

Besser essen mit Thermomix®

# mein ZauberTopf



**TOP 10**

**Rezepte für den  
Thermomix®**

# *Liebe Leserin, lieber Leser,*

es gibt Rezepte, die beherrscht der Thermomix® wie kein anderer. Sie zeigen die wahre Magie deines Küchenhelfers und sorgen überall für Begeisterung. Hast du sie schon ausprobiert?

Die Top 10 Rezepte samt genialer Hacks haben wir dir hier in diesem Special zusammengefasst.

Viel Spaß beim Mixen und Genießen!

Svenja



# Inhalt

*Einfach anklicken und  
direkt zum Rezept gelangen!*



**#1**

**Faltenbrot  
Tomate-Mozzarella**



**#2**

**Dattel-Dip**



**#3**

**Brokkolisalat**



**#4**

**Spaghetti  
Tomate-Mozzarella**



**#5**

**Heidelbeer-Joghurt-  
Smoothie**



**#6 Hackbällchen  
Toskana**



**#7**

**Nimmersatt-Brot**



**#8**

**Milchreis**



**#9**

**Gemüse-Gewürzpaste**



**#10**

**Schoko-Nicecream**

SO GENIAL UND SO  
*einfach!*



# Die besten Hacks



## *Kleckertfrei umfüllen*

Um Mehl oder Soßen mühelos in Gläser umzufüllen, reicht der Mixtopfdeckel. Verwende ihn wie einen Trichter und lege ihn über die Glasöffnung. So dient er dir als Einfüllhilfe, ohne dass du kleckerst oder noch ein Hilfsmittel verwenden musst.

## *Gemüse gleichmäßig garen*

Damit der heiße Dampf im Varoma® die Lebensmittel optimal erreichen und garen kann, ist es wichtig, einige der Luftschlitze frei zu lassen. Nur, wenn der Dampf zirkuliert, wird dein Essen gleichmäßig gegart. Der Thermomix® kommt direkt mit dem perfekten Garhelfer daher, dem Rühraufsatz. Lege ihn in den Varoma® und fülle den Varoma® dann mit dem Gemüse. Durch den Rühraufsatz kann die heiße Luft besser zirkulieren und gart das Gemüse ganz gleichmäßig!

## *Tschüss, Teigreste!*

Haften noch Teigreste an Messer und , die der  nicht lösen kann? Gib 1–2 EL Mehl in den , schließe den Deckel und aktiviere **2 Sek. | Turbo**. Dabei werden alle Reste trocken und an den Rand geschleudert, sodass du sie ganz leicht herauslösen kannst.

## *Deckel des Varoma® als Dampfuuleiter*

Köchelst du über einen längeren Zeitraum bei entnommenem Messbecher, kannst du den Deckel des Varoma® hinter den Griff des Grundgeräts stecken. Dieser lenkt den aufsteigenden Wasserdampf weiter nach vorn. Steht der Thermomix® unter einem Küchenschrank, kann dieser Hack äußerst praktisch sein! Ist eine Kombi notwendig, etwa weil Speisen bei 95 °C köcheln oder es beim Braten spritzt und dampft, setze sowohl den Garaufsatz als auch den Deckel des Varoma® auf.



# Faltenbrot Tomate-Mozzarella



# Faltenbrot

## Tomate-Mozzarella



Pro Stück: 203 kcal | 5 g E | 10 g F | 22 g KH  
zzgl. 30 Min. Ruhezeit  
Zutaten für 20 Stücke



### FÜR DIE BUTTER

- ★ 1 kleine Zwiebel, halbiert
- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ 1 EL getrocknete italienische Kräuter
- ★ 90 g Butter, in Stücken, zzgl. etwas zum Fetten
- ★ 1 TL mittelscharfer Senf
- ★ 30 g Tomatenmark
- ★ ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ 30 g Olivenöl
- ★ 3 Prisen Pfeffer
- ★ Salz

### FÜR DEN TEIG

- ★ 320 g Wasser
- ★ 40 g frische Hefe
- ★ 1 TL Zucker
- ★ 600 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas zum Bearbeiten
- ★ 30 g Tomatenmark
- ★ 50 g Olivenöl
- ★ 125 g geriebener Mozzarella

### AUSSERDEM

- ★ Springform mit Rohrbodeneinsatz (Ø 26 cm)

**1** Für die Butter Zwiebel, Knoblauch sowie Kräuter in den  geben, **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern und mit dem  nach unten schieben. Butter, Senf, Tomatenmark, Paprikapulver, Olivenöl, Pfeffer sowie ½ TL Salz zufügen und **20 Sek.** | **Stufe 3** verrühren. Umfüllen und den  reinigen.

**2** Die Springform fetten. Für das Faltenbrot Wasser, Hefe und Zucker in den  geben und **2 Min.** | **37°C** | **Stufe 2** erwärmen. Das Mehl, 1 ½ TL Salz, Tomatenmark sowie Öl hinzufügen und **3 Min.** |  verkneten. Den Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben, kurz von Hand durchkneten und auf Backblechgröße ausrollen.

**3** Den Teig mit der Butter bestreichen, mit der Hälfte Mozzarella bestreuen und in etwa 12 cm breite Streifen schneiden. Die Teigstreifen jeweils wie eine Ziehharmonika falten und senkrecht in die Springform stellen. Die Form abdecken und das Faltenbrot an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.

**4** Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Restlichen Mozzarella auf dem Faltenbrot verteilen und 25–30 Min. backen. Das Brot vorsichtig aus der Form lösen und lauwarm oder leicht abgekühlt servieren.

# Dattel-Dip



# Dattel-Dip



Pro Portion (30 g): 47 kcal | 3 g E | 2.1 g F | 4.8 g KH  
Zutaten für 20 Portionen á 30 g



- ★ 1 kleine Knoblauchzehe
- ★ 120 g Soft-Datteln, entsteint
- ★ 200 g Schmand
- ★ 150 g fettarmer Frischkäse
- ★ 150 g Magerquark
- ★ ½ TL Salz
- ★ 3 Prisen Pfeffer
- ★ 1 ½ TL Currypulver
- ★ ½ TL edelsüßes Paprikapulver

**1** | Knoblauch und Datteln im  für **5 Sek.** | **Stufe 7** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben und den Vorgang wiederholen.

**2** | Restliche Zutaten zugeben und **12 Sek.** | **Stufe 3** vermengen. Dip mit Salz und Pfeffer nach Belieben abschmecken und zu Brot oder Gemüse servieren.

# Brokkolisalat



# Brokkolisalat



Pro Portion: 169 kcal | 6 g E | 10 g F | 15 g KH  
Zutaten für 6 Personen



- ★ 500 g Brokkoli, in Röschen
- ★ 1 rote Paprika, in Stücken
- ★ 2 Äpfel, in Stücken
- ★ 40 g Pinienkerne
- ★ 40 g Olivenöl
- ★ 25 g heller Balsamicoessig
- ★ 2 TL Honig
- ★ 2 TL Senf
- ★ 1 TL Kräutersalz
- ★ ¼ TL Pfeffer

Brokkoli in Röschen, Paprika, Äpfel, Pinienkerne, Olivenöl, Balsamicoessig, Honig, Senf, Kräutersalz sowie Pfeffer in den  geben und mithilfe des  **6–8 Sek.** | **Stufe 4** zerkleinern. Den Brokkolisalat umfüllen und servieren.

> **TIPP** Mach den Brokkolisalat zu einem Blumenkohlsalat – einfach Brokkoli gegen Blumenkohl austauschen.

*absolut perfekt*



**Spaghetti  
Tomate-Mozzarella**

# Spaghetti Tomate-Mozarella



Pro Portion: 793 kcal | 32 g E | 37 g F | 84 g KH  
Zutaten für 4 Personen



- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 20 g Olivenöl
- ★ 15 g Tomatenmark
- ★ 100 g Sahne
- ★ 50 g Schmelzkäse
- ★ 350 g Kirschtomaten, halbiert
- ★ 1 TL getrockneter Oregano
- ★ 1 TL getrocknetes Basilikum
- ★ ½ TL Salz
- ★ 4 Prisen Pfeffer
- ★ 1 EL Stärke
- ★ 50 g Wasser
- ★ 400 g Spaghetti
- ★ 375 g Mozzarella, in Würfeln
- ★ einige Blättchen frisches Basilikum

**1** Knoblauch in den  geben und **2 Sek.** | **Turbo** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben. Öl mit Tomatenmark zufügen und **2 Min.** | **100°C** | **Stufe 2** andünsten. Mit der Sahne ablöschen. Schmelzkäse, Tomaten sowie Kräuter und Gewürze zugeben.

**2** Die Soße **5 Min.** | **120°C** | **Stufe 2** aufkochen. Währenddessen Stärke mit 50 g Wasser vermischen und durch die Deckelöffnung zugießen.

**3** Die Soße weitere **10 Min.** | **120°C** | **Stufe 2** kochen. Währenddessen Spaghetti in reichlich Salzwasser nach Packungsangabe bissfest garen, abgießen und abschrecken. Die Soße **10 Sek.** | **Stufe 8** pürieren und danach mit dem Mozzarella zu den Nudeln in den Topf geben und alles gut vermengen. Mit etwas Basilikum garniert servieren.

# Heidelbeer-Joghurt-Smoothie



# Heidelbeer-Joghurt-Smoothie



Pro Portion: 204 kcal | 9 g E | 9 g F | 23 g KH  
Zutaten für 4 Personen



- ★ 600 g Joghurt (3,5% Fett)
- ★ 1 Banane, in Stücken
- ★ 1 TL Vanillepaste
- ★ 100 g Milch (3,5 % Fett)
- ★ 150 g frische Heidelbeeren
- ★ 50 g TK-Himbeeren
- ★ 30 g Chiasamen

**1** | Joghurt, Banane, Vanillepaste und Milch in den  geben und **1 Min.** | **Stufe 10** pürieren. Ca.  $\frac{1}{3}$  des Shakes umfüllen und beiseitestellen.

**2** | Heidelbeeren, Himbeeren und Chia-Samen in den  geben und **1 Min.** | **Stufe 10** pürieren.

**3** | Heidelbeer-Smoothie auf 4 Gläser verteilen. Darauf den Joghurt-Shake verteilen.

> **TIPP** Wer mag, dekoriert den Shake noch mit einigen frischen Heidelbeeren.

# Hackbällchen Toskana



# Hackbällchen Toskana



Pro Portion: 619 kcal | 37 g E | 48 g F | 11 g KH  
Zutaten für 4 Personen



- ★ 1 Zwiebel, halbiert
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 2 EL Olivenöl
- ★ 2 EL Tomatenmark
- ★ 400 g stückige Tomaten (Dose)
- ★ 100 g Sahne
- ★ Salz
- ★ frisch Pfeffer
- ★ 1 TL Gemüse-Gewürzpaste
- ★ 1 TL rosenscharfes Paprikapulver
- ★ 1 TL getrockneter Oregano
- ★ 1 TL Zucker
- ★ 1 EL Stärke
- ★ 2 EL Wasser
- ★ 500 g gemischtes Hackfleisch
- ★ 250 g Mozzarella, in Scheiben
- ★ Blättchen von 3 Stielen Basilikum
- ★ Blättchen von 3 Stielen Petersilie

**1** Den Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zwiebel mit der Knoblauchzehe in den  geben und **8 Sek. | Stufe 6** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben und das Öl zugeben. Alles **2 Min. | 100°C | Stufe 2** andünsten.

**2** Tomatenmark, Tomaten, Sahne, ½ TL Salz, 2 Prisen Pfeffer, Gemüse-Gewürzpaste, ½ TL Paprikapulver, Oregano sowie Zucker hinzufügen und **8 Min. | 100°C | Stufe 2** köcheln lassen. Die Stärke mit dem Wasser glatt rühren, zugeben und **2 Min. | 100°C | Stufe 4** aufkochen lassen.

**3** Währenddessen das Hackfleisch in einer Schüssel mit 1 TL Salz, 3 Prisen Pfeffer und ½ TL Paprikapulver würzen. Daraus etwa 16 kleine Bällchen formen und diese in eine Auflaufform legen.

**4** Die Tomatensoße über die Hackbällchen geben. Mozzarella auf den Hackbällchen verteilen und im vorgeheizten Backofen etwa 20 Min. backen.

**5** Die Hackbällchen herausnehmen und mit Basilikum und Petersilie bestreut servieren.

> **TIPP** Dazu passen Baguette oder Ciabatta besonders gut.



# Nimmersatt-Brot

# Nimmersatt-Brot



Pro Scheibe: 224 kcal | 7 g E | 1 g F | 48 g KH  
zzgl. 1 Std. 30 Min. Ruhezeit  
Zutaten für 1 Brot à 12 Scheiben



- ★ 520 g Wasser
- ★ 30 g frische Hefe, zerbröselt
- ★ 1 TL Zucker
- ★ 400 g Weizenmehl Type 550  
zzgl. etwas für den Topf
- ★ 100 g Dinkelmehl Type 630
- ★ 200 g Roggenmehl Type 1150
- ★ 50 g Weizenmehl Type 1050
- ★ 3 TL Salz
- ★ Fett für den Topf

## AUSSERDEM

- ★ Brottopf oder gusseiserner Bräter (Ø 26 cm)

**1** | Wasser, Hefe und Zucker in den  geben und **3 Min.** | **37°C** | **Stufe 2** erwärmen. Die übrigen Zutaten zufügen und **4 Min.** |  zu einem Teig verkneten. Teig in eine Schüssel umfüllen, abgedeckt etwa 1 Std. 30 Min. gehen lassen.

**2** | Den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und 10-mal falten. Zwischendurch bei Bedarf noch mit etwas Mehl bestäuben. Den Teig anschließend zu einem runden Laib formen.

**3** | Den Teig in einen gefetteten und bemehlten gusseisernen Topf oder Brottopf mit Deckel geben. Das Brot mit etwas Wasser besprühen, mit Mehl bestäuben, die Oberfläche nach Belieben einschneiden und den Deckel auflegen. Das Brot in das untere Drittel des Backofens stellen.

**4** | Das Brot im nicht vorgeheizten Backofen bei 240°C Ober-/Unterhitze 50 Min. backen. Anschließend den Deckel abnehmen und erneut ca. 10 Min. backen. Auf einem Gitter auskühlen lassen und nach Belieben servieren.

> **TIPP** Das Nimmersatt-Brot ist ein besonders beliebtes, einfaches und schnell zuzubereitendes Mischbrot. Genieße das Brot entweder pur, mit etwas Butter, Salz und Schnittlauch oder reiche dazu z. B. einen selbst gemachten Brotaufstrich.

# Milchreis

*soo lecker!*

# Milchreis



Pro Portion: 554 kcal | 13 g E | 23 g F | 73 g KH  
Zutaten für 4 Personen



- ★ 800 g Milch
- ★ 250 g Milchreis
- ★ 200 g Sahne
- ★ 50 g Zucker
- ★ 1 Prise Salz

Milch, Milchreis, Sahne, Zucker und Salz in den  geben und **38 Min. | 95°C |  | Stufe 1** garen. Den Milchreis 5 Min. ruhen lassen und dann servieren.

> **TIPP** Verwende Vollmilch mit einem Fettgehalt von 3,8 % Fett, das macht den Milchreis schön cremig und vollmundig. Für die Zubereitung von deinem Milchreis verwende am besten Rundkornreis. Im Supermarkt bekommst du sogar eigens abgepackten „Milchreis“. Unsere Community empfiehlt den Milchreis von dm Bio. Bitte hier auch die Angaben der Kochzeit auf den Packungen beachten.

> **UNTERSCHIEDLICHE GERÄTE** Für den TM5® und den TM31 hat unsere Community mit **43-45 Min. | 90°C |  | Stufe 1** die besten Ergebnisse erzielt.

unverzichtbar!

GEMÜSE PASTE

## Gemüse-Gewürzpaste

# Gemüse-Gewürzpaste



Pro Portion (1 TL): 2 kcal | 0 g E | 0 g F | 1 g KH  
Zutaten für 2 Gläser à 350 ml



- ★ 3 getrocknete Tomaten, in Stücken
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 700 g Suppengemüse, in Stücken
- ★ 150 g Meersalz

Die getrocknete Tomaten mit der Knoblauchzehe in den  geben, **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern und mit dem  nach unten schieben. Das Suppengemüse mit dem Meersalz zufügen und alles **20 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. In Schraubgläser füllen.

>**VERWENDUNG** Die selbst gemachte Gewürzpaste ist eine gesunde Alternative zu Brühwürfel und Co. Mit einem Bund Suppengrün stellst du gleich zwei Gläser der Gewürzpaste her, die dann Löffel für Löffel die Geschmacksbasis deiner Gerichte bildet.

>**HALTBARKEIT** Dank des hohen Salzgehalts ist die Gewürzpaste mehrere Monate haltbar, wenn du sie im Kühlschrank lagert.

# Schoko-Nicecream



# Schoko-Nicecream



Pro Portion: 131 kcal | 3 g E | 2 g F | 32 g KH  
Zutaten für 6 Personen



- ★ 6 reife, gefrorene Bananen, in Stücken
- ★ 40 g Kakaopulver
- ★ ½ TL Vanilleextrakt
- ★ nach Belieben Früchte, Kokosraspel und Kakaonibs

**1** | Die Bananen in den  geben und **20 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern.

**2** | Die übrigen Zutaten zufügen und **30 Sek.** | **Stufe 4** cremig rühren, ggf. zwischendurch mit dem  nach unten schieben.

**3** | Die Bananen-Schoko-Nicecream auf Schüsseln verteilen und sofort servieren.

> **TIPP** Es ist so einfach, mit dem Zaubertopf gesund und genussvoll zu naschen. Für die perfekte Konsistenz lassen wir die Bananen wenige Minuten antauen, so wird die Nicecream perfekt cremig! Ist die Masse dennoch zu fest, gibst du einfach etwas Flüssigkeit wie z. B. Milch, Milchalternativen oder Wasser hinzu, ist die Masse bereits zu weich, gib diese vor dem Servieren einfach für etwa 30 Min. ins Gefrierfach.

# Symbole



**VEGETARISCH**



**VEGAN**



**LAKTOSEFREI**



**GLUTENFREI**



**KALORIENARM**

Hauptgerichte < 500 kcal,  
Suppen/Vorspeisen < 350 kcal,  
süße Rezepte < 150 kcal,  
jeweils pro Portion



**KOHLLENHYDRATARM**

< 25 % der Kilokalorien entstehen  
durch Kohlenhydrate



**FETTARM**

< 20 % der Kilokalorien  
entstehen durch Fett



**MIXTOPF**



**TEIGMODUS**



**LINKSLAUF**



**SPATEL**



**SANFTRÜHRSTUFE**

**KCAL**

**KILOKALORIEN**

**g E**

**GRAMM EIWEISS**

**g F**

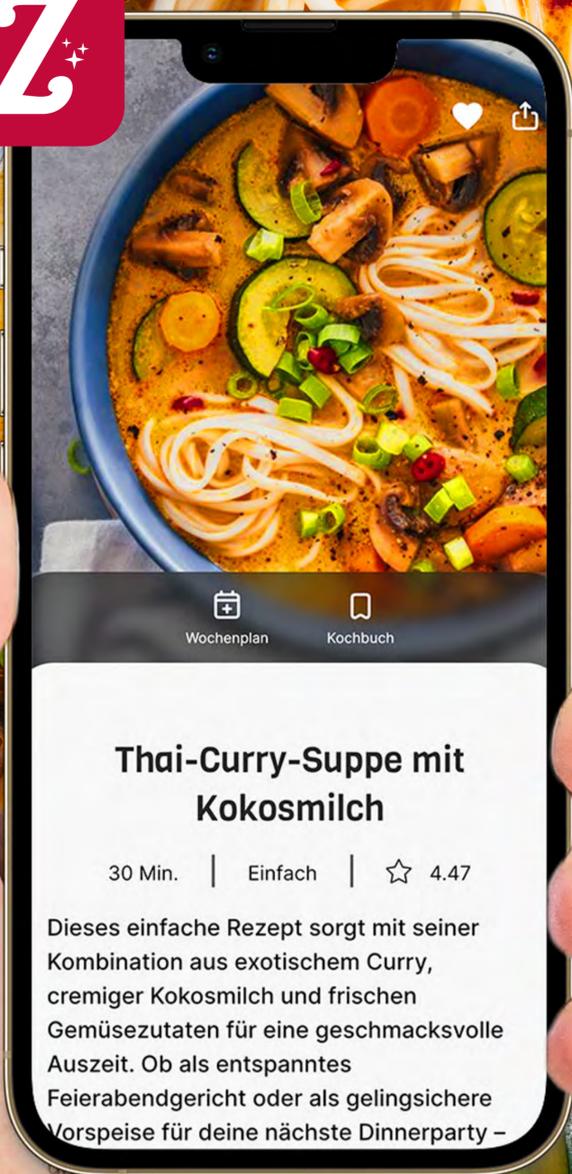
**GRAMM FETT**

**g KH**

**GRAMM  
KOHLENHYDRATE**

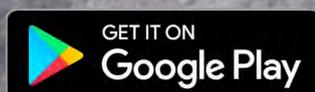
Jetzt Rezepte-App herunterladen!

Entspannter Feierabend  
**Thai-Curry-Suppe  
mit Kokosmilch**



Hier geht's  
zum Rezept!

WWW.ZAUBERTOPF-CLUB.DE - JETZT 1 MONAT **KOSTENLOS** TESTEN!



# Impressum

## Verlag

falkedia GmbH & Co. KG, Pahlblöken 15-17, 24232 Schönkirchen  
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)

Dr. Tanja Lindauer (Leitung Books & Specials), Svenja Rudolf  
Druckmanagement: Nicole Neumann

## Rezeptentwicklung

Lukas Lotzing, Elisa Schilling, Vera Schubert, Charlotte Heyn (in Elternzeit)

## Grafik und Bildbearbeitung

Sarah Hoffmann, Marleen Osbahr

## Fotos

Tina Bumann, Anna Gieseler, Kathrin Knoll, Sandra Leibinger,  
Alexandra Panella, Désirée Peikert

## Abonnementbetreuung

abo@zaubertopf.de, Tel. +49 711 82651 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, Aufbauskiizen usw., die zum Nichtfunktionieren führen, wird keine Haftung übernommen.

## Datenschutz

Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkedia.de),  
falkedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz,  
Pahlblöken 15-17, 24232 Schönkirchen

Bei falkedia erscheinen außerdem die Publikationen  
monsieur cuisine by ZauberMix, LandGenuss, So is(s)t Italien,  
NaturApotheke, Mac Life, BEAT, DigitalPHOTO und BÜCHERmagazin.

© falkedia, 2024 | www.falkedia.de

## Hinweis

Bei Thermomix®, TM5® und Varoma® handelt es sich um eingetragene Marken von Vorwerk. Es bestehen keine geschäftlichen Beziehungen zu Vorwerk.



**falkedia**  
Wir begeistern Menschen.