



Unser aller Kochbuch

Herausgegeben von Svenja Walter, www.meinesvenja.de



UNSER ALLER KOCHBUCH

Seit Jahren suche ich nach einem Kochbuch, das für uns Frauen wirklich funktioniert. Es muss lauter Rezepte enthalten, von denen die ganze Familie

- a) lecker und gesund satt wird.
- b) nicht zunimmt, sondern die Figur hält oder - wenn notwendig - abnimmt.
- c) profitiert, weil Mama nicht lange in der Küche steht, sondern Kopf und Herz für andere Dinge frei hat.



DANKE FÜR ALLES.

Dieses Kochbuch ist entstanden, weil ich einen Post darüber geschrieben habe, wie ich meiner Leserin Manuela dabei helfe, abzunehmen. In diesem Post gab es jede Menge Tipps und Regeln für gesundes Essen. Und weil alle meine Leserinnen spitze sind, haben wir daraufhin beschlossen, ein Kochbuch zu machen, das uns das gesunde Essen erleichtert, das Abnehmen zum Kinderspiel macht und die tägliche Frage beantwortet, was man kochen kann, das ALLEN schmeckt. Ihr habt mir eure liebsten Rezepte geschickt und ich habe sie redigiert und hier zusammengefasst.

Mir hat mal jemand erzählt, dass 80 % aller Rezepte in normalen Kochbüchern dazugekauft sind und nie ausprobiert werden. Seid euch sicher: Alle Rezepte in diesem Kochbuch sind von Frauen getestet, die ihre Familien lieben und ein großes Herz haben. Und so schmecken sie auch.

Was jetzt noch fehlt? Fotos. Erst wollte ich ja alles selber kochen und fotografieren. Aber bei der Menge an Rezepten müsst ihr dann viel zu lange warten - und wie ich euch

kenne, wollt ihr sofort anfangen. Also habe ich mir Folgendes überlegt - und ich hoffe sehr, ihr helft mir weiter.

*Könnt ihr bitte
jedesmal, wenn ihr ein
Rezept ausprobiert,
schnell ein Foto für
unser Kochbuch
machen?*

Das Foto schickt ihr mir dann einfach an s.walter@waltermedia.de. Ich setze es ein und nach und nach haben wir ein richtiges Kochbuch mit euren Bildern und euren Gerichten. Eben „Unser aller Kochbuch“.

In diesem Sinne
Eure Svenja

P.S.: Auf die Gefahr hin, mich zu wiederholen: Ihr seid die besten Leserinnen der Welt.

DIE ABNEHM- REGELN

Wer abnehmen will, liest sich einfach noch einmal meine Regeln aus dem Original-Blogpost durch. Ich habe in meinen beiden Schwangerschaften jeweils 30 Kilo zugenommen und damit alles wieder runtergekriegt.

Wenn ihr Fragen dazu habt, schreibt mir an s.walter@waltermedia.de .



Wenn ich dünn sein kann, kannst Du das auch. Oder: Das Ende Deines Übergewichts.

Gleich mal vorweg: Nichts ist für Frauen dramatischer als das Wort DÜNN. Viele richten ihr Leben danach aus und lassen es sich oft genug vermiesen, weil sie sich nicht dünn genug fühlen. Wer hier häufig mitliest, weiß, dass ich 1,71 groß bin und 64 Kilo wiege. Früher wäre alles über 60 Kilo eine Katastrophe gewesen. Nach zwei Kindern und ein bisschen Lebenserfahrung ist mir heute klar: Es geht darum, in einem Körper zu sein, in dem man sich sauwohl fühlt. Bei mir ist der sportlich, durchtrainiert und ohne überflüssige Kilos. Schließlich will ich mit meinen Kindern auf Bäume klettern, Wettrennen machen, beim Treppe steigen nicht japsen und mich gerne vor meinem Mann ausziehen. So sieht es aus.

Da ihr mir immer wieder schreibt, dass ihr gerne Gewicht verlieren würdet, habe ich mir gedacht: Warum nicht alle an dem teilhaben lassen, was ich über die Jahre gelernt

habe – und was ich gerade meiner Leserin Manuela beibringe. Manuela wog nämlich vor 16 Tagen 80,3 und hatte die Nase endültig voll. Und heute, knapp 2 Wochen später, wiegt sie schon nur noch 76,8 – also 3,5 Kilo weniger.

Anstatt zu hungern (denn das ist für Frauen wie uns mit Kind und Kegel und einem Leben, für das man Kraft und Energie braucht, keine Alternative), habe ich ihr einfach vorgeschlagen, mal eine Woche lang zu notieren, was sie isst. Danach habe ich mir das in Ruhe angeschaut und einmal aufgeschrieben, was sie essen muss, um abzunehmen. Das Resultat ist eine Manuela, die täglich was Neues über Ernährung lernt, satt ist, zufrieden ist und abnimmt. Und wenn das nicht etwas ist, was alle angeht, dann weiß ich es auch nicht.

Dieser Post ist lang – nicht weil Ernährungsgewohnheiten umzustellen so schwer ist, sonder weil es etwas mit Verständnis zu tun hat. Und deshalb gibt es eine ziemlich präzise Anleitung von mir. Noch einmal: Ich bin KEINE Ernährungswissenschaftlerin, aber ich spreche zu euch von Frau zu Frau. Ich habe in jeder Schwangerschaft 30 Kilo zugenommen, weil ich jeden Abend eine Tüte Chips gegessen habe. Ich habe diese Kilos alle wieder

abgenommen – und zwar genau mit der Ernährung, die ihr unten aufgelistet seht.

Zwei Dinge noch:

1.) Manuela hat drei Kinder und das jüngste ist ab September vormittags im Kindergarten. Wir haben uns darauf geeinigt, den Juli und August dazu zu nutzen, ganz in Ruhe und kontinuierlich die Ernährung umzustellen. Ab September, wenn sie ein bisschen mehr Luft hat, beginnen wir mit dem Sportprogramm. Ich werde euch hier immer mal wieder updaten wie es läuft und freue mich, wenn ihr Lust habt, meine Regeln auch für euch anzuwenden.

2.) Da ich ein Freund von guten Büchern bin, bin ich froh, dass zu diesem Thema schon eins auf dem Markt ist. Der unterhaltsame Ernährungsratgeber, den jede Frau gelesen haben sollte. “Ich bin dann mal schlank” von Patric Heizmann. Ich war sogar bei Patrics Bühnenshow und habe dort für immer in mein Gehirn eingebrannt, wie Ernährung funktioniert. Würde es Lehrer geben, die so in der Schule unterrichten, gäbe es bald keine dicken Kinder mehr. Also: Ran ans Buch, Grundlagen verstanden und dann ab dafür.

Last but not least: Wer Fragen dazu hat, kann mir mailen – ich werde sie aber wahrscheinlich öffentlich beantworten, damit alle was davon haben.

Das hier ist also die heilige Liste, die ich Manuela geschickt habe.

Die Tabu-Liste für die ersten zwei Wochen

1. Kein Zucker
2. Keine Fertiggerichte
3. Kein Alkohol
4. Morgens Kohlenhydrate, mittags wenig Kohlenhydrate, abends gar keine (noch besser: zwei Wochen lang weglassen und schauen ob das für Dich geht)

Was Du da oben liest ist die Liste der Sachen, die Du jetzt mal zwei Wochen nicht isst. Das heißt, dass Du Vieles von dem, was Du mir aufgeschrieben hast, weglassen MUSST: Es hilft nichts, so ist es nun Mal. Aber jetzt nicht gleich verzweifeln, Du bekommst nämlich gleich auch ganz viel dazu! Sinn des Ganzen ist, dass Du Dir das erste Mal

bewusst machst, was Du isst. WEIL DU NÄMLICH ALLE LEBENSMITTEL EINZELN IN DER HAND HALTEN WIRST. Dass Du Zuhause bist, ist großartig, denn das heißt, dass jetzt die optimale Zeit dafür ist, die Ernährung umzustellen (wenn man dann erst wieder irgendwo in die Kantine muss, ist es nämlich viel viel schwieriger, sich gut zu ernähren). Aber Du darfst das jetzt ganz in Ruhe zuhause lernen. Das ist doch ein Luxus.

1.) Kein Zucker

Also kein Mövenpick Zitronensorbet, keine Wiener Würstchen, kein Tomaten-Gewürz-Ketchup, keine Gräfenwalder Hähnchenbrust, kein Actimel Erdbeere, (keine Lätta Joghurt???? Schau mal, ob auf der Verpackung ZUCKER steht), keine Frosties Cornflakes, kein Vitalis Weniger Süß. Keine Salami. Das ist nur mal ein Beispiel vom 30. Juni. (Anmerkung – diese Lebensmittel standen alle auf Manuelas Liste – sie hatte sie alle am 30. Juni zu sich genommen.)

Deine Aufgabe: Du schaust ab jetzt immer auf die Inhaltsstoffe. Wenn Zucker draufsteht, darfst Du das nicht essen. Das Gute: Es gibt zu fast allen Lebensmitteln zuckerfreie Alternativen.

2.) Keine Fertiggerichte, also keine Müsliriegel, keine Kinderschokolade, keine Salatkrönung. Keine Knorruppen oder Miracoli Spaghettisoßen. Fertiggerichte sind alles, wo mehrere Lebensmittel zusammengepanscht werden, damit ein Gericht entsteht. Du sollst aber Lebensmittel kaufen, keine Gerichte.

Deine Aufgabe: Du darfst Dir Rezepte aussuchen, auf die Du Lust hast und sie kochen. Mehr Arbeit, aber die Kilos purzeln. Natürlich alles wieder ohne Zucker (also auch ohne Honig oder ähnliche Süßungsmittel). Wenn Du dabei erstmal Hilfe brauchst, sag Bescheid.

3.) Kein Alkohol – Ich sehe schon an der Liste, dass Dir das nicht schwer fallen wird. (Anmerkung: Auf Manuelas Liste stand kein einziges alkoholisches Getränk.)

4.) Kohlenhydrate. Wir sprechen jetzt mal nur über die offensichtlichen. Reis, Nudeln, Brot und Brötchen und Kartoffeln. Machen satt, schmecken gut, machen dick – weil der Körper nicht so viele davon braucht, wie wir gewohnheitsmäßig sie zu uns nehmen. Morgens darfst Du welche essen, mittags wenig – also lieber nur 2 Kartoffeln aber einen großen Salat. Wenig Nudeln aber VIEL Geschnetzeltes. Und wenn es geht: Kartoffeln und Nudeln eben ganz weglassen. Abends sind Kohlenhydrate ein

absolutes No go. Bitte auch ab mittags keine sehr süßen Früchte wie grüne zuckrige Weintrauben oder Bananen essen – da sind nämlich auch jede Menge Kohlenhydrate drin.

So, und was darfst Du jetzt essen? VIEL!!!

MORGENS

Morgens zum Beispiel ein Vollkornbrötchen (hau den Scheißtoast in die Tonne), oder Vollkornbrot, oder von mir aus auch Graubrot wenn Du Dich erstmal geschmacklich an was Gesünderes gewöhnen musst. Wichtig: Iss bitte Brot ohne Weizenmehl. Da wirst Du ein bisschen suchen müssen...Mit Käse (so fett wie Du willst), mit Hähnchenbrust (schau nach verstecktem Zucker) mit geräuchertem Schinken. Mit Quark (nicht mager, ruhig 20%) und frischen Kräutern obendrauf. Oder mal ein Gartenbrot mit Gurken und Tomaten und Radieschen. Mit Butter. Keine Lightprodukte bitte. RICHTIGES Essen. Wichtig ist, dass es Dir auch schmeckt. Wenn Du es mit Widerwillen runterwürgst bringt das gar nichts.

Du darfst Eier essen, Rühreier und Spiegeleier, mit Bacon aus der Pfanne (aber ohne Ketchup – wenn es unbedingt sein muss, verrühr lieber ein bisschen Tomatenmark mit

Sahne). Du kannst Joghurt essen mit Nüssen und Mandeln und Früchten und Haferflocken – aber nicht mit Ferticornflakes oder Fertigmüsli. Oder leckere Smoothies. Das mal nur so als Beispiel – wenn Du mehr Anregungen brauchst, sag Bescheid.

MITTAGS

Suppen sind prima (kein Zucker bitte). Geht ja auch klasse im Thermomix. Oder Salate. Mit Thunfisch, mit Hähnchenbrust, mit Mozzarella oder Schafskäse. Keine Lightprodukte bitte (super ist übrigens der Schafskäse aus dem Lidl in der großen Dose – günstig und hält lange!). Mit Parmesan und knackigem Bacon. Mit Nüssen, Pinienkernen, Kürbiskernen. Mit leckeren Dressings (Essig-Öl, Joghurt mit Zitrone – allerdings ohne Zucker. Da mogel ich und nehme Süßstoff, sonst schmeckt es mir nicht und das ist ganz wichtig. Es MUSS Dir schmecken, sonst hältst Du nicht durch.)

Hier geht auch Geschnetzeltes mit Reis (und JA, Du darfst Sahne an die Soße machen, vielleicht keinen ganzen Becher, aber so, dass es Dir schmeckt). Wenig Nudeln mit viel Gemüse, Lasagne (mit wenig Nudeln und VIEL Gemüse) (ohne Zucker und Fertigwürze). Such mal auf meinem Blog nach Lasagne, damit Du siehst, wie man das

ohne Tüte macht. Gulasch. Gemischtes Gemüse aus dem Backofen. Selbstgemachte Pommes aus frischen Kartoffeln mit einem großen Salat. Gemüsepfanne mit Hack und Tomatensoße. Wenn Du mehr Anregungen brauchst oder Rezepte, gib Bescheid.

ABENDS

Ich esse abends gerne Salate oder warm. Also eigentlich kannst Du abends alles essen, was Du auch mittags isst – nur eben die Kohlenhydrate weglassen. Also kein Brot zu Suppe oder Salat, auch keine Croutons. Keine Kartoffeln, kein Reis, keine Nudeln.

Portionen

Iss jeweils so viel, wie in Deine zusammengelegten Hände passen würde. NICHT MEHR. Egal ob es lecker war und noch was auf dem Teller ist. Das füllt einen Drittel Deines Magens. Trink dazu ein großes Glas lauwarmes Wasser. Das füllt das zweite Drittel deines Magens. Das letzte Drittel lässt Du frei, damit Platz für die Verdauung ist. Das ist eine ayurvedische Regel, die wirklich bestens funktioniert.

Zwischenmahlzeiten

Ein paar Mandeln oder Walnüsse – mir reichen meist zehn, um den Hunger zu besiegen. Bitte abzählen, nicht die Tüte auf den Tisch stellen, dann werden es schnell 50. Ein Stück Käse. Ein Apfel, eine Banane. Weintrauben mit Käse. Praktisch, weil Du das alles auch mitnehmen kannst, falls Du mal unterwegs bist.

Trinken

3 Liter Wasser und ungesüßte Früchte- oder Kräutertees wären optimal.

Lebensmittel einkaufen

Du kaufst Gemüse und Obst, frische Kräuter, Nudeln und Reis, Sahne, Tomatenmark, Butter, guten Aufschnitt fürs Brot (Käse, Hähnchenbrust, Quark) (keine Wurst). Hackfleisch gemischt ist erlaubt. Hähnchenbrust sowieso. Fisch natürlich auch, aber das ist ja nicht so Deins. Käse in jeglicher Variation (natürlich nur ohne Zucker). Milch – die gute frische, damit Du das Gefühl hast, Dir was zu gönnen (aber bitte nicht 3 Liter am Tag trinken...). Bulgur ist herrlich oder ein paar rote Linsen – damit zauberst Du Dir im Handumdrehen köstliche Currys. Leckere Tees sind auch was Feines.

Durchhänger

Wenn Du einen Durchhänger hast, schiebst Du Dir SOFORT ein Stück Käse in den Mund. Oder eine Mandel. Oder Nüsse. NICHT ERST FRUST SCHIEBEN. Und wenn Deine Kinder jammern, gehst Du mit ihnen raus. Und stopfst Dir nicht Chips in den Mund, weil Deine Nerven am Drahtseil hängen. Lies ihnen was vor. Geh auf den Spielplatz, bau eine Bude unterm Wohnzimmertisch oder stecks sie zur Belustigung nackt und ohne Wasser in die Badewanne – mit einem Wasserfarbkasten können sie dann da die Wannenwände vollmalen und Du hast einen Moment Ruhe. Mal eine Umzugskiste an und zieh sie darin durchs Wohnzimmer. TU WAS, anstatt dass Dir die Nerven durchgehen. Ich kenne das alles noch gut, leichter gesagt als getan, aber Du willst und wirst jetzt was ändern – und dazu gehört auch, dass Du Dich nicht aus Frust vollstopfst. Du bist eine tolle Frau und Du willst auch so aussehen. Basta.

Die Heldenreise

Hast Du eigentlich die Heldenreise gelesen, das ebook, das ich für die Firma meines Mannes geschrieben habe? Würde Dir wahrscheinlich zu Beginn deiner Reise nicht schlecht zu Gesicht stehen, denn Du hast die ersten 4 Stufen schon hinter Dir gelassen. Und jetzt kommt Stufe 5, mit mir an deiner Seite. Hier kannst Du es kostenlos downloaden wenn

Du magst – und nochmal spicken, welche Phase Dir jetzt bevorsteht.

<http://www.waltermedia.de/die-heldenreise-das-free-ebook/>

Dokumentation

Ich möchte, dass Du mir weiter schreibst, wie es Dir geht und vor allem: Was Du isst. Am besten wäre es, wenn Du einfach alles, was Du isst, fotografierst und mir am Ende jeden Tages Fotos davon schickst. Dann kann ich Dich direkt korrigieren, falls etwas nicht so optimal ist und so kommen wir zusammen Deinem Ziel näher. (Anmerkung: Manuela hat sich total schnell in die neue Ernährung eingefunden. Sie schickt mir keine Fotos, sondern stellt konkrete Fragen, wenn sie noch Tipps fürs Frühstück braucht oder ihr das Brot nicht schmeckt.)

Wiegen und Messen

Bevor Du anfängst möchte ich, dass Du Dich einmal wiegst – und dann erst wieder in 2 Wochen, wenn ich **JETZT** sage. Zieh bitte zur Anfang der Challenge auch eine Hose frischgewaschen an, die Dir gut passt und eine, die Dir zu eng ist und in die Du gerne wieder passen würden. Schau Dir in Ruhe an wie beide Hosen sitzen und versuche, das

Gefühl abzuspeichern. Beide Hosen wirst Du im Laufe der nächsten Wochen und Monate immer mal wieder anziehen, um ein Gefühl für deinen neuen Körper im Vergleich zu Deinem alten Körper zu bekommen. Noch eines: Bitte miss einmal Deine Brustweite, Deinen Bauch, Deine Taille, Deinen Popo und jeden Oberarm sowie jeden Oberschenkel an der jeweils dicksten Stelle und schreib die Werte auf und schick sie mir.

So, das war es erst Mal – vielen Dank an Dich, Manuela, dass ich von unserer gemeinsamen Reise hier berichten darf. Ich bin jetzt schon superstolz auf Dich!!!! Weiter so!
Deine Svenja

DIE REZEPTE

Alle Rezepte sind von meinen wunderbaren Leserinnen (und ein paar auch von mir).

Da viele von euch einen Thermomix haben, gibt es jede Menge Rezepte für den Thermomix - aber eben auch für's ganz „normale“ Kochen.

Abgesehen davon, kann man jedes Rezept leicht für die jeweils andere Kochart umschreiben.



FRÜHSTÜCK

Es gibt ja immer noch Viele, die meinen, morgens nichts essen zu müssen. Gerade morgens müsst ihr essen! Und hier sind auch noch jede Menge Kohlenhydrate erlaubt!

Also Vorhang auf für eure Brötchen, Brote, Joghurts, Müslis, Drinks, Omelettes und warme Gerichte.



POWERBRÖTCHEN

Ein Rezept von Nicole

„Das wichtigste für eine ausgewogene Ernährung ist für mich der Start in den Tag. Wenn ich hier Mist esse, will der Körper den ganzen Tag über mehr Mist. Trotzdem brauche ich morgens Kohlenhydrate in Form von Brot. Diese Powerbrötchen mache ich seit einem Jahr einmal pro Monat selbst. Ein kleines davon und ich hab bis Mittag keinen Hunger.“

- 1 Kilo Mehl (Roggenmehl, Vollkornmehl, Urdinkelmehl, wenn man will 1/3 davon Weißmehl - alles geht!)
- 3 TL Salz
- 40 g Hefe (frisch oder trocken) in 600 ml Milch auflösen, alles vermischen

In den Teig gibt man: Rosinen, gehackte Walnüsse, Mandeln, Haselnüsse, alle möglichen Kerne, Leinsamen, getrocknete Früchte. So viel und was man mag.

Gehen lassen, Brötchen formen (klein, weil nahrhaft) und 25 min bei 200 Grad backen.

Ich lasse sie auskühlen und gebe sie in Wochenrationen in Gefrierbeutel und ab in den Tiefkühler. Morgens nehme ich eines raus, 40 sek in die Mikrowelle (besser wegen drin Nährstoffe - am Abend vorher rausnehmen und auftauen) und fertig ist das gesunde, nahrhafte, leicht warme Powerbrötchen. Mit etwas Lätta, Joghurt oder Früchten dazu. So einfach geht's.



ROGGENMISCHBROT

Ein Thermomix Rezept von meinesvenja

*„Das erste Brot, das ich je im Thermomix gemacht habe
- und ich liebe es noch heute.“*

- 150 g Roggenkörner
- 150 g Dinkelkörner

in den Mixtopf geben und 30 Sek./Stufe 10 schroten.

- 300 g Vollkornmehl
- 1 Würfel Hefe (40 g)
- 2 TL Trockensauerteig
- 1 Prise Zucker
- 2 TL Brotgewürz
- 2 TL Salz
- 30 g Apfelessig
- 350 g Wasser , lauwarm

Die übrigen Zutaten zugeben und 3 Minuten auf Knetstufe verarbeiten. Danach den Teig im Mixtopf 20 Minuten gehen lassen und noch mal 1 Minute kneten.

Brotlaib formen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im nicht vorgeheizten Backofen bei 220°C 45 Minuten backen.



INGES LIEBLINGSBROT

Ein Thermomix Rezept von Inge

„Dieses Brot ist mein Lieblingsbrot und ich finde, dass es auch nach einigen Tagen noch richtig gut schmeckt. Meine Geheimwaffe? Der Zuckerrübensirup.“

Backofen auf 220 Grad vorheizen.

- 250 g Dinkel

1 Min./Stufe 10 mahlen und umfüllen.

- 100 g Dinkel
- 150 g Buchweizen

1 Min./Stufe 10 mahlen und zum Dinkel geben.

- 350 g Wasser, lauwarm
- 40 g frische Hefe
- 2 EL Zuckerrübensirup !!!!!

in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 3 verrühren.

Jetzt die Dinkel-Buchweizenmischung und folgende Zutaten zugeben:

- 2-3 TL Salz
- 40 g Essig
- 90 g Sonnenblumenkerne
- 90 g Leinsamen oder Kürbiskerne
- 50 g Sesamkörner

4 Min. auf der Brotteigstufe verarbeiten.

Den Teig in eine gefettete, mit Haferflocken ausgestreute Kastenform (ca. 30 x 12 x 10 cm) füllen, die Oberfläche des Brotes ebenfalls mit Haferflocken bestreuen und ca. eine Stunde ruhen lassen. 40 Minuten backen.

Danach das Brot 15 Minuten in der Form abkühlen lassen und anschließend auf ein Kuchengitter geben. In Scheiben schneiden.

DAS GESUNDE JOGHURT

Ein Rezept von Christina

*„Ein Frühstücksrezept, das wir alle (37,7,3 und 3) lieben.
Papa, mag lieber zuckerhaltige Cornflakes ;-)“*

- 150 g Naturjoghurt (3,5 oder 1,5% nach Bedarf)
- 3 Eßl Haferflocken
- 2 Eßl geriebene Haselnüsse oder Mandeln (wir mögen lieber Haselnüsse)

Alles vermengen und ein paar Minuten ruhen lassen.

- 1/2 Apfel gerieben
 - etwas Honig und Zimt zum Süßen
- untermischen.

Anmerkung: Die Portion ist für unsere 7-jährige fast zu viel, für mich reicht es super! Freue mich morgen schon wieder auf mein Müsli, dass lieben sogar meine Kinder.

CHRISSIS SUPERMÜSLI

Ein Thermomix Rezept von Chrissi

*„Ich freue mich morgen schon wieder auf mein Müsli,
das lieben sogar meine Kinder.“*

- 3 Äpfel / schälen und achteln
- 1 Banane / schälen und halbieren
- 1 Orange / schälen und achteln
- 250 g Quark / ruhig 40% Sahnequark
- 50 g Walnüsse
- 2-3 EL Leinöl

Alles zusammen in den Mixtopf geben und 3 Sec./ Stufe 4 zerkleinern. Das Rezept reicht für 2 Personen als üppiges Frühstück und sättigt bis zum Mittagessen. Anstatt Banane, Äpfel, Orange auch mit anderen Früchten und Beeren kombinierbar.



BIRCHER MÜSLI

Ein Thermomix Rezept von Chrissi

„Ich habe da noch ein Superrezept für ein Bircher Müsli.“

- 30 g Mandeln
3 Sek./Stufe 6 zerkleinern.
- 1 Apfel
- 1 Banane
- 1 Orange
4 Sek./Stufe 5 untermischen.
- 75 g Haferflocken
- 200 g Quark
- 200 g Naturjoghurt
- 50 g Sahne
- 30 g Honig oder brauner Zucker
15 Sek./Linkslauf/Stufe 3.

Den Honig kann man auch weg lassen. Zum Schluss eine Hand voll Sonnenblumenkerne untermischen.

Variante: Anstatt mit Apfel, Banane und Orange auch mit anderen Früchten und Beeren kombinierbar



DAS FAMILIENMÜSLI

Ein Thermomix Rezept von Daniela

„Hier ganz auf die Schnelle unser langzeitgetestetes Familienmüsli für 4 Personen.“

- 40 g Mandeln
 - Familienmüsli 80 g Rosinen
 - 120 g Haferflocken
- 10 Sek./Stufe 10 mahlen.
- 2 Bananen
 - 1 Apfel mit Schale, geachtelt
 - 150 g Erdbeeren / Nektarinen / Zwetschgen bzw. was die Saison so hergibt
 - 100 g Naturjoghurt
- Dazugeben und 20 Sek./Stufe 8.



Wer es lieber stückig mag, reduziert einfach die "Drehzahl".

POWERDRINK

Ein Thermomix Rezept von Nicole

„100 Mal besser als das, was Du im Supermarkt kaufen kannst. Ich mach das immer ohne Haferflocken.“

- 1/2 Banane
- 1-2 EL TK-Himbeeren oder Erdbeeren
- 1 TL Honig oder Ahornsirup
- evt. 1/2 Fläschchen Trinkjoghurt (diese kleinen probiotischen), mit Milch auffüllen

Im Thermomix alles auf Stufe 10 pürieren - keine Ahnung wie lange, hört man irgendwie...

Noch mehr Power bekommt es, wenn man 1-2 EL zarte Haferflocken mitpüriert.



ACE SAFT

Ein Thermomix Rezept von Chrissi

- 1 Apfel
- 1 Orange (ohne Kerne)
- 1 Zitrone (ohne Kerne)
- 1 Karotte
- evt. 1 Banane
- evt. etwas Honig

1 Min./Stufe 10 pürieren.

1 Flasche Mineralwasser oder Orangensaft dazu,
nochmals ca. 30 Sek./Stufe 6-8 mixen

oder

- 1 grüner Apfel
- Melone
- 1 Zitrone

1 Min./Stufe 10.

Mit Apfelsaft aufgießen und 30 Sek./Stufe 6-8
evt. noch Joghurt zugeben.

SUPER-FROSTY FRUITSHAKE

Ein Rezept von Sabine

„Unser ultimatives "die Kinder kommen aus der Schule, draußen sind 30 Grad und Mama du hast hoffentlich nichts Warmes gemacht"-Rezept.“

- Crushed Ice
- Erdbeeren frisch oder TK
- Ananas frisch
- Bananen, gerne auch die, die niemand mehr ernsthaft essen möchte, da schön süß!

Mengen nach Vorrat, Belieben und Geschmack!!

Alles Obst pürieren, evtl. etwas Wasser hinzugeben, wenn es zu dickflüssig ist.

Ein großes Glas mit dem Eis füllen und dem Fruchtmus auffüllen und einen dicken Strohhalm reinstecken.

FERTIG!

TOMATEN-MOZZARELLA- OMELETT

Ein Rezept von Tatjana

„Ich möchte auch noch ein Gericht beisteuern. Finde toll, was du auf die Beine stellst! Vielen lieben Dank dafür!“

Zutaten für zwei Personen:

- 3 kleine, feste Tomaten
- 125 g Mozzarella
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 5 Eier
- 75 g Schlagsahne
- Salz, Pfeffer
- Butter

Die Tomaten in Spalten schneiden. Den Mozzarella gut abtropfen lassen und in Scheiben schneiden (ca. 1cm dick).

Die Petersilie klein hacken, dann die Eier mit der Sahne gut verquirlen und die Petersilie dazu geben. Mit Salz und Pfeffer kräftig (!!) würzen. Butter in einer großen Pfanne schmelzen lassen und die Eiermasse hineingeben und ganz kurz stocken lassen.

Die Pfanne dann rütteln, Tomaten und Mozzarella auf das Omelett geben. Bei geringer Hitze zugedeckt noch 3 Minuten garen.

FRÜHLINGS-OMELETTE

Ein Rezept von Becky und Daniela

„Eine Eigenkreation - getestet und für sehr gut befunden.“

- 1 Ei
schaumig schlagen und mit Pfeffer und Salz würzen.
- 1/2 TL Soßenbinder und ca. 1 EL Wasser
vermischen und unter das Ei rühren.

In einer heißen Pfanne mit wenig Öl zu einem dünnen Omelette backen. Das fertige Omelette auf einen Teller legen und zwei dünne Scheiben Räucherlachs sowie eine kleine Packung Frühlingsquark (1 Teil dieser 4er Packs) darauf verteilen, aufrollen.

Wenn man den Quark abgießt und die Rolle eng und möglichst fest wickelt, kann man sie auch mit einem scharfen Messer in ca. 5 cm lange Rollen schneiden und für Bentos verwenden.

INDISCHER MORGEN

Ein Rezept von meinesvenja

- Pflanzenöl
- Rote Linsen (getrocknet)
- Bulgur

Öl in die Pfanne und die gewünschte Menge rote Linsen und Bulgur dazu. Ich bin gerade auf dem Aryvedatrip – habe also anstatt Öl Ghee aus dem Bioladen genommen. Alles eine Minute anbraten. Dann Wasser dazu und quellen lassen. Immer wieder nachschütten, wenn das Wasser aufgesogen ist. Bulgur und Linsen brauchen ungefähr 6 Minuten Garzeit.

- Schalotte
- Zucchini
- Kurkuma, Ingwer, Kreuzkümmel und Salz

Während dessen die Zucchini und eine Schalotte in Würfel schneiden und ab Minute 4 dazugeben (die Zucchiniwürfel brauchen 3 Minuten, um zu garen). Mit Kurkuma, Ingwer und Kreuzkümmel abschmecken. Salzen.

- Mango
- Schafskäse
- frischer Koriander

Die frische Mango schneiden und den Schafskäse würfeln. Dann den frischen Koriander abzupfen und Blätter beiseite stellen. Jetzt die Pfanne vom Herd nehmen und Mango und Schafskäse unter die Linsenbulgurmischung heben. Nochmal abschmecken (Bulgur zieht ordentlich nach, da muss man meist nochmal salzen). Nach Gusto einen Spritzer Zitrone drüber, mit den Korianderblättern garnieren – fertig.



BASICS

Was wäre ein Salat ohne Dressing? Eine Speise ohne Geschmack? und manchmal auch ganz profan: eine Portion Pommes ohne Ketchup. Hier sind eure Basics, ohne die ihr nicht leben bzw. essen könntet.



GHEE - GEKLÄRTE BUTTER

Ein Thermomix Rezept von Inge

„Ist nicht nur ein Hauptbestandteil der ayurvedischen Küche sondern prima geeignet zum Anbraten – denn es spritzt nicht!“

- 500-1000 g Butter in Stücken

In den Mixtopf geben und 6-8 Minuten bei 70 Grad auf Rührstufe erwärmen. Die Butter sollte vollständig aufgelöst sein.

Die Butter 25 Minuten bei 100 Grad auf Rührstufe erhitzen. Ohne den Messbecher einzusetzen, damit das Wasser entweicht und sich das Eiweiß vom Fett trennt.

Jetzt ca. 15-20 Minuten auf 70 Grad (Restwärmanzeige) abkühlen lassen. Dabei flockt das Eiweiß aus und setzt sich größtenteils am Mixtopfboden ab.

Die geklärte Butter vorsichtig durch ein feines Sieb filtern und in kleine Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.



KRÄUTERSALZ

Ein Thermomix Rezept von meinesvenja

„Nehme ich immer, wenn in einem Rezept von Thermomix „Kräutersalz“ steht. Da haben die Damen aus der Versuchsküche mal wieder ganze Arbeit geleistet!“

- 40 g gemischte Küchenkräuter (Rosmarin, Thymian, Basilikum, Petersilie, Bohnenkraut, Liebstöckel), getrocknet
- 200 g Meersalz

Alles in den Mixtopf geben und 30-40 Sek./Stufe 9 pulverisieren. Kräutersalz in ein Schraubglas umfüllen und trocken lagern.



UMAMI

Ein Thermomix Rezept von Inge

„Basics, das ist ja das, was ich besonders liebe. Hier das Rezept für mein geliebtes Umami – ein natürlicher Geschmacksverstärker, den Du in alles mit hineingeben kannst, was einen ausgeprägteren Eigengeschmack benötigt. Soßen, Dipps, Suppen etc.: und ab in die Tonne mit der Maggiflasche!“

- Getrocknete Tomaten
- Getrocknete Pilze
- Parmesan

zu gleichen Teilen 15-20 Sek/Stufe 10 zerkleinern.



SELBSTGEMACHTES CURRYPULVER

Ein Rezept von meinesvenja

„Duftet himmlisch und würzt kinderfreundlich – so essen wir alle gerne Curry.“

Folgende Zutaten in der Pfanne 5 Minuten anrösten:

- 2 EL Fenchelsamen
- 2 EL Koriandersamen
- 2 EL Senfkörner
- 2 EL Bockshornkleesamen (gemahlen)
- 2 EL Kreuzkümmel (gemahlen)
- 2 TL schwarze Pfefferkörner
- 2 TL Wacholderbeeren
- 6 EL Kokosflocken.

Die Gewürze abkühlen lassen und dann im Thermomix 10 Sekunden/Stufe 10 mahlen – oder im Mörser von Hand zerkleinern.

- 2 EL Kurkuma (gemahlen)
- 2 TL Salz
- 2 TL gemahlene Chili

untermischen und in ein kleines Glas mit Schraubverschluss abfüllen.



DIE WUNDERWÜRZE

Ein Rezept von Svenjas Oma Hilde (Gott hab sie selig!)

„Wenn ihr wüsstet, wie frisch und herzhaft diese Wunderwürze ist, würdet ihr – so wie ich – nie wieder auf sie verzichten können. Und das ist wirklich mehr als ein Geheimtipp – eher schon ein Must-have. Vor allem für Frikadellen, Lasagne und Bolognese!“

- Lauch (Porree)
- Zwiebeln
- Tomaten
- Karotten
- Petersilienwurz (oder Petersilie, dann weniger!)
- Knollensellerie
- Salz

Alle Zutaten zu je gleichen Teilen kleinheckseln und miteinander vermischen. Danach in Gläser füllen. Hält sich im Kühlschrank ewig.



GEMÜSEBRÜHPULVER

Ein Thermomix Rezept von Inge

„Getrocknetes Suppengrün gibt es im Supermarkt bei den getrockneten Kräutern und Gewürzen.“

- 100 g getrocknetes Suppengemüse
- 1 TL Muskatblüte
- 150g Salz
- getr. Kräuter nach Geschmack

in den Mixtopf geben und ca. 20 Sek/Stufe 10 zerkleinern, bis ein feines Pulver entstanden ist. Das Pulver wie Gemüsebrühe verwenden. Es ist nahezu unbegrenzt haltbar.

BRATENSAUCENPULVER

Ein Thermomix Rezept von Inge

„Nie wieder braune Soße aus der Packung.“

- 30 g getrocknete Pilze
- 50 g gekörnte Brühe
- 50 g dunkles getrocknetes Brot
- 50 g Röstzwiebeln

in den Mixtopf geben und 1 Min./Stufe 10 fein mahlen.

TOMATENKETCHUP

Ein Thermomix Rezept von Inge

„Ketchup ohne Zucker - da können die Kinder ordentlich zulangen.“

- 1 Dose (800g) Tomaten ganz
- 100g)Tomatenmark
- 6 Essl. Balsamico
- 1-2 getrocknete Aprikosen
- 2 Tl. Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 1 min auf Stufe 10 pürieren und abschmecken. Den Topfinhalt nun 10 min. bei 100 °C auf Stufe 2 mit geschlossenem Deckel kochen lassen. Anschließend den Ketchup noch 30 min mit offenem Deckel bei 90 °C auf Stufe 2 garen und damit eindicken lassen. Den fertigen Ketchup dann in die vorbereiteten Flaschen abfüllen.

STEAKSOSSE ZUM GRILLEN

Ein Thermomix Rezept von Inge

*„So schnell wandele ich Tomatenketchup zu einer
pikanten Steaksoße ab.“*

- 1 Esslöffel schwarze Pfefferkörner
einige Sekunden auf Turbo mahlen.

 - 1 Zwiebel
 - 1 Knoblauch
- dazugeben und 5 Sek/Stufe 5 zerkleinern und mit der
- ½ Menge des Tomatenketchuprezepts in diesem Buch
20 Sek/Stufe 4 vermengen.

DIE NORDFRISCHE (WIE SYLTER SALATFRISCHE)

Ein Thermomix Rezept von Kirsten

„Mein Beitrag für die Rezeptsammlung ist das Rezept für die tolle Sylter Salatsauce. Sehr lecker und absolut original. Die Mischung aus Fond, Guss und Öl ergibt die Soße.“

(für ca. 1 Liter Soße)

Fond:

65 g Zwiebeln

3 Sek./Stufe 5 zerkleinern.

2 TL Salz

15 g Essigessenz (oder 40 g Weinessig)

65 g Zucker

3 Pfefferkörner

1 Ei

125 g Wasser

zugeben und 3 Sek./Stufe 3 vermischen im Schraubglas 2

Tage im Kühlschrank stehen lassen.

Guss:

1 ½ Tüten Tortenguss (1 Päckchen & 1 gehäufte TL)

250 g Wasser

250 g Rapsöl

3 Min./Varoma/Stufe 3 erhitzen (bei Verdoppelung des

Rezeptes: 5 Min./Varoma/Stufe 3, bei der 4fachen Menge:

8 Min./Varoma/Stufe 3). Den Guss kalt werden lassen.

Fond, Guss und 250 g Rapsöl in den Mixtopf geben und

1 Min./Stufe 10 zu einer cremigen Sauce aufschlagen.

VINAIGRETTE FÜR GRÜNEN SALAT

Ein Rezept meiner besten Freundin Almut

„Eine gute Vinaigrette entsteht IMMER durch Abschmecken. Also: Einfach alle nachfolgend aufgeführten Zutaten nach Gefühl und Gusto in einer Schüssel mit Schneebesen verrühren und etwas aufschlagen.“

- Weißer Balsamicoessig
- 1 Spritzer Zitrone
- Olivenöl und normales Öl gemischt (damit man die Oliven nicht so dominant vorschmeckt)
- süßer Senf
- Grafschafter Goldsaft
- 1 Schuss süße oder saure Sahne
- Salz
- Pfeffer
- 1 Schuss Maggi



SUPPEN

Ich weiß nicht, wie es euch geht, aber Suppen essen bei uns nun wirklich alle. Seit die Kinder da sind, eben häufiger püriert. Aber irgendwann, als sie älter wurden, gingen dann eben auch Linsensuppen und Käse-Hack-Suppen. Mittags genauso gut wie abends. Wetten, dass euch beim Schmökern das Wasser im Mund zusammen läuft?



PIZZASUPPE

Ein Thermomix Rezept von Daniela

„Noch ein familiengetestetes Rezept ist die Pizzasuppe für ca. 6 Personen. Fast kohlenhydratfrei - der Schmelzkäse und das bisschen Mehl sind der Fleck auf der weißen Weste.“

- 2 Knoblauchzehen

2 sec./St.8

- 50 g rote Paprika in Stücken
- 150 g halbierte Zwiebeln

dazugeben, 3 sec./St.5

- 800 g Dosentomaten

dazugeben, 5 sec./ St. 4, dann umfüllen.

- 20 g Olivenöl

1 min./100°/St.1

- 300 g Rinderhackfleisch
- 150 g Schinkenspeck-Würfel

6 min/100°/Linkslauf/St.1

- 150 g Champignons in Scheiben (*geht ganz schnell, wenn du einen Eierschneider für hartgekochte Eier dafür zweckentfremdest*)

- 100 g Wasser

- 80 g Kräuterschmelzkäse

- 100 g Sahne

- 1 Würfel Gemüsebrühe aus dem Bioladen

- 2 EL „Pizzagewürz“ (*Mischung aus Basilikum, Oregano, Rosmarin und Thymian*)

- 1 Prise Salz

- 1 Prise Pfeffer

- 1/2 TL Paprika edelsüß

dazugeben, den Tomaten-Paprika-Zwiebel-Mix von oben hinzufügen und 15 min./100°/Linkslauf/St. 1

ROTE LINSENSUPPE

Ein Thermomix Rezept von Nicole

*„Schmeckt ein bisschen nach Kartoffelsuppe -
Lina liebt sie.“*

- 1 Zwiebel, halbiert

3 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben

- 20 g Butter

zugeben und 2 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten.

- 80 g Kartoffeln, in Stücken
- 80 g Möhren, in Stücken

3 Sek./Stufe 5 zerkleinern

- 200 g rote Linsen
- 800 g Wasser
- 2 Würfel Fleischbrühe

dazugeben, ca. 8 Min./100°/Stufe 2 aufkochen und dann 12 Min./90°/Stufe 2 weich kochen.

- 65 g Milch
- ½ TL Salz
- ¼ TL Pfeffer
- 2 Spritzer Zitronensaft
- 1 Eigelb

dazugeben und ca. 12 Sek./Stufe 6 pürieren.

HACKFLEISCH-KÄSE-SUPPE

Ein Rezept von Becky und Daniela

„Geht auch ohne Knobli und mit Lauch statt Champignons!“

- 500 g Hackfleisch
- 2 Knoblauchzehen
- Zwiebel

zusammen anbraten.

- 500 ml Brühe
- dazugeben.

- 200 g Käse nach Wahl
- einrühren, bis er aufgelöst ist

- 200 g Champignons in Scheiben
- hinzugeben.

Abschmecken mit Salz, Curry und Pfeffer.

FEINE ERBSENRAHMSUPPE

Ein Thermomix Rezept von Brigitte

“Räucherlachsstreifen oder Shrimps oder Croutons in die Suppe geben. Besonders die roten Räucherlachsstreifen machen sich gut zur erbsgrünen Suppe in weißen Tellern.”

- 1 Zwiebel
5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
- 20 g Butter
hinzufügen und 2,5 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten.
- 500 g Tiefkühl-Erbсен
- 500 g Hühnerbrühe
hinzufügen und 15 Min./100°C/Stufe 1 garen.

Anschließend die Suppe 30 Sek./Stufe 10 pürieren.

- 100 g Sahne
- 1 TL Zitronensaft
- 1/2 TL (Kräuter)Salz
- frischer Pfeffer aus der Mühle

hinzufügen und 10 Sek./Stufe 3 unterrühren. Nach Belieben nochmals abschmecken.



MEINE LIEBLINGSKÜRBISSUPPE

Ein Thermomix Rezept von meinesvenja

„Meine Kinder essen die Suppe am liebsten mit Croutons. Dafür 4 Scheiben Brot in quadratische Würfel schneiden und in einer Pfanne mit Butter anrösten.“

- 1 Zwiebel
3 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
- 3 El Butter
3 min/100 Grad/Stufe 2 erhitzen
- 1 kg Kürbis (Hokkaido)
entkernen und das Fruchtfleisch mit der Schale in Würfel schneiden. Die Würfel in den Topf geben und 2 min/100 Grad/Stufe 2 mitdünsten.
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1-3 Zweige Thymian (je nach Größe und Gusto)
- 1 l Gemüsebrühe

in den Topf geben und 40 min/100 Grad/ Linkslauf garen, bis der Kürbis weich ist. Die Thymianzweige rausnehmen und die Suppe 30 Sek./Stufe 7 pürieren.

Die Suppe abschmecken mit

- Zitronensaft
- Cayennepfeffer.



PAPRIKACREMESUPPE

Ein Thermomix Rezept von meinesvenja

„Ich mahle immer 30 g Parmesan mehr und stelle die dann nachher in einem Schüsselchen auf den Tisch. Meine Kinder lieben es, sich selbst noch ein bisschen Käse über die Suppe zu streuen.“

- 100 g Parmesan, in Stücken

Parmesan in den Mixtopf geben, 10 Sek./Stufe 10 mahlen und umfüllen.

- 30 g Butter
- 30 g Mehl

in den Mixtopf geben und 3 Min./100°/Stufe 2 anschwitzen.

- 2 rote Paprikaschoten, in Stücken (300 g)

zugeben und 8 Sek./Stufe 7 zerkleinern.

- 750 g Wasser
- 2 Würfel Gemüsebrühe
- 1 TL Kräutersalz

- ½ TL Paprika , edelsüß
- 2 Prisen Pfeffer

zugeben und 10 Min./100°/Stufe 2 garen.

- 50 g Sahne
- den geriebenen Parmesan

zugeben und 30 Sek./Stufe 8 pürieren



SALATE

Ein Leben ohne Salate? Unvorstellbar. Mit Fleisch, vegetarisch, warm oder kalt. Mit Sahnesoße oder Vinaigrette. Klassisch oder eher verspielt. In unserem Kochbuch ist natürlich alles dabei.



GURKENSALAT, DER SÜCHTIG MACHT

Ein Rezept von Svenjas Freund Markus

„Einen großen Applaus und ein fettes Dankeschön an Markus, einen der besten Köche in meinem privaten Umfeld. Das Rezept stammt von ihm und ist jetzt schon legendär.“

- Büchsenmilch mit 10% Fett
in eine Schüssel geben
- Salz
- Pfeffer
- Eine Prise Zucker
mit dem Schneebesen unterrühren.
- 1 Schuss Essigessenz (die mit dem gelben Deckel von Surig) hinzugeben
- 1 Zwiebel
mit der Küchenreibe hineinreiben, so dass sie sämig ist.
Nun alles nochmal mit dem Schneebesen aufschlagen, so dass es eine cremige Konsistenz bekommt.

- Gurken
schälen und in hauchdünne Scheiben hobeln. In eine Schüssel geben, Salz drauf, ziehen lassen und ausdrücken, so dass sie nicht mehr so wässrig sind. Das Dressing über die Gurken geben – fertig.



KÄSESALAT

Ein Thermomix Rezept von Nicole

*„Schmeckt auch sehr gut mit anderen Käsesorten,
wie z.B. Bergkäse.“*

- 200 g Gouda , in Stücken
- 200 g rote Paprika , geviertelt
- 100 g Essig gurken, in Stücken
- 200 g Apfel , in Stücken
- 1/2 TL Salz
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise Pfeffer, aus der Mühle
- 2 EL Essig
- 2 EL Öl

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und ca. 3 Sek./Stufe 5
zu einem Salat verarbeiten.



THUNFISCHSALAT WIE BEI MUTTERN

Ein Rezept von Nicole

„Nach diesem Thunfischsalat (ein Rezept meiner Mutter) sind meine beiden Kinder und ich verrückt. Liest sich ziemlich unspektakulär, aber die Mischung von süß, säuerlich und knackig plus der besondere Geschmack von dem getrockneten Basilikum ergibt etwas sehr Leckeres.“

- 1 rote Paprika in Würfel schneiden.
- 1 kleine Dose Mais abgießen.
- 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft) abgießen.

Alles in einer Schüssel vermengen und mit

- Balsamico-Essig
- Olivenöl
- Pfeffer
- Salz
- gerebeltem Basilikum abschmecken.

Variation: Manchmal habe ich auch noch einen kleingeschnittenen Apfel mit reingegeben.



SCHNELLER SALAT MIT MINI-NUDELN

Ein Rezept von Nicole

„Für Eilige, super auch mittags im Büro!“

- Mini-Nudeln
kochen
- Reichlich Pesto
darübergeben und verrühren.
- Mozzarella-Bällchen
- Cocktail-Tomaten
- evt. Basilikum-Blättchen
untermischen.

Abschmecken mit

- Salz
- Pfeffer.

SALAT MIT WARMEN CROUTONS UND KNUSPRIGEM BACON

Ein Rezept von meinesvenja

„Genau das richtige Soulfood für Frauen in Bewegung an einem Tag voller Termine und Aufgaben.“

- 1 Packung Frühstücksbacon auf einem Backblech ausbreiten.
 - ½ Ciabatta (die günstigen zum Aufbacken) in mundgerechte Stücke zerpfücken und auf einem zweiten Backblech ausbreiten.
 - Olivenöl
 - Salz,
 - Pfeffer
- drübergeben – und einmal mit den Händen durchmischen. Wer Lust hat, kann noch eine Knoblauchzehe pressen und druntermengen. Alles bei 200 Grad in den Backofen – Bacon und Croutons sollten gleichzeitig fertig sein.

- ½ Eisbergsalat kleinschneiden und auf zwei Tellern anrichten.
- Parmesanspäne vom Stück hobeln und zur Dekoration beiseite stellen. Croutons und Bacon aus dem Backofen nehmen. Bacon auf einem Küchentuch erst abtupfen und dann crushen. Beides über den Salat geben und mit den Parmesspänen dekorieren.
- 1 halbe Zitrone (insgesamt) über den beiden Tellern mit der Hand auspressen. Dann Olivenöl, Salz, Pfeffer drübergeben – fertig.



RUCOLASALAT MIT GEBRATENEN CHAMPIGNONBLÄTTERN UND PINIENKERNEN

Ein Rezept von meinesvenja

„Das hier ist so ein klassischer “Mein Mann möchte mittags Salat essen”-Salat. Da suche ich das zusammen, was sich in meiner Küche findet und was geschmacklich zusammenpasst und auf geht es. Solche Salate bestehen meist aus drei Schritten – erst schneiden, dann braten, dann anrichten.“

Zutaten:

Rucola, Avocado, Staudensellerie, Schnittlauch, Putenbrust (Aufschnitt), Champignons, Parmesan, Pinienkerne, Parmesan, Salz, Pfeffer, Olivenöl, Crema Balsamico.

Erst schneiden: Rucola (Stiele ab), Avocado (würfeln), Schnittlauch (Röllchen), Sellerie (klein). Direkt auf den Tellern anrichten. Putenbrust (oder geräucherter Schinken oder Kochschinken) (klein), Champignons (dünne Scheiben).

Dann braten:

Erst die Putenbrust mit Butaris in die Pfanne, dann die Champignons dazu – so dass sie noch gut Biss haben. Auf die Teller verteilen. Pfanne einmal mit Küchenkrepp auswischen, Pinienkerne anbraten.

Dann anrichten:

Gutes Olivenöl auf den Salat geben. Crema Balsamico drauf. Salz, Pfeffer. Obendrauf (habe den Salat leider VORHER fotografiert, deshalb nicht im Bild) mit dem Sparschäler ein paar Parmesanblätter dekorieren.



LAAB GAI – LAUWARMER HÄHNCHENSALAT AUF THAI-ART

Ein Rezept von meinesvenja

„Hier also der nächste Salat aus der Reihe: "Svenjas All Time Favourites" also known as "Was ich abends esse, um nicht zuzunehmen".“

- 3-4 Putenbrustfilets
fein schneiden (á la Hähnchenhack) und anbraten. Dann das Hähnchenfleisch in eine Schüssel geben.

- 1 rote Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 rote Chili (für den, der es scharf mag)
hacken. Zum Fleisch in der Schüssel geben und untermengen.

Das Ganze mit

- Ketjab Manis
- Fischsauce

aus dem Asialaden marinieren.

- 1 frische Limette
darüber auspressen.

Abschmecken mit

- Salz, Pfeffer und ein bisschen frisch gemahlenem Chili
(nur wenn ihr keine Chilischote genommen habt).

Ganz wichtig:

- Frischer Koriander.

Üppig und viel. Einfach die Blätter abzupfen und in der letzten Sekunde unter das warme Hähnchenfleisch mischen. Das war es auch schon - aber Vorsicht - der macht süchtig.



BULGURSALAT MIT RUÇOLA, FRISCHEN KRÄUTERN UND GEMÜSE

Ein Rezept von meinesvenja

„Lecker und erfrischend, bringe ich oft zu Gartenpartys mit.“

- 500 g Bulgur
in Gemüsebrühe kochen und abkühlen lassen.
- 1 Pckg. Rucolablätter
auf essbare Größe stutzen.
- je 1 Bund Petersilien- und Korianderblätter
abzupfen. Nur die weichen Blätter in den Salat geben.
- Staudensellerie
- rote Paprika
- Fenchel
- Tomaten
- Schalotte
- Schafskäse
in Würfel schneiden und zugeben.

- Braune Champignons
in hauchdünne Scheiben schneiden und druntermischen.

Für das Dressing

- 1 Zitrone
mit der Hand über dem Salat auspressen.
- Rapsöl
- Salz,
- Pfeffer,
- frisch gemahlener Chili direkt auf den Salat geben.
Unterheben und nochmal abschmecken.



DER PERVERSE PAPRIKASALAT

Ein Rezept von Svenjas dänischer Nachbarin Randi

- 6 ganze Paprika

im Backofen grillen (etwa 10 Min bei 180 Grad – oder bis die Schalen gut eingefärbt sind – je mehr, desto besser). Dann die Paprika zur Abkühlung in eine große Schüssel legen und mit einem feuchten Tuch abdecken. Sind sie kühl genug, die Paprika schälen und die ausgetretene Flüssigkeit zur Seite stellen.

- Olivenöl
- Zitronensaft
- Knoblauch
- ein bisschen Zucker
- Salz
- Pfeffer

mischen (Menge insgesamt etwa 6 Esslöffel) und über die Paprika gießen.

- Kapern
 - Oliven
 - Thymian.
- zum Abschluss über den Salat geben.



BROCCOLISALAT MIT PINIENKERNEN

Ein Thermomix Rezept von meinesvenja

*„Den gibt es bei uns oft schon zum Frühstück oder
Zwischendurch, wenn der kleine Hunger kommt. Leicht
und saftig, frisch und einfach lecker!“*

- 250 g Broccoli, in Röschen
- 1 Paprika, rot, in Stücken
- 1 Äpfel, groß, geviertelt
- 30 g Pinienkerne
- 25 g Olivenöl
- 15 g weißer Balsamico
- 1 TL Honig
- 1½ TL Senf
- 1 TL Kräutersalz
- ½ TL Pfeffer

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 4
zerkleinern.

