

*mein*  
**ZauberTopf**



# **GUTES AUS DEM VAROMA**

Die 5 schnellsten und leckersten Thermomix®-Gerichte aus dem Varoma

## Rezeptübersicht



Hähnchenbrustfilet mit Gemüse und Salat



Kabeljaufilet mit Brokkolipüree



Kunterbuntes Omelett



Schweinefilet und Apfel-Weinsoße



Saftiger Zitronenkuchen

## Gutes aus dem Varoma

Die 5 schnellsten und leckersten Thermomix®-Gerichte aus dem Varoma

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

der Thermomix® ist für viele von uns kaum mehr aus der Küche wegzudenken! Wir können dank ihm schnell und ohne viel Aufwand ein leckeres Gericht auf den Tisch zaubern.

Doch nicht nur das!

Durch den Varoma bietet uns der Zaubertopf die Möglichkeit Fleisch, Gemüse und Fisch saftig, schonend und ohne Fett zu garen. Genial, oder?

Wir zeigen euch auf den nächsten Seiten unsere leckersten Gerichte aus dem Varoma. Entdeckt saftiges Schweinefilet in einer himmlischen Apfel-Weinsoße und luftigen Zitronenkuchen, der bloß mit Wasserdampf gebacken wird.

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

*Euer „meinZauberTopf“-Team*



# Hähnchenbrustfilet mit Gemüse und Salat

**1** Für den Salat Radieschen, Kohlrabi, Schnittlauch, Zitronensaft, 10 g Öl, Sahne, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in den  geben und **4 Sek.** | **Stufe 4,5** zerkleinern, umfüllen.

**2** Für Fleisch und Gemüse 500 g Wasser und die Gewürzpaste in den  geben, Gemüse und Zwiebel in den Varoma geben. Das Gemüse mit 1 TL Salz würzen. Hähnchen trocken tupfen und rundherum mit etwas Salz und Pfeffer würzen und auf den Einlegeboden des Varoma legen. Varoma aufsetzen und **28 Min.** | **Varoma** | **Stufe 2** garen. Varoma geschlossen zur Seite stellen.  leeren.

**3** Für das Dressing Kräuter mit 80 g Öl und Meersalz in den  geben, **10 Sek.** | **Stufe 8** pürieren. Hähnchen in Scheiben schneiden, mit Gemüse und Dressing anrichten. Den Salat dazureichen und servieren.



ZUTATEN FÜR **4 Personen**

- ★ **300 g Radieschen**
- ★ **300 g Kohlrabi, in Stücken**
- ★ **1 Bund Schnittlauch, grob geschnitten**
- ★ **15 g Zitronensaft**
- ★ **90 g natives Olivenöl extra**
- ★ **50 g Sahne**
- ★ **Salz**
- ★ **frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- ★ **2 TL Gemüse-Gewürzpaste**
- ★ **300 g Karotten, in Scheiben**
- ★ **je 1 rote und gelbe Paprikaschote, in Streifen**
- ★ **1 Brokkoli, in Röschen**
- ★ **1 Zwiebel, in Spalten**
- ★ **Salz**
- ★ **4 Hähnchenbrustfilets**
- ★ **Blättchen von 1 Bund gemischten Kräutern (z. B. Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)**
- ★ **½ TL Meersalz**

PRO PORTION:

471 KCAL | 42 G E | 28 G F | 13 G KH



# Kabeljaufilet mit Brokkolipüree

**1** | Den Parmesan in den  geben und **10 Sek.** | **Stufe 10** zerkleinern und umfüllen. Den  spülen.

**2** | Wasser und Gewürzpaste in den  geben und den Brokkoli in den Varoma einwiegen.

**3** | Den Einlegeboden des Varomas mit nassem, ausgewrungemem Backpapier belegen. Dabei die Lüftungsschlitze an den Seiten frei lassen. Kabeljau auf den Einlegeboden geben und mit ½ TL Salz würzen. Varoma verschließen, aufsetzen und **20 Min.** | **Varoma** | **Stufe 1** garen.

**4** | Anschließend den Varoma abnehmen, zur Seite stellen und den  leeren. Dabei die Garflüssigkeit auffangen.

**5** | Brokkoli in den  geben, Schmand, Parmesan, 50 g Garflüssigkeit, ½ TL Salz und Muskat zugeben und **15 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Das Brokkolipüree mit dem Kabeljau anrichten und servieren.



ZUTATEN FÜR **4 Personen**

- ★ **45 g Parmesan, in Stücken**
- ★ **500 g Wasser**
- ★ **1 TL Gemüse-Gewürzpaste**
- ★ **650 g Brokkoli, in Röschen**
- ★ **500 g Kabeljaufilet**
- ★ **Salz**
- ★ **50 g Schmand**
- ★ **1 Prise frisch geriebene Muskatnuss**

PRO PORTION:

237 KCAL | 33 G E | 8 G F | 10 G KH



# Kunterbuntes Omelett

**1** | Das Gemüse in den  geben, **5 Sek. | Stufe 5** zerkleinern und in einer Pfanne mit Sonnenblumenöl andünsten.

**2** | In der Zwischenzeit die Kräuter mit den Frühlingszwiebeln im  für **3 Sek. | Stufe 8** zerkleinern, dann die Eier mit Salz sowie Pfeffer hinzufügen und weitere **10 Sek. | Stufe 8** verrühren.

**3** | Den Varoma-Einlegeboden mit einem feuchten Backpapier auslegen. Die Ei-Masse vorsichtig auf das Backpapier füllen und das Gemüse aus der Pfanne dazugeben. Wasser in den  füllen, Deckel und Varoma mit Einlegeboden aufsetzen und das Omelett **20 Min. | Varoma | Stufe 1** garen. Das fertige Omelett auf einen Teller gleiten lassen, mit Schnittlauch und Petersilie garnieren und noch heiß servieren.



ZUTATEN FÜR **2 Personen**

- ★ **120 g Paprikaschoten, in Stücken**
- ★ **60 g Karotten, in Stücken**
- ★ **100 g Tomate, halbiert**
- ★ **10 g Sonnenblumenöl**
- ★ **5 g Petersilie zzgl. etwas mehr zum Garnieren**
- ★ **5 g Schnittlauch zzgl. etwas mehr zum Garnieren**
- ★ **40 g Frühlingszwiebeln, in groben Stücken**
- ★ **6 Eier**
- ★ **Salz**
- ★ **frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- ★ **500 g Wasser**

PRO PORTION:

313 KCAL | 24 G E | 21 G F | 7 G KH



# Schweinefilet und Apfel-Weinsoße

**1** | Das Schweinefilet waschen und trocken tupfen, dann rundum salzen und pfeffern, in Alufolie wickeln und in den Varoma legen.

**2** | Apfelscheiben auf dem Einlegeboden verteilen. Wasser und 1 TL Salz in den  geben. Varoma und Einlegeboden aufsetzen, Varoma verschliessen und **25 Min.** | **Varoma** | **Stufe 2** garen.

**3** | In der Zwischenzeit einen Topf mit Wasser und Salz aufsetzen und die Pappardelle laut Packungsanleitung bissfest kochen.

**4** | Nach dem Ende der Garzeit den Varoma geschlossen zur Seite stellen und den  leeren. Die Hälfte der Apfelscheiben und die Butter in den  geben und dann **3 Min.** | **120°C [TM31 bitte Varoma]** | **Stufe 2** dünsten.

**5** | Weißwein, Sahne, Estragon, Senf, Salz und Pfeffer zugeben und **5 Min.** | **100°C** | **Stufe 3** aufkochen und dann **20 Sek.** | **Stufe 4-6-8** pürieren.

**6** | Schweinefilet aus der Alufolie nehmen und in Scheiben schneiden, mit Pappardelle und Apfelspalten auf Tellern anrichten. Die Apfel-Weinsoße darüber träufeln und sofort servieren.



ZUTATEN FÜR **4 Personen**

- ★ **500 g Schweinefilet**
- ★ **Salz**
- ★ **frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- ★ **2 säuerliche Äpfel** (z. B. Braeburn), **in Scheiben**
- ★ **700 g Wasser**
- ★ **400 g Bandnudeln**
- ★ **20 g Butter**
- ★ **200 g trockener Weißwein**
- ★ **200 g Sahne**
- ★ **1 Stiel Estragon**
- ★ **1 TL grober Senf**
- ★ **Salz**
- ★ **frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

PRO PORTION:

748 KCAL | 42 G E | 24 G F | 82 G KH



# Saftiger Zitronenkuchen

**1** | Zucker in den  geben und **30 Sek.** | **Stufe 10** pulverisieren und umfüllen.

**2** | 125 g des Puderzuckers, Butter, Salz, Saft und Abrieb von 1 Zitrone sowie die Eier in den  geben, **30 Sek.** | **Stufe 5** vermengen. Mehl, Stärke und Backpulver vermengen und sieben. Mehlmischung in den  geben und **20 Sek.** | **Stufe 5** vermischen.

**3** | Teig in eine gefettete Kastenform (Länge 20 cm) oder Mini-Gugelhupfform geben und mit Frischhaltefolie gut abdecken. Mit einem Gummiband fixieren. Backform in den Varoma stellen und diesen verschließen.

**4** | Wasser in den  geben und den Kuchen **60 Min.** | **Varoma** | **Stufe 2** garen.

**5** | Inzwischen den restlichen Puderzucker mit etwas Zitronensaft vermengen, sodass ein glatter Guss entsteht. Zitronenkuchen aus der Form lösen und abkühlen lassen. Den Guss gleichmäßig über den Kuchen geben.



ZUTATEN FÜR **8 Stücke**

- ★ **200 g Zucker**
- ★ **125 g Butter, in Stücken**
- ★ **1 Prise Salz**
- ★ **Saft und Abrieb von 1½ unbehandelten Zitronen**
- ★ **2 Eier**
- ★ **100 g Mehl Type 405**
- ★ **25 g Stärke**
- ★ **1 TL Weinsteinbackpulver**
- ★ **1300 g Wasser**

PRO STÜCK:

268 KCAL | 2 G E | 15 G F | 31 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](mailto:info@zaubertopf.de)  
[www.zaubertopf.de](http://www.zaubertopf.de)

## Herausgeber

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

## Redaktion

Vivien Koitka, Jenifer Wohlers, Charlotte Marx

## Fotografen

Ira Leoni, Désirée Peikert, Anna Gieseler, Frauke Antholz, 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](mailto: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](http://www.falkemedia.de) | ISSN 2510-392X