

THERMOMIX®

Einfach. Selbst. Gemacht.

#1 Januar 2022 5€

KICKSTART THE NEW YEAR

Energyballs, Smoothies,
Fruchtschnitten und andere
Energiebomben

FIT MIT THERMOMIX®

Sieben leichte Gerichte für
eine bewusstere Ernährung
im neuen Jahr

WINTERKÜCHE

Wärmende Gerichte für
die kalte Jahreszeit



40
Rezepte

Veganes Glück

Von Rührei über Mac and Cheese bis hin zur cremigen
Schoko-Torte: So köstlich und vielfältig ist die vegane Küche!

12 Kickstarter

Energyballs, Smoothies und mehr
Wir starten gesund und frisch ins neue Jahr und geben unserem Immunsystem mit jeder Menge Vitaminen einen ordentlichen Boost

22 Fit mit Thermomix®

Für jeden Tag
Mit Tabouleh-Bowl, Kohl-Wraps und mehr leichten Gerichten gelingt eine bewusstere Ernährung ganz einfach



64 Kochschule

Herzhafter Dinkelkranz
Wir zeigen dir Schritt für Schritt, wie du den kunstvollen Kranz ganz einfach in Form bringst

68 Kleingebäck

Süße Teile
Von Rosinenschnecken über Streuseltaler bis hin zu fruchtigen Kirschtaschen: Teilchen wie aus der Bäckerei



Sooo köstlich!

Titelthema

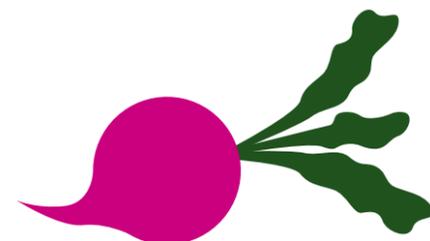
32



32 Vegane Küche

Vegan ist was für alle
In 16 Rezepten zeigen wir dir, wie köstlich und vielseitig die vegane Küche sein kann. Außerdem geben wir dir wichtige Tipps und Infos für den Einstieg mit an die Hand und erklären, warum vegane Ernährung mehr als ein Trend ist

- 34 Für den kleinen Hunger**
Süßes und Herzhaftes für zwischendurch
- 42 Alles für den Alltag**
Vom Eintopf bis zum veganen Butter-Chicken
- 50 Süßes aus dem Ofen**
Muffins, Schoko-Creme-Torte und mehr
- 56 Klassiker für die Seele**
Soulfood wie vegane Mac and Cheese



78 Lieblingsrezept

Top-Rezept der Repräsentantin
Birnen-Mandel-Zwiebel-Quiche

80 Winterküche

Herzhaftes für kalte Tage
Koch's dir gemütlich mit Auflauf, Suppe, Puffern und noch mehr wärmenden Gerichten

Service

- 3 Editorial
- 6 Alles auf einen Blick (Rezeptindex)
- 10 Für dich entdeckt ...
- 63 Küchentreff
- 77 Spiel & Spaß mit Thermi
- 90 Vorschau & Impressum

Alles auf einen Blick

So lecker geht es in dieser Ausgabe zu. Viel Spaß beim Nachkochen!

Fit mit Thermomix®



22 Tabouleh-Bowl

Hauptgerichte



45 Seitan-Grundrezept



46 Veganes „Butter Chicken“



24 Chai-Latte-Shake



25 Kohl-Wraps mit Hirse-Gemüse-Füllung



27 Low Carb Hack-Rolle



28 Gemüse-Lachs-Auflauf



47 Mediterraner Graupensalat



48 Pak Choi mit Basmati-Reis



49 Kartoffeleintopf



29 Quark-Mandel-Brötchen



31 Orangen-Kokos-Porridge

Suppen, Salate, Snacks



14 Aprikosen-Sanddorn-Fruchtschnitten



60 Blumenkohl mit veganer Hollandaise



62 Vegane Mac and Cheese



80 Schupfnudeln mit Spitzkohl



15 Ingwer-Chili-Balls



20 Zitronen-Kokos-Energyballs



37 Veganes „Thunfisch“-Baguette



40 Erdnuss-Schoko-Brezeln



85 Rosenkohl-Hack-Auflauf



86 Schweinefilet mit Salbei-Gnocchi

Backen



41 Veganes Rührei



59 Vegane Cheese-Nuggets



82 Winterpuffer



88 Hähnchen-Lasagne-Suppe



53 Blaubeer-Orangen-Muffins



54 Vegane Schoko-Creme-Torte

Es gibt noch mehr Leckereien!

Rezept-Kompass

Diese Symbole helfen, das passende Rezept zu finden.

- für Anfänger:innen geeignet
- Blitzrezept
- vegetarisch
- vegan
- glutenfrei
- low carb
- all-in-one
- Arbeitszeit
- Gesamtzeit
- Schwierigkeitsgrad
- Anzahl Portionen
- Nährwerte

Symbole bei den Rezepten

Rezepte für TM6, TM5 & TM31

Alle Rezepte sind für den Thermomix® TM6 und TM5 geeignet. Die Einstellungen für den TM31 am Gerät weichen bei einigen Funktionen von den Einstellungen für TM6 und TM5 ab. Die maximale Füllmenge für den TM31 muss beachtet werden, da diese in den Rezepten nicht berücksichtigt wurde und von der maximalen Füllmenge des TM6 und TM5 abweicht.

TM6, TM5 bedeutet für TM31

- Teigknetmodus
- Deckel verriegeln/Teigstufe
- Turbo-Modus
- Deckel verriegeln/Turbo
- Linkslauf bei jeder TM Angabe, bei der er benötigt wird, neu eingeben. Nach Ablauf der Zeit wird er automatisch deaktiviert.
- Linkslauf bleibt so lange eingeschaltet, bis er manuell deaktiviert wird. Darauf achten, ob in einer folgenden TM Angabe das Linkslaufsymbol weiter enthalten ist.

- 120°C (Andünsten mit Öl oder Butter)
- Varoma-Taste zum Andünsten



55 Baked Oats ✓



71 Rosinenschnecken ✓



72 Quarkbällchen mit Zimtucker ✓



73 Schoko-Wuppis ✓



74 Kirschtaschen ✓



76 Streuseltaler ✓



Kochschule



66 Dinkelkranz mit Halloumi ✓



Getränke



16 Mango-Kurkuma-Smoothie ✓



20 Green-Kickstarter ✓



36 Apple-Pie-Smoothie ✓



40 Kokos-Hibiskus-Shake ✓



Lieblingsrezept



79 Birnen-Mandel-Zwiebel-Quiche ✓

VORWERK

Limited Edition

EXKLUSIV IN SCHWARZ NUR FÜR KURZE ZEIT



Noir für kurze Zeit!

Das gab es noch nie! Der Thermomix® TM6 in Schwarz.

Jetzt exklusiv erhältlich in der Limited Edition. Nur vom 03.01. bis 13.02.2022 und solange der Vorrat reicht.



thermomix

www.Thermomix-in-Schwarz.de



KICK - START THE NEW YEAR

Wir starten happy und gesund ins Jahr 2022. Deshalb landen in unserem Mixtopf jede Menge frisches Obst und Gemüse. Zusammen mit sogenannten Superfoods wie Kurkuma, Leinöl und Nüssen zaubern wir Energiebomben, die unserem Immunsystem einen ordentlichen Boost geben und dem Winter-Blues trotzen.

Dieser grüne Kickstarter ist ruck, zuck im Glas. Ananas liefert eine natürliche Süße und genauso wie Grünkohl jede Menge Vitamin C.



Green-Ananas-Kickstarter



TIPP

Die Energyballs kannst du auch einfrieren und eine Stunde vor dem Servieren auftauen.

Zitronen-Kokos-Energyballs

Energiekick mit einem Happs! Zitrone und Ingwer füllen die kleinen Kugeln mit ganz viel Vitamin C. Den Zutaten wird auch eine entzündungshemmende Wirkung nachgesagt.

Vegan ist was für alle

Für die einen ein Lebensstil, für die anderen unerforschtes Terrain: Bei der veganen Ernährung finden keinerlei tierische Produkte den Weg auf den Teller. Verzicht bedeutet das nicht zwangsläufig. Von echten Wohlfühlgerichten über Alltagsküche und schnelle Snacks bis hin zur prächtigen Torte zeigen wir dir in vielen köstlichen Rezepten, wie abwechslungsreich und vielseitig die pflanzenbasierte Küche sein kann – fernab von Gemüsesticks, eintönigen Salaten und Buddha Bowls. Warum die vegane Ernährung für viele Menschen heute überhaupt so relevant ist? Erklären wir dir ebenfalls!

Alles fürs Klima?

Unsere Ernährung hat einen direkten Einfluss auf den Klimawandel. Laut einer Studie der Umweltschutzorganisation WWF würde sich der Flächenbedarf für unsere Lebensmittel mit einer veganen Ernährung halbieren lassen, weil weniger Platz für Futtermittel nötig wäre. Warum das wichtig ist? Durch die schnell wachsende Weltbevölkerung wird der Platz für Ackerfläche knapp und effizientere Lösungen müssen her.

Aber nicht nur Ackerfläche lässt sich mit einer veganen Ernährung besser nutzen. Der Anbau von Gemüse und Getreide verursacht weniger Treibhausgase und benötigt weniger Energie. Würde sich der Fleischkonsum der Deutschen auf 470 Gramm pro Woche halbieren, ließen sich fast so viel Emissionen einsparen, wie die deutsche Landwirtschaft in einem Jahr verursacht. Wow!

Besser für die Gesundheit?

Die Ernährungsorganisation A.N.D. etwa hält die vegane Ernährung für die Verbesserung von Risikofaktoren für Herzkrankheiten am besten geeignet. Das liege daran, dass Veganer:innen sich in der Regel fettärmer ernähren würden und bessere Cholesterinwerte hätten. Das jedoch gilt nicht, wenn ständig Pommes, vegane Nuggets und Ersatzprodukte auf dem Speiseplan stehen.

Immer zu wenig Nährstoffe?

Das muss nicht sein! Wer abwechslungsreich isst, kann sich auch bei einer veganen Ernährung ausreichend mit wichtigen Nährstoffen versorgen. Eiweiß etwa lässt sich nicht nur aus Fleisch, Fisch und Milchprodukten beziehen, sondern auch aus Hülsenfrüchten wie Kichererbsen, Linsen und Bohnen. Vollkornprodukte und Saaten etwa liefern Eisen und Zink; Vitamin B steckt in Kürbiskernen und Mandeln. Und Omega-3-Fettsäuren kann man über Lein- und Hanfsamen sowie Öle aufnehmen.

Beim Bedarf von Vitamin B₁₂ hingegen wird es schwieriger, da es in ausreichender Menge nicht in Pflanzen enthalten ist. Viele Veganer:innen nehmen deshalb Nahrungsergänzungsmittel ein. Doch wusstest du, dass auch einem Großteil der Nutztiere Vitamin B₁₂ zugefüttert wird?

Da nicht nur Veganer:innen an einem Nährstoffmangel leiden können, sollten sich auch Menschen, die sich omnivor ernähren, also Fisch und Fleisch essen, regelmäßig durchchecken lassen.

Soja belastet die Umwelt?

Das hast du bestimmt schon mal gehört: „Für Sojaprodukte wird der Regenwald gerodet.“ Doch was ist dran? Soja ist ein beliebter Bestandteil der veganen Ernährung und kommt in Joghurt- und Milchalternativen zum Einsatz. Auch Tofu besteht aus Soja. Allerdings wird das in Deutschland

verzehrt Soja in der EU angebaut und beträgt gerade mal vier Prozent am gesamten Sojabedarf. Und wer vertilgt den Rest? Das sind Nutztiere. Denn das in Brasilien angebaute Soja wird fast ausschließlich zu Futtermittel verarbeitet.

Quellen: WWF, Bundeszentrum für Ernährung



Kokos-Hibiskus-Shake



Erduuss-Schoko-Brezeln

Kunstvoller Kranz

Dinkelkranz gibt es nur an Ostern? Von wegen! Wir verwandeln den süßen Kranz in eine herzhafte Variante und füllen den **Dinkelkranz mit Halloumi-Käse, süßen Preiselbeeren und Rosmarin**. Wie du den Hingucker in Form bringst, zeigt dir **Bianca Becker** in unserer Kochschule Schritt für Schritt.

THERMOMIX®
KOCHSCHULE
BACKEN

Bianca Becker
Thermomix® Rezeptentwicklerin



Was darf's sein?

Alles, bitte! Die prall gefüllte Auslage in der Bäckerei verführt mit süßen Teilchen. Doch nicht nur den Profis gelingen Rosinenschnecken, Streuseltaler und Co. Wir zeigen dir, wie du das süße Gebäck auch zu Hause zubereitest und genießen die Leckereien bei einer gemütlichen Tasse Kaffee.



ROSINENSCHNECKEN



SCHOKO-WUPPIS



KIRSCHTASCHEN



QUARKBÄLLCHEN



STREUSELTALER