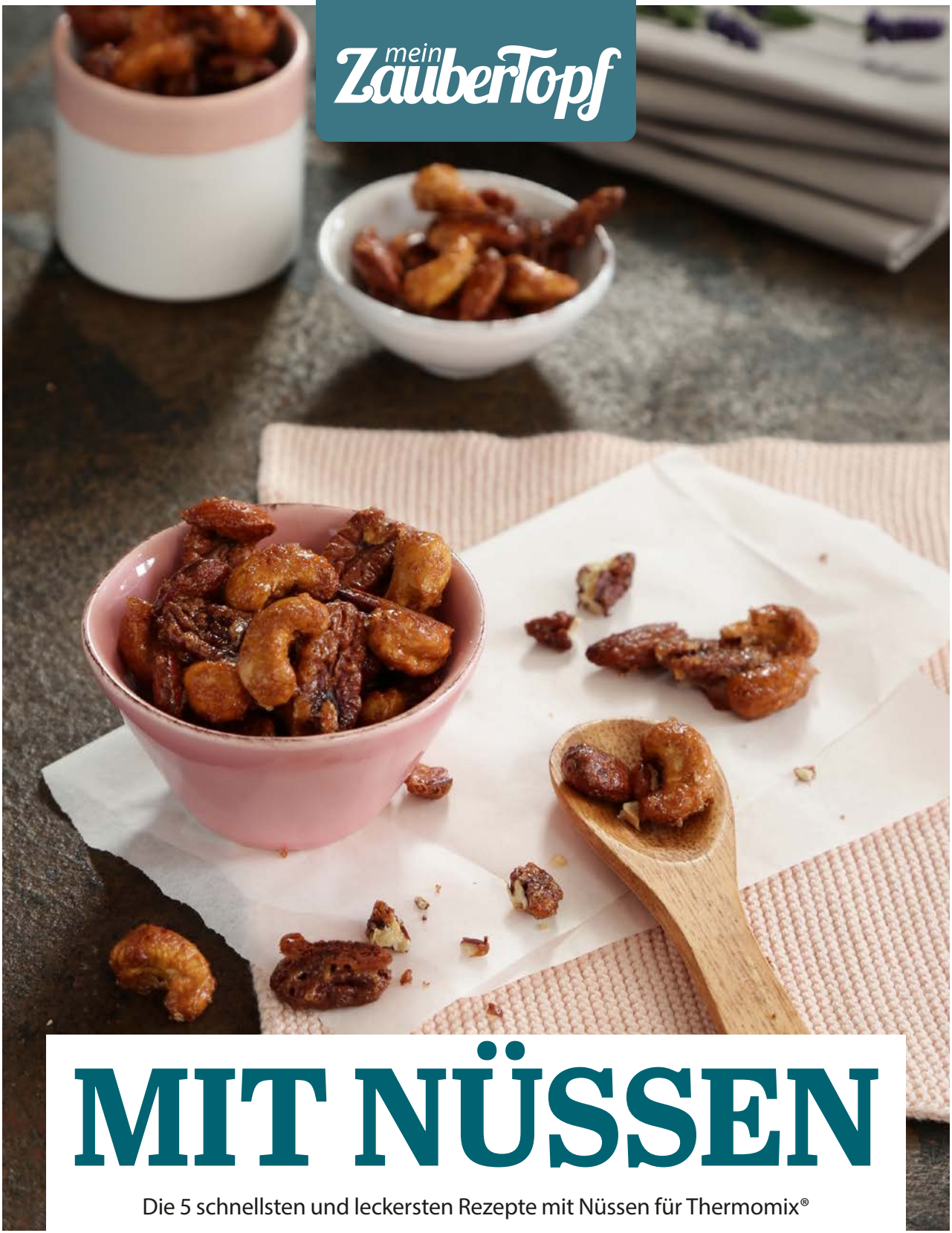
mein ZauberTopf



MIT NÜSSEN

Die 5 schnellsten und leckersten Rezepte mit Nüssen für Thermomix®

Rezeptübersicht

Walnuss-Risotto mit Birne und Thymian

Mini-Chocolate-Chip-Muffins mit Nüssen

Walnuss-Bandnudeln

Sommerrollen mit Erdnusssoße

Selbst geröstete, scharfe Honig-Kerne

Mit Nüssen

Die 5 schnellsten und einfachsten Snacks für Thermomix®

Liebe Leserin, lieber Leser,

Nüsse sind der perfekte Snack für zwischendurch. Doch auch eingebacken in saftigen Nusskuchen, fein gehackt im morgentlichen Müsli oder geröstet als Crunch-Topping für Nudelgerichte und Risottos sind die kleinen Kerne ein purer Genuss.

Wir haben für euch unsere köstlichsten Rezepte mit Nüssen vereint. Ob cremiges Walnuss-Risotto mit Birne, süße Chocolate-Chip-Muffins oder würzige Honig-Kerne: Lasst euch von unseren tollen Kreationen verzaubern und überrascht Freunde und Familie mit tollen Köstlichkeiten aus dem Thermomix®.

Wir wünschen euch viel Vergnügen beim Nachmixen und Experimentieren in der Küche!

Euer „meinZauberTopf"-Team

Foto: Ira Leoni

Walnuss-Risotto mit Birne und Thymian

1 Walnusskerne in den geben und **5 Sek. | Stufe 3** zerkleinern. Umfüllen und in einer Pfanne ohne Fett anrösten und abkühlen lassen. Greyerzer in den geben und **10 Sek. | Stufe 10** zerkleinern, in eine Schüssel umfüllen. Sellerie mit Schalotten in den geben, **5 Sek. | Stufe 5** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben, Olivenöl zugeben, **3 Min. | 100 °C | Stufe 1** dünsten.

2 Reis zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Wein angießen und **5 Sek. | | Stufe 2** verrühren. Den Gemüsefond zugeben und ohne Messbecher **25 Min. | 100 °C |** garen.

3 Birne waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in feine Spalten schneiden. Butter in einer Pfanne schmelzen, Birnenspalten mit Thymianblättchen darin etwa 5 Min. andünsten und je nach Belieben mit etwas Pfeffer bestäuben. Walnüsse und Greyerzer unter das Risotto heben, alles mit Salz und Pfeffer würzen und mit Birnen und Thymian anrichten.

00 35
std : min

ZUTATEN FÜR **4 Personen**

- **40 g Walnusskerne**
- **50 g Greyerzer**
- **80 g Knollensellerie, in Stücken**
- **3 Schalotten**
- **20 g natives Olivenöl extra**
- **250 g Risottoreis**
- **Salz**
- **frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- **80 g Weißwein**
- **750 g warmer Gemüsefond**
- **1 reife Birne**
- **15 g Butter**
- **Blättchen von 1 Bund Thymian**

PRO PORTION:

466 KCAL | 12 G E | 20 G F | 56 G KH

Foto: Kathrin Knoll & Anna Gieseler

Mini-Chocolate-Chip-Muffins mit Nüssen

1 24 Mulden einer Mini-Muffin-Form mit kleinen Papierformen auskleiden. Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schokolade in den geben und **6–8 Sek. | Stufe 5** zerkleinern. Umfüllen. Cashewkerne in den geben und **4 Sek. | Stufe 5** zerkleinern. Kerne umfüllen.

2 Eier, Butter, Zucker, Mehl, gemahlene Mandelkerne, Backpulver, Salz sowie Milch in den geben, **40 Sek. | Stufe 5** vermischen. Nun die zerkleinerte Schokolade und die zerkleinerten Cashewkerne zugeben und **20 Sek. | | Stufe 4** vermengen. Dabei mit dem unterrühren.

3 Teig in die vorbereiteten Muffinmulden füllen. Muffins im Ofen etwa 15 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und 5 Min. in der Form auskühlen lassen. Anschließend herausnehmen und weiter auskühlen lassen.

TIPP | Ihr könnt die gemahlenen Mandeln auch ganz leicht selbst im Thermomix® herstellen. Dafür einfach ganze Mandelkerne in den geben und **10 Sek. | Stufe 10** mahlen.

00 35
std : min

ZUTATEN FÜR 24 Stück

- **30 g Vollmilchschokolade, in Stücken**
- **30 g Zartbitterschokolade, in Stücken**
- **30 g weiße Schokolade, in Stücken**
- **80 g Cashewkerne**
- **2 Eier**
- **90 g weiche Butter, in Stücken**
- **80 g Zucker**
- **80 g Mehl Type 405**
- **40 g gemahlene Mandelkerne**
- **1 TL Backpulver**
- **1 Prise Salz**
- **15 g Milch**
- **24er Mini-Muffin-Form**
- **24 Papierförmchen für Mini-Muffins**

PRO STÜCK:

110 KCAL | 2 G E | 7 G F | 9 G KH

Foto: Frauke Antholz

Walnuss-Bandnudeln

1 Nudeln nach Packungsanleitung in ausreichend Salzwasser bissfest kochen, dann abgießen.

2 In der Zwischenzeit den Parmesan in den geben und **15 Sek. | Stufe 10** zerkleinern und umfüllen. Die Walnusskerne in den geben und **4 Sek. | Stufe 6** zerkleinern, umfüllen. Knoblauch in den geben und **3 Sek. | Stufe 5** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben.

3 Die Butter zugeben und **3 Min. | 120°C [TM31 bitte Varoma] | Stufe 2** dünsten. Dann Wasser, Gewürzpaste, Mascarpone, 1 TL Salz sowie Pfeffer zugeben und alles **5 Min. | 100°C | Stufe 2** erwärmen. Den zerkleinerten Parmesan und die Walnusskerne zugeben und **10 Sek. | | Stufe 3** verrühren. Bandnudeln mit Soße auf Tellern anrichten und sofort servieren.

00 25
std : min

ZUTATEN FÜR **4 Personen**

- **400 g Bandnudeln**
- **Salz**
- **80 g Parmesan, in Stücken**
- **200 g Walnusskerne**
- **2 Knoblauchzehen**
- **15 g Butter**
- **100 g Wasser**
- **½ TL Gemüse-Gewürzpaste**
- **200 g Mascarpone**
- **¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**

PRO PORTION:

1010 KCAL | 30 G E | 66 G F | 75 G KH

Foto: Tina Bumann

Sommerrollen mit Erdnusssoße

1 Erdnüsse in den **1 Min. | Stufe 10** mahlen, zwischendurch mit dem nach unten schieben. Zum Schluss mit dem nach unten schieben. Sambal, Honig, Curry und Kokosmilch zugeben, **5 Sek. | Stufe 5** vermengen. **6 Min. | 90 °C | Stufe 3** aufkochen, umfüllen. spülen.

2 Ingwer in den geben und **5 Sek. | Stufe 5** zerkleinern, mit dem nach unten schieben. Sesamöl zugeben und **3 Min. | 120 °C [TM31 bitte Varoma] | Stufe 1** dünsten. Bambussprossen, Paprika, Karotte, Zucker und Sojasoße zugeben, **5 Min. | 120 °C [TM31 bitte Varoma] |** garen.

3 Reispapier kurz unter fließendes Wasser halten. Gemüse, Gurke und Avocado auf den Reisblättern verteilen, dabei einen Rand lassen. Papier an beiden Seiten sowie unten einschlagen, aufrollen. Auf den Einlegeboden des Varoma legen. Wasser in den geben, Varoma mit Einlegeboden aufsetzen, **8 Min. | Varoma | Stufe 2** erwärmen. Mit Erdnussoße servieren.

00 40
std : min

ZUTATEN FÜR **4 Personen**

- **200 g Erdnüsse, gesalzen und geröstet**
- **1 TL Sambal Oelek**
- **10 g Honig**
- **1 TL Currypulver**
- **250 g Kokosmilch**
- **1 Stück Ingwer (etwa walnussgroß)**
- **20 g Sesamöl**
- **60 g Bambussprossen (Glas)**
- **1 gelbe Paprikaschote, in dünnen Streifen**
- **1 kleine Karotte, in dünnen Streifen**
- **10 g Zucker**
- **15 g Sojasoße**
- **½ Gurke entkernt, in dünnen Streifen**
- **½ Avocado, in dünnen Streifen**
- **8 kleine Blätter Reispapier**
- **500 g Wasser**

PRO PORTION:

492 KCAL | 17 G E | 35 G F | 27 G KH

Foto: Kathrin Knoll

Selbst geröstete, scharfe Honig-Kerne

1 Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Honig, Zucker und Sonnenblumenöl in den geben und **4 Min. | 50 °C | Stufe 2** erhitzen. Übrige Zutaten zufügen und **2 Min. | | Stufe 2** vermengen.

2 Nüsse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech glatt verteilen und im vorgeheizten Ofen etwa 10 Min. backen. Nach 5 Min. wenden und weitere 5 Min. backen. Anschließend die Nüsse aus dem Backofen holen und auf dem Blech erkalten lassen. Erkaltete Nüsse in eine Schale füllen und servieren.

00 25
std : min

ZUTATEN FÜR **4 Personen**

- **20 g Honig**
- **20 g brauner Zucker**
- **15 g Sonnenblumenöl**
- **2 TL Harissa (scharfe Gewürzpaste)**
- **½ TL grobes Salz**
- **3 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer**
- **80 g Mandelkerne**
- **80 g Cashewkerne**
- **80 g Pekannusskerne**

PRO PORTION:

469 KCAL | 11 G E | 40 G F | 20 G KH

mein ZauberTopf

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

Fotografen
Ira Leoni, Kathrin Knoll, 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)
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

falkemedia food