



NICO STANITZOK

Überraschende Ideen für deinen

MIXER



GU

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Monika Greiner

Lektorat: Christin Geweke

Korrekturat: Waltraud Schmidt

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Vicki Braun

 ISBN 978-3-8338-8663-8

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Jan C. Brettschneider

Fotos: Klaus Arras, Coco Lang, privat: Autorenfoto

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-8663 01_2023_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

DIE »GU KOCHEN PLUS«-APP

1. APP HERUNTERLADEN



Laden Sie die kostenlose »GU Kochen Plus«- App im Apple App Store oder im Google Play Store auf Ihr Smartphone. Starten Sie die App und wählen Sie Ihren Küchenratgeber aus.

2. REZEPTBILD SCANNEN



Scannen Sie das gewünschte Rezeptbild mit der Kamera Ihres Smartphones. Klicken Sie im Display die Funktion Ihrer Wahl.

3. FUNKTIONEN NUTZEN



Sammeln Sie Ihre Lieblingsrezepte. Speichern und verschicken Sie Ihre Einkaufslisten. Oder nutzen Sie den praktischen Supermarkt-Finder und den Rezept-Planer.

GU CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?

Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen.

Aha-Momente garantiert!



Die Backzeiten können je nach Herd variieren.
Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.

Abkürzungsverzeichnis:

E = Eiweiß

EL = Esslöffel (gestrichen)

F = Fett

kcal = Kilokalorien

KH = Kohlenhydrate

Msp. = Messerspitze

Pck. = Päckchen

TK = Tiefkühl

TL = Teelöffel (gestrichen)

Ø = Durchmesser



NICO STANITZOK

Früher habe ich mir in meinem Mixer gelegentlich einen Smoothie zum Frühstück zubereitet oder damit Sojamilch gemacht, um Tofu herzustellen. Das kann doch aber nicht alles gewesen sein, habe ich überlegt und viele neue Rezepte mit meinem leistungsfähigen Standmixer ausprobiert.

Wo liegt eigentlich der Unterschied zwischen Mixer, Küchenmaschine und Blitzhacker?

Ein Standmixer unterscheidet sich in Funktion und Form von einer Küchenmaschine oder einem Blitzhacker, die umgangssprachlich oft ebenfalls als Mixer bezeichnet werden. Auch wenn sich damit ähnliche Anwendungen durchführen lassen, wird ein Standmixer in der Regel dafür verwendet, Smoothies, Suppen oder andere Speisen zu pürieren. Es lassen sich damit aber auch wie mit einem Blitzhacker Nüsse fein mahlen oder wie in einer Küchenmaschine Teige für Brot und Kuchen zubereiten.

Wofür kann man einen Hochleistungsmixer noch verwenden?

Neben den bereits erwähnten Smoothies kann man auch seine eigene Nussmilch im Standmixer herstellen. Wichtig ist, dass das Gerät leistungsstark ist und Umdrehungszahlen über 25 000 Umdrehungen / Min. schafft, sodass auch Zellwände aufgebrochen werden können. Dann lassen sich damit feinste emulgierte Saucen oder auch Eiscreme herstellen.

Worauf muss ich beim Mixen achten?

Damit die Messer das Mixgut greifen können, muss es möglichst klein sein. Große, insbesondere gefrorene Stücke, können die Messer blockieren oder beschädigen. Das Mixgut daher vorher immer etwas zerkleinern und gefrorene Zutaten kurz antauen lassen. Beim Befüllen des Mixbehälters gilt es, folgendes zu berücksichtigen: Flüssigkeiten sollten immer zuerst eingefüllt werden, dann die weichen Zutaten in den Mixbehälter geben und erst ganz zum Schluss kommen alle anderen Zutaten dazu.