



CHARLY TILL

LIEBLINGSGERICHTE FÜR KERLE AUS DEM THERMOMIX®

DIE 130 BESTEN REZEPTE



riva



Unabhängig recherchiert, nicht vom Hersteller beeinflusst

CHARLY TILL

**LIEBLINGSGERICHTE
FÜR KERLE
AUS DEM THERMOMIX®**

DIE 130 BESTEN REZEPTE

Tragen Sie sich jetzt unter
www.m-vg.de/thermomix für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie zu
neuen Veröffentlichungen Leseproben
und kostenlose Rezepte!

riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Thermomix® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Vorwerk & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Vorwerk & Co. KG.

Originalausgabe

1. Auflage 2018

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildungen: Shutterstock.com: YuliiaHolovchenko, Stepanek Photography,

Ryzhkov Photography, Timolina, AS Food studio, Piyato, Pattern image

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0314-1

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-807-3

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-806-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

INHALT

Vorwort	8
Tipps für den Umgang mit dem Thermomix®	9
Basics	11
Zimtzucker	12
Vanillezucker	13
Knoblauchpaste	14
Geröstetes Brotgewürz	15
Grundpaste	16
Gemüsebrühpulver	17
Suppen- und Saucengemüse	17
Gerösteter Kümmel	18
Damit der Tag gleich gut beginnt: Frühstück	19
Der Klassiker: Porridge	20
Veganer Haferbrei mit Früchten	21
Haferflocken-Scones mit Pekannüssen und Cranberries	22
Cashewjoghurt	24
Müsli nach Bircher Art	25
Amerikanische Pancakes mit Heidelbeeren	26
Apfel-Pfannkuchen	28
Cashewmilch	30
Varoma-Omelett mit Bacon und Tomaten	32
Gebutterter Grießbrei mit Zimtzucker	34
Brot – die leckerste Grundlage	35
Deftiges Brot mit Käse	36
Lockerer Malzbierbrot	38
Flottes Dinkelbrot	39
Buttermilch-Wurzelbrot	40
Roggen-Sauerteigbrot	42

Was aufs Brot kommt: Herzhaft und süß 43

Tofffee-Aufstrich	44
Kokoskaramell	45
Fruchtiger Curd von der Grapefruit	46
Haselnuss-Marzipan-Creme	47
Süßes Cashewnuss-Pesto	47
Kräuter-Oliven-Paste	48
Allgäuer Käsecreme	48
Radieschenkäs	49
Avocadocreme	49
Zwiebel-Apfel-Paste	50

Sättigende Suppen 51

Rinderkraftbrühe	52
Orientalische Kartoffelsuppe	53
Französische Zwiebelsuppe	54
Gemüsesuppe	56
Champignoncremesuppe mit Ei	57
Kohlrabicremesuppe mit Bacon	58
Erbsensuppe mit Tacos	59
Brokkoli-Basilikum-Suppe	60
Petersilienwurzelsuppe	61
Schwarzwurzelsuppe	62
Knoblauchsuppe	63
Grießsuppe	64
Tomatencremesuppe mit Rahm	65
Tomatenessenz mit Basilikum-Eierstich (heiß oder kalt)	66
Kokosuppe mit Garnelen nach Thai-Art	68

Beilagen 69

Safran-Risotto	70
Kartoffel-Rucola-Püree	71
Omas fränkische Serviettenknödel	72
Kohlrabi in Rahmsauce	73
BBQ-Kraut	74

Gemischtes Bohnengemüse	74
XXL-Kartoffeln aus dem Varoma	75
Cremiges Schwarzwurzel-Lauch-Gemüse mit Parmesan	76
Rösti-Muffins	77
Süßkartoffel-Zimt-Stampf	78

Saucen für jede Gelegenheit 79

Sauce Hollandaise (warm)	80
Tomatensauce (kalt oder warm)	81
Frankfurter Kräutersauce (»Grüne Sauce«, kalt)	82
Französische Rouille (kalt)	83
Rotweinsauce (warm)	84

Wurst und Co. 85

Geflügelleberwurst	86
Chili-Teewurst	87
Leberkäse	88
Schnelle Haxen-Sulz (Sülze)	90

Fleisch und Geflügel 91

Schweinefleischtopf mit Süßkartoffeln und Fenchel	92
Kassler mit Kraut	93
Entenbrust mit Gemüse und Rahmspinatspätzle	94
Hähnchenfilets mit Fenchel und grünem Spargel	96
Saltimbocca	98
Entencurry mit Ananas und Süßkartoffeln	99
Sous-vide-Rinderfilet mit Pfeffersauce	100
Paprika-Hackbraten	102
Kalbsrahmgulasch vom Schlegel	104
Mediterrane Entenbrust	105
Hähnchen-Stew mit Chorizo	106
Schweinefilet à la Stroganoff	107
Königsberger Klopse	108
Knusper-Entenschenkel in Cranberrysauce mit Nudeln und Süßkartoffeln	110
Hähnchen Hawaii	112

Fisch und Meeresfrüchte 113

Lachs-Rösti-Waffeln	114
King Prawns mit leckerer Sauce und Nudeln.....	115
Lachs in Basilikum-Zitronen-Sauce mit Mangostreifen	116
Forelle in Zitronensauce mit Champignons und Kartoffeln.....	118
Fisch in Senfsauce	120

Eintöpfe und Ofengerichte 121

Nudelaufbau mit Gemüse und Wurst.....	122
Gefüllte Zucchini	123
Südtiroler Kartoffelaufbau.....	124
Spitzkohl-Hack-Eintopf	125
Linsen auf Schwabenart.....	126
Kartoffeln mit geröstetem Kümmel und Butter	127
Korianderhühnchentopf.....	128

Pizza, Pasta und Co. 129

Ratzfatz-Pizza Margarita	130
Pizza Rucola mit Parmesan	132
Pasta al Pomodoro	134
Fusilli mit Pistazienpesto	135
Pikanter Gemüse-Schinken-Kuchen	136
Spinat-Quiche.....	138
Elsässer Zwiebelkuchen	140
Pasta asciuta (Spaghetti bolognese)	142
Spaghetti Carbonara	144

Mehlspeisen 145

Gefüllte Dinkel-Rohrnodeln (Buchteln) mit weißer Schokoladen-Vanille-Sauce.....	146
Kasnockn Berchtesgadner Art (Spätzle)	148
Pikanter Strudel.....	150
Dampfnudeln mit Mohnzucker und Butter	152

Kochen mit Bier 153

Schweinerippchen in Biermarinade	154
Biercocktail	155
Schweinebraten in Dunkelbiersauce (XXL-Portion)	156
Schweinebratengewürz selbst gemacht	157
Gebratener Zander mit cremiger Biersauce	158
Weißbier-Tiramisu.....	159
Gelee aus dunklem Weißbier	160

Verführerisches für Leckermäulchen 161

Limetten-Blitzkuchen vom Blech	162
Tiramisu	164
Crème au chocolat blanc.....	166
After-Eight-Muffins	168
Verführerischer Schokoladenpudding (mit Haselnusskrokant)	170
Warmer Apfel-Crumble	171
Haselnusseis	172
Blitz-Apfelstrudel	173
Salzige Brezel-Schoko-Knusperle	174
Studentenkekse.....	175
Leichte Vanillecreme	176
Weißer Schokoladen-Joghurt-Creme mit Himbeeren	177
Erdnusseis mit Schoko-Toffee-Stückchen	178
Schokobrötchen	180

Kalte und heiße Getränke 181

Mango-Lassi.....	182
Heiße Gewürzschokolade.....	183
Safrandrink	184
Apfelpunsch	185
Frozen-Banana-Shake	186
Coffee-Slushie.....	187
Smoothie Avocadissimo	188
Smoothie Tropical	189
Smoothie Major Tom.....	190
Eierlikör-Kaffee-Punsch	191

Vorwort

Hallo Männer

– und auch Männer und Thermomix® liebende Frauen ... –,

wer bereits mein erstes Buch *Kochen für Kerle mit dem Thermomix®* hat, darf sich mit meinem neuen »Werk« über 130 weitere leckere Rezepte freuen.

Und wer nicht, der hat mit diesem hier erst einmal einiges zu tun.

Was euch erwartet?

130-mal Schmackhaftes, Herzhaftes, Deftiges, nicht unbedingt Kalorienarmes sowie verführerisch Süßes. Kocht für euch selbst, für eure Familie, für die Liebste oder für Kumpels – da ist für jeden sicherlich etwas dabei.

Doch aufgepasst, die Portionen sind für richtige Kerle – fallen also etwas größer aus als normalerweise, vor allem beim Fleisch. »Schmale« Esser können meist zwei Portionen aus einer der hier angegebenen machen.

Hier kommt auch das Frühstück nicht zu kurz, ob schnell gerührter und gesunder Haferflockenbrei oder üppige Pancakes für den Sonntag.

Cremige Suppen sind meist superfix gemixt und können – vielleicht mit einer Scheibe selbst gebackenem Brot – eine volle Mahlzeit werden.

Bierfreunde werden sich sicherlich über das Kapitel »Kochen mit Bier« freuen. Auch eher Ungewöhnliches wie Weißbier-Tiramisu oder ein erfrischender Biercocktail schmeckt – probiert es einfach aus!

Reste von warmem Essen könnt ihr einfrieren (nicht länger als ein paar Wochen am besten) oder spätestens am übernächsten Tag aufwärmen. Auch in die Arbeit lassen sie sich oft integrieren, und so hat man dort auch eine gesunde und günstige Mahlzeit.

Ans Herz legen möchte ich euch noch die sogenannten Basics. Ich bereite sie regelmäßig zu und habe sie somit immer beim Kochen zur Hand.

Ich wünsche allen viel Spaß beim Nachkochen und ein gutes Gelingen.

Euer Charly

Tipps für den Umgang mit dem Thermomix®

Allererstes Gebot: Wascht den Mixtopf und Deckel nach der Benutzung sofort aus oder weicht ihn zumindest mit Wasser ein!

1. Beim Pulverisieren von Zucker oder Gewürzen verteilt sich das feine Pulver in der Regel überall im Mixtopf. Mit einem Spatel lässt es sich schlecht nach unten schieben, vor allem bei kleineren Mengen. Dafür verwende ich einen Küchenpinsel. Unter den Messbecher kann man ein Küchenpapiertuch stecken, dann kommt der feine Staub nicht durch. Vor dem Öffnen des Mixtopfs etwas abwarten, bis sich der »Nebel« gesetzt hat.
2. Die eingebaute Waage ist nicht immer genau. Wenn die exakte Menge besonders wichtig ist (zum Beispiel zum Abwiegen von Gewürzen oder für Backwaren), empfehle ich eine externe Digitalwaage.
3. Das Schlagen von Sahne, Eiweiß oder die Herstellung von Eis gelingt besser, wenn der Mixtopf zuvor für etwa 20 Min. im Gefrier- oder Kühlschranks gekühlt wird. Ist dafür mal keine Zeit, so zerkleinert man einfach einige Eiswürfel (Turbotaste), die man anschließend wegwirft (oder für einen kleinen Drink zwischendurch nutzt), dann ist der Mixtopf auch schön kalt.
4. Wenn ihr den Varoma-Aufsatz benutzt, dann passt wirklich gut auf, denn das Teil wird so richtig heiß! Ich decke das Ganze gerne mit einem (Stoff-)Küchentuch oder alten Frotteehandtuch ab und bin wirklich vorsichtig beim Öffnen des Deckels bzw. Herunternehmen des Varomaufsatzes. Denn man verbrüht sich schnell am heißen Dampf, der aus dem Mixtopf steigt!
5. In den Rezepten mit Varoma verwende ich oft Backpapier zum Auslegen. Das hat den Vorteil, dass kein Saft auf darunter Garendes tropfen kann, austretender Eigensaft sich sammelt und evtl. für Saucen verarbeitet werden kann und der Varoma blitzschnell zu reinigen ist. Man kann sich bereits ein paar Blätter vorab zuschneiden – oval, genau passend und auch etwas breiter für Sauce –, dann spart ihr beim Kochen etwas Zeit.
6. Unter das Blatt oder Päckchen aus Backpapier legt ihr zwei Gabeln oder Suppenlöffel über Kreuz, so verteilt sich der Wasserdampf gleichmäßig, auch wenn viele Schlitze abgedeckt werden.
7. Den Röhreinsatz (Schmetterling) dürft ihr nur bis Stufe 4 verwenden!
8. Er ist ansonsten hitzebeständig (bis etwa 120 °C nach Herstellerangaben), und es lohnt sich, ihn für die Herstellung von Eis und Kaltem mehrere Stunden in den Gefrierschrank zu legen.
9. Klebrige Teigreste oder fette Speisereste entfernt man am einfachsten, indem man vier Tropfen gutes Spülmittel sowie 1 l Wasser in den Mixtopf füllt und diesen dann **4 Min./60 °C/Stufe 5–6** laufen lässt. Wenn Schaum hochsteigt, auf Stufe 2 reduzieren. Meistens ist der Topf nun schon sauber und muss nur nachgespült und getrocknet werden. Bei Brotteigen, die besonders schwer sind, sollte man den Mixtopf dennoch auseinanderbauen, denn der Teig legt sich gerne unter der Dichtung ab.
10. Koch- sowie Rührzeiten können variieren: Wir arbeiten ja mit Naturprodukten, und diese weisen zum Beispiel einen unterschiedlichen Wasser-, Zucker- oder Stärkegehalt auf. So kann es durchaus vorkommen, dass Gerichte entweder etwas kürzer oder auch länger gekocht/gerührt werden müssen. Gerade bei Bratenstücken, die unterschiedlich dick sind, muss der Garzustand überwacht werden.

Verwendete Abkürzungen

- TL Teelöffel
- TL, geh. Teelöffel, gehäuft (alles, was draufgeht!)
- TL, gestr. Teelöffel, gestrichen (wenn man mit dem Finger darüberstreicht, etwas weniger als ein normal voller TL)
- EL Esslöffel
- EL, geh. Esslöffel, gehäuft (alles, was draufgeht!)
- EL, gestr. Esslöffel, gestrichen (wenn man mit dem Finger darüberstreicht, etwas weniger als ein normal voller EL)
- 1Prise Etwa die Menge, die zwischen Daumen und Zeigefinger passt
- 1 Msp. Die Menge, die auf die Spitze eines Küchenmessers passt (etwas weniger als 1 Prise)

Angegebene Zeiten

Zubereitung: So lange benötigt man für die Arbeiten

Rührzeit: So lange ist der Thermomix® im Einsatz

Andere Zeiten wie Backzeit, Abkühlzeit, Wartezeit, Marinierzeit etc. kommen noch hinzu, bis das Essen dann fertig ist.

Portionsgrößen

In der Regel rechnet man pro Portion mit 150–200 g Fleisch. Doch meist mögen wir Männer ja gerne etwas mehr davon, also setze ich die Portionen in diesen Rezepten größer an: So um die 250–300 g dürfen es schon sein (nur beim Filet Sous-vide nicht, das wird oft schon auf 200 g vorgeschnitten).

Wer weniger isst, kann sich entweder die Reste kalt stellen und innerhalb von zwei bis drei Tagen aufwärmt nochmals einverleiben, eine zusätzliche Person einladen oder einfach weniger kochen.

BASICS



Zimtzucker

Selbst gemahlen schmeckt Zimtzucker viel besser, als wenn man nur Zimtpulver mit Zucker vermischt (was grundsätzlich natürlich auch funktioniert). Man streut ihn über Kuchen, Süßspeisen, süßen Frühstücksbrei und Pfannkuchen.

Für 150 g

1 Zimtstange
150 g Zucker

1. Die Zimtstange in einen Gefrierbeutel stecken und mit der flachen Seite eines Fleischklopfers in kleine Stücke zerklopfen.
2. Die Zimtstücke dann mit dem Zucker in den (trockenen!) Mixtopf schütten und **10 Sek./Stufe 10/mit MB** fein mahlen. Warten, bis sich der Zuckerstaub etwas gesetzt hat, dann mit einem Pinsel Deckel und Mixtopf nach unten auswischen und Vorgang wiederholen.
3. Den Zimtzucker in ein sauberes Schraubglas füllen (wer hat, verwendet dafür einen Marmeladentrichter).



Vanillezucker

Selbst gemachter »echter« Vanillezucker, also nicht mit dem meist künstlich hergestellten Vanillin aromatisierter Zucker, schmeckt viel besser, ist gesünder und kostet wesentlich weniger als Zucker, der mit richtiger Vanille gemischt ist. Er verfeinert Süßspeisen, Eis, Kuchen, Marmelade, aber auch orientalische Gerichte und Marinaden.

Für 50 g

2 Vanilleschoten (auch hart getrocknete)
3 EL Zucker (weiß oder Rohrzucker)

1. Die Vanilleschoten mit einem Messer in 1 cm langen Stücken direkt in den (trockenen!) Mixtopf schneiden. Zucker zufügen und alles **10 Sek./ Stufe 10/mit MB** fein mahlen. Warten, bis sich der Zuckerstaub etwas gesetzt hat, dann mit einem Pinsel Deckel und Mixtopf nach unten auswischen und Vorgang wiederholen.
2. Den Vanillezucker in ein sauberes Schraubglas einfüllen (wer hat, verwendet dafür einen Marmeladentrichter).



Knoblauchpaste

Ich verwende diese leckere Paste gern in meinen Rezepten. Wenn ich guten, frischen Knoblauch bekomme, kaufe ich gleich eine größere Menge davon ein und verarbeite sie. Man sitzt zwar erst einmal eine ganze Zeit beim Schälen, hat aber dafür später immer diese Paste zur Hand. Sie schmeckt auch pur aufs Brot unglaublich gut – am besten zusammen mit dem Partner essen ...

Für ca. 400 g

300 g Knoblauchzehen, geschält
(entspricht etwa 550 g Knoblauchknollen; möglichst frisch!)

300 g Sonnenblumenöl
2 TL Salz

1. Die Zehen im Mixtopf **5 Sek./Stufe 5/mit MB** hacken, spateln, nochmals **3 Sek./Stufe 5/mit MB** hacken.
2. Sonnenblumenöl einwiegen, Salz zugeben und alles **40 Min./85 °C/ Stufe 1/ohne MB** kochen.
3. Paste in ein Schraubglas füllen, aber erst abgekühlt verschließen (Kondenswasser!). Im Kühlschrank hält sie sich zwei Monate.
4. Olivenöl schmeckt in der Knoblauchpaste meist bitter, daher verwende ich lieber das neutrale Sonnenblumenöl.



Geröstetes Brotgewürz

Alle diese Gewürze verbessern die Verdauung und den Geschmack von Brot. Anstatt Brotgewürz fertig zu kaufen, kann man es auch selbst mischen. Röstet man es zusätzlich, bekommt es einen besonders leckeren Duft und Geschmack.

Entweder nach dem Abkühlen oder erst unmittelbar vor der Verwendung im Mörser (bei sehr kleinen Mengen) oder Thermomix® fein mahlen.

Für 15 g

1 EL Fenchelsamen
1 EL Koriandersamen
1 EL Kümmel

1. Alle Gewürze im Mixtopf **20 Min./Varoma/Sanftrührstufe/ohne MB** rösten.
2. Dann abgekühlt in ein Gewürzglas füllen.



Grundpaste

Diese schnell gemachte Paste enthält keinerlei Konservierungsmittel und Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker. Sie eignet sich als Grundlage für Suppen, Gemüse, Eintöpfe, Saucen und Fleischgerichte und wird in sehr vielen meiner Rezepte verwendet. Sie kann die meisten Sorten der sogenannten gekörnten Brühe ersetzen, ist gesund, schmeckt und vereinfacht das Kochen und Würzen. Ich weiß eigentlich gar nicht, wie ich früher ohne sie ausgekommen bin ...

Für 1400 g

200 g Knollensellerie, geputzt
400 g Karotten, geputzt
200 g Lauch, geputzt
250 g Zwiebeln, geschält, geviertelt
40 g Petersilienblätter, glatt
15 g Knoblauchzehen, geschält
2 EL Tomatenmark
25 g Olivenöl
200 g Meersalz
1 EL Zucker
1 geh. TL Liebstöckel, gemahlen
oder getrocknet

1. Das Gemüse in Stücke schneiden, in den Mixtopf geben. Petersilie waschen, trocken schütteln, mit einer Schere grob zerschneiden und mit dem Knoblauch in den Mixtopf geben.
2. Unter Zuhilfenahme des Spatels (durch die Deckelöffnung) **10 Sek./Stufe 8** hacken. Vorgang zweimal wiederholen.
3. Das Gemüse soll recht fein gemixt sein.
4. Nun Tomatenmark, Öl, Salz, Zucker und Liebstöckel zugeben und nochmals **20 Sek./Stufe 5** mithilfe des Spatels vermischen.
5. Paste in passende Gläser füllen.

Da das Salz konserviert, hält sich die Paste kühl und dunkel gelagert etwa halbes Jahr. Beim Entnehmen mit einem sauberen Löffel umrühren, sodass sich eventuell gebildete Flüssigkeit wieder vermischt.



Gemüsebrühpulver

Dunkel und trocken gelagert hält sich das Pulver bis zu ein Jahr.

Dieses Brühpulver ist konzentrierter und wird sparsamer verwendet als die Paste (½–1 TL auf 500 ml Flüssigkeit).

1. Wer lieber mit einem Pulver arbeitet, fertigt dieselbe Paste wie eben an, aber ohne Öl und Tomatenmark. Dann streicht man diese gleichmäßig nicht dicker als 1 cm auf mehrere mit Backpapier belegte Bleche und trocknet die Paste im Backofen (Umluft 60 °C) über Nacht (in die Backofentür einen Holzlöffel klemmen, damit Wasserdampf entweichen kann). Wer einen Dörrapparat hat, verwendet diesen.
2. Das komplett trockene Gemüse wird so zu einer festen Platte, die man in Stücke bricht und im Mixtopf anschließend **1 Min./Stufe 10/mit MB** zu einem feinen Pulver mahlt. Zwischendurch Pulver mit einem Pinsel hinunterstreichen, auch aus dem Deckel.

Suppen- und Saucengemüse

Für viele Saucen, Suppen und Eintöpfe ist dieses selbst gemachte Gemüse ideal und den meisten gekauften TK-Suppengemüsemischungen vorzuziehen. Außerdem bleiben keine ungeliebten Reste beim Kochen übrig, man entnimmt immer nur so viel, wie gerade benötigt wird, und man ist noch schneller fertig.

Für 400 g

150 g Karotten, geschält, in Stücken

120 g Knollensellerie, geschält, in Stücken

80 g Petersilienwurzel, geschält, in Stücken

90 g Lauch, geputzt, in Stücken

15 g neutrales Öl

50 ml Wasser (damit es besser friert)

1. Alle Zutaten in den Mixtopf geben und **3–4 Sek./Stufe 7/mit MB** grob hacken.
2. Diese Mischung nun entweder in kleinen Portionen in Gefrierbehälter verteilen oder in mehrere Eiswürfelformen füllen und einfrieren. Die Eiswürfelform in einen Gefrierbeutel geben. Wenn das Gemüse durchgefroren ist, einfach auf die Form im Beutel klopfen, die Form herausziehen und Beutel mit den Gemüsewürfeln verschließen. Bei Bedarf kann man so kleine Portionen aus dem Gefrierschrank nehmen. Evtl. kurz antauen lassen oder im Mixtopf zerhacken und sofort verwenden.

Gerösteter Kümmel

Kümmel unterstützt die Verdauung und wird besonders Kohlgerichten, fetten Braten oder Brot gerne zugegeben. Er schmeckt aber auch einfach lecker und sogar noch besser, wenn man ihn röstet. Um die Kochzeiten zu verringern, kann man ihn auf Vorrat zubereiten und bei Bedarf gemahlen oder auch ganz verarbeiten.

50 g Kümmel

1. Kümmel in den Mixtopf geben und **20 Min./Varoma/Sanfrührstufe/ohne MB** rösten.
2. Abgekühlt in ein Gewürzglas füllen.



DAMIT DER TAG GLEICH GUT BEGINNT: FRÜHSTÜCK

