NEU!

mein ZauberTopf

TM6/TM5®
& TM31

Die 10 besten
Familienrezepte für Thermomix®

mein ZauberTopf

LIEBE*R LESER*IN,

begeistere deine Family mit unseren 10 beliebtesten Gerichten aus dem Thermomix®! Sie sind mit wenigen guten und günstigen Zutaten supereinfach gekocht. Außerdem stehen sie in Nullkommanichts auf dem Tisch! Und das Wichtigste: Sie schmecken garantiert allen richtig lecker. Viel Spaß beim Mixen!

Deine mein ZauberTopf-Redaktion

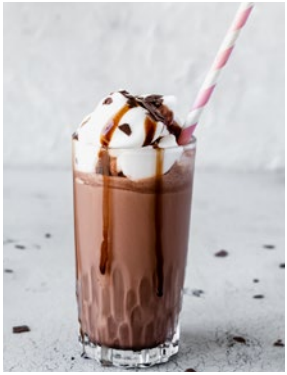
Spaghetti Tomate-Mozzarella

Pizza Margherita

Chicken-Nuggets

Gemüsepuffer mit Dip

Nudelauflauf mit Erbsensalat


Schoko-Milchshake

Jägersoße mit Spätzle

All in One Hähnchen mit Reis

Gemüseauflauf

Toastbrot

#1

„Wow, super schnell und noch nie so lecker Nudeln gegessen!"

Christina J. im ZauberTopf Club

Spaghetti Tomate-Mozzarella

00 30 std : min

LOW CARB LOW FAT

PRO PORTION: 793 KCAL | 32 G E | 37 G F | 84 G KH

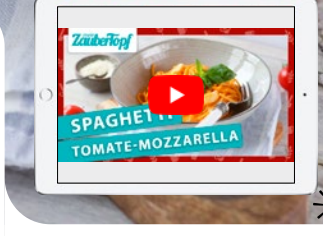
ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Knoblauchzehe
- 20 g natives Olivenöl extra
- 15 g Tomatenmark
- 100 g Sahne
- 50 g Schmelzkäse
- 350 g Kirschtomaten, halbiert
- 1 TL getrockneter Oregano
- 1 TL getrocknetes Basilikum
- ½ TL Salz
- 4 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 EL Stärke
- 50 g Wasser
- 400 g Spaghetti
- 375 g Mozzarella, in Würfeln
- einige Blättchen Basilikum

1 Knoblauch in den geben und **2 Sek. | Turbo** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Öl mit Tomatenmark zufügen und **2 Min. | 100 °C | Stufe 2** andünsten. Mit der Sahne ablöschen. Schmelzkäse, Tomaten sowie Kräuter und Gewürze zugeben.

2 Die Soße **5 Min. | 120 °C | Stufe 2** aufkochen. Dabei die Stärke mit 50 g Wasser vermischen und durch die Deckelöffnung zugießen.

3 Die Soße weitere **10 Min. | 120 °C | Stufe 2** kochen. Währenddessen Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen, abgießen und abschrecken. Die Soße **10 Sek. | Stufe 8** pürieren und danach mit dem Mozzarella zu den Nudeln in den Topf geben und alles gut vermengen. Mit etwas Basilikum garniert servieren.



Zum Video

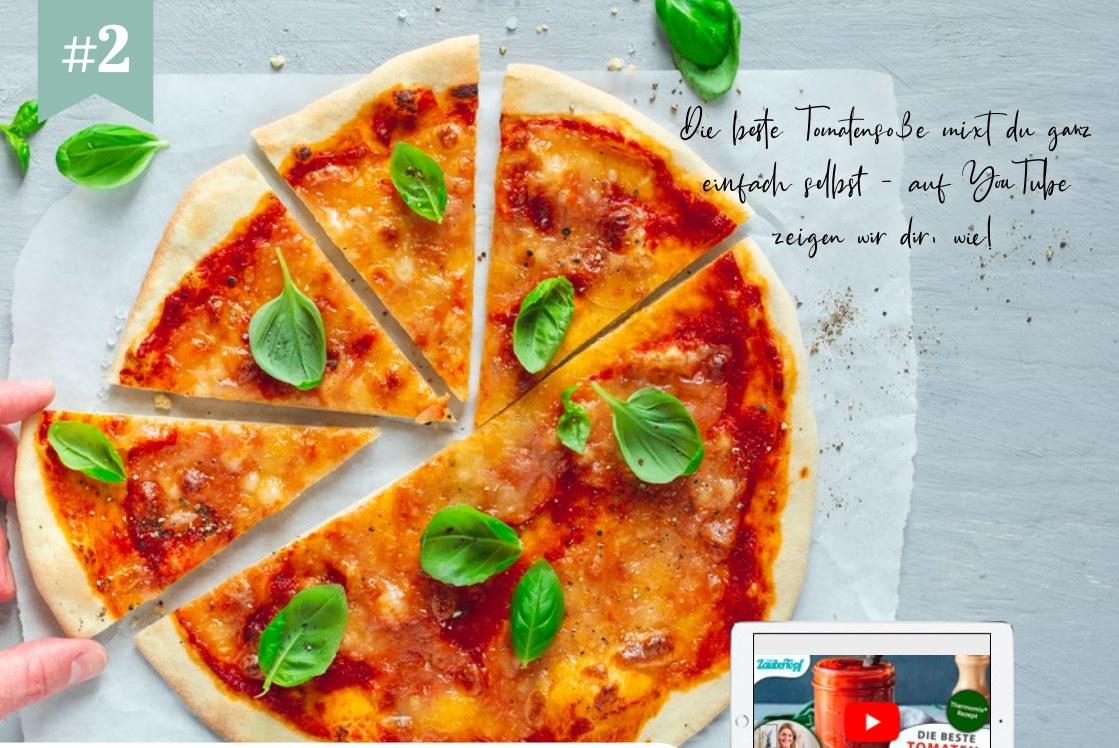
NOCH MEHR PLATZ IM TOPF

Statt Mixmesser mit WunderCap® die Spaghetti kochen, ohne sie zu schneiden

24,90 €

#2

Die beste Tomatensoße mixt du ganz einfach selbst – auf YouTube zeigen wir dir, wie!



Pizza Margherita

00 50
std : min

LOW CARB LOW FAT

PRO PORTION: 710 KCAL | 25 G E | 26 G F | 95 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Wasser
- 20 g frische Hefe
- 10 g Zucker
- 450 g Mehl Typ 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 20 g natives Olivenöl extra
- 2 TL Salz
- Tomatensoße fertig (siehe Basisrezept auf YouTube)
- 250 g Mozzarella in Scheiben
- einige Blättchen Basilikum

1 Wasser, Hefe sowie 10 g Zucker in den geben und **3 Min. | 37 °C | Stufe 2** erwärmen. Mehl, 20 g Olivenöl sowie Salz hinzufügen und **2 Min. 30 Sek. |** verkneten. Den Teig in eine Schüssel umfüllen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat. Den spülen.

2 Den Backofen auf 220 °C Umluft vorheizen. 2 Bleche mit Backpapier auskleiden. Den Teig halbieren, auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 2 runde Pizzaböden formen und auf die Bleche legen. Die Böden erst mit der Pizzasoße bestreichen, dann den Mozzarella darauf verteilen. Im Backofen etwa 25 Min. backen. Herausnehmen und vor dem Servieren mit Basilikum bestreuen.

TEIGE KNETEN WIE EIN PROFI

Dank großer Silikonmatte Teige immer sauber ausrollen und bearbeiten

35,85 €

#3

„Sie sind super saftig und lecker, meine Familie war begeistert."

Monika T. auf YouTube

Chicken Nuggets

00 30
std : min

LOW CARB LOW FAT

PRO PORTION: 605 KCAL | 40 G E | 20 G F | 66 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE SOSSE

- 150 g reife Mango, in Stücken
- 100 g Aprikosenmarmelade
- 50 g Ananassaft
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 20 g Branntweinessig
- 20 g Sojasoße

FÜR DIE NUGGETS

- 60 g ungesüßte Cornflakes
- 100 g Paprika-Tortillachips
- 1 Knoblauchzehe
- 500 g Hähnchenbrustfilet, in Stücken
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 100 g Frischkäse
- 3 Scheiben Toastbrot, in Würfeln, ohne Rinde
- 70 g Milch
- 1 Ei
- 1 EL Sonnenblumenöl zum Braten

1 Für die Soße die Mango in den TM geben, **15 Sek. | Stufe 8** zerkleinern. Mit Spatel nach unten schieben.

2 Marmelade, Ananassaft, ½ TL Salz, 2 Prisen Pfeffer, Essig und Sojasoße zugeben, **7 Sek. | Stufe 5** vermengen. Die Soße **7 Min. | 100 °C | Stufe 2** einkochen, dann umfüllen. Den TM spülen und trocknen.

3 Für die Nuggets Cornflakes und Tortillachips in den TM geben, **3 Sek. | Stufe 5** grob zerkleinern und umfüllen. Knoblauch in den TM geben und **3 Sek. | Stufe 8** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.

4 Hähnchenstücke, 1 TL Salz, Paprika, 3 Prisen Pfeffer, Frischkäse, Toastbrot und Milch zugeben, **20 Sek. | Stufe 7** zerkleinern. Das Ei in einer kleinen Schüssel verquirlen.

5 Aus der Masse mit nassen Händen Nuggets formen. Erst durch das Ei ziehen, dann in den Cornflakes wenden. Die Nuggets in einer Pfanne mit heißem Öl goldbraun braten und mit der Soße servieren.

#4

Gemüsepuffer mit Dip

00 25
std : min

LOW CARB LOW FAT

PRO PORTION: 398 KCAL | 13 G E | 20 G F | 42 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DEN DIP
- 150 g Frischkäse
- 40 g Sweet-Chili-Soße
- 1 TL Honig
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DIE PUFFER
- 1 Zwiebel, halbiert
- 800 g Kartoffeln, geschält und in Stücken
- 20 g Weizenmehl Type 405
- 2 Eier
- 200 g Karotten, in Stücken
- 100 g Zucchini, in Stücken
- Blättchen von 3 Stielen Koriander zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 70 g Haferflocken
- Rapsöl zum Ausbacken

1 Für den Dip Frischkäse, Sweet-Chili-Soße, Honig und je 1 Prise Salz sowie Pfeffer in den geben und **10 Sek. | Stufe 3** vermengen. Umfüllen, säubern. Backofen auf 80 °C Ober-/ Unterhitze vorheizen.

2 Für die Puffer Zwiebel im **5 Sek. | Stufe 7** zerkleinern. Kartoffeln zufügen, **8 Sek. | Stufe 7** zerkleinern. Mit nach unten schieben. Mehl, Eier, 1 Prise Salz und 1 Prise Pfeffer in geben, **20 Sek. | Stufe 3** verrühren. Karotten, Zucchini und Koriander zu dem Kartoffelteig in den geben und **3 Sek. | Stufe 8** mixen. Die Haferflocken zufügen und **10 Sek. | | Stufe 3** vermengen.

3 Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Gemüse-Kartoffel-Teig esslöfffelweise hineingeben, flach drücken und 2–3 Min. von jeder Seite goldbraun braten. Im Ofen warm halten.

4 Die Puffer aus dem Ofen nehmen und mit Frischkäse-Chili-Dip und ggf. etwas Koriander garniert servieren.

NIE WIEDER KARTOFFELN SCHÄLEN!

Der WunderPeeler® schält bis zu 1,2 Kilo Kartoffeln & Co. für dich

34,95 €

#5

Nudelauflauf mit Erbsensalat

00 30
std : min

LOW CARB LOW FAT

PRO PORTION: 860 KCAL | 39 G E | 51 G F | 66 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 250 g Mini-Penne
- Blättchen von 3 Stielen Basilikum
- 1 Schalotte, in Ringen
- 30 g natives Olivenöl extra zzgl. 3 EL
- 20 g heller Balsamicoessig
- ½ TL flüssiger Honig
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 350 g Erbsen (TK), aufgetaut
- 10 Eier
- 150 g Sahne
- Abrieb von ½ unbehandelten Zitrone
- 1 rote Paprikaschote, in Streifen
- 100 g Feta, zerbröselt

1 Penne nach Packungsangabe in kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und abtropfen lassen.

2 Basilikum in den geben und **3 Sek. | Stufe 8** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. 30 g Olivenöl, Essig, Honig, ¼ TL Salz und 3 Prisen Pfeffer hinzufügen und **5 Sek. | Stufe 4** verrühren. In eine Schüssel umfüllen, Schalotte und 200 g Erbsen mithilfe des unterheben und bis zum Servieren durchziehen lassen.

3 Eier, Sahne, Zitronenabrieb, ½ TL Salz sowie 2 Prisen Pfeffer in den geben und **30 Sek. | Stufe 4** verrühren. 3 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Paprika und Erbsen darin 2–3 Min. anbraten. Hitze reduzieren und die Penne untermengen. Eiermischung angießen, Feta zugeben und Eier bei niedriger Hitze stocken lassen. Nach Belieben wenden und kurz weiterbraten. Die Frittata mit dem Erbsensalat servieren.

MEHR IDEEN FÜR JEDEN TAG

Über 100 Rezepte im mein ZauberTopf Kochbuch „Familienküche"

29,90 €

#6

„Oh lecker. Vor allem sooo toll cremig."

Sarah H. auf YouTube

Schoko-Milchshake

00 05 std : min

LOW CARB LOW FAT

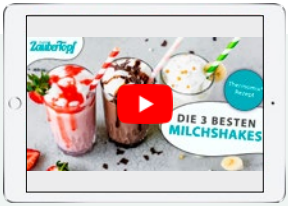
PRO GLAS: 256 KCAL | 9 G E | 13 G F | 26 G KH

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER Á 250 ML

- 550 g Milch
- 350 g Schokoladeneis
- 1 EL Kakaopulver

Milch, Schokoeis und Kakaopulver in den geben und **1 Min. | Stufe 10** mixen. In 4 Gläser umfüllen und servieren.

>TIPP Peppt den Shake nach Belieben mit 1 Kugel Eis, Schlagsahne, Schokosoße und Schokoraspel auf



3 GENIALE SHAKES

In dieser Folge mixen wir auch Erdbeer und Banane.

#7

„Hab es gerade nachgekocht! Schmeckt klasse! Dankeschön!"

Wagooo auf YouTube

Jägersoße mit Spätzle

00 35 std : min

LOW CARB LOW FAT

PRO PORTION: 532 KCAL | 16 G E | 31 G F | 51 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 3 Schalotten
- 30 g Butter, in Stücken
- 20 g Sonnenblumenöl
- 20 g Tomatenmark
- 400 g Champignons, in Scheiben
- 30 g Weizenmehl Type 405
- 250 g Wasser
- 1 TL Gemüse-Gewürzpaste
- 200 g Sahne
- 1 EL Sojasoße
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 400 g frische Spätzle (aus dem Kühlregal oder selbstgemacht)

1 Die Schalotten in den geben und **5 Sek. | Stufe 5** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Butter und Öl zugeben und **3 Min. | 100 °C | Stufe 1** andünsten.

2 Tomatenmark und Champignons zugeben und **5 Min. | 120 °C |** | garen. Mehl zugeben, **3 Min. | 100 °C |** | andünsten.

3 Wasser, Gewürzpaste, Sahne und Sojasoße zugeben. Varoma® aufsetzen, Spätzle darin verteilen, Deckel auflegen und **15 Min. | Varoma® |** | köcheln lassen. Die Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Spätzle servieren.

FRISCH „GESCHABTE" SPÄTZLE

Mit einem Handgriff direkt den Spätzleteig in den Mixtopf schaben

39,95 €

#8

All in One Hähnchen mit Reis

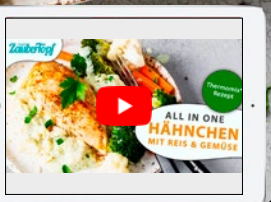
00 35
std : min

LOW CARB LOW FAT

PRO PORTION: 471 KCAL | 28 G E | 4 G F | 76 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel, halbiert
- 20 g natives Olivenöl extra
- 1400 g Wasser
- 1 TL Gemüse-Gewürzpaste
- 250 g Reis
- 4 Hähnchenbrustfilets (à etwa 160 g)
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- 300 g Karotten, in Stiften
- 200 g Brokkoli, in Röschen
- 300 g Blumenkohl, in Röschen
- 200 g Kräuterfrischkäse
- 15 g Petersilienblättchen zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- 30 g Weizenmehl Type 405



1 Zwiebel in geben und **5 Sek. | Stufe 5** zerkleinern. Mit nach unten schieben. Öl zugeben und **2 Min. | 120 °C | Stufe 2** dünsten.

2 Wasser und Gewürzpaste in den füllen. Reis in den Garkorb einwiegen und unter fließendem Wasser abspülen. Garkorb mit Reis in den einhängen, mit dem umrühren.

3 Die Hähnchenbrustfilets von beiden Seiten mit etwas Salz, Pfeffer sowie Paprikapulver würzen und auf den Einlegeboden legen. Das Gemüse im Varoma® verteilen. Varoma® und Einlegeboden aufsetzen, verschließen und alles **27 Min. | Varoma® | Stufe 2** garen.

4 Nach Ende der Garzeit den Varoma® abnehmen, Garkorb herausnehmen und den leeren. Garflüssigkeit auffangen. 300 g Garflüssigkeit, Frischkäse, Kräuter und Mehl den geben und **5 Sek. | Stufe 5** vermengen. Dann **3 Min. | 100 °C | Stufe 3** erwärmen.

5 Die Soße **30 Sek. | Stufe 8** pürieren. Die Hähnchenbrustfilets in Scheiben schneiden, mit Reis, Gemüse und Soße auf Tellern anrichten. Mit etwas Petersilie bestreuen und servieren.

WOW! KOCHEN UND BACKEN IN DAMPF

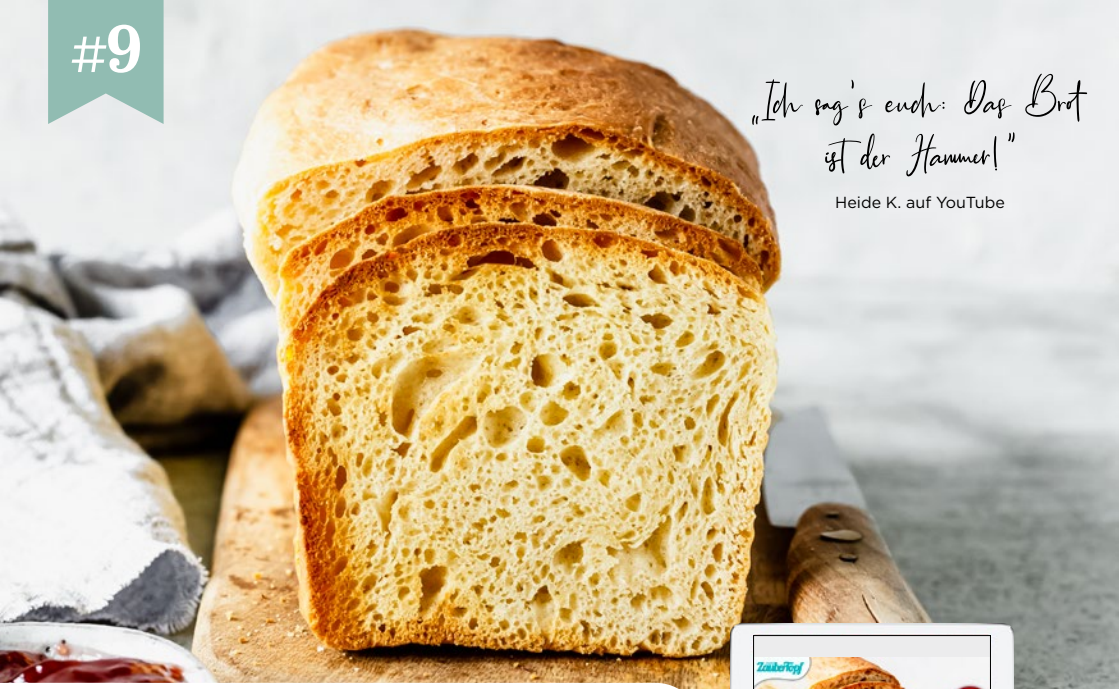
Mit der Silikon-Auflaufform FlexiForm® für den Garaufsatz Gemüse und Fleisch schonend garen

15,95 €

#9

„Ich sag's euch: Das Brot ist der Hammer!"

Heide K. auf YouTube



Toastbrot

01 00
std : min

LOW CARB LOW FAT

PRO SCHEIBE: 135 KCAL | 3 G E | 5 G F | 18 G KH

ZZGL. 2 STD. RUHEZEIT

ZUTATEN FÜR 1 BROT À 20 SCHEIBEN

- 250 g Milch
- 100 g weiche Butter, in Stücken, zzgl. etwas mehr für die Form
- 500 g Mehl Type 550 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- 1 Pck. Trockenhefe
- 1 Ei
- 2 TL Salz

AUSSERDEM
- Kastenform (30 cm Länge)

1 Milch mit Butter in den geben und **3 Min. | 37 °C | Stufe 2** verrühren. Die übrigen Zutaten hinzufügen und **3 Min. |** verkneten. Teig in eine bemehlte Schüssel legen, mit einem feuchten Geschirrtuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.

2 Eine Kastenform gründlich einfetten und bemehlen. Den Teig auf die leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und nochmals gründlich durchkneten. Zu einer länglichen Rolle formen, dann in die vorbereitete Backform legen und abgedeckt nochmals 1 Std. gehen lassen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Auf der mittleren Schiene etwa 45 Min. backen. Das Brot erst 10 Min. abkühlen lassen, dann aus der Form lösen und vor dem Anschneiden auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

KRUSTE WIE VOM PROFI

Mit dem WunderStyler® Classic Bäckermesser Brote verzieren, einritzen und mehr

9,99 €

#10

„Super leckerer Auflauf – die „Soße" nehme ich auch gerne zu Nudeln."

Lacecela im ZauberTopf Club

Gemüseauflauf

00 45
std : min

LOW CARB LOW FAT

PRO PORTION: 410 KCAL | 20 G E | 28 G F | 22 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 800 g Tomaten, in Scheiben
- 2 kleine Zucchini, in Scheiben
- 125 g Mozzarella, in Scheiben
- 100 g Parmesan, in Stücken
- 1 Zwiebel, halbiert
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g natives Olivenöl extra
- 100 g Sahne
- 200 g passierte Tomaten (Dose)
- 1 TL Gemüse-Gewürzpaste
- 1 TL italienische Kräuter
- 1 TL Honig
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

AUSSERDEM
- Auflaufform

1 Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Tomaten, Zucchini und Mozzarella abwechselnd in der Auflaufform schichten.

2 Parmesan in den geben und **10 Sek. | Stufe 10** zerkleinern und umfüllen. Zwiebel und Knoblauch in den geben und **5 Sek. | Stufe 5** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Öl zugeben und **3 Min. | 120 °C | Stufe 2** dünsten.

3 Sahne, passierte Tomaten, Gewürzpaste, Kräuter, Honig, ½ TL Salz, 3 Prisen Pfeffer sowie die Hälfte des Parmesans zugeben, **4 Sek. | Stufe 4** vermischen. Die Masse über das Gemüse geben, mit restlichem Parmesan bestreuen und etwa 30 Min. auf mittlerer Schiene im heißen Ofen garen.

IMMER FRISCH AUF VORRAT

Mit Silikonbeuteln Gemüsereste und Co. kühlen, einfrieren und frisch halten

ab 13,90 €

Fotos: Désirée Pelkert (1); Archiv (1)

mein ZauberTopf

Verlag
falkemedia 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/Teamleitung
Vivien Koitka

Redaktion (redaktion@zaubertopf.de)
Stefanie Nickel, Svenja Rudolf, Hannah Hold (in Elternzeit),
CVD: Tina Richter

Rezeptentwicklung
Charlotte Heyn, Vera Schubert, Lukas Lotzing, Isabel Prinz

Grafik und Bildbearbeitung
Nadja Ulrich, Nele Witt, Lisza Lange, Jasmin Gäding

Fotografen dieser Ausgabe
Anna Gieseler, Désirée Peikert

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, Aufbauskizzen usw., die zum
Nichtfunktionieren führen, wird keine Haftung übernommen.

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

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

© falkemedia, 2021 | www.falkemedia.de

Hinweis
Bei Thermomix®, TM5® und Varoma® handelt es sich um
eingetragene Marken von Vorwerk. Es bestehen keine
geschäftlichen Beziehungen zu Vorwerk.

falkemedia