

NEU!

mein **ZauberTopf**

TM6/TM5®
& TM31

Grillsalate aus dem Thermomix®

Unsere 10 beliebtesten Rezepte



Liebe*r Leser*in,

wir verraten dir unsere 10 Lieblingssalate für das Grillbüfett. Begeistere mit Nudelsalat mit cremiger Mayonnaise oder vegan, knackigem Salat aus Brokkoli und Pesto, Bulgursalat in XXL-Version, klassischem Krautsalat mit Pitabrot und vielem mehr. Deine Freunde werden begeistert sein!

Viel Spaß beim Mixen!

Deine mein ZauberTopf-Redaktion



Spaghettisalat mit Brokkoli und Pesto Rosso



Ratzfatz-Gemüsesalat



Bulgursalat XXL



Bratwurstsalat



Krautsalat mit Pitabrot und Dip



Paprikasalat



Veganer Nudelsalat



Griechischer Dinkel-Reis-Salat



Nudelsalat mit Mayonnaise



Schwäbischer Kartoffelsalat

#1



Spaghettisalat mit Brokkoli und Pesto Rosso



LOW CARB LOW FAT

00 25
std. min

PRO PORTION: 879 KCAL | 37 G E | 42 G F | 89 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 600 g Brokkoli, in Röschen
- ★ 1000 g Wasser
- ★ 1 TL Salz
- ★ 400 g Spaghetti
- ★ 100 g Pinienkerne
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 30 g Parmesan
- ★ 1 TL Kapern in Lake (Glas), abgetropft
- ★ 100 g getrocknete Softtomaten
- ★ 80 g natives Olivenöl extra
- ★ 30 g Balsamicoessig
- ★ 3 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ 50 g Rosinen
- ★ 4 Sardellenfilets in Öl (Glas), abgetropft, in Würfeln

1 Den Brokkoli im Varoma® verteilen. Wasser mit Salz in den füllen, **10 Min.** | **100 °C** | **Stufe 1** mit eingesetztem Messbecher aufkochen. Die Pasta durch die Deckelöffnung zugeben, nach und nach mit dem hineindrücken und den Varoma® mit dem Brokkoli aufsetzen. Alles nach Zeit gemäß Packungsangabe der Nudeln **plus 2 Min.** | **Varoma®** | garen.

2 In der Zwischenzeit Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten und auskühlen lassen. Varoma® absetzen und beiseitestellen. Die Nudeln abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Den kurz auspülen.

3 Knoblauch, Parmesan und Kapern in den geben, **5 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Getrocknete Tomaten, die Hälfte der Pinienkerne, Olivenöl, Essig sowie Pfeffer hinzufügen und alles **20 Sek.** | **Stufe 8** pürieren. Nach Belieben etwas mehr Flüssigkeit hinzufügen. Den Salat mit Pesto, Rosinen und Sardellen vermengen und mit den übrigen Pinienkernen bestreut servieren.



LANGE PASTA IM MIXTOPF

Ob du für dieses Rezept Bavette, Linguine oder Spaghetti verwendest, bei langen Nudelsorten gehst du mit dem WunderCap® auf Nummer sicher, dass sich die Nudeln nicht um das Messer wickeln und verschaffst dir im zudem mehr Platz für eine extra große Pasta-Portion! Einfach WunderCap® statt des Mixmessers einsetzen und perfekte Nudeln erhalten!

24,90 €



Ratzfatz-Gemüsesalat



00 10
std · min

PRO PORTION: 303 KCAL | 7 G E | 19 G F | 25 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 180 g Kohlrabi, in Stücken
- ★ 200 g Karotte, in Stücken
- ★ 100 g Knollensellerie, in Stücken
- ★ 180 g Zucchini, in Stücken
- ★ 1 Apfel, geviertelt
- ★ 60 g natives Olivenöl extra
- ★ 60 g Sonnenblumenkerne
- ★ Saft und Abrieb von 1 unbehandelten Zitrone
- ★ 1 TL mittelscharfer Senf
- ★ 20 g heller Balsamicoessig
- ★ 150 g Kirschtomaten, halbiert
- ★ 15 g Basilikumblättchen, in Streifen
- ★ 1 TL Salz
- ★ 2 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 Kohlrabi, Karotten sowie Sellerie in den  geben und **2 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben.

2 Alle weiteren Zutaten, bis auf Tomaten und Basilikum, zufügen und mithilfe des  (siehe Infokasten rechts) **4 Sek.** | **Stufe 4,5** zerkleinern.

3 Die Tomaten unterrühren und ggf. noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Basilikum bestreut servieren.

> **INFO** Du sparst dir durch den Thermomix® das mühsame Schneiden und hast in 10 Minuten einen sättigenden Salat.



SPATEL EINSETZEN

„Mithilfe des  " etwas zu zerkleinern bedeutet, dass du den mit deinem Thermomix® mitgelieferten  durch die Deckelöffnung hältst, während der Thermomix® Zutaten zerkleinert. Der  kommt dank des Griffschutzes nicht komplett durch die Öffnung und kann die Zutaten für ein gleichmäßiges Zerkleinern nach unten zum Messer drücken, ohne selbst erfasst zu werden.



Bulgursalat XXL



00 20
std. min

PRO PORTION: 472 KCAL | 15 G E | 18 G F | 61 G KH

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ★ 500 g Bulgur
- ★ 1000 g kochendes Wasser
- ★ 80 g natives Olivenöl extra
- ★ 30 g heller Balsamicoessig
- ★ 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ 1 TL Chiliflocken
- ★ 2 rote Zwiebeln, halbiert
- ★ 3 rote Paprikaschoten, in Stücken
- ★ 1 Gurke, in Stücken
- ★ 20 g Petersilienblättchen
- ★ 260 g Kichererbsen (Dose), abgetropft
- ★ 50 g Rosinen
- ★ 200 g Feta, zerbröselt

1 Bulgur mit Wasser übergießen und ca. 10 Min. quellen lassen. Das restliche Wasser abgießen. Bulgur mit Olivenöl, Essig, Paprikapulver sowie Chiliflocken in den  geben, **30 Sek.** |  | **Stufe 4** mischen und in eine große Salatschale umfüllen.

2 Inzwischen Zwiebeln, Paprika, Gurke und Petersilie im  **4 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern und zum Bulgur in die Schüssel geben. Kichererbsen, Rosinen sowie Feta zum Salat geben, alles miteinander vermengen und servieren.

> **INFO** Bulgur gibt es in unterschiedlichen Sorten. Üblicherweise brauchst du ihn nur mit kochendem Wasser zu übergießen und ziehen zu lassen. So ist er in 10 Minuten fertig – genial! Beachte für die Ziehzeit dennoch stets die Packungsanweisung.



PERFEKT ZUM MITNEHMEN

In unseren getesteten Lieblingsdosen kannst du den Bulgursalat ideal einpacken und zum Picknick oder zum Gartenfest bringen. Die Dosen halten dicht, sind stapelbar und in unterschiedlichen Größen erhältlich. Hol dir am besten gleich alle 4!

ab 6,95 € 



Bratwurstsalat



PRO PORTION: 645 KCAL | 25 G E | 56 G F | 4 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 300 g Chinakohl, in Stücken
- ★ 200 g geröstete Paprikaschoten (Glas), abgetropft und in Stücken
- ★ 20 g grober Senf
- ★ 1 TL Zucker
- ★ ½ TL Salz
- ★ 20 g Apfelessig
- ★ 75 g Wasser
- ★ 50 g Rapsöl
- ★ 4 Rostbratwürstchen (à ca. 150 g)
- ★ 2 EL Schnittlauchröllchen

00 20
std. min

1 | Chinakohl in den  geben, **5 Sek.** | **Stufe 4** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. Die Paprikaschoten in den  einwiegen, **4 Sek.** | **Stufe 4** zerkleinern und zum Chinakohl geben.

2 | Senf, Zucker, Salz, Essig, Wasser sowie Öl in den  geben, **30 Sek.** | **Stufe 4** verrühren, zur Kohlmischung geben und alles vermengen.

3 | Bratwürste auf dem Grill oder in einer Pfanne hellbraun grillen, lauwarm abkühlen lassen. Dann schräg in dünne Scheiben schneiden und unter den Salat mischen. Den Salat abschmecken, mit Schnittlauch bestreuen und servieren.



Krautsalat mit Pitabrot und Dip

00 30
std. min



PRO PORTION: 938 KCAL | 20 G E | 43 G F | 121 G KH

ZZGL. 1 STD. RUHEZEIT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DEN SALAT

- ★ 2 Karotten, in Stücken
- ★ 700 g Weißkohl, in Stücken
- ★ Blättchen von 6 Stielen Petersilie
- ★ 30 g Apfelessig
- ★ 40 g Rapsöl
- ★ Salz
- ★ 1 ½ TL Zucker
- ★ 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ★ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

FÜR DAS PITABROT

- ★ 1 Pck. Trockenhefe
- ★ 100 g Wasser
- ★ 100 g Milch
- ★ 500 g Weizenmehl Type 405
- ★ 50 g natives Olivenöl extra zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten

FÜR DIP

- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ ½ Gurke, in Stücken
- ★ 200 g Schmand
- ★ 150 g griechischer Joghurt
- ★ Saft und Abrieb von 2 unbehandelten Limetten

1 Für den Salat Karotten in den  geben, **10 Sek.** | **Stufe 4** zerkleinern. Weißkohl, Petersilie, Apfelessig, Rapsöl, ½ TL Salz, ½ TL Zucker, Kümmel und 3 Prisen Pfeffer zugeben und **6 Sek.** | **Stufe 4** zerkleinern, anschließend umfüllen. Im Kühlschrank ziehen lassen.  reinigen.

2 Für die Pitabrote Hefe, Wasser, Milch und Rest Zucker in den  geben und **2 Min.** | **37°C** | **Stufe 2** erwärmen. Mehl, 30 g Olivenöl und 1 TL Salz zugeben, **2 Min.** | **§** zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten. Teig herausnehmen und zu einer Kugel kneten. Mit etwas Olivenöl rundherum einölen und an einem warmen Ort etwa 30 Min. gehen lassen. Anschließend aus dem Teig 4 kleine Bällchen formen, jeweils rund ausrollen (etwa 1 cm dick) und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Erneut für 30 Min. gehen lassen.  reinigen. Backofen auf 230°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Für den Dip Knoblauch im  **2 Sek.** | **Turbo** zerkleinern. Gurke zugeben, **8 Sek.** | **Stufe 6** zerkleinern. Mit  nach unten schieben. Schmand, Joghurt, Limettensaft und -abrieb, ¼ TL Salz sowie 3 Prisen Pfeffer zugeben, **20 Sek.** | **Stufe 3** vermengen. Dip umfüllen und kaltstellen. Die Teigfladen mit einer Gabel ein paar Mal einstechen, für 8–10 Min. im Ofen backen. Brote sollten nicht zu dunkel werden. Kurz vor dem Servieren Brote in restlichem Öl in einer heißen Pfanne kurz von beiden Seiten ausbacken. Mit Krautsalat und Dip servieren.



Griechischer Dinkel-Reis-Salat



00 30
std : min

PRO PORTION: 434 KCAL | 14 G E | 16 G F | 61 G KH

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ★ 150 g Dinkelkörner
- ★ 300 g Reis
- ★ 1000 g Wasser
- ★ Salz
- ★ 3 Frühlingszwiebeln, in Ringen
- ★ 250 g Feta, gewürfelt
- ★ 250 g rote Paprikaschote gewürfelt
- ★ 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ 3 Prisen grob gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ 4 EL natives Olivenöl extra
- ★ Saft von ½ Zitrone

1 Dinkel und Reis in den Garkorb einwiegen und unter fließendem Wasser abspülen. Wasser mit 1 TL Salz in den  füllen, Garkorb einsetzen. Dinkel und Reis **17 Min.** | **Varoma®** | **Stufe 2** bissfest garen.

2 Reis-Dinkel-Mischung abgießen, mit Frühlingszwiebeln, Feta- und Paprikawürfeln in eine große Salatschüssel geben. Paprikapulver, 1 TL Salz, Pfeffer, Olivenöl und Zitronensaft unterheben, abschmecken. Den Salat noch warm oder abgekühlt servieren.

> **TIPP** Für einen kalten Salat das Getreide nach dem Garen kurz kalt abbrausen und abtropfen lassen.



GARKORB EINFACH HERAUSNEHMEN

Der Original- ist speziell so konzipiert, dass du mit dem kleinen Haken den Garkorb aus dem  heben kannst, wenn dieser heiß ist. Stecke den Haken dafür einfach in die Öse am Garkorbrand und hebe ihn so aufrecht aus dem  heraus. Setze ihn dann auf einen Teller zum Abtropfen.



Veganer Nudelsalat



00 30
std · min

PRO PORTION: 960 KCAL | 27 G E | 59 G F | 84 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DEN SALAT

- ★ 200 g Tofu oder Räuchertofu
- ★ 1000 g Wasser
- ★ 1 TL Salz
- ★ 400 g Fusilli
- ★ 100 g Erbsen (TK)
- ★ 1 kleine Salatgurke, in Würfeln
- ★ 150 g Radieschen, geviertelt
- ★ 150 g Mais (Dose), abgetropft
- ★ 2 EL Sonnenblumenöl

FÜR DAS DRESSING

- ★ 150 g kalter Sojadrink
- ★ Saft von ½ Zitrone
- ★ 1 TL mittelscharfer Senf
- ★ 3 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ ½ TL Zucker
- ★ 180 g Rapsöl

1 Den Tofu in ein Küchentuch einwickeln und mit einem schweren Topf oder Buch beschweren, ca. 15 Min. pressen. In der Zwischenzeit Wasser mit Salz in den  füllen, **10 Min.** | **100°C** | **Stufe 1** mit eingesetztem Messbecher aufkochen.

2 Die Pasta durch die Deckelöffnung zugeben, nach und nach mit dem  hineindrücken. Alles nach Zeit gemäß Packungsangabe der Nudeln **plus 2 Min.** | **Varoma®** |  |  garen. 2 Min. vor Ende der Garzeit die Erbsen zugeben. Pasta und Erbsen abgießen, abtropfen lassen und mit Gurke, Radieschen und Mais in eine große Schüssel füllen. Tofu in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin rundherum scharf anbraten. Kurz abkühlen lassen und zu den Nudeln geben. Den  spülen.

3 Sojadrink mit Zitronensaft und Senf, Pfeffer sowie Zucker in den  geben. **2 Min.** | **Stufe 3** einstellen, das Öl langsam auf den Deckel gießen und in den  laufen lassen. Die Mayonnaise mit dem Nudelsalat vermengen und servieren.

PASTA-GUIDE

Fusilli sehen nicht nur hübsch aus, sondern nehmen vor allem ganz viel von dem cremigen Dressing auf. Du kannst alternativ auch zu Penne, Farfalle, Rigatoni, Gabelspaghetti oder Hörnchennudeln greifen.



Nudelsalat mit Mayonnaise



00 30
std : min

PRO PORTION: 879 KCAL | 23 G E | 58 G F | 70 G KH

ZZGL. 1 STD. RUHEZEIT

ZUTATEN FÜR 8 PERSONEN

- ★ Blättchen von 8 Stielen Petersilie
- ★ 5 Eier, 4 gekochte und 1 rohes
- ★ 1 TL mittelscharfer Senf
- ★ 1 EL Weißweinessig
- ★ Salz
- ★ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ 250 g Rapsöl
- ★ 150 g Joghurt
- ★ 500 g Fusilli
- ★ 100 g Erbsen (TK)
- ★ nach Belieben 50 g Gurkenwasser
- ★ 100 g Gewürzgurken, in Stücken
- ★ 200 g Fleischwurst, in Stücken



- 1** Petersilie im **6 Sek.** | **Stufe 6** zerkleinern, umfüllen und beiseitestellen.
- 2** Das rohe Ei, Senf, Essig, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in den geben, **5 Sek.** | **Stufe 4** verrühren. **4 Min.** | **Stufe 3,5** einstellen und das Öl bei eingesetztem Messbecher langsam auf den Deckel gießen und in den fließen lassen. Die Mayonnaise **8 Sek.** | **Stufe 3** mit dem Joghurt vermengen, umfüllen und kalt stellen. reinigen.
- 3** Die Nudeln nach Packungsanleitung in reichlich Salzwasser in einem großen Topf bissfest garen. In den letzten 2 Min. die Erbsen zugeben und mitkochen. Abgießen, abschrecken und in eine große Schüssel umfüllen. Nach Belieben Gurkenwasser untermischen.
- 4** Gurken in den geben und **2 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern und zu den Nudeln geben. Fleischwurst im **2 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern, ebenfalls zu den Nudeln geben. Eier pellen, in den geben und **2 Sek.** | **Stufe 4** zerkleinern. Zum Nudelsalat geben, alles gründlich mischen.
- 5** Nudelsalat mit Mayonnaise vermengen, mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und mind. 1 Std. kalt stellen. Mit der Petersilie garniert servieren.



Wie einfach du Mayonnaise machst, kannst du im Clip nochmal sehen!



Schwäbischer Kartoffelsalat



00 40
std : min

PRO PORTION: 281 KCAL | 6 G E | 8 G F | 47 G KH

ZZGL. 30 MIN. RUHEZEIT

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 500 g Wasser
- ★ Salz
- ★ 1000 g Kartoffeln, festkochend
- ★ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ 150 g Frühlingszwiebeln, getrennt in weiße und grüne Ringe
- ★ 250 g Wasser
- ★ ½ TL Gemüse-Gewürzpaste
- ★ 30 g Apfelessig
- ★ 30 g Sonnenblumenöl

1 Wasser und 1 TL Salz in den geben. Den Varoma® aufsetzen. Die Kartoffeln waschen und in den Varoma® geben, den Deckel aufsetzen und **30 Min.** | **Varoma®** | **Stufe 1** garen.

2 Den Varoma® absetzen und die Kartoffeln kurz ausdampfen lassen. Noch warm pellen, in Scheiben schneiden und in eine Salatschüssel geben. Die Kartoffeln großzügig mit Salz und Pfeffer würzen. Den leeren.

3 Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln in den geben und **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Fleischbrühe zugeben und **6 Min.** | **100°C** | **Stufe 1** aufkochen. Essig und Öl zugeben und **10 Sek.** | **Stufe 4** vermengen. Die Brühe über die Kartoffelscheiben geben und vorsichtig vermengen. Den Salat für ca. 30 Min. ziehen lassen. Anschließend abschmecken, mit dem grünen Teil der Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

>TIPP Diesen Salat kannst du auch schon am Vortag zubereiten, je länger er zieht, desto besser!

DIE RICHTIGE KARTOFFELSORTE

Verwende für Kartoffelsalat am besten festkochende Sorten wie z.B. Belana oder Sieglinde. Im Supermarkt findest du geeignete Sorten häufig sogar als Salatkartoffeln gekennzeichnet. Die Scheiben sollen ihre Form behalten und nicht zerfallen, daher für perfektes Gelingen keine mehligkochenden Sorten verwenden. Der typisch schwäbische Kartoffelsalat ist richtig schön „schlonzig“. Gib daher nach der Ruhezeit ggf. noch einmal etwas Brühe dazu, bis du die richtige Konsistenz erreicht hast.

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/Teamentleitung

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, Lizza Lange, Jasmin Gäding

Fotografen dieser Ausgabe

Tina Bumann, Kathrin Knoll, Anna Gieseler, Jorma Gottwald, 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, Aufbauskiizzen 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®, TM5® und Varoma® handelt es sich um
eingetragene Marken von Vorwerk. Es bestehen keine
geschäftlichen Beziehungen zu Vorwerk.