

mein
ZauberTopf



ALL-IN-ONE

Die 5 schnellsten und leckersten All-in-one-Gerichte aus dem Thermomix®

Rezeptübersicht



Chili sin Carne



Farfalle mit Tomaten-Cashew-Pesto



Fliederbeersuppe mit Grießklößchen



Hähnchen-Kokos-Curry mit Reis



Lachs mit Blattspinat und Kartoffeln

All-in-One

Die 5 schnellsten und leckersten All-in-one-Gerichte aus dem Thermomix®

Liebe Leserin, lieber Leser,

Wir alle kennen es – wenn wir nach dem Feierabend nach Hause kommen, wollen wir oft nur eines: entspannen und dazu ein frisches, leckeres Abendessen genießen!

Mit diesen tollen Gerichten aus dem Thermomix® wird das Kochen zum Kinderspiel. Denn hier werden alle Zutaten gleichzeitig im Mixtopf, Garkorb und Varoma gegart und können schnell und einfach angerichtet werden.

Lasst euch von unseren himmlischen All-in-one-Gerichten faszinieren und zaubert im Handumdrehen süße und herzhaftere Speisen, wie unser tolles Chili sin Carne oder cremiges Hähnchen-Kokos-Curry mit Reis.

Wir versprechen euch Genuss pur!

Wir wünschen euch viel Spaß beim Mixen und Experimentieren mit dem ZauberTopf!

Euer „meinZauberTopf“-Team



Chili sin Carne

1 | Knoblauch in den  geben und **3 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Zwiebeln, Möhren, Paprika, Zucchini in den  geben und **6 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben. Öl zugeben und **10 Min.** | **120 °C [TM31 bitte Varoma]** |  | **Stufe 1** dünsten.

2 | Tomatenmark, Dosentomaten, Kreuzkümmel, Basilikum und Paprikapulver in den  geben. Den Garkorb in den  einhängen und den Reis einwiegen. Alles für **15 Min.** |

100 °C |  | **Stufe 1** garen. Anschließend den Garkorb mithilfe des  herausnehmen und die Kidneybohnen mit Flüssigkeit, Mais, Salz sowie Pfeffer in den  geben. Den Reis wieder einhängen und alles weitere **5 Min.** | **100 °C** |  | **Stufe 1** kochen.

3 | Den Reis aus dem Garkorb in den  geben, mit Tabasco abschmecken und **1 Min.** |  | **Stufe 1** unterheben. Auf Teller verteilen und mit einem Klecks saurer Sahne garniert servieren.



ZUTATEN FÜR **4 Personen**

- ★ **1 Knoblauchzehe**
- ★ **2 Zwiebeln, halbiert**
- ★ **2 Karotten, in Stücken**
- ★ **1 rote Paprikaschote, in Stücken**
- ★ **1 gelbe Paprikaschote, in Stücken**
- ★ **1 Zucchini, in Stücken**
- ★ **10 g Rapsöl**
- ★ **240 g Reis**
- ★ **30 g Tomatenmark**
- ★ **450 g gehackte Tomaten (Dose)**
- ★ **Kreuzkümmelpulver**
- ★ **etwas getrockneten Basilikum**
- ★ **etwas rosenscharfes Paprikapulver**
- ★ **425 g Kidneybohnen (Dose)**
- ★ **150 g Mais (Dose)**
- ★ **1 TL Salz**
- ★ **¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- ★ **Tabasco nach Geschmack**
- ★ **100 g saure Sahne**

PRO PORTION:

458 KCAL | 16 G E | 9 G F | 76 G KH



Farfalle mit Tomaten-Cashew-Pesto

1 | Parmesan in den  geben und **10 Sek.** | **Stufe 9** zerkleinern. 3 EL herausnehmen und zur Seite stellen.

2 | Tomaten, Cashewkerne und Knoblauch zugeben, **3 Sek.** | **Stufe 7** pürieren. Mit dem  nach unten schieben, ggf. nochmals wiederholen. Öl, ½ TL Salz und Pfeffer zugeben und **1 Min.** | **Stufe 3** verrühren. Umfüllen und den  spülen.

3 | Die Zucchini waschen und in etwa fingerdicke Scheiben schneiden, diese dann vierteln und in den Varoma legen. Mit dem getrockneten Oregano bestreuen.

4 | Wasser in den  geben und **10 Min.** | **100°C** | **Stufe 1** zum Kochen bringen. 1 ½ TL Salz und Nudeln durch die Deckelöffnung zugeben, Varoma aufsetzen und die Nudeln gemäß Packungsangabe **8–10 Min.** | **Varoma** |  | **Stufe 1** garen.

5 | Varoma abnehmen und Nudeln durch den Garkorb abgießen. Nudeln wieder in den  geben. Pesto, Zucchini und Kirschtomaten zugeben, **2 Min.** | **90°C** |  | **Stufe 2** verrühren. Nudeln aus dem  auf Tellern verteilen und mit übrigem Parmesan bestreut servieren.



ZUTATEN FÜR **2 Personen**

- ★ **40 g Parmesan, in Stücken**
- ★ **50 g getrocknete Tomaten in Öl**
- ★ **30 g Cashewkerne**
- ★ **1 Knoblauchzehe**
- ★ **50 g natives Olivenöl extra**
- ★ **Salz**
- ★ **2 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- ★ **1 kleine Zucchini**
- ★ **1 TL getrockneter Oregano**
- ★ **1200 g Wasser**
- ★ **340 g Farfalle**
- ★ **6–8 kleine Kirschtomaten**

PRO PORTION:

1063 KCAL | 33 G E | 43 G F | 140 G KH



Fliederbeersuppe mit Grießklößchen

1 | Milch, Zucker, Butter und Salz in den  geben und **4 Min.** | **100°C** | **Stufe 4** aufkochen. Grieß durch die Deckelöffnung zugeben und so lange auf Stufe 4 rühren, bis sich die Masse vom Topfboden löst. Ei zugeben und **10 Sek.** | **Stufe 3** vermischen. Umfüllen und abkühlen lassen. Aus der Masse etwa 8 Klößchen formen und diese in den Varoma legen.

2 | Fliederbeersaft, Wasser, Stärke und Zucker in den  geben und **5 Sek.** | **Stufe 5** verrühren. Zimt, Zitronensaft, Apfel- sowie Birnenviertel hinzufügen und den Varoma mit den Klößchen auf den Deckel setzen. Suppe **12 Min.** | **Varoma** |  |  erhitzen, dann auf Tellern verteilen, mit den Klößchen anrichten und servieren.



ZUTATEN FÜR **4 Personen**

- ★ **120 g Milch**
- ★ **10 g Zucker**
- ★ **15 g weiche Butter**
- ★ **1 Prise Salz**
- ★ **75 g Gries**
- ★ **1 Ei**
- ★ **700 g Fliederbeersaft**
- ★ **300 g Wasser**
- ★ **30 g Stärke**
- ★ **100 g brauner Zucker**
- ★ **1 TL Zimtpulver**
- ★ **5 g Zitronensaft**
- ★ **1 Apfel, geschält und geviertelt**
- ★ **1 Birne, geschält und geviertelt**

PRO PORTION:

395 KCAL | 8 G E | 8 G F | 71 G KH



Hähnchen-Kokos-Curry mit Reis

1 | Fleischwürfel salzen und pfeffern und auf dem Einlegeboden des Varomas verteilen.

2 | Schalotte und Knoblauch in den  geben und **3 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben, Kokosöl zugeben. **3 Min.** | **120°C [TM31 bitte Varoma]** | **Stufe 1** dünsten.

3 | Wasser und Gewürzpaste in den  zugeben. Garkorb einhängen. Reis einwiegen, einmal mit dem  umrühren. Gemüse in den Varoma geben. Mit ½ TL Salz und 1 Prise Zucker würzen. Varoma mit Einlegeboden verschlossen aufsetzen, **28 Min.** | **Varoma** | **Stufe 2** garen.

4 | Varoma zur Seite stellen. Garkorb mit Hilfe des  rausnehmen. Auf den geschlossenen Varomabehälter stellen.  leeren und Garflüssigkeit auffangen.

5 | Kokosmilch, 200 g Garflüssigkeit, Mehl, Curry, 1 TL Salz, 2 Prisen Pfeffer zugeben, **5 Sek.** | **Stufe 5** vermengen. Anschließend **4 Min.** | **100°C** | **Stufe 3** kochen. Die Sauce mit Gemüse und Hähnchen vermengen, mit Petersilie bestreuen und mit Reis servieren.



ZUTATEN FÜR **4 Personen**

- ★ **500 g Hähnchenbrustfilet, in Würfeln**
- ★ **Salz**
- ★ **frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- ★ **1 Schalotte**
- ★ **1 Knoblauchzehe**
- ★ **20 g Kokosöl**
- ★ **1200 g Wasser**
- ★ **2 TL Gemüse-Gewürzpaste**
- ★ **250 g Reis**
- ★ **200 g Zuckerschoten**
- ★ **100 g Kirschtomaten**
- ★ **1 rote Paprikaschote, in kleinen Würfeln**
- ★ **200 g Blumenkohl, in kleinen Röschen**
- ★ **2 Frühlingszwiebeln, in Ringen**
- ★ **1 Prise Zucker**
- ★ **300 g Kokosmilch**
- ★ **30 g Mehl Type 405**
- ★ **1.5 EL Curry**
- ★ **einige Blättchen glatte Petersilie**

PRO PORTION:

519 KCAL | 36 G E | 13 G F | 63 G KH



Lachs mit Blattspinat und Kartoffeln

1 | Zwiebel und Knoblauch in den  geben und **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben. Öl zugeben und **3 Min.** | **120 °C [TM31 bitte Varoma]** | **Stufe 2** dünsten. Wasser und Gewürzpaste zugeben. Garkorb einhängen und Kartoffeln einwiegen. **20 Min.** | **Varoma** | **Stufe 2** garen.

2 | In der Zwischenzeit den Lachs waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz sowie Pfeffer würzen.

3 | Den Spinat in den Varoma geben und mit ½ TL Salz würzen.

4 | Den Lachs auf den Einlegeboden legen und mit in den Varoma stellen. Den Varoma aufsetzen und alles weitere **10 Min.** | **Varoma** | **Stufe 2** garen. Den Varoma geschlossen zur Seite stellen und den  leeren. Die Garflüssigkeit auffangen.

5 | 100 g Garflüssigkeit, die Petersilie, ¼ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in den  geben und **10 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Den Lachs anschließend mit dem Sud übergießen und zusammen mit dem Spinat sowie den Kartoffeln angerichtet servieren.



ZUTATEN FÜR **4 Personen**

- ★ **1 Zwiebel, halbiert**
- ★ **1 Knoblauchzehe**
- ★ **20 g natives Olivenöl extra**
- ★ **600 g Wasser**
- ★ **2 TL Gemüse-Gewürzpaste**
- ★ **750 g Kartoffeln, in Stücken**
- ★ **4 frische Lachsfilets oder TK, aufgetaut**
- ★ **etwas Zitronensaft**
- ★ **Salz**
- ★ **frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- ★ **600 g TK-Blattspinat aufgetaut und gut abgetropft**
- ★ **Blättchen von 1 Bund Petersilie**

PRO PORTION:

467 KCAL | 37 G E | 23 G F | 27 G KH

Verlag

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

Herausgeber

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

Redaktion

Vivien Koitka, Jenifer Wohlers, Charlotte Marx

FotografIn

Tina Bumann

Grafik und Bildbearbeitung

Mareike Hansen

Urheberrecht

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

Veröffentlichungen

Sämtliche Veröffentlichungen in diesen E-Books 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
sweet paul, LandGenuss, Mein LandRezept, So is(s)t Italien,
Mac Life, BEAT, DigitalPHOTO, BÜCHER und KIELerLEBEN.
© falkemedia, 2018 | www.falkemedia.de | ISSN 2510-392X