

mein
ZauberTopf
SPECIALS



10 Rezepte fürs
Frühstück!

Mit dem Thermomix®
besser in den Tag starten

mein ZauberTopf

Liebe*n Lesen*in,

für einen guten Start in den Tag sollte es ein leckeres Frühstück sein. Mit dem Thermomix® mixt du sowohl den Teig für frische Brötchen, die du ofenfrisch servierst, als auch Sattmacher-Porridge, selbstgemachtes Müsli und fruchtige Smoothies. Herzhaft und süß bereitest du außerdem sättigende Muffins für das Frühstück to go zu. Und spätestens am Sonntag kommen dann köstliche Pancakes auf den Tisch.

Viel Spaß beim Mixen!

Deine mein ZauberTopf Redaktion



Beerensmoothie mit Haferflocken



Rührei-Muffins



Porridge mit frischen Früchten



Overnight-Oats mit Beeren



Bananen-Pancakes mit Erdnussbutter



Sonntagsbrötchen



Joghurtkruste



Frühstücksmuffins



Müsli mit regionalem Superfood



Englisches Frühstücksomelett

#1



Beerensmoothie mit Haferflocken



PRO PORTION: 246 KCAL | 6 G E | 5 G F | 46 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 5 getrocknete Datteln,
in Stücken
- ★ 2 Bananen,
in Stücken
- ★ 250 g Himbeeren
- ★ 120 g Blaubeeren
- ★ 500 g Mandeldrink
- ★ 50 g zarte Haferflocken
- ★ 200 g Kokosjoghurt
- ★ 10 g Agavendicksaft

1 Datteln in den  geben und **4 Sek.** | **Stufe 6** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben. Obst, Mandeldrink sowie Haferflocken zugeben und **1 Min.** | **Stufe 10** pürieren. Den Smoothie in 4 Gläser füllen.

2 Joghurt und Agavendicksaft verrühren, über den Smoothie schichten und servieren.

>**ZEIT SPAREN** Smoothies solltest du immer frisch zubereiten, bei längerem Stehen verlieren sie die fluffige Konsistenz und auch die Vitamine verflüchtigen sich. Du kannst dennoch morgens Zeit sparen, indem du auf TK-Obst zurückgreifst. Es enthält ebenso viele Vitamine, da es in der Regel direkt nach der Ernte schockgefrostet wird. So entfällt das Vorbereiten des Obstes und es kann direkt in den .

00 10
std : min



RESTE- VERWERTUNG

Du kannst den Smoothie auch nach Belieben mit anderen Obstsorten mixen. Das Rezept eignet sich außerdem prima für Obst, das schon sehr reif und nicht mehr ganz so knackig ist. So wird der Smoothie sogar noch aromatischer! Der Thermomix® macht die Verarbeitung dabei ganz einfach, denn in Windeseile vermischt er die Zutaten zu einer cremigen Masse.



Rührei-Muffins



PRO STÜCK: 85 KCAL | 8 G E | 5 G F | 2 G KH

ZUTATEN FÜR 6 STÜCK

- ★ etwas Öl zum Fetten
- ★ 50 g Gouda, in Stücken
- ★ Blättchen von 2 Stielen Petersilie
- ★ 40 g Zucchini, in Stücken
- ★ 1 rote Zwiebel, halbiert
- ★ 3 Eier
- ★ 1 TL Salz
- ★ 2 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ 6 Kirschtomaten, halbiert

AUSSERDEM

- ★ Muffinform

1 Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen, 6 Mulden einer Muffinform einfetten oder mit Papierförmchen auslegen. Käse in den  geben und **5 Sek.** | **Stufe 7** zerkleinern, umfüllen.

2 Die Petersilie im  **5 Sek.** | **Stufe 6** zerkleinern und mit dem  nach unten schieben. Zucchini und Zwiebel zugeben und **4 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Eier, Gewürze sowie Käse zugeben und **8 Sek.** |  | **Stufe 3** vermengen.

3 Kirschtomaten in die Mulden legen und die Eiermasse in die Formen geben. Etwa 20 Min. zu goldbraunen Muffins backen.

> **TIPP** Die Muffins könnt ihr nach Belieben auch mit Speck und anderen Kräutern eurer Wahl zubereiten.

00 25
std · min



NOCH EINFACHER

Wer kein Muffinblech hat oder eine geniale Alternative sucht, für den ist eine Form aus Silikon genau richtig. Sie lässt sich viel einfacher reinigen, die Muffins lösen sich auch ohne Einfetten ganz einfach und schnell heraus und sie eignet sich sowohl für Backofen als auch Varoma®!

12,85 €



#3



Porridge mit frischen Früchten

00 15
std : min



LOW CARB LOW FAT

PRO PORTION: 338 KCAL | 14 G E | 12 G F | 57 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 2 Bananen, in Scheiben
- ★ 200 g zarte Haferflocken
- ★ 650 g Milch
- ★ ¼ TL gemahlener Zimt
- ★ 200 g Erdbeeren, in Scheiben
- ★ 50 g Kokosraspel

1 | Eine Banane in den geben und **5 Sek.** | **Stufe 6** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben und den Vorgang wiederholen. Das Bananenmus auffüllen. Haferflocken mit der Milch sowie dem Zimt in den geben und **5 Min.** | **100°C** | | **Stufe 2** aufkochen.

2 | Bananenmus zufügen und **30 Sek.** | untermischen. Porridge auf Schälchen verteilen. Mit Bananen- sowie Erdbeerscheiben und Kokosraspeln garniert servieren.

>VARIANTE Um dem Porridge etwas mehr Biss zu verleihen, kannst du statt Kokosraspel auch Kokos-Chips zum Garnieren verwenden. Eine nussigere Note bekommt das Porridge, wenn du die Milch durch Mandeldrink ersetzt.



Noch mehr tolle Ideen, wie du dein Porridge verfeinern kannst, verraten wir dir in dieser Folge auf YouTube!



#4



Overnight-Oats mit Beeren



00 10
std : min

PRO PORTION: 423 KCAL | 11 G E | 18 G F | 55 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 1 Apfel, geviertelt
- ★ 1 Banane, in Stücken
- ★ 200 g gemischte Beeren zzgl. einige zum Garnieren
- ★ 300 g Milch
- ★ 600 g Sahnejoghurt
- ★ 150 g Haferflocken
- ★ 20 g Honig

1 | Apfel sowie Banane im  **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Die Beeren mit Milch, 250 g Sahnejoghurt, Haferflocken sowie Honig zufügen und **1 Min.** |  | **Stufe 3** vermengen. In eine Schüssel umfüllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2 | Die Mischung abwechselnd mit dem restlichen Joghurt auf 4 Gläser verteilen und mit den einigen Beeren garniert servieren.

> ÜBER NACHT Dieser Haferbrei ist die moderne Form des Porridge und superschnell gemacht. Du bereitest ihn schon am Vorabend zu und lässt ihn dann im Kühlschrank über Nacht, overnight, ziehen. Am nächsten Tag dann noch etwas aufhübschen mit frischen Beeren! Die Overnight Oats halten sich im Kühlschrank bis zu drei Tage und eignen sich somit perfekt zum Vorbereiten!



FRÜHSTÜCK TO GO

Über Nacht vorbereitet und in To-Go-Becher gefüllt, hast du überall und jederzeit ein sättigendes Frühstück dabei. Die praktischen und robusten Transportgefäße „Jar2Go“ lassen sich auslaufsicher verschließen und sind zudem mit einem praktischen Griff ausgestattet. Im Inneren findest du eine Extra-Kammer für Granola, Beeren oder anderes, das du später über deine Oats geben kannst. Du bekommst die Jars in zwei genialen Größen.

ab 19,90 €





Bananen-Pancakes mit Erdnussbutter

00 15
std : min



PRO STÜCK: 75 KCAL | 4 G E | 4 G F | 5 G KH

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- ★ 400 g Erdnusskerne
- ★ 1 EL Erdnuss- oder Pflanzenöl
- ★ ¼ TL Salz
- ★ 2 reife Bananen, in Stücken
- ★ 4 Eier
- ★ ½ TL Zimt
- ★ 1 EL Rapsöl

- 1** | Erdnüsse in den geben und **30 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben und den Vorgang wiederholen.
- 2** | Öl sowie Salz zufügen und **2 Min.** | **40°C** | **Stufe 4** cremig rühren. Erdnussbutter in ein Glas umfüllen und beiseitestellen. spülen.
- 3** | Bananen, Eier sowie Zimt in den geben und **10 Sek.** | **Stufe 10** verrühren. Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und jeweils 4 Pancakes zur gleichen Zeit in der Pfanne ausbacken. Mit der Erdnussbutter bestreichen und servieren.



CALOTTI

Ist noch Nussbutter am Boden des ? Mit dem beliebten Calotti® Drehkellenspatel gelangst du exakt zwischen die Mixmesser und holst so alles heraus. Die Kelle hilft auch dabei, die Nussbutter sauber in Gläser oder Schalen umzufüllen.

19,95 €





Frühstücksmuffins



PRO STÜCK: 166 KCAL | 6 G E | 8 G F | 12 G KH

ZUTATEN FÜR 24 STÜCK

00 35
std : min

- ★ 100 g Walnüsse
- ★ 85 g Haferflocken zzgl.
etwas mehr zum Bestreuen
- ★ 90 g Weizenmehl Type 405
- ★ 25 g Stärke
- ★ 1 EL Backpulver
- ★ 150 g getrocknete Aprikosen
- ★ 160 g griechischer Joghurt
- ★ 2 reife Bananen
- ★ 3 Eier
- ★ 80 g natives Olivenöl extra
- ★ 1 TL Kurkumapulver
- ★ 1 Prise Salz
- ★ 250 g Blaubeeren

AUSSERDEM

- ★ 2 Muffinbleche
- ★ Muffinförmchen

1 Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Muffinbleche mit Muffinförmchen auskleiden. Walnüsse, Haferflocken, Mehl, Stärke und Backpulver in den  geben und **5 Sek.** | **Stufe 10** mahlen. Umfüllen und beiseitestellen.

2 Aprikosen, Joghurt und Bananen in den  geben und **10 Sek.** | **Stufe 6** vermischen. Mit dem  nach unten schieben. Eier, Öl, Kurkuma und Salz zugeben und **20 Sek.** | **Stufe 4** vermischen. 200 g Blaubeeren und die Mehlmischung zugeben und **15 Sek.** |  | **Stufe 3** unterheben. Blaubeeren, die nicht vollständig unter den Teig gemischt wurden, mit dem  unterheben.

3 Den Teig auf die Muffinförmchen verteilen, bis diese halb voll sind. Mit einigen Haferflocken bestreuen und den übrigen Beeren garnieren. In 20–25 Min. goldbraun backen.





Sonntagsbrötchen



PRO STÜCK: 232 KCAL | 8 G E | 5 G F | 39 G KH

ZZGL. 30 MIN. RUHEZEIT

ZUTATEN FÜR 10 STÜCK

- ★ 150 g Milch
- ★ 150 g Wasser zzgl. etwas mehr zum Bestreichen
- ★ 40 g frische Hefe
- ★ 1 TL Zucker
- ★ 1 EL Butter
- ★ 500 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- ★ 1½ TL Salz
- ★ Sesam zum Bestreuen
- ★ Mohn zum Bestreuen

1 Milch, Wasser, Hefe, Zucker und Butter in den  geben, **2 Min.** | **37°C** | **Stufe 1** vermischen. Mehl und Salz zufügen, **3 Min.** | § kneten. Den Teig in eine Schüssel umfüllen und 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

2 Gegen Ende der Ruhezeit den Backofen auf 240°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Der Teig sollte sich jetzt etwa verdoppelt haben.

3 Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu einer Rolle formen. In 10 gleich große Stücke schneiden und zu Brötchen formen. Die Brötchen kreuzförmig einritzen, mit Wasser bepinseln und nach Belieben mit Sesam und Mohn bestreuen. Eine Schüssel mit Wasser unten in den Ofen stellen. Die Brötchen ca. 15 Min. auf der mittleren Schiene knusprig backen.

00 50
std. min

ENTSPANNTER MORGEN

Diesen Teig kannst du auch schon am Vorabend vorbereiten. Er geht dann nicht 30 Minuten an einem warmen Ort, sondern über Nacht im Kühlschrank. Die Brötchen kommen dann in den noch kühlen Ofen, und die Backzeit verlängert sich lediglich um die Aufheizphase des Ofens.



Joghurtkruste



01 15
std.: min

PRO SCHEIBE: 127 KCAL | 5 G E | 1 G F | 25 G KH

ZZGL. 1 STD. 30 MIN. RUHEZEIT

ZUTATEN FÜR 1 BROT À 15 SCHEIBEN

- ★ 240 g Wasser
- ★ 10 g frische Hefe
- ★ 1 TL Agavendicksaft, alternativ Honig
- ★ 350 g Weizenmehl Type 550 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- ★ 150 g Roggenmehl Type 1150
- ★ 100 g Joghurt
- ★ 2 TL Salz
- ★ 2 EL heller Balsamicoessig
- ★ Öl zum Fetten

AUSSERDEM

- ★ Brotbackform mit Deckel (ca. 3 Liter), alternativ gusseiserner Bräter

1 | Wasser, Hefe und Agavendicksaft in den  geben und **2 Min.** | **37°C** | **Stufe 1** erwärmen. Weizenmehl, Roggenmehl, Joghurt, Salz und Balsamico in den  geben und **4 Min.** |  verkneten.

2 | Den Teig in eine leicht bemehlte Schüssel umfüllen, mit Mehl bestäuben und abgedeckt an einem warmen Ort 1½ Std. gehen lassen. In dieser Zeit die Brotbackform einfetten und bemehlen.

3 | Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben, mehrmals zusammenfalten und zu einem Brotlaib formen. Den Laib in die vorbereitete Form legen, mit Mehl bestäuben und einschneiden.

4 | Deckel aufsetzen und die Form auf der untersten Schiene in den kalten Backofen stellen, dann 50–60 Min. bei 240°C Ober-/Unterhitze backen. Den Deckel vorsichtig abnehmen und das Brot 5 Min. ohne Deckel bei 240°C bräunen, vorsichtig aus dem Topf nehmen und auf einem Kuchengitter abkühlen lassen und servieren.



HANDLICH VERARBEITEN

Die ZauberCard ist ein wirkliches Multifunktions-Werkzeug für jeden, der gerne backt! Mit der schmalen Seite löst du den Teig vom -Boden, die lange hilft dir beim Schneiden und Formen des Brotteiges.

4,35 €





Müsli mit regionalem Superfood



00 15
std. min

PRO PORTION: 568 KCAL | 21 G E | 24 G F | 71 G KH

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ★ 20 g Leinsamen
zzgl. 1 TL zum Garnieren
- ★ 20 g Walnusskerne
- ★ 20 g Sonnenblumenkerne
- ★ 100 g Wasser
- ★ 400 g Milch
- ★ 200 g Haferflocken
- ★ 20 g Honig
- ★ 125 g Blaubeeren
- ★ 100 g Himbeeren

1 | 20 g Leinsamen im **3 Sek.** | **Stufe 8** schroten und umfüllen. Walnuss- sowie Sonnenblumenkerne zufügen, **2 Sek.** | **Stufe 6** zerkleinern und ebenfalls umfüllen.

2 | Wasser, Milch sowie Haferflocken in den geben und **5 Min.** | **100°C** | | aufkochen. Honig und Leinsamen zufügen und weitere **2 Min.** | **100°C** | | köcheln lassen.

3 | Müsli auf 2 Schüsseln aufteilen und nach Belieben abkühlen lassen. Mit Beeren, Kernen sowie 1 TL Leinsamen garniert servieren.

> **HALTBARKEIT** Müsli-Mischungen kannst du wunderbar gleich auf Vorrat zubereiten. Luftdichtverschluss z. B. in einem Vorratsglas oder eine Metalldose hält sich das Müsli mehrere Wochen.

MIX DIR DEIN EIGENES LIEBLINGSMÜSLI

Basis: Haferflocken, Dinkelflocken, Buchweizen, Sonnenblumenkerne

Nüsse: Mandeln, Haselnüsse, Erdnüsse, Macadamianüsse, Cashewkerne, Walnüsse

Samen: Chia-Samen, Leinsamen, Sesam, Kürbiskerne, Hanfsamen

Trockenobst: Cranberrys, Apfel, Mango, Bananenchips, Datteln, Rosinen, Aprikosen, Feigen, Pflaumen

Süßungsmittel: Honig, Ahornsirup, Agavendicksaft

Fett: flüssige Butter, Pflanzenöl, Kokosöl

00 35
std. - min

Englisches Frühstücksomelett



PRO PORTION: 505 KCAL | 34 G E | 38 G F | 6 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 60 g Parmesan, in Stücken
- ★ 6 Eier
- ★ Salz
- ★ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ 3 Frühlingszwiebeln, in Ringen
- ★ 150 g Schinkenwürfel
- ★ 300 g Kirschtomaten, halbiert
- ★ 2 EL natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Braten
- ★ 1 TL getrockneter Oregano
- ★ 500 g Wasser
- ★ 8 kleine Bratwürstchen (z. B. Nürnberger)

1 Den Einlegeboden mit angefeuchtetem Backpapier auslegen. Parmesan im **10 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern und mit dem nach unten schieben. Eier, ½ TL Salz sowie ¼ TL Pfeffer zugeben und **15 Sek.** | **Stufe 4** verquirlen.

2 Frühlingszwiebeln und Schinkenwürfel zufügen, **10 Sek.** | | **Stufe 3** verrühren. Halbierte Tomaten im Varoma® verteilen, mit 1 EL Olivenöl beträufeln und mit je 3 Prisen Salz, Pfeffer und dem Oregano würzen. Einlegeboden in den Varoma® einsetzen und die Eier-Mischung auf das Backpapier gießen. Wasser in den füllen, den Varoma® vorsichtig aufsetzen und **25 Min.** | **Varoma®** | **Stufe 1** garen.

3 Währenddessen 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bratwürste darin rundherum goldbraun anbraten. Omelett in 4 Stücke schneiden, mit je 2 Würstchen sowie Tomaten anrichten und servieren.



EINFACHER DÄMPFEN

Um das Omelett zuzubereiten, muss der Einlegeboden abgedeckt werden. Du kannst dafür Back- oder passendes Garpapier verwenden. Besonders einfach ist das Hantieren jedoch mit der passenden Silikon-Auflaufform für den Varoma®. Sie ist viel schneller befüllt und ratzfatz gereinigt. So sparst du beim Kochen extra Zeit!

15,95 €



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, Katrin Neumann
CVD: Nicole Neumann

Rezeptentwicklung

Charlotte Heyn, Vera Schubert, Lukas Lotzing, Isabel Prinz

Grafik und Bildbearbeitung

Nadja Ulrich, Nele Witt, Jasmin Gäding

Fotos dieser Ausgabe

Anna Gieseler, Kathrin Knoll, Désirée Peikert, Sophia Handschuh |
Unsplash/Monika Grabkowska; gettyimages/ALLEKO; AnnaPustynnikova;
StockFood/Immediate Media/Good Food

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, 2022 | www.falkemedia.de

Hinweis

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