. goldbraun backen.

4 Pizzaboden herausnehmen, mit Tomatensauce bestreichen und mit Tomaten belegen und weitere 10 Min. backen. Pizza aus dem Ofen nehmen, mit Rucola und Schinken belegen und servieren.



 **LEICHTE
KÜCHE**

Du willst richtig durchstarten mit noch mehr leichten Gerichten? Im Kochbuch „mein ZauberTopf mixt! Leichte Küche“ bekommst du auf satten 260 Seiten Rezepte zur Low-Carb-Küche mit deinem Thermomix® für 29,90 Euro

www.zaubertopf-shop.de

TITELREZEPT





Zimtschnecken-Pfannkuchen mit Frosting



PRO PORTION: 431 KCAL | 22 G E | 37 G F | 4 G KH

ZZGL. 15 MIN. RUHEZEIT

ZUTATEN FÜR 15 SCHEIBEN

- ★ Saft und Abrieb von
½ unbehandelte Zitrone
- ★ 150 g Frischkäse
- ★ 3 EL Erythrit
- ★ 5 Eier
- ★ 1 Prise Salz
- ★ ½ TL Backpulver
- ★ 50 g Mandelmilch
- ★ 90 g Mandelmehl
- ★ 70 g Butter, in Stücken
zzgl. etwas mehr zum Ausbacken
- ★ 3 TL Zimtpulver
- ★ Beeren, nach Belieben

AUSSERDEM

- ★ Spritzbeutel mit kleiner Tülle

1 | Zitronensaft und -abrieb, 150 g Frischkäse und 1 EL Erythrit im **30 Sek. | Stufe 4** verrühren. Umfüllen und beiseitestellen.

2 | Eier, Erythrit, Salz, Backpulver, Frischkäse, Mandelmilch und Mandelmehl in den geben und **30 Sek. | Stufe 4** verrühren, 15 Min. quellen lassen. Den spülen.

3 | Die Butter einwiegen und **1 Min. 30 Sek. | 50°C | Stufe 1** lassen. Zimt und etwa 5 EL Pfannkuchenteig zugeben und **20 Sek. | Stufe 3** unterrühren. Die Masse in einen Spritzbeutel mit kleiner Tülle füllen.

4 | Etwas Butter in einer Pfanne zerlassen und den Pfannkuchenteig portionsweise hineingeben. Die Zimtmischung spiralförmig darauf verteilen. Pfannkuchen wenden und fertig ausbacken. Mit restlichem Teig und restlicher Zimtmischung wiederholen.

5 | Zimtschneckenpfannkuchen mit Frischkäsefrosting bedecken und optional mit Beeren toppen.

Salat-Tacos mit Schweinefleisch und Salsa



PRO PORTION: 540 KCAL | 18 G E | 45 G F | 18 G KH

ZZGL. 1 ½ STD. RUHEZEIT

ZUTATEN FÜR 15 SCHEIBEN

- ★ 1 Chilischote
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 1 rote Zwiebel, halbiert
- ★ 1 feste Avocado, in Würfeln
- ★ ½ Gurke, in Stücken
- ★ 150 g Tomaten, in Stücken
- ★ 1 rote Paprikaschote, in Stücken
- ★ 1 gelbe Paprikaschote, in Stücken
- ★ Saft von 1 Zitrone
- ★ 3 EL natives Olivenöl extra
- ★ Salz
- ★ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ 1 reife Avocado
- ★ 150 g Sahnejoghurt
- ★ 3 EL Mayonnaise
- ★ 2 Romanasalatherzen
- ★ 400 g kalter Schweinebraten
(in dünnen Scheiben)
- ★ etwas Paprikapulver

1 Die Chilischote, Knoblauch und Zwiebel in den  geben, dann **3 Sek. | Stufe 8** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Die feste Avocado, Gurke, Tomaten und Paprika zugeben, **2 Sek. | Stufe 5** zerkleinern. 2 EL Zitronensaft und 2 EL Öl zugeben. Alles salzen, pfeffern, **30 Sek. |  Stufe 2** verrühren und kurz durchziehen lassen. Die Salsa umfüllen.

2 Die weiche Avocado mit dem übrigen Öl, Salz, Pfeffer, Joghurt und Mayonnaise in den  geben und **30 Sek. | Stufe 4** verrühren. Salatblätter auf Tellern anrichten, dann mit 1 TL Avocadocreme bestreichen und mit Salsa füllen. Die Salat-Tacos jeweils mit 1 Scheibe Schweinebraten belegen, mit Pfeffer und Paprikapulver bestreuen und servieren.

>**TIPP** Statt mit Schweinebraten kannst du die Tacos auch mit Kassler oder geräucherter Putenbrust in Scheiben belegen.





Pfirsich-Himbeer-Eis am Stiel

01 15
std.:min



PRO PORTION: 75 KCAL | 2 G E | 3 G F | 10 G KH

ZZGL. 4 STD. RUHEZEIT

ZUTATEN FÜR 15 SCHEIBEN

- ★ 300 g Pfirsiche, in Würfeln
- ★ 125 g Himbeeren
- ★ Saft von ½ Orange
- ★ 60 g Xylit
- ★ 150 g Sahnejoghurt
- ★ 150 g Sahnequark

1 Pfirsiche, Himbeeren und Orangensaft in den  geben und **5 Min. | 100°C | Stufe 2** aufkochen. 50 g Xylit zugeben, **30 Sek. | Stufe 8** fein pürieren und durch ein feines Sieb streichen.

2 10 EL abnehmen vom Fruchtpüree abnehmen, den Rest mit Joghurt und Quark im  **30 Sek. | Stufe 3** verrühren. Die Masse in Eisförmchen füllen, dabei noch etwas Platz lassen und mit dem Fruchtpüree auffüllen. In jede Eisform ein Holzstäbchen stecken. Die Formen für mind. 4 Std. in das Gefrierfach geben.



>TIPP Statt Eisförmchen kannst du die Eismasse dieses und jedes anderen Rezeptes auch in geeignete Formen wie unsere ZauberCups oder eine Silikonmuffinform füllen und einfrieren. Beides findest du im Zauber-Topf-Shop www.zaubertopf-shop.de

Oopsies – Cloudbread



PRO STÜCK: 144 KCAL | 17 G E | 11 G F | 3 G KH

ZUTATEN FÜR 5 STÜCK

- ★ 5 Eier
- ★ 200 g Magerquark
- ★ 1 TL Salz
- ★ 3 Prisen frisch gemahlener Pfeffer
- ★ 1 TL getrocknete Kräuter nach Belieben
- ★ 1 Msp. Natron

1 Den Backofen auf 150 °C Umluft vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Eier trennen.

2 Den Rührhaufsatz in den  einsetzen. Eiweiß in den fettfreien  geben und ohne Messbecher **3 Min.** | **Stufe 3,5** aufschlagen. Den Rührhaufsatz entnehmen, das Eiweiß umfüllen und beiseite stellen.

3 Eigelb, Quark, Salz, Pfeffer, Kräuter und Natron in den  geben und **20 Sek.** | **Stufe 4** vermengen. Den Eischnee mit Hilfe des  unterheben. Den Teig mit einem Löffel portioniert auf das Backblech geben und ca. 20–30 Min. goldbraun backen.

>TIPP Für eine süße Variante der Brötchen kannst du statt der Kräuter auch ½ TL Zimt zum Teig geben. Eine weitere Variante sind Käse-Oopsies, dafür gibst du vor dem Backen etwas geriebenen Käse auf die Fladen.



kein HighRes



Zoodles-Lasagne



01 45
std.: min

PRO PORTION: 608 KCAL | 40 G E | 42 G F | 19 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 1 Zwiebel, halbiert
- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ 20 g grüne Oliven, entsteint
- ★ 20 g schwarze Oliven, entsteint
- ★ 4 getrocknete Tomaten in Öl, abgetropft
- ★ 30 g natives Olivenöl extra
- ★ 20 g Tomatenmark
- ★ 500 g gemischtes Hackfleisch
- ★ 1 EL getrockneter Oregano
- ★ Salz
- ★ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ 400 g stückige Tomaten (Dose)
- ★ 1 TL Stärke
- ★ 250 g Milch
- ★ 3 große Zucchini, spiralisiert
- ★ 100 g Basilikumpesto (Glas)
- ★ 100 g Mozzarella, gerieben
- ★ frische Kräuter, zum Garnieren

1 | Zwiebel, Knoblauch, Oliven und getrocknete Tomaten im **5 Sek.** | **Stufe 7** zerkleinern und mit dem nach unten schieben. Olivenöl sowie Tomatenmark zufügen und **3 Min.** | **Varoma®** | | **Stufe 1** andünsten. Hackfleisch, Oregano, Salz und Pfeffer in den geben, mit dem unterheben und **6 Min.** | **Varoma®** | | dünsten. Stückige Tomaten in den geben und alles für **20 Min.** | **100°C** | | **Stufe 1** kochen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken, umfüllen und den spülen.

2 | Die Stärke mit ein wenig Milch glatt rühren. Die übrige Milch **6 Min.** | **90°C** | **Stufe 2** aufkochen und die Stärke-Mischung durch die Deckelöffnung zugeben. Das Pesto zugeben und **30 Sek.** | **Stufe 4** untermischen und mit Salz abschmecken. Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 | Eine große Auflaufform mit etwas Öl fetten und mit Zucchini auslegen. Mit etwas Pesto-Soße bestreichen und etwa die Hälfte der Bolognese darauf geben. Erneut Zucchini einschichten, mit Pesto-Soße und Bolognese bedecken. Weiter schichten, bis alle Zoodles und Soßen in der Form sind, dabei mit Zucchini und Pesto-Soße abschließen.

4 | Den Mozzarella darüber streuen und die Lasagne in den Ofen schieben und für ca. 35 Min. backen. Nach Belieben mit frischen Kräutern garniert servieren.

> **TIPP** Zoodles sind Nudeln aus Zucchini, die du einfach mit einem Messer, Hobel oder Spiralschneider selber machen kannst

Verlag

falkedia GmbH & Co. KG, An der Halle 400 #1, 24143 Kiel
Tel. +49 431 200 766-0, Fax +49 431 20 07 66 50
E-Mail: info@zaubertopf.de, www.zaubertopf.de

Herausgeber

Kassian Alexander Goukassian (v. i. S. d. P.)

Mitglied der Geschäftsleitung & Ltg. Marketing

Wolfgang Pohl

Chefredakteurin/Teamentleitung

Vivien Koitka

Redaktion (redaktion@zaubertopf.de)

Stefanie Nickel, Svenja Rudolf, Hannah Hold (in Elternzeit),
Red.-Ass.: Alexandra Jürgensen

Rezeptentwicklung

Charlotte Heyn, Vera Schubert, Sebastian Lenz; Lukas Lotzing,
Sven Hoevermann (Koch);
Stud.-Assh.: Isabel Prinz

Grafik und Bildbearbeitung

Nele Witt, Lisza Lange

Fotografen dieser Ausgabe

Anna Gieseler, Kathrin Knoll, Désirée Peikert
Klaus Arras, Meike Bergmann, Thitarees Sarmkasat

Abonnementbetreuung

abo@zaubertopf.de, Tel. +49 711 72 52 293,
mein ZauberTopf Abo-Service, Postfach 810640, 70523 Stuttgart

Urheberrecht

Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt.
Reproduktionen jeglicher Art sind
nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

Veröffentlichungen

Sämtliche Veröffentlichungen in dieser Fachzeitschrift
erfolgen ohne Berücksichtigung eines eventuellen
Patentschutzes. Warennamen werden ohne Gewährleistung einer freien
Verwendung benutzt.

Haftungsausschluss

Für Fehler im Text, in Schaltbildern, Aufbauzeichnungen usw., die zum
Nichtfunktionieren führen, wird keine Haftung übernommen.

Datenschutz

Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkedia.de),
falkedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz,
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Bei falkedia erscheinen außerdem die Publikationen
monsieur cuisine, LandGenuss, So is(s)t Italien,
NaturApotheke, Mac Life, BEAT, DigitalPHOTO,
BÜCHER und Die 101 Besten.

© falkedia, 2021 | www.falkedia.de | ISSN 2510-392X