

mein
ZauberTopf
SPECIALS



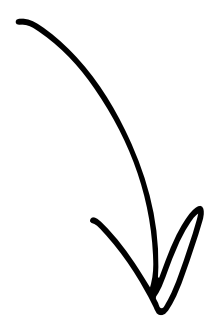
16
Rezepte

LOW CARB

mit deinem Thermomix®

Inhalt

*Einfach anklicken und
direkt zum Rezept gelangen!*



1 20-Minuten-
Hähnchen-
Erbsen-Topf



2 Low-Carb-
Pizzarolle



3 Rahmgeschnetz-
eltes mit Pilzen



4 Hähnchen-
Käse-Suppe



5 Käsebrötchen



6 Putengulasch in
roter Sahnesoße

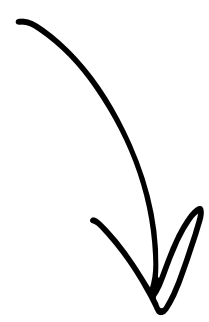


7 Ofenhähnchen
„Toskana“



8 Mini-Hähnchen-
schnitzel im
Parmesanmantel

*Einfach anklicken und
direkt zum Rezept gelangen!*



9 Kerniges
Low-Carb-Brot



10 Low-Carb-
Cheesecake



11 Frittata mit
Kirschtomaten



12 Bohneneintopf
mit Spinat



13 Tomaten-
Paprika-Suppe



14 Selleriestifte mit
Currymarinade



15 Blumenkohlreis



16 Einfache
Low-Carb-
Brötchen



11 g KH
pro Portion

20-Minuten-Hähnchen- Erbsen-Topf

20-Minuten-Hähnchen-Erbesen-Topf



Pro Portion: 373 kcal | 33 g E | 22 g F | 11 g KH

Zutaten für 4 Personen



- ★ 20 g Öl zzgl. etwas zum Fetten und Braten
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 350 g Zwiebeln, in Ringen
- ★ 250 g Sahne
- ★ 200 g Wasser
- ★ 2 TL Gemüse-Gewürzpaste
- ★ 1 EL Stärke
- ★ 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
- ★ Petersilie zum Garnieren

AUSSERDEM

- ★ Auflaufform (30×20 cm)

1 | Zwiebel und Knoblauch in  geben, **4 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern und mit dem  nach unten schieben. Öl zugeben und **3 Min.** | **120°C** | **Stufe 1** andünsten.

2 | Hähnchenstreifen in den  geben und **6 Min.** | **120°C** |  |  mitdünsten. Die übrigen Zutaten, bis auf die Stärke, in den  geben, mit dem  umrühren. Alle Zutaten **6 Min.** | **98°C** |  |  köcheln lassen. Stärke mit 4 EL Wasser glatt rühren und in der letzten Minute zugießen.

3 | Den Hähnchen-Erbesen-Topf abschmecken und nach Belieben servieren.

>**TIPP** Damit das Hähnchenbrustfilet in unter 20 Minuten schön zart gegart wird, schneiden wir es kurzerhand in feine Streifen. Diese sind in der Sahnesoße ruckzuck gegart. Beachte einfach nur, den  zu betätigen, dann wälzt das Messer die Stücke mit der stumpfen Seite um, anstatt sie zu zerschneiden.

10 g KH
pro Portion



Low-Carb-Pizzarolle

Low-Carb-Pizzarolle



Pro Portion: 468 kcal | 34 g E | 33 g F | 10 g KH

Zutaten für 4 Personen



- ★ 190 g Gouda, in Stücken
- ★ 190 g Quark
- ★ 4 Eier
- ★ ½ TL Salz
- ★ 80 g passierte Tomaten
- ★ 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- ★ 4 Scheiben Kochschinken, in Würfeln
- ★ 80 g Mais (Dose), abgetropft
- ★ 80 g Mozzarella
- ★ 100 g Rucola

1 | Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen.

2 | Für den Teig den Gouda in den  geben und **12 Sek.** | **Stufe 10** zerkleinern. Übrige Zutaten zugeben, **30 Sek.** | **Stufe 4** vermengen. Die Masse auf das Backblech streichen und im heißen Ofen ca. 15 Minuten backen. Anschließend aus dem Ofen nehmen.

3 | Für den Belag die passierten Tomaten und die Kräuter in einer Schüssel vermengen und den Boden damit bestreichen. Schinken, Mais und Mozzarella auf der Soße verteilen. Weitere 15–20 Minuten backen.

4 | Pizza aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und den Rucola darauf verteilen. Von der langen Seite her vorsichtig aufrollen und in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden.

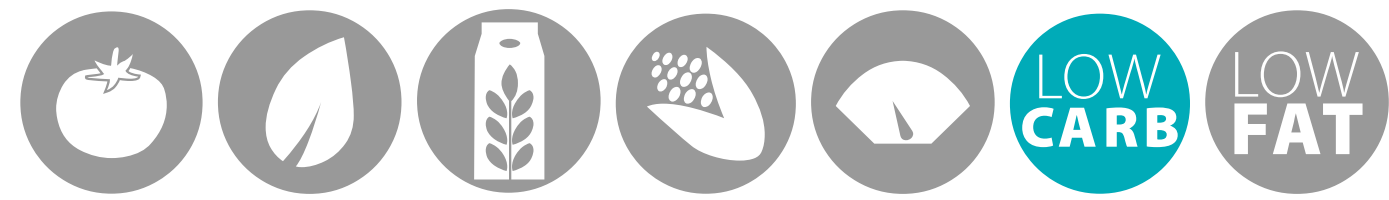
> **TIPP** Der Low-Carb-Teig besteht aus einer Quark-Eier-Basis, die wir mit Käse würzen. Du kannst alternativ auch andere Käsesorten verarbeiten, um die Pizzarolle herzustellen. Gut passen beispielsweise Cheddar, Gruyère oder Appenzeller.

3 g KH
pro Portion



Rahmgeschnetzeltes mit Pilzen

Rahmgeschnetzeltes mit Pilzen



Pro Portion: 519 kcal | 41 g E | 38 g F | 3 g KH
Zutaten für 4 Personen



- ★ 500 g Schweineschnitzel, in Streifen
- ★ 150 g Champignons, geviertelt
- ★ 50 g Röstzwiebeln
- ★ 200 g Gouda, in Stücken
- ★ 1 Zwiebel, halbiert
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 40 g Butter
- ★ 40 g Weizenmehl Type 405
- ★ 100 g Wasser
- ★ 150 g Sahne
- ★ 1 TL Salz
- ★ 3 Prisen Pfeffer
- ★ 2 Prisen Muskat
- ★ ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ 20 g Schnittlauchröllchen

1 | Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Schnitzelstreifen, Champignons und Röstzwiebeln in einer Auflaufform verteilen. Käse im **8 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern und umfüllen. reinigen.

2 | Zwiebel und Knoblauch **3 Sek.** | **Stufe 8** im zerkleinern. Mit dem nach unten schieben, Butter zugeben und **2 Min.** | **100 °C** | **Stufe 2** andünsten. Mehl zufügen und **2 Min.** | **100 °C** | **Stufe 1** andünsten.

3 | Wasser, Sahne sowie 80 g Käse zugeben und mit Salz, Pfeffer, Muskat sowie Paprikapulver würzen. **4 Min.** | **100 °C** | **Stufe 3** aufkochen lassen, dann **5 Sek.** | **Stufe 8** cremig rühren.

4 | Soße in die Auflaufform gießen und den Auflauf mit Käse bestreuen. Für etwa 30 Min. im heißen Ofen backen. Herausnehmen, mit Schnittlauch bestreut servieren.

9 g KH
pro Portion

Hähnchen-Käse-Suppe

Hähnchen-Käse-Suppe



Pro Portion: 573 kcal | 45 g E | 40 g F | 9 g KH

Zutaten für 4 Personen



- ★ 20 g Petersilienblättchen
- ★ 80 g Cheddar, in Stücken
- ★ 1 Zwiebel, halbiert
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 180 g getrocknete Tomaten, in Öl (Glas), abgetropft
- ★ 500 g Hähnchenbrustfilet, in Stücken
- ★ 1 EL Rapsöl
- ★ 400 g Geflügelbrühe
- ★ 1 rote Paprikaschote, in Stücken
- ★ 1 TL gemahlene Kurkuma
- ★ 1 TL getrockneter Oregano
- ★ 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ 200 g Sahne
- ★ 100 g Frischkäse
- ★ 50 g Wasser
- ★ 1 TL Salz
- ★ ½ TL Pfeffer

1 | Petersilie in den  geben, **3 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern und umfüllen. Cheddar in den  geben und **10 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern, ebenfalls umfüllen.

2 | Zwiebel und Knoblauch in den  geben und **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Getrocknete Tomaten zugeben und **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben. Hähnchenstücke und Öl zugeben und **5 Min.** | **120 °C** |  |  andünsten.

3 | Geflügelbrühe, Paprika und Gewürze zugeben und ohne Messbecher **20 Min.** | **98 °C** |  |  köcheln, dabei den Spritzschutz aufsetzen. Sahne, Frischkäse, Wasser, Cheddar, Salz sowie Pfeffer zugeben und **5 Min.** | **98 °C** |  |  cremig rühren.

4 | Die Suppe auf vier Teller verteilen und mit Petersilie garniert servieren.

1 g KH
pro Portion



Käsebrötchen

Käsebrötchen



Pro Brötchen: 137 kcal | 10 g E | 9 g F | 1 g KH
zzgl. 10 Min. Ruhezeit
Zutaten für 6 Brötchen



- ★ 100 g Cheddar, in Stücken
- ★ 60 g Quark
- ★ 30 g körniger Frischkäse
- ★ 2 Eier
- ★ 2 TL Backpulver
- ★ 30 g Flohsamenschalen
- ★ 15 g Chiasamen
- ★ 10 g Goldleinsamen, geschrotet
- ★ ¼ TL Salz

1 | Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Cheddar in den  geben, **8 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern und umfüllen.

2 | 50 g geriebenen Cheddar zurück in den  geben, Quark, Frischkäse, Eier, Backpulver, Flohsamenschalen, Chiasamen, Leinsamen und Salz zugeben, **25 Sek.** | **Stufe 4** mischen, mit dem  nach unten schieben und für 10 Min. quellen lassen.

3 | Aus der Mischung 6 Brötchen formen und auf das vorbereitete Backblech setzen. Die Oberfläche der Brötchen mit einem Messer kreuzweise einschneiden. Mit restlichem geriebenen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene 25–30 Min. goldbraun backen. Auf dem Blech abkühlen lassen und servieren.

> **TIPP** Belegt mit Salat, Tomaten, Gurke und Putenbrust bekommst du einen leckeren und gesunden Sattmacher.

11 g KH
pro Portion



Putengulasch in roter Sahnesoße

Putengulasch in roter Sahnesoße



Pro Portion: 551 kcal | 33 g E | 43 g F | 11 g KH
Zutaten für 4 Personen



- ★ 3 Zwiebeln, halbiert
- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ 1 rote Paprikaschote, in Stücken
- ★ 200 g Champignons, halbiert
- ★ 40 g Butter
- ★ 600 g Wasser
- ★ 2 TL Gemüse-Gewürzpaste
- ★ 200 g Sahne
- ★ 50 g Tomatenmark
- ★ 100 g Frischkäse
- ★ 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ Blättchen von 4 Stielen Thymian zzgl. einige zum Garnieren
- ★ 1 TL Salz
- ★ Pfeffer
- ★ 500 g Putenfleisch, in Streifen
- ★ 2 EL Stärke

1 | Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Champignons in den  geben und **4 Sek.** | **Stufe 7** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben, Butter zufügen und **2 Min.** | **Varoma®** |  | **Stufe 2** andünsten. Wasser, Gewürzpaste, Sahne, Tomatenmark, Frischkäse, Paprikapulver, Thymian, 1 TL Salz und 3 Prisen Pfeffer zugeben und alles **5 Sek.** | **Stufe 7** mixen.

2 | Putenstreifen im Varoma® verteilen, Varoma® aufsetzen, verschließen und die Putenstreifen **22 Min.** | **Varoma®** | **Stufe 2** garen.

3 | Die Stärke in den  geben und **15 Sek.** | **Stufe 4** vermengen. Die Putenstreifen ebenfalls zugeben und das Gulasch **4 Min.** | **100°C** |  | **Stufe 1** aufkochen. Das Putengulasch mit einigen Thymianblättchen garniert servieren.

>**TIPP** Zum Putengulasch kannst ganz wunderbar selbstgemachten Blumenkohlreis (siehe Rezept Seite 33) servieren.

7 g KH
pro Portion



Ofenhähnchen „Toskana“

Ofenhähnchen „Toskana“



Pro Portion: 670 kcal | 43 g E | 51 g F | 14 g KH

Zutaten für 4 Personen



- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ 1 rote Zwiebel, halbiert
- ★ 150 g getrocknete Tomaten, in Öl (Glas), abgetropft
- ★ 40 g Butter, in Stücken
- ★ 250 g Sahne
- ★ 200 g passierte Tomaten
- ★ 1 TL Stärke
- ★ 100 g Wasser
- ★ ½ TL Gemüse-Gewürzpaste
- ★ 3 EL Olivenöl
- zzgl. etwas zum Fetten
- ★ 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
- ★ 4 Scheiben Kochschinken, halbiert (à ca. 30 g)
- ★ 125 g Mozzarella, in Scheiben
- ★ Salz
- ★ Pfeffer
- ★ Basilikum zum Garnieren

AUSSERDEM

- ★ Auflaufform (Ø ca. 26 cm)
- ★ Zahnstocher

1 | Knoblauch, Zwiebel sowie Tomaten in den geben, **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern und mit dem nach unten schieben.

2 | Butter zugeben und **3 Min.** | **120°C** | **Stufe 1** dünsten. Sahne mit passierten Tomaten zugeben und **4 Min.** | **100°C** | **Stufe 1** aufkochen. Stärke mit etwas Wasser glattrühren, mit Parmesan, Wasser sowie Gewürzpaste in den geben, **5 Sek.** | **Stufe 4** vermengen und ohne Messbecher **6 Min.** | **100°C** | | **Stufe 2** kochen, dabei den Spritzschutz aufsetzen.

3 | Inzwischen den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Auflaufform mit etwas Öl einfetten. In die Hähnchenbrustfilets eine Tasche schneiden und mit je einer Scheibe Schinken sowie 2 Scheiben Mozzarella füllen. Ggf. mit Zahnstochern fixieren. Dann mit je 3 Prisen Salz und Pfeffer würzen.

4 | Die Soße in die Auflaufform geben, das Hähnchen auf die Soße legen und im heißen Ofen ca. 35 Min. backen. Herausnehmen, auf Tellern anrichten und mit Basilikum garniert servieren.

17 g KH
pro Portion



Mini-Hähnchenschnitzel im Parmesanmantel

Mini-Hähnchenschnitzel im Parmesanmantel



Pro Portion: 640 kcal | 50 g E | 42 g F | 17 g KH

Zutaten für 4 Personen



FÜR DIE SCHNITZEL

- ★ 50 g Parmesan, in Stücken
- ★ 3 Eier, verquirlt
- ★ Salz
- ★ Pfeffer
- ★ 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ 500 g Hähnchenbrustfilet, in kleinen Schnitzeln
- ★ 50 g Mandelmehl

FÜR DEN SALAT

- ★ 1 rote Zwiebel, halbiert
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 1 EL italienische Kräuter
- ★ 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ 50 g Olivenöl
- ★ 30 g dunkler Balsamicoessig
- ★ 400 g Zucchini, in Stücken
- ★ 1 rote Paprikaschote, in Stücken
- ★ 1 gelbe Paprikaschote, in Stücken
- ★ 200 g Feta, in Würfeln
- ★ 150 g Frühlingszwiebeln, in Ringen, zzgl. etwas zum Garnieren
- ★ 200 g Tomaten, in Stücken

1 | Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Den Parmesan im  **7 Sek. | Stufe 10** zerkleinern und umfüllen. Eier mit ½ TL Salz, 3 Prisen Pfeffer und 2 TL Paprikapulver würzen. Die Hähnchenschnitzel im Mandelmehl wenden, dann durch die verquirlten Eier ziehen und anschließend im Parmesan wälzen. Panade gut andrücken, auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und etwa 20 Min. backen.

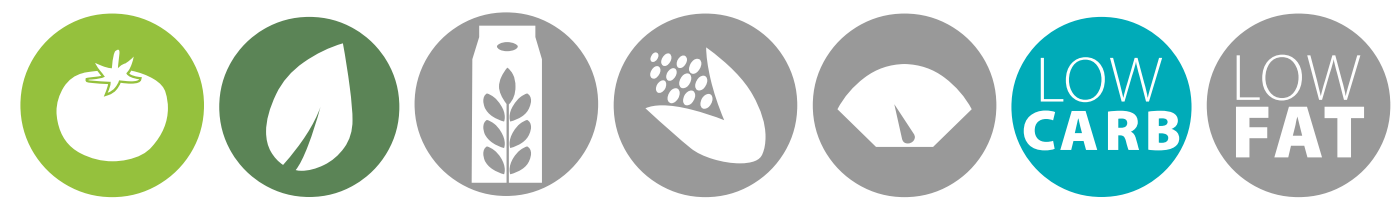
2 | Inzwischen Zwiebel und Knoblauch in den  geben, **5 Sek. | Stufe 5** zerkleinern und mit dem  nach unten schieben. Kräuter, Paprikapulver, Öl, Essig, je 2 Prisen Salz und Pfeffer, Zucchini und Paprika zufügen, **4 Sek. | Stufe 4,5** zerkleinern. In eine Schüssel umfüllen und Feta, Frühlingszwiebeln sowie Tomaten unterrühren. Die Schnitzel aus dem Ofen nehmen, mit dem Salat auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln bestreuen und servieren.

2 g KH
pro Portion



Kerniges Low-Carb-Brot

Kerniges Low-Carb-Brot



Pro Scheibe: 175 kcal | 6 g E | 15 g F | 2 g KH
Zutaten für 16 Scheiben



★ 160 g gemischte Nüsse
(Mandeln, Haselnüsse,
Walnüsse, Cashewkerne)

★ 120 g Leinsamen

★ 40 g Flohsamenschalen

★ 420 g Wasser

★ 100 g Sonnenblumenkerne

★ 50 g Kürbiskerne

★ 2 TL Salz

★ 40 g Olivenöl

★ 2 EL Mandelmus

AUSSERDEM

★ Kastenform, ca. 24 cm Länge

1 | Nüsse in den  geben und **5 Sek.** | **Stufe 6** zerkleinern, umfüllen.

2 | Leinsamen und Flohsamenschalen in den  geben und **10 Sek.** | **Stufe 10** pulverisieren.

3 | Mit dem  nach unten schieben, Wasser zugeben. **5 Sek.** | **Stufe 3** vermengen. 2 Min. quellen lassen. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

4 | Zerkleinerte Nüsse, Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Salz, Olivenöl und Mandelmus zugeben und **2 Min.** |  vermengen

5 | In eine mit Papier ausgelegte Kastenform geben und gut festdrücken. Dann 40 Min. Im vorgeheizten Ofen backen. Nach 40 Min. aus der Form nehmen und für weitere 35–40 Min. ohne Form backen. Das Brot ist fertig, wenn es beim Daraufklopfen unten hohl klingt. Im Zweifel die Zeit noch einmal anpassen.

6 | Nach dem Backen das Brot gut auf einem Rost auskühlen lassen.

> **TIPP** Wenn du dir das Brot einteilen und es länger frisch halten möchtest, schneide es nach dem Auskühlen in Scheiben und friere diese portionsweise ein. Du kannst die Scheiben jederzeit einzeln auftauen oder auftoasten.

26 g KH
pro Portion



Low-Carb-Cheesecake

Low-Carb-Cheesecake



Pro Stück: 439 kcal | 17 g E | 33 g F | 26 g KH
zzgl. 9 Std. Ruhezeit
Zutaten für 10 Stücke



FÜR DEN BODEN

- ★ 80 g Butter, in Stücken
zzgl. etwas zum Fetten
- ★ 180 g Mandelmehl
- ★ 35 g Erythrit
- ★ 1 Prise Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

- ★ Saft von ½ Limette
- ★ 700 g Frischkäse
- ★ 500 g Joghurt
- ★ 1 Pck. Vanillepuddingpulver
ohne Zucker
- ★ 150 g Erythrit
- ★ Beeren zum Garnieren
- ★ Minze zum Garnieren

AUSSERDEM

- ★ Springform (Ø 26 cm)

1 Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen und den Rand fetten.

2 Für den Boden Butter in den  geben und **3 Min.** | **60°C** | **Stufe 1** zerlassen. Die restlichen Zutaten zugeben und **20 Sek.** | **Stufe 4** vermengen. Boden in die Springform geben und 1 Std. kalt stellen.

3 Backofen auf 175 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Für die Füllung alle Zutaten in den  geben und **30 Sek.** | **Stufe 4** vermengen. Den Teig auf den Boden in die Springform geben. Den Kuchen im heißen Ofen auf der untersten Schiene ca. 1 Std. backen.

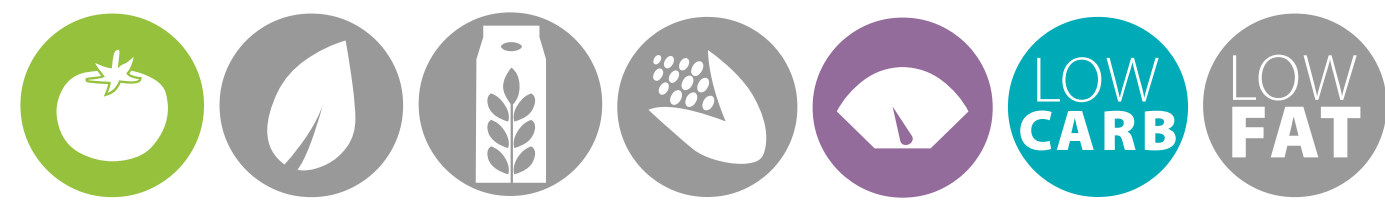
4 Kuchen aus dem Ofen nehmen und ca. 2 Std. auskühlen lassen. Mit Frischhaltefolie bedecken und mindestens 6 Std. kalt stellen. Den Cheesecake vor dem Servieren mit Beeren und Minze garnieren.

6 g KH
pro Portion



Frittata mit Kirschtomaten

Frittata mit Kirschtomaten



Pro Portion: 404 kcal | 32 g E | 28 g F | 6 g KH

Zutaten für 2 Personen



- ★ 50 g Basilikumblättchen
- ★ 6 Eier
- ★ 50 g Milch
- ★ 1 TL Salz
- ★ 3 Prisen Pfeffer
- ★ 100 g geriebener Mozzarella
- ★ etwas Butter zum Fetten
- ★ 100 g Kirschtomaten, in Scheiben

1 | Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Basilikum in den  geben und **3 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Etwas zerkleinerten Basilikum zum Garnieren beiseitestellen.

2 | Eier, Milch, Salz, Pfeffer sowie Mozzarella hinzufügen und **12 Sek.** |  | **Stufe 4** vermengen.

3 | Eine ofenfeste Pfanne mit etwas Butter fetten und die Ei-masse hineinfüllen. Tomatenscheiben darüber verteilen. Im vorgeheizten Ofen etwa 25 Min. backen.

4 | In der Pfanne mit dem restlichen Basilikum bestreut servieren.

13 g KH
pro Portion

Bohneneintopf mit Spinat

Bohneneintopf mit Spinat



Pro Portion: 123 kcal | 6 g E | 5 g F | 13 g KH

Zutaten für 4 Personen



- ★ 15 g Ingwer, in Stücken
- ★ 1 Chilischote, entkernt, in Ringen
- ★ 1 Zwiebel, halbiert
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 3 EL Rapsöl
- ★ 800 g stückige Tomaten (Dose)
- ★ 350 g Wasser
- ★ 1 TL Gemüse-Gewürzpaste
- ★ 2 Prisen Zucker
- ★ 150 g Shitakepilze, in Stücken
- ★ 2 Prisen Salz
- ★ 2 Prisen Pfeffer
- ★ 250 g weiße Bohnen (Dose), abgetropft
- ★ 100 g Babyspinat
- ★ 1 Prise Chiliflocken

1 | Ingwer, Chili, Zwiebel und Knoblauch in den geben, **3 Sek. | Stufe 8** zerkleinern und mit dem nach unten schieben. Erneut **3 Sek. | Stufe 8** zerkleinern und mit dem nach unten schieben. 10 g Öl zugeben, **2-3 Min. | Varoma® | Stufe 1** dünsten. Tomaten, Wasser, Gewürzpaste und Zucker zugeben und **15 Min. | 100°C | Stufe 1** garen.

2 | Bohnen zugeben und **5 Min. | 100°C | |** garen. Inzwischen 2 EL Öl in einer Pfanne stark erhitzen und Pilze darin goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Spinat in den geben und **4 Min. | 100°C | |** zusammenfallen lassen.

3 | Suppe abschmecken, mit Pilzen in Schüsseln anrichten und nach Belieben mit 1-2 Prisen Chiliflocken bestreuen.

>**TIPP** Anstelle von Shitakepilzen kannst du auch Champignons verwenden.

14 g KH
pro Portion



Tomaten-Paprika-Suppe mit Joghurt

Tomaten-Paprika-Suppe mit Joghurt



Pro Portion: 291 kcal | 4 g E | 23 g F | 14 g KH
Zutaten für 4 Personen



- ★ 2 Schalotten
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 1 EL Olivenöl
- ★ 650 g Tomaten, geviertelt
- ★ 350 g rote Paprikaschoten, in Stücken
- ★ 300 g Wasser
- ★ 2 TL Gemüse-Gewürzpaste
- ★ 1½ TL Salz
- ★ 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ ½ TL Pfeffer
- ★ 1 EL Pizzagewürz
- ★ 100 g Joghurt

1 | Schalotten mit Knoblauch in den geben und **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Das Öl zufügen und **2 Min.** | **120°C** | **Stufe 1** dünsten.

2 | Tomaten mit Paprika zugeben und **30 Sek.** | **Stufe 10** pürieren. Wasser, Gewürzpaste, Salz, Paprikapulver, Pfeffer sowie Pizzagewürz zufügen und **12 Min.** | **100°C** | **Stufe 2** kochen, dabei den Spritzschutz aufsetzen. Messbecher einsetzen, Joghurt zugeben und **20 Sek.** | **Stufe 10** vermengen.

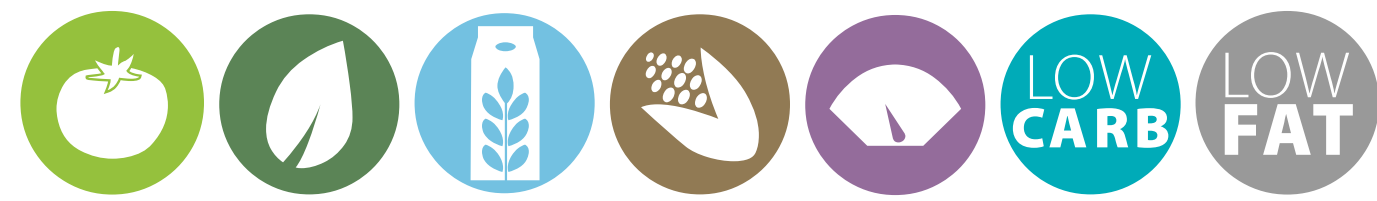
> **TIPP** Wer mag, garniert die Suppe noch mit einem Klecks Crème fraîche und frischem Basilikum.



15 g KH
pro Portion

Selleriestifte mit Currymarinade

Selleriestifte mit Currymarinade



Pro Portion: 250 kcal | 4 g E | 21 g F | 15 g KH
Zutaten für 4 Personen



- ★ 700 g Wasser
- ★ 1000 g Sellerie, in Stiften
- ★ 80 g Kokosöl
- ★ 8 TL Currypulver
- ★ 3 TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ ½ TL Salz
- ★ 2 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 | Wasser in den  einwiegen. Den Varoma® aufsetzen, den Sellerie darin verteilen, Varoma® verschließen und die Zutaten **20 Min.** | **Varoma®** | **Stufe 1** garen. Den Varoma® abnehmen und zur Seite stellen. Den  leeren.

2 | Für die Marinade das Kokosöl in den  geben und **2 Min.** | **37°C** | **Stufe 1** erwärmen. Anschließend Gewürze zufügen und **10 Sek.** |  | **Stufe 5** verrühren. Die Marinade über den Sellerie geben, vermengen und etwas durchziehen lassen.

>**TIPP** Die Selleriestifte sind eine tolle Beilage, die du warm oder kalt servieren kannst. Dazu passen proteinreiche Sattmacher wie Fleisch, Fisch und auch Ei.

9 g KH
pro Portion



Blumenkohlreis

Blumenkohlreis



Pro Portion: 56 kcal | 4 g E | 0 g F | 9 g KH

Zutaten für 4 Personen



★ 800 g Blumenkohl, in Röschen

★ Salz

★ 2 TL Zitronensaft

★ 500 g Wasser

400 g Blumenkohlröschen, 1 Prise Salz sowie 1 TL Zitronensaft in den  geben und mithilfe des  **5 Sek. | Stufe 5** zerkleinern, in den Varoma® umfüllen. Mit den restlichen Zutaten ebenso verfahren und umfüllen. Das Wasser in den  geben und den Blumenkohlreis im verschlossenen Varoma® **15 Min. | Varoma® | Stufe 2** garen.

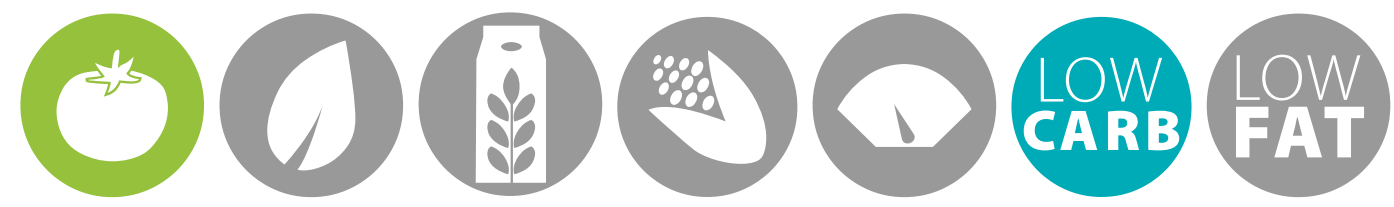
>**TIPP** Du kannst Blumenkohlreis zu allen Gerichten servieren, die du sonst mit klassischem Reis liebst.

16 g KH
pro Portion



Einfache Low-Carb-Brötchen

Einfache Low-Carb-Brötchen



Pro Stück: 370 kcal | 27 g E | 18 g F | 16 g KH
zzgl. 30 Min. Ruhezeit
Zutaten für 4 Stück



- ★ 3 Eier
- ★ 250 g Magerquark
- ★ 30 g Sonnenblumenkerne
- ★ 15 g Leinsamen
- ★ 15 g Flohsamenschalen
- ★ 55 g Weizenkleie
- ★ 1 Pck. Weinstein-Backpulver
- ★ 20 g Kichererbsenmehl
- ★ 1 TL Salz
- ★ 100 g gemischte Körner zum Wälzen

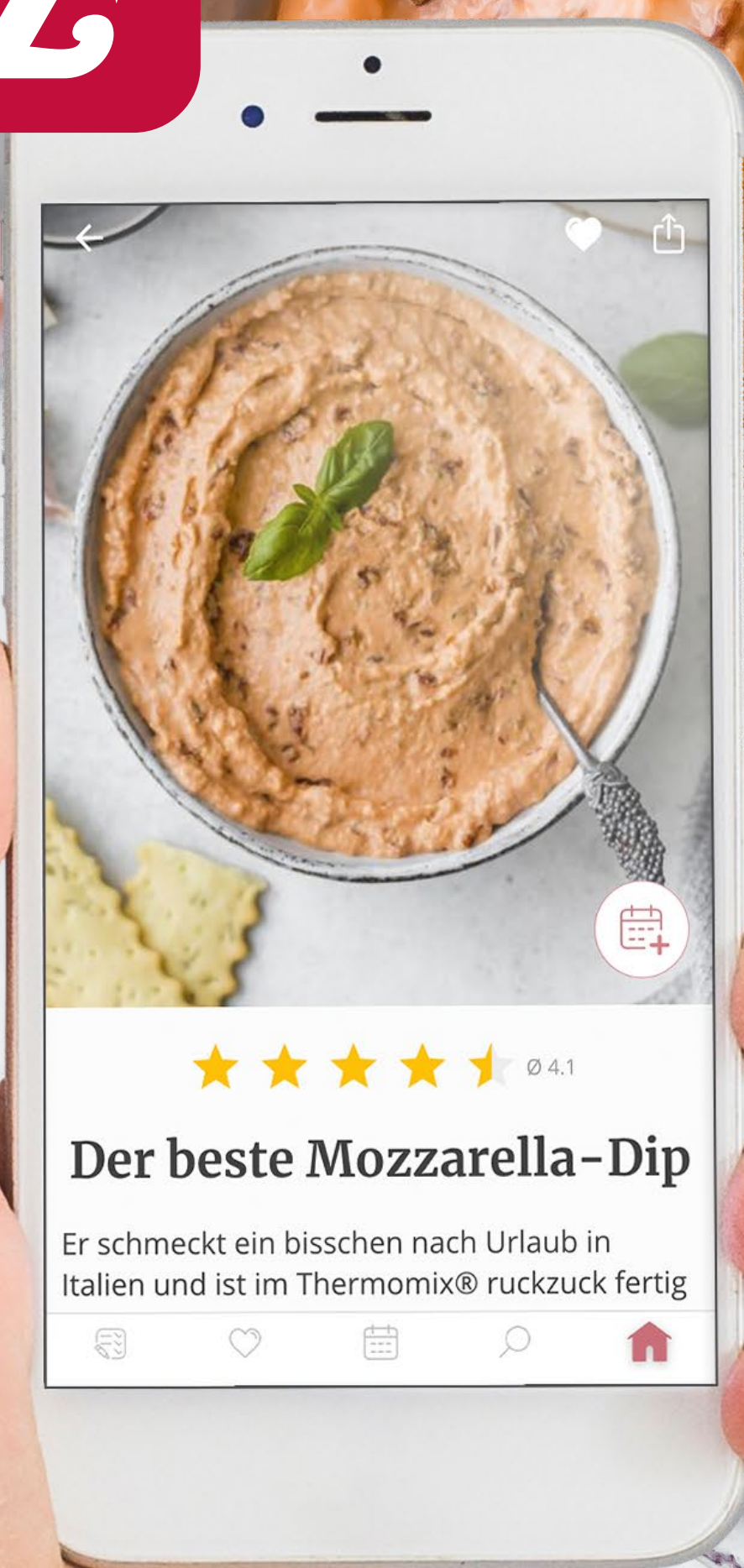
1 | Eier und Quark in den  geben, **15 Sek.** | **Stufe 4** mischen und mit dem  nach unten schieben. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Flohsamenschalen, Weizenkleie, Backpulver, Kichererbsenmehl und Salz zugeben und **20 Sek.** | **Stufe 4** mischen. Teig in eine Schüssel geben, abgedeckt 30 Min. quellen lassen.

2 | Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

3 | Körnermischung auf einen flachen Teller schütten. Teig mit dem  in 4 Portionen teilen. Mit feuchten Händen zu länglichen Brötchen formen, in den Körnern wälzen, auf das Backblech legen und der Länge nach mit dem  einkerben. Brötchen auf der zweiten Schiene von unten 30 Min. backen, auf einem Rost abkühlen lassen und servieren.

Deine Rezepte- und Ideenwelt für Thermomix®

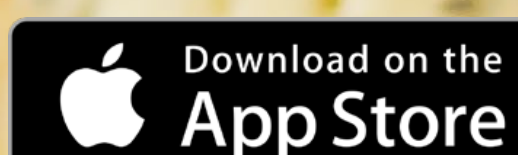
Jetzt Rezepte-App herunterladen!



**Hier geht's
zum Rezept!**



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



Impressum

Verlag

falkemedia 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

Charlotte Heyn, Lukas Lotzing, Elisa Schilling, Vera Schubert

Grafik und Bildbearbeitung

Jasmin Gäding, Marleen Osbahr

Fotos

Anna Gieseler; BSH/Désirée Peikert, Kathrin Knoll, Jorma Gottwald; Alexandra Panella;
gettyimages/Proxima13; gettyimages/Westend 61; Shutterstock/beta 7;
StockFood/Are Media

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,
Pahlblöken 15-17, 24232 Schönkirchen

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

© falkemedia, 2023 | www.falkemedia.de

Hinweis

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

falkemedia[®]