

# GOURMET KÜCHE

## AUS DEM THERMOMIX

200 Genießergerichte,  
mit denen Sie Ihre Gäste begeistern

Susann Kreiße  
Fotografie: Carolin Friese



**200 Genießbergerichte, mit denen Sie Ihre Gäste  
begeistern**





# INHALT

## EINLEITUNG: KOCHEN MIT DEM THERMOMIX

Einfach Kochen – mit allen Sinnen genießen  
Kurze Übersicht zu Zubehör und Funktionen  
Wichtige Lebensmittel  
Leichter leben mit einem gut sortierten  
Vorratsschrank  
Koch- und Küchenutensilien  
Schrittweise zum Genuss  
Das Einmaleins des Wochenplanens  
Würzen nach Belieben  
Die richtige Temperatur führt zum Erfolg  
Der Geschmack entscheidet  
Tipps zum Reinigen  
Unsere Blitz-Tipps um Zeit zu sparen  
Unsere Blitz-Tipps für gutes Gelingen

## DIE REZEPTE

Kleinigkeiten, Salate und Aufstriche  
Suppen  
Hauptgerichte  
– Vegetarisch  
– Mit Fisch und Meeresfrüchten

- Mit Geflügel
- Mit Fleisch

Desserts und Süßspeisen  
Gebäck, Kuchen und Torten  
Eis und Sorbets  
Eingemachtes und auf Vorrat  
Getränke und Drinks

Register



# ALLGEMEINES

Das Wichtigste zuerst: Bitte beachten Sie bei jeder Zubereitung die Angaben der Gebrauchsanweisung Ihres Thermomix-Modells. Auch die »Hinweise für Ihre Sicherheit« sind bei jeder Zubereitung unbedingt zu beachten. Alle wichtigen Hinweise dazu finden Sie in der Gebrauchsanweisung. Die Rezepte in diesem Buch sind für den TM 5 erstellt und erprobt.

Das Fassungsvermögen des Topfes beträgt 2,2 l. Sollten Sie mit einem anderen Modell arbeiten, passen Sie die Mengen an Ihr Modell an. Es kann sonst zum Verbrühen durch Herausspritzen des Mixgutes führen. Beachten Sie immer die maximale Füllmenge. Kontrollieren Sie die Füllstandsmarkierung im Mixtopf und überschreiten Sie die Markierung für »maximal« niemals.

## VERGLEICH TM 31 UND TM 5

### TM 31 und TM 5

Die Funktionen der Grundzubereitungen sind gleich geblieben.

Kneten, mixen, rühren, mahlen, hacken, mischen, schlagen, dampfgaren, emulgieren, kochen, kontrolliertes Erhitzen und wiegen

## **TM 31**

- Temperatur 100 °C als separate Taste
- Temperatur 120 °C mit VAROMA-Taste
- Mixtopf maximales Fassungsvermögen 2 l
- Maximal 10200 Umdrehungen/Minute
- Analoge Bedienung
- 15 Tasten zum Einstellen der Funktionen
- Loser Dichtungsring
- Sanfte Anheizphase zwischen Stufe 2 und 3
- Teig-Modus 5-mal Rechts- und 2-mal Links-Dreh
- Wiegen bis 100 Gramm in 5-Gramm-Schritten
- Ab 100 Gramm wiegen in 10-Gramm-Schritten
- Varoma-Behälter 3,0 l

## **TM 5**

- Temperatur maximal 120 °C plus VAROMA-Funktion (mit Dampfstoß)
- Mixtopf maximales Fassungsvermögen 2,2 l
- Varoma-Behälter 3,3 l
- Maximal 10700 Umdrehungen/Minute
- Digitale Bedienung über Display mit interaktivem Touchpad
- Vollautomatisches Verschlussystem (Deckel schließt und öffnet sich automatisch)
- Fest eingebauter Dichtungsring
- Wiegen bis Stufe 4 bei laufendem Betrieb
- Interaktiver Teigmodus

- Sanfte Anheizphase zwischen Stufe 2 und 3 mit elektronischer Steuerung, wenn Kochgut >60 °C und im TM 5 erhitzt wurde (weitere Infos siehe Bedienungsanleitung)
- Optimierung des Kochprozesses durch paralleles Guided-Cooking-Informationen sowohl über Chip als auch »Cook Key« (sofern in der Rezept-Steuerung verankert)
- Verwendung von diversen Kochbuch-Chips (»Guided Cooking«)
- Speichern von mehreren Kochbuchchips und/oder Kollektionen auf dem »Cook Key« (USB-Stick des TM5) mithilfe der Thermomix-Internetseite Cookidoo
- WLAN-Fähigkeit in Verbindung mit dem persönlich konfigurierten »Cook Key« und Cookidoo
- Persönliche Notizen in Rezepten über »Cook Key« auch über Display abrufbar

**SIE WOLLEN DIE REZEPTE AUS DIESEM KOCHBUCH  
MIT EINER ANDEREN KÜCHENMASCHINE MIT  
KOCHFUNKTION ZUBEREITEN?**

**KEIN PROBLEM!**

**Beachten Sie bitte Folgendes**

- Halten Sie sich zu jeder Zeit an die Bedienungsanleitung Ihres Gerätes, auch wenn in diesem Buch etwas anderes in Bezug auf den hier verwendeten TM 5 erklärt wird

- Nutzen Sie die Funktionen Ihres Gerätes, wie in den Rezepten beschrieben, die die gleichen Arbeitsschritte vollführen, wie beim TM 5
- Funktionen, die in den Rezepten aufgeführt sind, die Ihr Gerät jedoch nicht bedient, können Sie ganz klassisch übernehmen (zum Beispiel Braten, Aufschlagen, Dampfgaren)
- Beachten Sie bitte immer, dass Sie die im Rezept angegebenen Mengen und die jeweilige maximale Füllmenge und das Fassungsvermögen Ihrer Küchenmaschine abgleichen müssen. Passen Sie gegebenenfalls die Mengen im Rezept an die maximal vorgegebenen Mengen (Fassungsvermögen und max. Füllhöhe) Ihrer Küchenmaschine an
- Passen Sie ebenfalls Geschwindigkeiten und Funktionen an das Rezept an. An den Zubereitungs-Begriffen (mahlen, kneten, kochen, ...) können Sie erkennen, welche Geschwindigkeitsstufen und Funktionen Sie bei Ihrer Küchenmaschine einstellen müssen
- Je nach Leistung des verwendeten Gerätes kann das Ergebnis von dem der Zubereitung mit dem TM 5 abweichen

**EINFACH KOCHEN – MIT ALLEN  
SINNEN GENIESSEN**

Egal ob Sie schon jahrelang mit dem Thermomix kochen oder gerade die ersten Schritte wagen – Sie halten ein Buch voller Rezepte in der Hand, das den Rezeptschatz Ihres Thermomix um ein Vielfaches erweitern wird. Von einfach und schnell bis hin zu raffiniert und aufwendiger, finden Sie Rezepte für die Alltagsküche, auf Vorrat, Frühstücksideen, Salate, heiße und kalte Suppen, eine Vielzahl an Hauptgerichten für jeden Geschmack, Desserts, süße Leckereien, Brote, Kuchen, Gebäck und Torten.

Viele Tipps und Hinweise erleichtern Ihnen die Zubereitung und das Verstehen der Rezepte. Wir bieten Ihnen viele Variationen, so kommt beim Kochen und Essen keine Langeweile auf.

Lassen Sie sich inspirieren!



## KURZE ÜBERSICHT ZU ZUBEHÖR UND FUNKTIONEN

### Mixtopf und Mixmesser

Im Mixtopf finden Sie 5 Volumen-Markierungen (von 0,5 bis 2,2 l) zum besseren Abmessen von Flüssigkeiten. Bitte immer die maximale Füllmenge von 2,2 l beachten, so spritzt beim Pürieren sicher nichts heraus. Im Mixtopf werden die Speisen verarbeitet, zubereitet und erhitzt. Die verschiedenen Geschwindigkeitsstufen des Mixmessers führen zu unterschiedlichen Ergebnissen. Es dient zum Rühren, Zerkleinern, Häckseln und Pürieren.

### Rühren und Stufe 1

Schonendes Bewegen der Zutaten, wie beim Rühren mit dem Kochlöffel oder Schneebesen

### Stufe 2-3

Mischen von weichen Zutaten (Kartoffel- oder Gemüsestampf oder Püree), Zerkleinern von weichen Zutaten (etwa hart gekochte Eier)

### Stufe 2-4

Mischen von Zutaten und grobes Zerkleinern (Stufe 4), Emulgieren und Aufschlagen von Zubereitungen mit Ei, Saucen und cremigen Massen

### Stufe 3

Sahne und Eischnee schlagen (mit Rühraufsatz)

### Stufe 4-6

Zerkleinern von festen Gemüsen (Brokkoli, Möhren, Zwiebeln, Kohlrabi)

Zerstoßen von Eiswürfeln, Cremig Rühren von Eis

### **Stufe 5–8**

Mixen

### **Stufe 8–10**

Pürieren und sehr feines Mahlen, vor allem von harten Zutaten (etwa Gewürzen, Kaffee, Getreide), Smoothie-Zubereitung

### **Turbo**

Pulverisieren und Mahlen

### **Linkslauf/Rechtslauf**

Ermöglicht schonendes Rühren bei langsamen Geschwindigkeiten

### **Teigmodus**

Kneten von Hefeteigen, Brotteigen und Nudelteigen

### **Mixtopfdeckel**

Aus Sicherheitsgründen muss der Mixtopfdeckel zum Starten immer richtig aufgesetzt werden. Der Verriegelungsmechanismus verschließt ihn sicher rundum.

### **Gareinsatz**

Darin können Speisen dampfgegart oder gekocht werden. Durch den Abstand zum Mixmesser bleiben zarte, weiche

oder leicht zerfallende Lebensmittel ganz und werden schonend gegart.

Als Sieb ist er ein toller Helfer zum Abgießen von Gargut. Einfach mit dem Haken des Spatels in die Einkerbung im Gareinsatz einhaken. Anheben und herausheben.

Auf den Mixtopfdeckel gesetzt, lässt er Dampf entweichen, ohne zu spritzen, etwa zum Einkochen von Flüssigkeiten.

### **Display und Wähler**

Die Angaben in den Rezepten zu Zeit, Temperatur und Geschwindigkeit können Sie hier einstellen. Auch das Wiegen von Zutaten über das Waage-Symbol ist eine praktische und schnelle Hilfe. Weitere Funktionen können Sie der Bedienungsanleitung Ihres Thermomix entnehmen. Der Wähler dient zum Einstellen von Zeit, Temperatur und Geschwindigkeit. Durch Drücken des Wählers wird das Messer sofort gestoppt. Das ist vor allem praktisch, sollte doch einmal etwas überkochen.

### **Spatel**

Mit ihm kann Mix- und Gargut vom Topfrand nach unten geschoben und der Mixtopf geleert werden. Er hilft beim Herausheben des Gareinsatzes und beim Zerkleinern oder Mischen von Zutaten im Mixtopf. Die Manschette des Spatels ist so angebracht, dass er nicht in das laufende Messer hineinragt. Zum Entleeren des Mixtopfes den Spatel an die stumpfe Seite des Messers legen und im Uhrzeigersinn drehen.

### **Rühraufsatz**

Auf Stufe 2-4 ermöglicht der eingesetzte Rühraufsatz das Schlagen von Eiweiß, Sahne oder Schaumzubereitungen

mit rohem Ei. Den Rühraufsatz vor der Zugabe der Zutaten einsetzen, damit er sicher auf dem Messer sitzt und keine Speisereste dazwischen kleben. Den Rühraufsatz bei der Verwendung der »Linkslauf«-Funktion nach dem Aufsetzen kurz gegen den Uhrzeigersinn eindrehen. Bei der »Rechtslauf«-Funktion kurz im Uhrzeigersinn eindrehen. Bei der Verwendung des Rühraufsatzes maximal Stufe 4 wählen. Zum Entfernen am kugelförmigen Ende fassen und herausziehen.

### **Knetfunktion**

Mit der Knetfunktion lassen sich Teige perfekt zubereiten, da das Kneten des Teiges wie von Bäckerhand durch die sich automatisch wechselnde Richtung des Messers optimal nachgestellt wird. Beste Ergebnisse werden bei Hefe-, Nudel-, Brot- und Fleischteigen erzielt.

### **Messbecher**

Er ermöglicht durch die integrierte Waage das Abwiegen kleiner Mengen direkt auf dem Mixtopfdeckel oder lässt Öl in einem dünnen Strahl direkt in das laufende Messer tropfen.

Den Messbecher mit etwas Wasser befüllen, so schwimmt er nicht auf, wenn zum Beispiel Öl über den Mixtopfdeckel in das laufende Messer gegossen wird. Das Garen ohne Messbecher dient etwa zum Einkochen von Saucen, da der Dampf entweichen kann. Bei eingesetztem Messbecher bleibt fast die gesamte Flüssigkeit im Mixtopf erhalten.

### **Varoma-Behälter, Varoma-Einlegeboden und Varoma-Deckel**

Der Varoma ermöglicht das schonende Dampfgaren von Speisen. Je weiter entfernt das Gargut vom Mixtopf ist, (Varoma-Behälter oder Varoma-Einlegeboden) umso schonender wird es gegart. Zum optimalen Dampfgaren muss der Dampf zirkulieren können, deshalb immer einige Dampfschlitz frei lassen. Bei größeren Fleischstücken zwei überkreuzte Messer auf den Boden des Varoma-Behälters legen. So kann der Dampf unter dem Fleisch nach oben steigen und zirkulieren. Varoma-Behälter oder Varoma-Einlegeboden mit einem passend zugeschnittenen, angefeuchteten Backpapier ausgelegt, verhindert das Abtropfen von Fleischsaft, Fischeiweiß oder Marinade. Der Varoma-Deckel kann umgedreht als Abstell- und Abtropfplatte für den Varoma-Behälter oder Einlegeboden verwendet werden.

Eine detaillierte Übersicht finden Sie im Grundkochbuch, das Sie zusammen mit Ihrem Thermomix erhalten haben.

### **Wiege-Funktion**

Mit der integrierten Wiegefunktion können Sie die Rezepte passgenau zubereiten. Alle Zutaten können nacheinander eingewogen werden. Die Tara-Funktion ermöglicht das Zurückstellen auf 0000 g. Ob ihre Waage korrekt funktioniert, können Sie schnell feststellen. Sie sollte auf einer geraden Arbeitsfläche stehen, so dass die Füße alle fest aufstehen. Entnehmen Sie den Mixtopf. Drücken Sie das Waage-Symbol, sobald 0000 g im Display erscheint, stellen Sie den sauberen, leeren Messbecher auf den Drehmechanismus am Boden des Grundgerätes. Zeigt die Waage 40 g an, ist die Waage exakt eingestellt. Kontrollieren Sie ansonsten bitte, ob der Thermomix gerade steht, die Füße Kontakt zur Arbeitsfläche haben,

kein Zug auf dem Kabel ist und kein Druck auf den Thermomix ausgeübt wird.

Wiegen können Sie im Mixtopf, auf dem Mixtopfdeckel selber oder in einer aufgestellten Schüssel, im Gareinsatz, Varoma-Behälter oder Varoma-Einlegeboden. Das ist vor allem praktisch, wenn Zutaten nach und nach zugegeben werden und in den verschiedenen Ebenen gegart werden.

Geben Sie die Zutaten zum Wiegen langsam in den Mixtopf oder jedes weitere beliebige Gefäß, damit die Waage kleine Schwankungen ausgleichen kann. Zum Einwiegen von kleinen Mengen (Speisestärke, Salz, Essig u. Ä.) verwenden Sie am besten den Messbecher oder einen Teelöffel.

Alle Mengen in den Zutatenlisten unserer Rezepte sind in Gramm angegeben. Das erleichtert die Arbeit beim Wiegen und Sie müssen nicht zusätzlich einen Messbecher für Flüssigkeiten verwenden.



## WICHTIGE LEBENSMITTEL

Täglich verwenden wir sie, fast täglich kaufen wir sie frisch und täglich stehen wir vor der Frage, was soll ich kaufen? Unsere Alltagstipps:

### Angebot, Qualität und Frische

Beim Einkaufen nach Saison punkten Sie in Sachen Frische und Preis. Das Angebot ist zwar etwas eingeschränkter, aber die Qualität der Lebensmittel stimmt. Alles was aus der Region kommt, hat kurze Lieferwege und steht frisch und knackig auf dem Tisch. Wochen- und Bauernmärkte, der Gemüseladen um die Ecke oder die Bio-Kiste, die direkt vor die Haustür geliefert wird, sind tolle Alternativen zum Supermarkt. Das reichhaltige Angebot während einer Saison führt nicht nur zu besseren Preisen, sondern man entgeht unter Umständen auch Lebensmittelskandalen.

Auch wenn sich die Auswahl an Lebensmitteln durch die Lust am Kochen in den letzten Jahren vervielfacht hat und es ganz außergewöhnliche Zutaten zu kaufen gibt, kommt man gerade im ländlichen Raum oft an Grenzen. Denn die Nachfrage regelt nun mal das Angebot. Fragen Sie also ruhig bei Ihrem Händler nach bestimmten Zutaten oder greifen Sie in anderen Fällen auf das Angebot in Online-Shops zurück. Sammeln Sie mit Freunden, Familie oder Nachbarn Bestellwünsche, dann sparen Sie im besten Fall auch noch die Versandkosten.



## LEICHTER LEBEN MIT EINEM GUT SORTIERTEN VORRATSSCHRANK

Um nicht jeden Tag einkaufen zu müssen, lohnt sich eine durchdachte Vorratshaltung. Notieren Sie zum Beispiel Ihre Lieblingsgerichte oder Speisen, die bei Ihnen oft auf den Tisch kommen. Aus dieser Liste lässt sich leicht eine eigene Vorratshaltung erstellen. Vergessen Sie dabei nicht, auch öfter mal etwas Neues auszuprobieren. Alle Gerichte in diesem Buch lassen sich ohne Probleme nachkochen,

auch wenn manche Zubereitungen etwas länger dauern. Schwierig sind sie auf keinen Fall.

### **Kühlschrank**

Obst und Gemüse nach Saison, Wurst und Aufschnitt, Käse, Eier, Fleisch und Fisch, Marmeladen, Mayonnaise, Senf und Würzsaucen, frische Hefe, Milchprodukte, Reste vom Vortag, Aromapaste selbstgemacht

### **Küchenschrank**

Verschiedene Mehlsorten, Getreidekörner oder -flocken, Grieß, Hirse, Couscous, Zucker, Salz, Kakao, Backpulver, Trockenhefe, Nüsse, Kerne, Trockenfrüchte, Gewürze, Essige, Öle, Honig, Ahornsirup

Zwiebeln und Kartoffeln gehören in einen Korb oder in ein Tongefäß. Birnen, Äpfel und Bananen lassen anderes Gemüse schneller reifen und sollten deshalb separat gelagert werden.

### **Gefrierfach**

Bei minus 18 Grad lassen sich Tiefkühlprodukte aus dem Supermarkt längere Zeit aufbewahren. Außerdem können Sie selbst geerntetes Gemüse, Obst oder Speisen einfrieren. Auch Brot, Brötchen oder Kuchen auf Vorrat sind im Gefrierfach willkommen.

Haben Sie die Möglichkeit, bevorzugen Sie Bio-Lebensmittel!





## KOCH- UND KÜCHENUTENSILIEN

Damit das Zubereiten auch Spaß macht, achten Sie bei der Anschaffung von allen Küchengeräten auf Qualität. Unsere Auswahl an Küchenutensilien, die neben dem Thermomix vorhanden sein sollten:

- 1-2 Schneidbretter, 1 kleines und 1 großes Küchenmesser, 1 Sägemesser
- Gemüseschäler, Rührlöffel, Schneebesen, Schaumkelle, Schöpfkelle, Servierlöffel, Bratenthermometer, Fleischgabel, Sieb, Rührschüsseln, Backpinsel, Kuchenrolle, Teigschaber, Zitruspresse, Spätzlesieb oder -presse
- 1 großer Topf (etwa 5 l), 1 mittelgroßer, hoher Topf (3,5 l), 1 breiter flacher Topf (2,5 l), 1 Stielkasserolle (0,5-1,5 l), je 1 beschichtete Pfanne (20 cm und 28 cm) eventuell mit Deckel, 1 Grillpfanne
- Vorratsdosen mit Deckel und Einweckgläser in verschiedenen Größen
- Springform, Kastenform, Tarteform (am besten mit herausnehmbarem Boden), Gärkorbchen für Brotteig, Muffinblech, Papierförmchen für Muffins, Souffléförmchen (passend für Varoma-Behälter und Varoma-Einlegeboden), Kuchengitter, Holzspieße, Zahnstocher, Küchenschere, Topflappen, Ofenhandschuhe
- Hitzebeständige Frischhaltefolie, Alufolie, Backpapier, Gefrierbeutel

## SCHRITTWEISE ZUM GENUSS

Unsere Rezepte führen Sie schrittweise zum perfekten Essen. Aufgeteilt in Vorbereiten, Garen im Thermomix, Topf, Pfanne oder Backofen und Fertigstellen finden Sie die jeweiligen Abläufe und Zubereitungsschritte. Die Zutaten sind in der Reihenfolge aufgeführt, in der sie verwendet werden. Sollten Sie die eine oder andere Zutat nicht bekommen oder nicht mögen, lässt sie sich sicher ersetzen. Beachten Sie dabei bitte, dass z. B. ein unterschiedlicher Wassergehalt (etwa Tomate und Zucchini) oder unterschiedliche Fettstufen (etwa Crème fraîche und Magerquark) zu anderen Ergebnissen führen können.

Alkohol lässt sich immer durch eine nichtalkoholische Alternative ersetzen. Zum Beispiel ersetzen Sie Wein durch eine passende Brühe in herzhaften oder durch Milch, Saft oder Wasser in süßen Gerichten. Liköre oder Hochprozentiges dienen oftmals als Geschmacksgeber und können auch weggelassen werden.

Lesen Sie das gesamte Rezept und die Zutatenliste durch, bevor Sie mit der Zubereitung beginnen. Vergewissern Sie sich, dass Sie die Zubereitungsschritte nachvollziehen können.

Kochen Sie das Rezept einmal im Original. Notieren Sie sich ggf. Änderungswünsche oder passen Sie Garzeiten nach Ihren Vorlieben an.

Zutaten aus dem Kühlschrank garen länger, als Zutaten mit Zimmertemperatur. Lassen Sie Fleisch und Fisch vor der Zubereitung möglichst immer 30 Minuten bei Zimmertemperatur liegen.

Die Größe des Lebensmittels hat Einfluss auf die Dauer beim Zerkleinern bzw. die Gardauer. Schneiden Sie also zum Beispiel Gemüse einer Sorte in gleich große Stücke. Lebensmittel, die zerkleinert werden sollen, nicht größer als 5 x 5 cm. Lebensmittel, die stückig bleiben sollen, in mundgerechte Stücke.

Die Rezepte sind nicht schwierig nachzukochen. Es gibt einfache Rezepte, die schnell zubereitet sind und es gibt Rezepte, die einige Zeit brauchen.

Der Großteil der Rezepte ist für 4 Portionen ausgelegt. Bei einigen Zubereitungen ist es sinnvoll, sie für eine größere Personenzahl zuzubereiten. Sie finden die passenden Angaben beim jeweiligen Rezept.

## **DAS EINMALEINS DES WOCHENPLANENS**

Das Kochen mit dem Thermomix ist optimal auf das Planen der Mahlzeiten ausgelegt. Die Zeit, die zum Vorbereiten und Kochen benötigt wird, können Sie nun genau abschätzen. So lassen sich in der Woche schnelle und leckere Gerichte in kurzer Zeit zaubern. Am Wochenende oder wenn Gäste kommen, kann man mehr Zeit einplanen.

Das Planen der Mahlzeiten für die gesamte Woche hilft auch, Geld und Zeit beim Einkaufen zu sparen. So ist ein Großeinkauf für alles Haltbare, Trockenprodukte und Vorratslebensmittel in einem erledigt. Frische Zutaten kaufen Sie dann nach und nach und sind schneller mit dem Einkauf fertig.

Sie können ggf. Beilagen an einem Tag mit vorkochen, die Sie dann später für Salate oder Aufläufe weiterverwenden. Eintopf, Chili, Ragout oder Gulasch schmecken gut

durchgezogen und aufgewärmt am zweiten Tag meist besser und aromatischer.

Brot und Brötchen können am Wochenende für die gesamte Woche vorgebacken und ggf. eingefroren werden.

Brotaufstriche halten meist 3-4 Tage. Salate schmecken auch 1-2 Tage nach der Zubereitung noch sehr gut.

Zubereitungen, die längere Zeit brauchen (60-90 Minuten) können auch in den Abendstunden »nebenbei« zubereitet werden. So ist der Thermomix tagsüber nicht dauerhaft besetzt und kann auch spontan (etwa für Smoothies) eingesetzt werden.

## WÜRZEN NACH BELIEBEN

Die Angaben in den Rezepten zu Salz, Pfeffer, Gewürzen und Kräutern sind Richtangaben. Etwa mehr oder weniger Salz, Pfeffer nach Belieben (auch weißer oder bunter), reichlich Kräuter, aber kein Koriander? Passen Sie die Mengen an Ihre eigenen Vorlieben an. Jedes Salz würzt unterschiedlich. Meersalz ist oft milder, Siedesalz kann sehr viel intensiver salzen. Aus der Gewürzmühle lässt sich Salz anders dosieren als aus der Hand. Gehen Sie wie gewohnt vor beim Würzen und nähern Sie sich an Ihren gewohnten Geschmack an.

Dass zu viel Zucker nicht gesund ist, ist in vielen Köpfen bereits angekommen. Die Zuckermengen können variiert werden. Er kann auch nach und nach zugegeben werden, bis die gewünschte Süße erreicht ist. Verwenden Sie gern Zuckeralternativen? Dann probieren Sie Rohrohrzucker, Ahornsirup, Agavendicksaft oder Kokosblütenzucker

einfach mal aus. Die Mengen passen Sie bitte entsprechend Ihres Geschmacks an.

Eine Prise Zucker rundet ein Gericht oftmals ab. Das gilt auch für einen Hauch Schärfe und einen Spritzer Säure. Es entsteht ein geschmacklich rundes Gericht, wenn Sie alle diese Komponenten vereinen. Eine Faustregel, die sich natürlich auch auf andere Zubereitungen anwenden lässt. Eine Prise Salz im Kuchen, das wusste auch die Oma schon.

## DIE RICHTIGE TEMPERATUR FÜHRT ZUM ERFOLG

Beim klassischen Kochen ist es oft schwer, die optimale Temperatur zu finden. Das gilt vor allem beim Schmelzen von Schokoladen, Aufschlagen von Ei oder Garen von Kurzgebratenem. Der Thermomix bietet mit seiner Temperatureinstellung von 37°C bis 120°C und der Einstellung Varoma die besten Voraussetzungen für beste Ergebnisse.

### 37 °C

Erwärmen von Flüssigkeiten mit Hefe, Babynahrung, Schmelzen von Schokolade (max. 40°C), Aufschlagen von Massen mit Ei und Zucker (etwa Biskuit)

### 40–55 °C

Schonendes Erwärmen

### 60–80 °C

Optimale Temperatur, wie beim Wasserbad

Aufschlagen von Saucen