

LOW CARB- Sommer

10
Rezepte für
den Start

mein
ZauberTopf
SPECIALS

Liebe*r Leser*in,

unser Tipp für einen guten Start: Beginne mit Gerichten, die du kennst und deren Zutaten dir richtig gut schmecken.

Wie wäre es zum Beispiel mit einer Pizza, einer Lasagne oder einem Käsekuchen?

Du hast richtig gehört! Für all unsere absoluten Favoriten gibst's superleckere Low-Carb-Varianten.

Unsere Top 10 für einen einfachen Einstieg findest du in dieser Rezeptsammlung!

Viel Spaß beim Mixen!

Deine mein ZauberTopf-Redaktion



Frikadellen mit Rahmgemüse



Kohlrabilasagne mit Veggie-Hack



Blumenkohlrissotto mit Mandeln



Ungarischer Sauerkraut-Gulasch-Eintopf



Lachs mit Blattspinat und Gemüsestampf



Pfannkuchen-Röllchen mit Frischkäse und Lachs



Putengeschnetzeltes mit Erbsen und Möhren



Gemüsepizza mit Käseboden



Senfeier mit Blumenkohlstampf



Käsekuchen mit wenig Zutaten

#1



Frikadellen mit Rahmgemüse



LOW CARB
LOW FAT

00 25
std : min

PRO PORTION: 549 KCAL | 28 G E | 42 G F | 19 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE FRIKADELLEN

- ★ 1 Schalotte
- ★ 500 g gemischtes Hackfleisch
- ★ 1 TL mittelscharfer Senf
- ★ 1 Ei
- ★ Salz
- ★ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ Sonnenblumenöl zum Anbraten

FÜR DAS GEMÜSE

- ★ 400 g Karotten, in Stiften
- ★ 400 g Kohlrabi, in Stiften
- ★ 500 g Wasser
- ★ 1 Zwiebel, halbiert
- ★ 2 EL Sonnenblumenöl
- ★ 150 g Sahne
- ★ 1 TL Johannisbrotkernmehl
- ★ etwas Petersilie zum Garnieren

1 Für die Frikadellen Schalotte im **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Hackfleisch, Senf, Ei, 1 TL Salz, ½ TL Pfeffer und Paprikapulver zugeben, **1 Min.** | vermengen. Etwa 10 Frikadellen formen und kalt stellen. Den spülen.

2 Für das Gemüse Karotten und Kohlrabi im Varoma® und auf dem Einlegeboden verteilen. Wasser im geben, den Varoma® geschlossen aufsetzen, **18 Min.** | **Varoma®** | **Stufe 2** garen. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin rundherum goldbraun-knusprig braten, warm halten.

3 Varoma® vorsichtig abnehmen, beiseitestellen. leeren und Garflüssigkeit auffangen. Zwiebel im **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern, mit dem nach unten schieben. Öl zugeben, **2 Min.** | **120°C** | | **Stufe 2** dünsten. 150 g Garflüssigkeit, Sahne und Johannisbrotkernmehl zufügen, **5 Sek.** | **Stufe 5** mischen, **5 Min.** | **100°C** | **Stufe 1** kochen.

4 Karotten mit Kohlrabi zugeben, mit unterrühren. Salzen und pfeffern. Gemüse mit Frikadellen und etwas Petersilie servieren.



Kohlrabilasagne mit Veggie-Hack



PRO PORTION: 627 KCAL | 71 G E | 31 G F | 15 G KH

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ★ 800 g Kohlrabi, in dünnen Scheiben
- ★ 200 g Gouda, in Stücken
- ★ Blättchen von 5 Stielen Petersilie zzgl. etwas mehr zum Garnieren
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 2 Schalotten
- ★ 20 g natives Olivenöl extra
- ★ 500 g Veggie-Hack
- ★ 400 g stückige Tomaten (Dose)
- ★ 2 EL Tomatenmark
- ★ 150 g Wasser
- ★ 1 TL Gemüse-Gewürzpaste
- ★ 1 TL Chiliflocken
- ★ Salz
- ★ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ 200 g Schmand

AUSSERDEM

- ★ Auflaufform (ca. 22×30 cm)

1 Kohlrabi ca. 5 Min. in kochendem Salzwasser blanchieren. Abgießen und in eiskaltem Wasser abschrecken.

01 00
Std : min

2 Gouda in den geben, **15 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern und umfüllen. Petersilie in den geben, **3 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern und ebenfalls umfüllen. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

3 Knoblauch mit Schalotten in geben, **3 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Olivenöl zufügen, **3 Min.** | **120°C** | **Stufe 2** dünsten.

4 Veggie-Hack zugeben und **5 Min.** | **120°C** | | **Stufe 1** krümelig braten. Tomaten, Tomatenmark, Wasser, Gemüse-Gewürzpaste, gehackte Petersilie sowie Chiliflocken zufügen und **10 Min.** | **98°C** | | **Stufe 1** köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Den Boden der Auflaufform mit der vegetarischen Hacksoße bedecken und mit Kohlrabischeiben belegen. Abwechselnd Soße und Kohlrabi übereinanderschichten, mit einer Schicht Schmand abschließen. Geriebenen Gouda darüberstreuen. Für ca. 25 Min. auf mittlerer Schiene backen. Herausnehmen, mit Petersilie garniert servieren.



Blumenkohlrisotto mit Mandeln



00 30
std. min

PRO PORTION: 645 KCAL | 24 G E | 53 G F | 19 G KH

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ★ 50 g Parmesan, gerieben
- ★ 750 g Blumenkohl, in Röschen
- ★ 2 TL Zitronensaft
- ★ 1 Zwiebel, halbiert
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 1 cm Ingwer
- ★ 1 EL natives Olivenöl extra
- ★ 200 g Gemüsebrühe
- ★ 100 g Sahne
- ★ 1 EL Mandelmus
- ★ ½ TL Kurkumapulver
- ★ ¼ TL Kreuzkümmelpulver
- ★ ½ TL Salz
- ★ 2 Prisen frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ 1 Msp. frisch geriebene Muskatnuss
- ★ 2 EL Mandelblättchen
- ★ 1 EL Butter
- ★ Petersilie, gehackt, zum Garnieren

1 | Parmesan im 10 Sek. | **Stufe 8** zerkleinern und umfüllen. Blumenkohl mit Zitronensaft in den geben, **8 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern und ebenfalls umfüllen.

2 | Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in den geben, **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern und mit dem nach unten schieben. Öl zugeben und **4 Min.** | **120°C** | | **Stufe 1** andünsten.

3 | Blumenkohlraspel zufügen und weitere **3 Min.** | **100°C** | | **Stufe 1** dünsten. Gemüsebrühe, Sahne, Mandelmus und Gewürze zugeben, **10 Min.** | **100°C** | | **Stufe 1** garen. Inzwischen Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten und beiseitestellen.

4 | Die Hälfte vom Parmesan und die Butter in den geben und unter das Risotto heben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Blumenkohl-Risotto auf Teller verteilen, mit übrigem Parmesan, Petersilie sowie Mandelblättchen bestreuen und servieren.

KÄSE

Für eine Low Carb-Ernährung ist Käse wegen seines hohen Eiweißgehaltes bestens geeignet. Hartkäse, Parmesan, Gouda, Mozzarella und co. sind eine gute Ergänzung vieler Mahlzeiten, da sie dich lange satt halten.



Ungarischer Sauerkraut-Gulasch-Eintopf



PRO PORTION: 125 KCAL | 2 G E | 1 G F | 28 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 250 g Zwiebeln, halbiert
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 1,5 EL Butterschmalz
- ★ 2 EL Tomatenmark
- ★ 500 g gemischtes Gulasch, in Würfeln
- ★ 500 g Sauerkraut
- ★ 500 g Rinderfond
- ★ 1 rote Paprikaschote, in Streifen
- ★ 1 gelbe Paprikaschote, in Streifen
- ★ 2 Lorbeerblätter
- ★ 1 EL edelsüßes Paprikapulver
- ★ ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- ★ 1 TL Salz
- ★ ¼ TL frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ Petersilie zum Garnieren

1 | Zwiebeln und Knoblauch in den geben und **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. ½ EL Schmalz zugeben und **5 Min.** | **120°C** | | **Stufe 1** andünsten. Tomatenmark zugeben und erneut **2 Min.** | **120°C** | | **Stufe 1** dünsten.

2 | Inzwischen übriges Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin scharf anbraten.

00 50
std : min

3 | Das angebratene Fleisch mit den übrigen Zutaten in den geben, mit dem vermengen und **35 Min.** | **Varoma®** | | **Stufe 1** garen. Gulasch-Eintopf abschmecken, auf Tellern anrichten und mit etwas Petersilie garniert servieren.

> **TIPP** Wer mag, serviert etwas saure Sahne oder Schmand als Topping.

SAUERKRAUT

Das Powerkraut ist nicht nur super lecker, sondern liefert auch wertvolle Vitamine wie Vitamin C und Vitamin B12. Du erhältst es im Supermarkt sowohl in Dosen als auch in Standbeuteln. Achte bei einer Low-Carb-Ernährung auf Zusätze wie z. B. Zucker.



Lachs mit Blattspinat und Gemüsestampf



PRO PORTION: 424 KCAL | 30 G E | 22 G F | 23 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

00 55
std : min

- ★ Blättchen von ½ Bund Petersilie
- ★ 1000 g Wasser
- ★ 2 TL Gemüse-Gewürzpaste
- ★ 450 g Karotten, in Scheiben
- ★ 450 g Steckrübe, in ca. 1 cm großen Würfeln
- ★ 100 g Sellerie, in Würfeln
- ★ 450 g Blattspinat (TK)
- ★ 4 Lachsfilets (à etwa 125 g)
- ★ Salz
- ★ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ 1 Prise Pimentpulver
- ★ ½ TL Chiliflocken
- ★ 30 g natives Olivenöl extra
- ★ 1 EL brauner Zucker
- ★ 1 EL Limettensaft
- ★ 30 g Weizenmehl Type 405
- ★ ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ 1 TL getrockneter Thymian
- ★ 30 g Butter
- ★ 2 EL trockener Weißwein
- ★ 30 g Crème fraîche

1 Petersilie in den  geben und **10 Sek.** | **Stufe 6** zerkleinern, eventuell zwischendurch mit dem  nach unten schieben, dann umfüllen. Das Wasser in den  füllen, Gemüsepaste zufügen und den Varoma® aufsetzen. Karotten, Steckrübe und Sellerie im Varoma® verteilen. Den Einlegeboden einsetzen, den gefrorenen Spinat darauf verteilen und den Varoma® mit dem Deckel verschließen. Alles zusammen **20 Min.** | **Varoma®** | **Stufe 1** garen.

2 Inzwischen Lachsfilets auftauen lassen. 3 Prisen Salz, 2 Prisen Pfeffer, Pimentpulver, Chiliflocken, 2 EL Olivenöl, braunen Zucker und Limettensaft in ein Schälchen geben und verrühren. Die Lachsfilets mit dem Würzöl bestreichen.

3 Am Ende der Garzeit den Einlegeboden vorsichtig zur Seite stellen. Gemüse kurz durchrühren und Einlegeboden wieder einsetzen. Spinat mit ½ TL Salz, 2 Prisen Pfeffer, Paprikapulver und Thymian würzen, umrühren und mit dem restlichen Olivenöl beträufeln. Den Lachs auf den Spinat setzen, den Varoma® mit dem Deckel verschließen und alles weitere **20 Min.** | **Varoma®** | **Stufe 1** garen.

4 Den Varoma® vorsichtig abnehmen. Fisch und Spinat warm stellen. Die Garflüssigkeit umfüllen. Butter mit Mehl in den  geben, **2 Min.** | **Varoma®** | **Stufe 1** anschwitzen. Weißwein, Crème fraîche, ½ TL Salz und 400 g Garflüssigkeit zugeben. Mit  kurz über den Boden rühren und die Soße **4 Min.** | **100 °C** | **Stufe 2,5** kochen lassen. Die Hälfte der Petersilie mit dem  unterrühren und die Soße umfüllen.

5 Rühraufsatz in den  einsetzen. Gemüse aus dem Varoma® in den  geben. 160 g Soße, restliche Petersilie, ½ TL Salz sowie ¼ TL Pfeffer zufügen, **30 Sek.** | **Stufe 3** zu Gemüsestampf verrühren. Den Thermomix® dabei eventuell etwas festhalten. Dann Gemüsestampf mit Lachs, Blattspinat und übriger Soße servieren.



Gemüsepizza mit Käseboden



00 40
std. : min

PRO GLAS: 81 KCAL | 1 G E | 17 G KH

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER À 200 M

- ★ 200 g Gouda, in Stücken
- ★ 4 Eier
- ★ 150 g Frischkäse
- ★ Salz
- ★ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ 5 EL Tomatensoße
- ★ 1 Handvoll Babyspinat
- ★ 2 EL Mais (Dose), abgetropft
- ★ 4 Cocktailtomaten, halbiert
- ★ 100 g geriebener Mozzarella

AUSSERDEM

- ★ Pizzablech (alternativ Springform, Ø ca. 26 cm)

1 Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Das Pizzablech mit Backpapier auslegen. Gouda in den  geben, **5 Sek.** | **Stufe 5** reiben und umfüllen.

2 Eier und Frischkäse in den  geben und **20 Sek.** | **Stufe 4** verrühren. Käse, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer zugeben und erneut **10 Sek.** | **Stufe 3,5** verrühren. Auf das Pizzablech geben und im heißen Backofen ca. 30 Min. backen.

3 Den Pizzaboden aus dem Ofen nehmen, mit Tomatensoße bestreichen und etwas Salz und Pfeffer würzen. Die Pizza mit Babyspinat, Mais, Tomaten und Mozzarella bestreuen. Im heißen Ofen für weitere 10 Min. backen, dann servieren.

> **TIPP** Backe den Pizzaboden mit Käse in einer 26er Springform und kleide sie vorher mit Backpapier aus. Da der Teig sehr flüssig ist, bringst du ihn so ganz einfach in die typisch runde Form.



Pfannkuchen-Röllchen mit Frischkäse und Lachs



00 10
std · min

PRO PORTION: 188 KCAL | 5 G E | 10 G F | 20 G KH

ZZGL. 8 STD. RUHEZEIT

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ★ 20 g Dillspitzen
- ★ 400 g Frischkäse
- ★ 50 g Milch
- ★ Abrieb und Saft von
½ unbehandelten
Zitrone
- ★ Salz
- ★ frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
- ★ 8 Eier
- ★ 150 g Mandelmehl
- ★ 100 g Mineralwasser
- ★ 4-6 EL Rapsöl
- ★ 400 g Räucherlachs,
in Scheiben

1 Den Dill in den geben und **3 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Frischkäse, Milch, Zitronenabrieb und -saft sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben und **15 Sek.** | **Stufe 3** vermengen. Die Creme umfüllen und kalt stellen.

2 Rühraufsatz einsetzen. Eier, Mandelmehl, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in den geben und **2 Min.** | **Stufe 4** schaumig rühren. Mineralwasser zugeben und erneut **10 Sek.** | **Stufe 3** unterrühren. Den Rühraufsatz entnehmen.

3 In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und aus dem Teig nacheinander Pfannkuchen ausbacken, bis der Teig verbraucht ist. Die Pfannkuchen abkühlen lassen.

4 Die Pfannkuchen mit der Frischkäsecreme bestreichen, mit Räucherlachs belegen und aufrollen. In Frischhaltefolie wickeln und für ca. 2 Std. kalt stellen.

5 Die Pfannkuchen-Röllchen anschließend in Scheiben schneiden und servieren.



Putengeschnetzeltes mit Erbsen und Möhren



PRO PORTION: 680 KCAL | 61 G E | 38 G F | 19 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

- ★ 20 g Petersilienblättchen
- ★ 2 Zwiebeln, halbiert
- ★ 2 EL Rapsöl
- ★ 500 g Wasser
- ★ 2 TL Gemüse-Gewürzpaste
- ★ 1 TL Majoran, getrocknet
- ★ Salz
- ★ frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- ★ 800 g Putenbrustfilet, in Stücken
- ★ 500 g Champignons, in Scheiben
- ★ 400 g Karotten, in Scheiben
- ★ 200 g Erbsen (TK)
- ★ 200 g Sahne
- ★ 200 g Frischkäse
- ★ 1 Prise frisch geriebene Muskatnuss
- ★ 1 EL Butter

1 Petersilie in geben, **3 Sek.** | **Stufe 7** zerkleinern und umfüllen. Zwiebel in den geben, **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern und mit nach unten schieben. Öl zugeben und **3 Min.** | **Varoma®** | **Stufe 1** dünsten. Wasser, Gewürzpaste, Majoran sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zugeben.

00 45
std.:min

2 Varoma® aufsetzen und Putenfleisch sowie Pilze darin verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Einlegeboden aufsetzen und Karotten darauf verteilen. Varoma® verschließen, Zutaten **18 Min.** | **Varoma®** | **Stufe 2** garen. Deckel abnehmen und Erbsen zu den Karotten auf den Einlegeboden geben. Deckel wieder auflegen und weitere **7 Min.** | **Varoma®** | **Stufe 2** garen.

3 Den Varoma® absetzen. Sahne, Frischkäse sowie Muskatnuss in geben und **10 Sek.** | **Stufe 5** vermengen. Putenstücke sowie Champignons in den umfüllen und mit dem vermengen. Dann **5 Min.** | **90°C** | | erhitzen und abschmecken.

4 Inzwischen Karotten und Erbsen in einer Schale mit der Butter vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Putengeschnetzeltes mit Karotten-Erbsen-Gemüse auf Tellern anrichten und mit Petersilie garniert servieren.



Senfeier mit Blumenkohlstampf



PRO PORTION: 596 KCAL | 23 G E | 50 G F | 17 G KH

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ★ 20 g Kerbelblättchen
- ★ 750 g Wasser
- ★ Salz
- ★ 8 Eier
- ★ 750 g Blumenkohl, in Röschen
- ★ 200 g Sahne
- ★ 1 EL Butter
- ★ etwas frisch geriebene Muskatnuss
- ★ frisch geriebener schwarzer Pfeffer
- ★ 250 g Crème fraîche
- ★ 40 g mittelscharfer Senf
- ★ Saft von ½ Zitrone
- ★ 4 EL Schnittlauchröllchen

00 10
std. min

4 Crème fraîche, restliche Sahne und Senf in den  geben und **15 Sek.** | **Stufe 2** vermischen. **5 Min.** | **100°C** | **Stufe 2** aufkochen. Mit Zitronensaft, ½ TL Salz und 1 Prise Pfeffer abschmecken.

5 Die Eier pellen, halbieren und zusammen mit dem Blumenkohlstampf und der Senfsoße anrichten. Mit Kerbel und Schnittlauch garniert servieren

1 Kerbel in den  geben, **3 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern und umfüllen. Wasser mit 1 TL Salz in den  füllen, den Garkorb mit den Eiern einhängen und den Blumenkohl im Varoma® verteilen.

2 Varoma® geschlossen aufsetzen und **25 Min.** | **Varoma®** | **Stufe 1** garen. Varoma® absetzen, die Eier kalt abschrecken und  spülen.

3 Den Blumenkohl, 100 g Sahne sowie Butter in den  geben und **30 Sek.** | **Stufe 8** pürieren. Mit jeweils 1 Prise Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken. Umfüllen und den  spülen.

BLUMENKOHL

Das fitte Gemüse macht nicht nur als Stampf, sondern auch als Reis oder Nudeln im wahrsten Sinne eine gute Figur. Die weißen Röschen stecken voller Nährstoffe und sind dabei absolut kalorien- und kohlenhydratarm. Und dank seines neutralen Geschmacks brauchst du ihn mit dem Thermomix® nur noch in die richtige Form zu zerkleinern oder zu verarbeiten. So hat er die perfekte Textur, damit du nicht auf Gerichte mit deinen Lieblingsbeilagen verzichten musst.



Käsekuchen mit wenig Zutaten



PRO STÜCK: 214 KCAL | 18 G E | 11 G F | 8 G KH

ZUTATEN FÜR 10 STÜCKE

- ★ etwas Butter zum Fetten
- ★ 750 g Quark
- ★ 250 g Frischkäse
- ★ 150 g Erythrit
- ★ 60 g Stärke
- ★ 6 Eier
- ★ Abrieb und Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- ★ Mark von 1 Vanilleschote
- ★ etwas Puder-Erythrit zum Bestäuben

AUSSERDEM

- ★ Springform (Ø 24 cm)

1 Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen, den Rand mit etwas Butter fetten.

2 Den Rührhaufsatz einsetzen. Alle Zutaten in den  geben und **2 Min.** | **Stufe 4** schaumig rühren. Den Rührhaufsatz entnehmen, den Teig in die vorbereitete Form füllen und ca. 1 Std. backen.

01 10
Std. : min

3 Käsekuchen aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Anschließend mit etwas Puder-Erythrit bestäubt servieren.

ERYTHRIT

Die kalorienarme Zuckeralternative, im Handel auch unter dem Markennamen „Xucker“ zu finden, ähnelt Zucker in Geschmack und Textur, hat jedoch nur etwa 70 Prozent seiner Süßkraft. Deswegen dosierte Erythrit am besten etwas höher, wenn du Zucker damit ersetzt.

Puder-Erythrit aus dem Thermomix®:
10 Sek. | Stufe 10

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, Stefanie Fecho,
Lisza Clausen (in Elternzeit)

Fotos dieser Ausgabe

Tina Bumann, Désirée Peikert, StockFood / Gräfe & Unzer Verlag /
mona binner PHOTOGRAPHIE

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.