

thermomix

Thermomix® Gemüse Styler

VORWERK



SANDRA
FISCHER
BERATERIN
069911557222





Inhalt

05	Einführung	38	Rezepte für deine tägliche Inspiration
06	Noch mehr Funktionalität für deinen Thermomix®	50	Lass uns kochen
08	Was ist im Lieferumfang enthalten? Lerne deinen Thermomix® Gemüse Styler kennen		<i>Kalte Gerichte</i>
09	Bestandteile des Thermomix® Gemüse Stylers	52	Möhrensalat
10	Was die Wendescheibe leisten kann	54	Coleslaw
12	Los geht's: Verwendung des Thermomix® Gemüse Stylers	56	Gurkensalat
12	Zusammenbau	58	Buddha Bowl mit Pulled Chicken
14	Zerlegung		<i>Warme Gerichte</i>
14	Reinigung	62	Kartoffelgratin
16	Verwendung des Thermomix® Gemüse Stylers im Thermomix® TM6 oder TM5	64	Vegetarische Pizza
18	Top-Tipps für professionelle Ergebnisse	66	Reibekuchen
19	Gut zu wissen	69	Ratatouille-Galette
22	Ein Leitfaden zum Schneiden von Zutaten		<i>Süße Inspiration</i>
		72	Ananas-Carpaccio mit Erdbeersorbet
		74	Apfeltarte



Einführung

Thermomix® macht die Zubereitung von Speisen einfach, und der Thermomix® Gemüse Styler macht deine Gerichte beeindruckend – und beeindruckend einfach. Ab jetzt setzt du neue Maßstäbe beim Anrichten und kreierst vier Looks mit nur einer Scheibe. Der Thermomix® Gemüse Styler schneidet und raspelt präzise und effizient und sorgt so für überzeugende Ergebnisse. Jetzt kannst du viele verschiedene Zutaten schneiden und reiben und ganz easy und superschnell wird aus Obst, Gemüse & Co. ein echter Augenschmaus. Kreiere abwechslungsreiche Salate, leckere Desserts und eine große Auswahl an süßen und herzhaften Gerichten.

Dieses Handbuch gibt dir eine praktische Anleitung für die richtige Verwendung und den täglichen Gebrauch des Thermomix® Gemüse Stylers sowie tolle Tipps für professionelle Ergebnisse.

Wir haben hier eine Auswahl an Rezepten für dich zusammengestellt und auf Cookidoo® findest du eine wachsende Sammlung von Rezepten, die dir dabei helfen, ganz viel Abwechslung auf den Tisch zu bringen. Zeitsparend, effizient, vielseitig, einfach zu bedienen. Der Thermomix® Gemüse Styler reibt und schneidet deinen Wunsch-Look. Ob dick oder dünn. Gemüse oder Obst – Kreiere täglich frische Mahlzeiten, die beeindrucken und so direkt auch noch besser schmecken! Das Auge isst eben mit!

Noch mehr Funktionalität für deinen Thermomix®

Der Thermomix® Gemüse Styler

ist die perfekte Ergänzung zu deinem Thermomix®, um Zutaten zu schneiden und zu reiben. So kannst du mit beeindruckenden Ergebnissen auftrumpfen. Der Thermomix® Gemüse Styler erleichtert die Zubereitung von Speisen durch seine überzeugende Funktionalität:

Die Thermomix® Wendescheibe ist eine einzigartige Scheibe, die 4 verschiedene Arten von Schnitten ermöglicht – dünne Scheiben, dicke Scheiben, dünne Raspel und dicke Raspel. Die Scheibe ist kompakt und kann sicher im Deckel des Thermomix® Gemüse Stylers aufbewahrt werden.

- **Spart Zeit in der Küche.**
Der Thermomix® Gemüse Styler ist in seiner Vielseitigkeit perfekt für den täglichen



- **Der Thermomix® Mixtopf bleibt sauber und einsatzbereit.**
Der Thermomix® Gemüse Styler wurde mit dem Gedanken an müheloses Kochen entwickelt. Der Auffangeinsatz sitzt im Inneren des Thermomix® Mixtopfs, sodass der Mixtopf sauber und einsatzbereit bleibt, wenn der Auffangeinsatz und die Achse entfernt werden.
- **Macht eine gesunde Ernährung einfach und attraktiver.**
Mahlzeiten mit viel Gemüse und Obst sehen dank des Thermomix® Gemüse Stylers richtig toll aus. Bereite ansprechende, frische und gesunde Gerichte zu, die auch deine Liebsten begeistern werden.

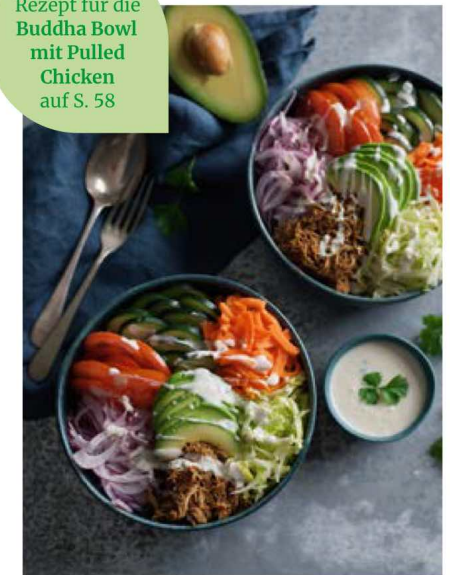


Der perfekte Schnitt macht den Unterschied: Ob dick oder dünn, Scheibe oder Raspel: Ganz einfach mit dem Thermomix® Gemüse Styler!

Gebrauch. Er macht das Schneiden und Reiben von Gemüse und Obst schnell und einfach und erspart dir die Zeit und Mühe, die du sonst mit Schneidebrett und Messer verbringen müsstest.

- **Schneidet gleich große Stücke, die gleichmäßig garen.**
Der Thermomix® Gemüse Styler schneidet dein Gemüse in gleich große Stücke und sorgt so für tolle Ergebnisse und gleichmäßiges Garen.
- **Erzielt mühelos beeindruckende Ergebnisse mit präzisen Schnitten.**
Der Thermomix® Gemüse Styler hat eine messerscharfe Wendescheibe, mit der du präzise schneiden kannst. Dieser Schnitt verleiht selbst den einfachsten Gerichten wie einem Obsteller oder gedünsteten Möhren das perfekte Aussehen.

Siehe Rezept für die Buddha Bowl mit Pulled Chicken auf S. 58



Was ist im Lieferumfang enthalten?

Lerne deinen Thermomix® Gemüse Styler kennen

Der Thermomix® Gemüse Styler besteht aus 5 Teilen (siehe Foto unten). Hochwertig und langlebig: Alle Thermomix® Produkte und ihre Bestandteile sind für eine lange Lebensdauer ausgelegt. Die Wendescheibe besteht aus hochwertigem Stahl und jedes Teil wurde von unserem Entwicklungsteam sorgfältig entworfen und getestet, um beste Ergebnisse zu erzielen. Im Folgenden findest du eine Beschreibung der einzelnen Bestandteile des Thermomix® Gemüse Stylers und welche Funktion sie haben.



Reibendeckel

Der Deckel des Gemüse Stylers deckt die Wendescheibe ab und die Verriegelungsarme sorgen dafür, dass er fest anliegt. Es gibt eine breite und eine schmale Einfüllöffnung, damit verschiedene Größen von Obst, Gemüse oder anderen Zutaten nicht verrutschen.

Schieber

Durch vorsichtiges und gleichmäßiges Herunterdrücken des Schiebers werden die Zutaten präzise geschnitten.

Wendescheibe

Eine doppelseitige Wendescheibe aus hochwertigem Stahl, deren starke und scharfe Klingen eine Vielzahl von Zutaten schneiden. Seite 1 ist zum Schneiden und Seite 2 zum Reiben.

Auffangeinsatz

Der Auffangeinsatz mit zwei Griffen ist einfach zu bedienen und fasst etwa 800 g geschnittene oder geriebene Zutaten. Er hat einen abgerundeten Boden, um den Saft von geschnittenen oder geriebenen Früchten aufzufangen.

Achse

Die Achse sitzt auf dem Mixmesser, ist mit der Wendescheibe verbunden und sorgt so dafür, dass sich die Wendescheibe dreht.




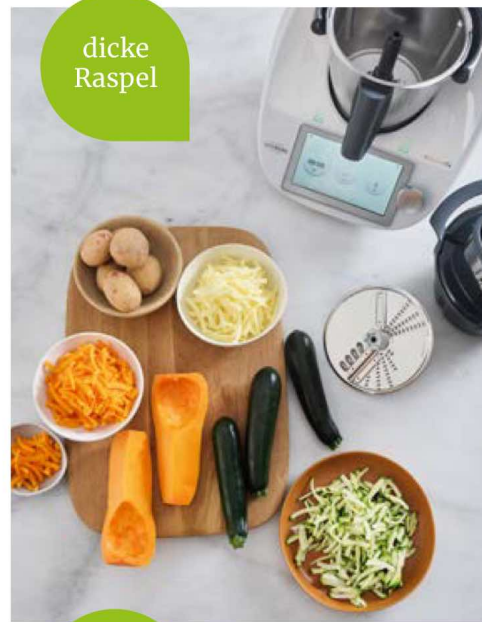
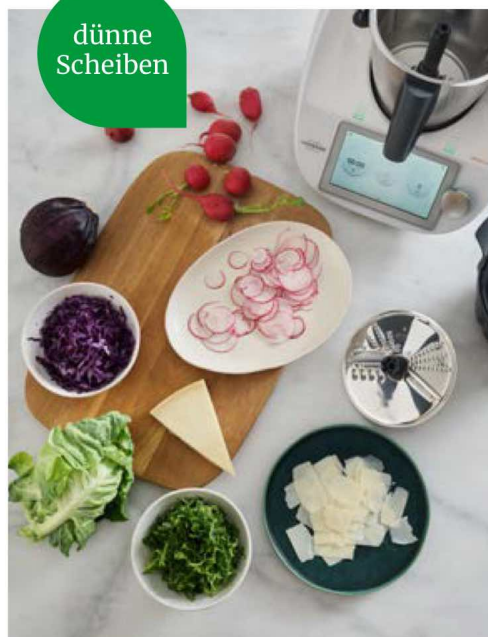
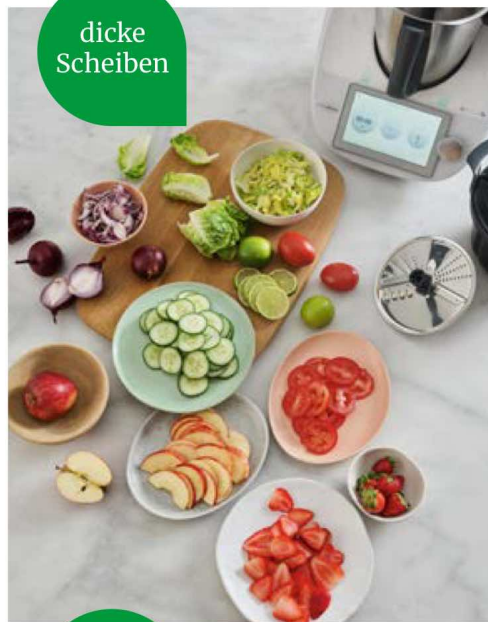
Was die Wendescheibe leisten kann

Seite 1

ist mit **Scheibenformen** (dick und dünn) markiert und hat ein **dunkles Mittelstück**.



Ein 4-in-1-Zubehör, einfach zu benutzen. Verwende den Rechtslauf, um dicke Scheiben von Tomaten und Zucchini für die Ratatouille-Galette (siehe S. 69) oder dick geraspelte Möhren für die Buddha Bowl mit Pulled Chicken (siehe S. 58) zu erhalten. Mit dem Linkslauf  erhältst du dünn geschnittenen Kohl für einen Coleslaw (siehe S. 54) oder dünn geriebenen Sellerie für einen Sellerie-Salat (siehe S. 40) – eine Scheibe für vier verschiedene Schnitte, die deine Kochkünste bereichern.



Seite 2

ist mit Streifen markiert, die eine **Reibe** darstellen (dick und dünn), und hat ein **helles Mittelstück**.



Lege die Scheibe auf die Achse, sodass die gewünschte Seite nach oben zeigt. Folge der Anleitung (siehe S. 12) zum Einsetzen und freu dich auf eine mühelose Zubereitung von kreativen Gerichten.

Los geht's: Verwendung des Thermomix® Gemüse Stylers

Der Thermomix® Gemüse Styler

bereitet deine Zutaten quasi auf Knopfdruck für dich zu. Der Thermomix® Gemüse Styler ist einfach zu bedienen und leicht zu reinigen – darauf kannst du dich verlassen.

Zusammenbau

1 Stelle vor der Verwendung des Thermomix® Gemüse Stylers sicher, dass der Mixtopf richtig in das Thermomix® TM6 oder TM5 Grundgerät eingesetzt und leer ist.



2 Setze die Achse auf das Thermomix® Mixmesser im Mixtopf und vergewissere dich, dass sie richtig platziert ist. Bringe die Achse in der Mitte des Mixmessers an, sodass die Achse senkrecht steht.



3 Setze den Auffangeinsatz auf die Achse. Die Achse durchdringt das mittlere Loch des Auffangeinsatzes.



4 Halte die Wendescheibe immer am Mittelstück, da die Wendescheibe selbst sehr scharf ist. Setze sie mit der gewünschten Seite nach oben auf die Achse (siehe S. 10–11).



5 Setze den Reibendeckel auf den Auffangeinsatz. Die Verriegelungsarme arretieren den Reibendeckel, wenn der Motor aktiviert wird.



6 Gib die Zutaten in die Öffnung des Reibendeckels.



In Scheiben schneiden oder reiben, dünn oder dick. Einfach loslegen und kreativ sein mit dem Thermomix® Gemüse Styler.

7 Benutze den Schieber, um die Zutaten vorsichtig durch die Öffnung des Reibendeckels auf die Wendescheibe zu schieben. Es ist kein großer Kraftaufwand nötig.

Öffnen und herausnehmen

Der Schieber rastet am Ende des Reibe- oder Schneidevorgangs ein. So bleibt er an seinem Platz, wenn du den Reibendeckel abnimmst.

Um die Handhabung zu erleichtern, bleibt die Wendescheibe im Reibendeckel, wenn dieser angehoben wird, sodass die Zutaten im Auffangeinsatz leicht entnommen werden können.

Wenn du mit deinen Zutaten fertig bist, nimmst du einfach Auffangeinsatz und Achse aus dem Mixtopf und das war's, der Mixtopf ist sauber und für den weiteren Einsatz bereit.

Reinigung

Halte die Wendescheibe immer am Mittelstück fest, damit du die scharfen Kanten nicht berührst. Wenn du Obst oder Gemüse mit dem Thermomix® Gemüse Styler geschnitten oder gerieben hast, musst du die Teile nur kurz unter fließendem Wasser reinigen.

Verwende Spülmittel, falls eine intensivere Reinigung erforderlich ist, z. B. wenn Hartkäse in Scheiben geschnitten oder gerieben wurde. Verwende für die Wendescheibe eine Spülbürste und reinige sie unter fließendem Wasser, wobei du die scharfen Schneidkanten aussparst.

Der Thermomix® Gemüse Styler ist spülmaschinenfest. Lege alle Teile am besten einzeln in das oberste Fach der Spülmaschine. Die Wendescheibe kann in der Spülmaschine gereinigt werden, aber wenn du sie von Hand reinigst, bleiben die hochwertigen Klingen länger scharf. Lass die Wendescheibe nicht einweichen, dies trägt zur Langlebigkeit des Materials bei.

Einige Zutaten, die reich an Beta-Carotin sind, wie z. B. Möhren, können sowohl auf dem Stahl als auch auf den Kunststoffteilen des Thermomix® Gemüse Stylers Flecken verursachen. Um diese Flecken wirksam zu entfernen, ohne die Wendescheibe zu beschädigen, reibst du die verschmutzten Stellen mit einem Wattebausch oder Küchenpapier mit Pflanzenöl ein und wäschst sie anschließend ganz normal mit Wasser und Spülmittel ab. Achte darauf, dass du die Wendescheibe dabei immer am Mittelstück anfasst. Verwende kein Bleichmittel, um Teile des Thermomix® Gemüse Stylers zu reinigen.



Verwendung des Thermomix® Gemüse Stylers im Thermomix® TM6 oder TM5

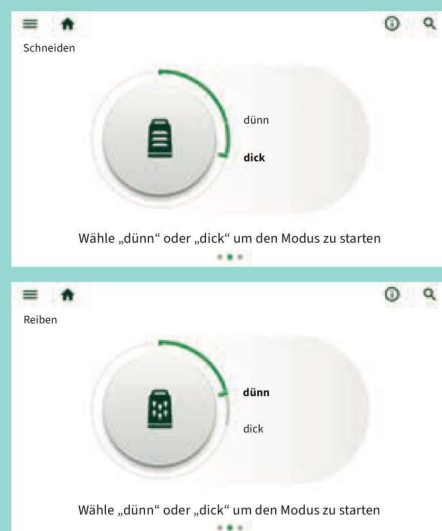
Jetzt, wo du mit allen Teilen des Thermomix® Gemüse Stylers vertraut bist, kannst du mit dem Schneiden und Reiben deiner Lieblingszutaten beginnen. Du wirst feststellen, dass der Thermomix® Gemüse Styler einfach zu bedienen ist, egal ob du einem Guided-Cooking-Rezept folgst oder individuell kochst. Der Thermomix® Gemüse Styler ist sowohl mit dem Thermomix® TM6 als auch mit dem TM5 kompatibel und auf Cookidoo® findest du Rezepte für beide Thermomix® Modelle.

Hier erfährst du, wie du den Thermomix® Gemüse Styler in deinem Gerät verwenden kannst.

Im Thermomix® TM6

Der Thermomix® TM6 hat die passenden Modi für den Thermomix® Gemüse Styler. Du findest die Modi „Reiben“ und „Schneiden“ auf dem Display deines Thermomix® TM6. Wenn du mehr über die Modi erfahren möchtest, tippe einfach auf das Informationssymbol, um den Info-Text zu öffnen.

Bitte beachte: Die Art des Schnitts hängt davon ab, ob die richtige Seite der Wendescheibe nach oben zeigt, und nicht von dem gewählten Modus.



In jedem Modus kannst du wählen, ob du dünne oder dicke Scheiben bzw. Raspel erhalten möchtest. Drehe einfach den Wähler, um eine der Optionen auszuwählen, und der Modus wird gestartet. Fülle die Zutat in die Öffnung des Reibendeckels und drücke sie mit dem Schieber vorsichtig nach unten. Tippe auf den Wähler, um den Modus zu stoppen, wenn du mit dem Schneiden oder Reiben fertig bist. Sollte der Modus automatisch nach 1 Minute stoppen, überprüfe den Auffangeinsatz und leere ihn gegebenenfalls, bevor du fortfährst.

Im Thermomix® TM5

Bitte beachte: Stelle die Zeit immer auf maximal **1 Minute** ein, um ein Überfüllen des Auffangeinsatzes zu vermeiden und verwende immer **Stufe 4**.



Für dicke Scheiben oder grob Geriebenes eine maximale Zeit von **1 Minute** einstellen und den Wähler auf **Stufe 4** stellen. Fülle die Zutat in die Öffnung des Reibendeckels und drücke sie mit dem Schieber vorsichtig nach unten. Tippe auf den Wähler, um den Motor zu stoppen, wenn du mit dem Schneiden oder Reiben fertig bist. Überprüfe die Füllmenge im Auffangeinsatz und leere ihn gegebenenfalls, bevor du fortfährst.

Für dünne Scheiben oder dünn Geriebenes stellst du eine maximale Zeit von **1 Minute** ein, wählst den **Linkslauf** und drehst den Wähler auf **Stufe 4**. Fülle die Zutat in die Öffnung des Reibendeckels und drücke sie mit dem Schieber vorsichtig nach unten. Tippe auf den Wähler, um den Motor zu stoppen, wenn du mit dem Schneiden oder Reiben fertig bist. Überprüfe die Füllmenge im Auffangeinsatz und leere ihn gegebenenfalls, bevor du fortfährst.

Wenn die Zutaten leicht und klein sind, wie z. B. Pilze oder Erdbeeren, oder wenn eine präzise Platzierung der Zutaten erforderlich ist, um genaue Ergebnisse zu erzielen, wie z. B. bei Zwiebelscheiben, stecke die Zutaten zuerst in die Einfüllöffnung, halte sie mit dem Schieber fest und starte dann den Motor. Drücke leicht und konstant nach unten, um gleichmäßige Scheiben oder Raspel zu erhalten.

Um die besten Ergebnisse mit deinem Thermomix® Gemüse Styler zu erzielen, halte dich an die Rezeptschritte. Du findest Rezepte für den Thermomix® Gemüse Styler auf Cookidoo®.

Top-Tipps für professionelle Ergebnisse

Eine große Auswahl an Zutaten kann mit dem Thermomix® Gemüse Styler in Scheiben geschnitten oder gerieben werden – Gemüse, Wurzelgemüse, Obst oder Hartkäse (z. B. Parmesan). So erhältst du schnell, einfach und präzise deinen Pizzabelag, einen Obstteller oder Zutaten für Aufläufe und viele andere Gerichte in gleichmäßigen Scheiben oder Raspeln. Unsere Tipps für den garantierten Erfolg mit dem Thermomix® Gemüse Styler kommen direkt aus unserer Thermomix® Rezeptentwicklung.



Gut zu wissen

DÜNN ODER DICK? UNSERE EMPFEHLUNGEN

- **Um absolut gleichmäßige Scheiben zu erhalten**, führe die Zutaten mit einem konstanten und sanften Druck auf den Schieber durch die Öffnung des Reibendeckels.
- **Rohe Zutaten** können je nach Geschmack dünn oder dick geschnitten werden. Bei einigen harten oder faserigen Zutaten, wie z. B. Rote Bete oder Sellerie, erhältst du ein schöneres Ergebnis, wenn du sie in dünne Scheiben schneidest.
- **Um zu verhindern, dass sie durch das Garen ihre Form verlieren und im Ofen austrocknen**, solltest du die Zutaten, die du zubereiten willst, in dicke Scheiben schneiden oder reiben, es sei denn, du möchtest ein bestimmtes Ergebnis erzielen, wie z. B. Gemüsechips aus dem Backofen. Schneide in diesem Fall das Wurzelgemüse in dünne Scheiben, damit diese im Backofen langsam knusprig werden können.

TIPPS FÜR ZUTATEN

- **Gekochte und gefrorene Zutaten** eignen sich nicht zum Schneiden oder Reiben mit dem Thermomix® Gemüse Styler (mit Ausnahme von gekochter Roter Bete).
- **Um ein perfektes Schnittergebnis zu erzielen**, solltest du beim Kauf deiner Zutaten **Obst und Gemüse in gleichmäßiger Größe auswählen**, das in die Öffnung des Reibendeckels passt.

Größere Obst- und Gemüsearten, wie z. B. Butternusskürbis, solltest du zuschneiden.



- **Um kleine Zutaten** wie Pilze oder Erdbeeren **gleichmäßig zu schneiden**, staple die Zutaten in der Öffnung des Reibendeckels und halte sie mit dem Schieber fest, bevor du den Motor startest. Wenn du fertig bist, stoppst du den Motor und wiederholst den Vorgang so lange, bis du alle Zutaten fertig geschnitten oder gerieben hast.
- **Größere Obst- und Gemüsearten**, wie Butternusskürbis, Aubergine oder Sellerie, müssen zunächst z. B. in Spalten geschnitten werden, damit sie in die Öffnung des Reibendeckels passen.
- **Obst und Gemüse** sollten reif sein, sich aber fest anfühlen. Das gilt besonders für weichere Zutaten, z. B. Tomaten (am besten eignen sich

Tomaten, die ganz durch die Einfüllöffnung passen), Avocado oder Mango.

- **Für halbmondförmige Scheiben von langem Gemüse** wie Aubergine wähle kleine Größen und schneide sie mit einem Messer der Länge nach in zwei Hälften. Lege die Hälften senkrecht in den breiten Teil der Öffnung des Reibendeckels. Es ist nicht möglich, langes Gemüse im Thermomix® Gemüse Styler der Länge nach zu schneiden.
- **Saftige Zutaten** (z. B. Wassermelone, Melone, Tomaten, Kivis) eignen sich nur, wenn sie in dicke Scheiben geschnitten werden. Reiben bzw. Schneiden in dünne Scheiben funktioniert nicht gut.

- **Gepökelte Würste**, Salami oder Kabanossi sind gut zum Aufschneiden geeignet. Frische und gekochte Würste sind jedoch zu weich, um perfekte Scheiben zu erhalten.
- **Schneide die Enden von schmalen Zutaten** wie z. B. Selleriestangen, Porree, Frühlingzwiebeln und Möhren ab. Schneide Bohnen auf die gleiche Länge und lege sie in einem Bündel in die Öffnung des Reibendeckels.
- **Manche Zutaten lassen sich sehr gut in Scheiben schneiden, aber nicht reiben** (Blattgemüse, Paprika, Fenchel, Tomaten und die meisten Früchte, mit Ausnahme von Äpfeln).
- **Wähle den schmalen oder breiten Teil der Einfüllöffnung**, je nach Größe deiner Zutaten.

ALLZEIT BEREIT

- **Schneide Parmesan in dünne Scheiben** und verwende ihn z. B. in Salaten oder als Garnitur in der Suppe.
- Schneide Gemüse in dicke Scheiben und **friere es für Aufläufe, Suppen oder Eintöpfe ein**.
- **Friere Gemüsereste** von der Wendescheibe, dem Reibendeckel und dem Auffangeinsatz ein, um sie später in Brühen oder Suppen zu verwenden.
- Das **Schneiden oder Reiben in Chargen** sorgt für ein besseres Ergebnis und verhindert, dass der Auffangeinsatz überfüllt wird. Um deine Zeit zu optimieren, wiege alle Zutaten ab, bevor du mit dem Schneiden oder Reiben beginnst. Beachte, dass der Auffangeinsatz etwa 800 g geschnittenes oder geriebenes Obst oder Gemüse fasst.
- Wenn du **verschiedene Arten von Zutaten schneiden und reiben** möchtest, ohne die Wendescheibe mehrmals zu drehen, schneide zuerst alle Zutaten für die eine Seite der Wendescheibe, bevor du sie auf die andere Seite drehst.

Fein geschnittene Radieschen eignen sich perfekt für einen Salat.



Reibe Kartoffeln für Reibekuchen in dünne Raspel.



Dick geriebene Möhren eignen sich ideal für Suppen und Pfannengerichte.



Schneide verschiedene Früchte in dicke Scheiben und bereite leckere Obstteller zu.



Ein Leitfaden zum Schneiden von Zutaten

Der **Thermomix® Gemüse Styler** schneidet und reibt schnell und einfach eine große Auswahl an Gemüse, Obst und anderen Zutaten für all deine Kreationen. Um ein gutes Ergebnis zu erzielen, wähle immer reifes, aber festes Obst und Gemüse (besonders bei Tomaten, Avocado oder Mango), da sie sonst zerdrückt statt geschnitten werden könnten.

Gemüse, frisch und knackig

Zutaten	Beschreibung	Art des Schnitts	Tipps
Aubergine	Der Länge nach halbieren oder vierteln.	Dicke Scheiben	Senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken. Für runde Scheiben sind die dünnen, asiatischen Auberginen perfekt.
Rote Bete	Rohe oder gekochte Rote Bete, geschält und ggf. geschnitten. Große Rote Bete halbieren oder vierteln.	Dünne und dicke Scheiben Dünne und dicke Raspel	Rote Bete in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken.
Rosenkohl	Im Ganzen	Dünne und dicke Scheiben	Rosenkohl in die Einfüllöffnung füllen, bevor der Motor gestartet wird.
Möhre	Im Ganzen, geschält oder geputzt	Dünne und dicke Scheiben Dünne und dicke Raspel	Zum Schneiden stelle die Möhren senkrecht in die Einfüllöffnung. Senkrecht nebeneinander aufgestellt, kannst du mehr als eine Möhre auf einmal schneiden.
Sellerie/ Knollensellerie/ Kohlrabi	Geschält, in Spalten geschnitten, die in den breiten Teil der Einfüllöffnung passen.	Dünne und dicke Scheiben Dünne und dicke Raspel	Eine Spalte nach der anderen senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken (siehe Abbildung S. 26).
Staudensellerie	Nur der Stiel	Dünne und dicke Scheiben	4–5 Stängel zusammen in die Einfüllöffnung stecken.

Zutaten	Beschreibung	Art des Schnitts	Tipps
Chinakohl	In Spalten schneiden, die in den breiten Teil der Einfüllöffnung passen, oder die Blätter zusammenrollen, um sie senkrecht in die Einfüllöffnung zu stellen.	Dicke Scheiben	Die aufgerollten Blätter zum Schneiden senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken (siehe Abbildung S. 27).
Zucchini	Enden abschneiden, damit die Zucchini auf der Scheibe aufliegt.	Dünne und dicke Scheiben Dünne und dicke Raspel	Senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken.
Gurke	Enden abschneiden, damit die Gurke auf der Scheibe aufliegt.	Dünne und dicke Scheiben Dünne und dicke Raspel	Senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken.
Rettich	Geschält, halbiert, ggf. geviertelt	Dünne und dicke Scheiben Dünne und dicke Raspel	Senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken.
Fenchel	Bei Bedarf in Spalten oder Hälften schneiden, die in den breiten Teil der Einfüllöffnung passen.	Dünne und dicke Scheiben	Eine Spalte nach der anderen senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken (siehe Abbildung S. 26).
Ingwerwurzel	Zu faserig und wird reißen. Harte Fäden verheddern sich in der Wendescheibe.	Nicht empfohlen	Ingwer im Thermomix® zerkleinern oder von Hand schneiden.
Bohnen	Enden abschneiden, damit sie alle die gleiche Länge haben.	Dicke Scheiben	Ein kleines Bündel Bohnen in den schmalen Teil der Einfüllöffnung stecken.
Kopfsalat	Den Strunk des Salatkopfs entfernen. Kleinere Salatherzen in Spalten oder Hälften teilen. Die Blätter von größeren Salaten wie Römersalat aufrollen und Eisbergsalat in Spalten schneiden.	Dicke Scheiben	Senkrecht in die Einfüllöffnung stecken.
Blattgemüse, z. B. Grünkohl, Wirsing	Den Strunk jeder Spalte entfernen, um Blattstreifen und nicht den geschnittenen Strunk zu erhalten. Die größeren Blätter fest zusammenrollen und den Kern in Spalten schneiden.	Dünne und dicke Scheiben	Senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken (siehe Abbildung S. 27).

► Gemüse, frisch und knackig

Zutaten	Beschreibung	Art des Schnitts	Tipps
Porree	Nur der feste und weiße Teil	Dicke Scheiben	Den weißen Teil des Porrees senkrecht in den schmalen oder breiten Teil der Einfüllöffnung stecken (siehe Abbildung S. 28). Senkrecht nebeneinander gestellt kann mehr als eine Porreestange auf einmal geschnitten werden.
Pilze	Gleich große Pilze verwenden, die in den schmalen Teil der Einfüllöffnung passen. Den Stiel abschneiden und die Pilze putzen, um Schmutz zu entfernen. Wenn die Pilze zu groß für die schmale Einfüllöffnung sind, mehrere Pilze in der gleichen Position im breiten Teil der Einfüllöffnung stapeln.	Dünne und dicke Scheiben	Mehrere senkrecht gestapelte Pilze in die Einfüllöffnung geben, bevor der Motor gestartet wird (siehe Abbildung S. 29). Den Schieber ohne Druck verwenden, um die Scheiben dick und gleichmäßig zu schneiden.
Zwiebel	Größere Zwiebeln senkrecht in Hälften oder Spalten schneiden.	Dünne und dicke Scheiben Dicke Raspel	Jede Zwiebelhälfte so senkrecht wie möglich einlegen, um gleichmäßige Scheiben zu erhalten. Thermomix® starten und mit dem Schieber die Zwiebeln leicht runterdrücken (siehe Abbildung S. 28).
Pak Choi	Kleine Pak Choi wählen. In Hälften oder Spalten schneiden, die in den breiten Teil der Einfüllöffnung passen.	Dicke Scheiben	Senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken.
Pastinake	Im Ganzen, geschält oder geputzt	Dünne und dicke Scheiben Dünne und dicke Raspel	Senkrecht in die Einfüllöffnung stecken. Mehrere Pastinaken können zusammen geschnitten und senkrecht nebeneinandergestellt werden.
Paprika	Paprika in Spalten schneiden, die in den breiten Teil der Einfüllöffnung passen, Kerne und die weißen Fasern entfernen.	Dicke Scheiben	2–3 Spalten gleichzeitig in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken, damit sie nicht zur Seite rutschen (siehe Abbildung S. 29).
Tomate	Nur feste Tomaten verwenden, die ganz durch den breiten Teil der Einfüllöffnung passen.	Dicke Scheiben	Senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken (siehe Abbildung S. 36).

Zutaten	Beschreibung	Art des Schnitts	Tipps
Kartoffel	Kartoffeln halbieren oder kleiner schneiden, wenn sie zu dick sind, um in die Einfüllöffnung zu passen.	Dünne und dicke Scheiben Dünne und dicke Raspel	Senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken. Sie können senkrecht oder waagrecht platziert werden.
Radieschen	Im Ganzen	Dünne und dicke Scheiben Dicke Raspel	Wenn die Radieschen zu dick sind, um in den schmalen Teil der Einfüllöffnung zu passen, sollten mehrere davon in den breiten Teil der Einfüllöffnung gesteckt und der Schieber positioniert werden. Lange Radieschen sollten senkrecht in den schmalen Teil der Einfüllöffnung gesteckt werden.
Rotkohl	In Spalten schneiden, die in den breiten Teil der Einfüllöffnung passen, und den harten Strunk entfernen.	Dünne und dicke Scheiben	Eine Spalte nach der anderen senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken.
Schalotte	Im Ganzen oder in Hälften geschnitten	Dünne und dicke Scheiben	Senkrecht in den breiten oder schmalen Teil der Einfüllöffnung stecken.
Frühlingszwiebel	Nur der feste Teil	Dicke Scheiben	3–4 Frühlingszwiebeln in den schmalen Teil der Einfüllöffnung stecken.
Kürbis	In Spalten schneiden, die in den breiten Teil der Einfüllöffnung passen.	Dünne und dicke Scheiben Dünne und dicke Raspel	Eine Spalte nach der anderen senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken.
Süßkartoffel	Geschält oder geputzt, in Hälften oder Spalten geschnitten, die in den breiten Teil der Einfüllöffnung passen.	Dünne und dicke Scheiben Dünne und dicke Raspel	Senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken.
Weißkohl	In Spalten schneiden, die in den breiten Teil der Einfüllöffnung passen (den harten Strunk entfernen).	Dünne und dicke Scheiben	Eine Spalte nach der anderen senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken.
Steckrübe	Geschält oder geputzt, in Hälften oder Spalten geschnitten, die in den breiten Teil der Einfüllöffnung passen.	Dünne und dicke Scheiben Dünne und dicke Raspel	Senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken.

Knollensellerie

Schneide ihn in Spalten und stecke ihn in den breiten Teil der Öffnung des Reibendeckels. Du kannst die Wendescheibe beliebig verwenden.

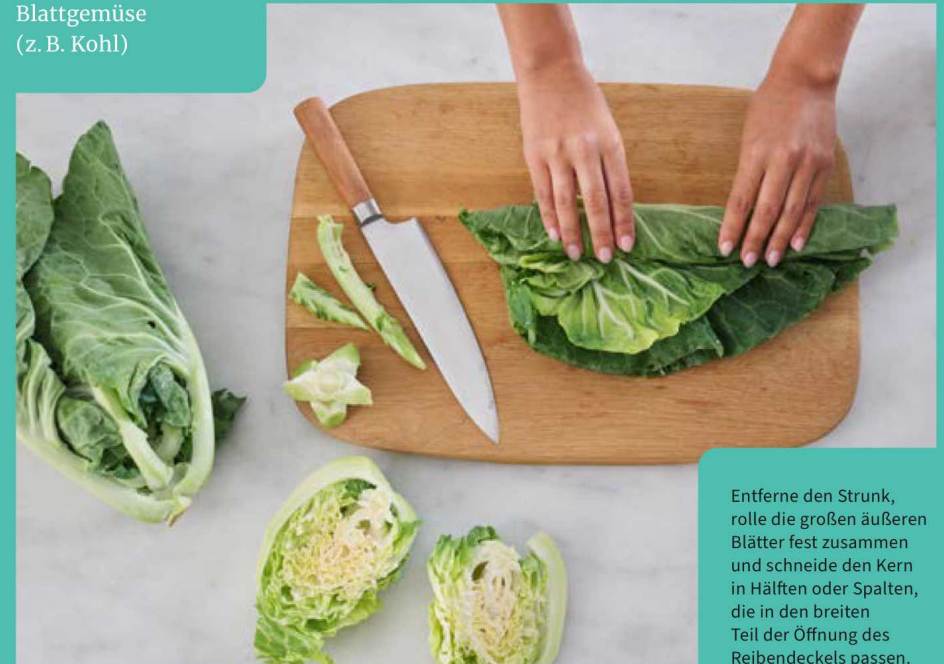


Fenchel

Schneide ihn in Spalten oder Hälften, die in den breiten Teil der Öffnung des Reibendeckels passen, und schneide diese dick oder dünn.



Blattgemüse (z. B. Kohl)



Entferne den Strunk, rolle die großen äußeren Blätter fest zusammen und schneide den Kern in Hälften oder Spalten, die in den breiten Teil der Öffnung des Reibendeckels passen.

Schneide die Rolle in 2 Hälften und drücke die Blätter fest zusammen, bevor du sie senkrecht in die Öffnung des Reibendeckels steckst. In dünne oder dicke Streifen schneiden.



Porree

Stecke ihn in den schmalen oder breiten Teil der Öffnung des Reibendeckels. Mehrere Porreestangen können zusammen geschnitten werden, indem sie senkrecht nebeneinander in den breiten Teil der Öffnung des Reibendeckels gesteckt werden.



Zwiebeln

Schneide die Zwiebeln in Hälften oder in Spalten und stecke sie senkrecht in den breiten Teil der Öffnung des Reibendeckels für dicke und dünne Scheiben.



Paprika

Schneide die Paprika in Spalten, entferne die Kerne und die weißen Fasern und stecke 2-3 Spalten gleichzeitig senkrecht in den breiten Teil der Öffnung des Reibendeckels.



Pilze

Fülle die Öffnung des Reibendeckels mit mehreren senkrecht gestapelten Pilzen, bevor du den Motor startest, und benutze den Schieber ohne Druck.



Früchte, reif, aber fest

Zutaten	Beschreibung	Art des Schnitts	Tipps
Apfel	Geschält oder ungeschält, in Hälften, Viertel oder Spalten geschnitten. Reif, aber fest.	Dünne und dicke Scheiben Dünne und dicke Raspel	Äpfel unterschiedlicher Größe in Hälften, Spalten oder Viertel schneiden, damit sie in die Einfüllöffnung passen. Die Enden der Viertel und Spalten bei Bedarf abschneiden. Für die Halbmondform die Hälften senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung legen oder 2–3 Viertel oder Spalten waagrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung legen (siehe Bilder S. 33).
Avocado	Geschält, entkernt und der Länge nach halbiert. Nur feste Avocados verwenden.	Dicke Scheiben	Für die Halbmondform die Avocados senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken.
Banane	Im Ganzen, geschält, fest, nicht zu reif.	Dicke Scheiben	Senkrecht in den schmalen Teil der Einfüllöffnung stellen.
Kiwi	Geschält oder ungeschält, im Ganzen. Reif, aber fest.	Dicke Scheiben	Senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken.
Zitrone	Nur kleine Zitronen, die in den breiten Teil der Einfüllöffnung passen. Ungeschält, im Ganzen. Die Schale muss fest sein.	Dicke Scheiben	Senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken.
Limette	Ungeschält, im Ganzen. Die Schale muss fest sein.	Dicke Scheiben	Senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken.
Melone	Geschält, ohne Kerne und in Spalten geschnitten, die in den breiten Teil der Einfüllöffnung passen.	Dicke Scheiben	Eine Spalte nach der anderen senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken.

Zutaten	Beschreibung	Art des Schnitts	Tipps
Nektarine	Feste Früchte verwenden, die halbiert oder geviertelt und entsteint wurden. Um den Stein zu entfernen, ein scharfes Messer verwenden und die Nektarinen vom Stiel um den Stein herum einschneiden. Jede Hälfte in entgegengesetzte Richtungen drehen, um sie zu trennen und dann den Stein mit einem Teelöffel entfernen. Wenn der Stein zu fest sitzt, 2 große Scheiben abschneiden, die bis zum Stein reichen (siehe Bilder S. 34).	Dicke Scheiben	Für die Halbmondform die Hälften senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken oder 2–3 Viertel oder Spalten waagrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken.
Orange	Zu groß, um ganz in die Einfüllöffnung zu passen. Halbiert halten die Scheiben nicht gut zusammen. Das beste Ergebnis wird mit einer festen Orange erzielt.	In jedem Fall nur dicke Scheiben verwenden.	Beste Ergebnisse werden beim Schneiden mit der Hand erzielt.
Pfirsich	Feste Früchte verwenden. Halbieren oder vierteln und den Stein entfernen. Um den Stein zu entfernen, die Pfirsiche mit einem scharfen Messer vom Stiel um den Stein herum einschneiden. Jede Hälfte in entgegengesetzte Richtungen drehen, um sie zu trennen und dann den Stein mit einem Teelöffel entfernen. Wenn der Stein zu fest sitzt, schneide 2 große Scheiben ab, die bis zum Stein reichen.	Dicke Scheiben	Für die Halbmondform die Hälften senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken oder 2–3 Viertel oder Spalten waagrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken.

► Früchte, reif, aber fest

Zutaten	Beschreibung	Art des Schnitts	Tipps
Birne	Feste Früchte verwenden, halbiert oder geviertelt.	Dicke Scheiben Dicke Raspel	Für die Halbmondform die Hälften senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken oder 2–3 Viertel oder Spalten waagrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken.
Ananas	Geschält und senkrecht in 4 oder 6 Spalten geschnitten (je ca. 200 g).	Dicke Scheiben	Eine Spalte nach der anderen senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken.
Pflaume	Feste Früchte verwenden. In 2 Hälften schneiden und den Stein entfernen. Um den Stein zu entfernen, die Pflaumen mit einem scharfen Messer vom Stiel um den Stein herum einschneiden. Jede Hälfte in entgegengesetzte Richtungen drehen, um sie zu trennen und dann den Stein mit einem Teelöffel entfernen. Wenn der Stein zu fest sitzt, 2 große Scheiben abschneiden, die bis zum Stein reichen (siehe Bilder S. 34).	Dicke Scheiben	Für die Halbmondform die Hälften senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken oder 2–3 Viertel oder Spalten waagrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken.
Wassermelone	Geschält und in Spalten geschnitten, die in den breiten Teil der Einfüllöffnung passen.	Dicke Scheiben	Eine Spalte senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken.
Erdbeere	Feste Früchte verwenden. Im Ganzen oder halbiert.	Dicke Scheiben	Senkrecht in den schmalen Teil der Einfüllöffnung oder waagrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung stecken und sanft mit dem Schieber drücken, um ein sauberes Ergebnis zu erzielen.



Äpfel

- 1. Mittelgroße und kleine Äpfel**
Für halbmondförmige Scheiben halbiert du die kleinen Äpfel senkrecht und viertelst die mittleren Äpfel. Schneide die Enden so ab, dass sie waagrecht in den breiten Teil der Öffnung des Reibendeckels passen.
- 2. Kleine Äpfel**
Für halbmondförmige Scheiben schneidest du sie in 2 Hälften und steckst sie senkrecht in den breiten Teil der Öffnung des Reibendeckels.
- 3. Mittelgroße Äpfel**
Für halbmondförmige Scheiben viertelst du sie, schneidest die Enden ab und steckst 2–3 Viertel waagrecht in den breiten Teil der Öffnung des Reibendeckels.
- 4. Große Äpfel**
Schneide sie in Viertel und stecke sie senkrecht in den Öffnung des Reibendeckels. Perfekt für Obstsalate.





1

Pflaumen, Nektarinen oder Pfirsiche

1. Um den Stein zu entfernen, schneidest du die Nektarinen, Pflaumen und Pfirsiche mit einem scharfen Messer vom Stiel um den Stein herum ein. Drehe jede Hälfte in entgegengesetzte Richtungen, um sie zu trennen und entferne dann den Stein mit einem Teelöffel.
2. Wenn der Stein zu fest sitzt, schneide 2 große Scheiben ab, die bis zum Stein reichen.
3. Wenn die beiden Hälften klein genug sind, stecke sie zusammen in die Öffnung des Reibendeckels. Schneide den Boden ab, damit sie vollständig auf der Wendescheibe liegen, bevor du den Motor startest.



2



3

Avocado

Reif, aber fest, geschält, entsteint und der Länge nach halbiert. Stecke sie senkrecht in den breiten Teil der Öffnung des Reibendeckels und schneide sie in dünne oder dicke Scheiben.

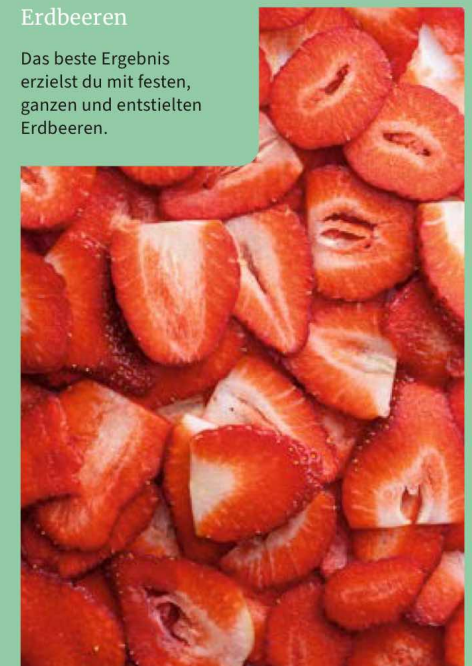


Kiwi

Verwende reife, aber feste Kiwis, geschält oder ungeschält, die ganz in den breiten Teil der Öffnung des Reibendeckels passen.

Erdbeeren

Das beste Ergebnis erzielst du mit festen, ganzen und entstieltten Erdbeeren.



Ananas

Geschält und senkrecht in 4 oder 6 Spalten geschnitten (je ca. 200 g). Lege eine Spalte nach der anderen senkrecht in den breiten Teil der Öffnung des Reibendeckels.



Tomaten

Lege ganze Tomaten senkrecht in den breiten Teil der Einfüllöffnung und drücke den Schieber beim Schneiden nach unten. Achte beim Kauf darauf, dass die Tomaten die richtige Größe haben.



Weitere Zutaten

Zutaten	Beschreibung	Art des Schnitts	Tipps
Schokolade	Sie könnte die Wendescheibe blockieren.	Nicht empfohlen	Verwende stattdessen ein scharfes Messer oder einen Gemüseschäler, um Späne zu erzeugen.
Eier, hart gekocht	Die Eier bleiben an der Wendescheibe hängen und lassen sich nicht gut schneiden.	Nicht empfohlen	Schneide sie stattdessen mit der Hand.
Hartkäse, wie z. B. Parmesan	Achte darauf, dass der Käse gekühlt ist.	Dünne und dicke Scheiben Dünne und dicke Raspel	Stelle den Käse senkrecht in den schmalen oder breiten Teil der Öffnung des Reibendeckels.

Hartkäse

Stelle ihn senkrecht in den schmalen oder breiten Teil der Öffnung des Reibendeckels. Wende eine beliebige Seite der Wendescheibe.



Rezepte für deine tägliche Inspiration

Ein ganz neues Repertoire
eröffnet sich jetzt mit dem Thermomix®
Gemüse Styler. Auf Cookidoo® findest du
Rezepte in verschiedenen Portionierungen
zum Ausprobieren. Salate, Vorspeisen,
Suppen, Hauptgerichte, Brote, Desserts ...
lass dich von diesen Rezepten inspirieren,
um sie mit deinem Thermomix® zu kochen
oder sie als Basis für deine eigenen Kreationen
zu verwenden.

Mit dem
Thermomix® Gemüse
Styler zauberst du im
Handumdrehen perfekt
geschnittenes Gemüse
und Obst für deinen
Küchentisch! Das ist
das neue Style-Update
für deinen
Thermomix®.



Sellerie-Salat

Der Sellerie-Salat ist eine schmackhafte und preiswerte Beilage, die zu vielen verschiedenen Hauptgerichten oder als leichte Vorspeise serviert werden kann.



- 🔪 5 Min. ⌚ 10 Min.
- 🍽️ 4 Portionen
- 👤 einfach
- 📊 Pro Portion: 82 kcal
- 🔑 Sellerie, selbst gemachte Mayonnaise



- 🔪 15 Min. ⌚ 20 Min.
- 🍽️ 4 Portionen
- 👤 einfach
- 📊 Pro Portion: 68 kcal
- 🔑 Rote Bete, Zucchini, Mozzarella

Rote-Bete-Carpaccio

Beim Carpaccio werden Lebensmittel hauchdünn aufgeschnitten, um maximalen Geschmack zu erzielen. Hier werden feine Rote-Bete-Scheiben mit geriebener Zucchini und Mozzarella zu einem beeindruckend einfachen Gericht verarbeitet.

Fenchel-Sellerie-Salat

Schneide Fenchel, Sellerie und grüne Äpfel in deinem Thermomix® Gemüse Styler in Scheiben und verfeinere sie mit einem Dressing aus Joghurt und Dijon-Senf – und fertig. Ein einfacher und unkomplizierter frischer Salat, der in 15 Minuten als leichte Vorspeise zubereitet ist.

🔪 10 Min. ⌚ 15 Min.

🍽️ 4 Portionen

👤 einfach

📊 Pro Portion: 53 kcal

🔑 Fenchel, Sellerie, grüner Apfel, Dill, Senf, Joghurt



🔪 20 Min. ⌚ 20 Min.

🍽️ 4 Portionen

👤 einfach

📊 Pro Portion: 327 kcal

🔑 Birne, Mini-Römersalat, Gorgonzola, Haselnüsse

Birnen-Gorgonzola-Salat mit Haselnüssen

Schneide Birnen und Mini-Römersalat mit dem Thermomix® Gemüse Styler und beeindrucke deine Liebsten mit diesem schmackhaften Salat. Birne und Gorgonzola sind eine beliebte und klassische Geschmackskombination, die du als Vorspeise oder als leichtes Mittagessen servieren kannst, um ein raffiniertes, einfaches Gericht zu kreieren.



 2 Std.  3 Std.
 4 Portionen
 mittel
 Pro Portion: 25 kcal
 Kartoffeln, Rote Bete, Süßkartoffeln, Pastinaken

Gemüsechips

Ein gesunder und knuspriger Snack, den du auch zu Hause mit deinem Thermomix® Gemüse Styler zubereiten kannst. Feine Wurzelgemüsescheiben werden im Backofen zu Gemüsechips gebacken. In luftdichten Behältern aufbewahren.

Kartoffelrösti

Dieses leckere Gericht lässt sich mit dem Thermomix® Gemüse Styler ganz einfach zubereiten. Reibe die Kartoffeln mühelos in wenigen Minuten und zaubere diese deftige Beilage. Ideal für ein Party- Buffet, ein Abendessen oder einen Brunch.



 10 Min.  40 Min.
 4 Portionen
 mittel
 Pro Portion: 500 kcal
 Kartoffeln, Speck

Zwiebel- Flammkuchen

Sauerrahm und feine Scheiben weißer und roter Zwiebeln machen dieses herzhafte Gericht zu einem beliebten Snack, Abendessen, Aperitif, einer Beilage oder zur kalten Kleinigkeit für unterwegs. Für das gewisse Extra kannst du etwas Speck zugeben.

🕒 15 Min. ⌚ 1 Std.

🍽️ 4 Portionen

👤 mittel

📊 Pro Portion: 388 kcal

🔑 Weiße Zwiebeln, rote Zwiebeln, Saure Sahne, Schnittlauch



Obstplatte mit Zitronen-Honig- Dressing

Frisch, voller Geschmack und in 15 Minuten zubereitet – perfekt für heiße Sommertage, Picknicks am Strand, nach der Schule oder zu jeder anderen Tages- und Nachtzeit. Die etwas andere Art, deine Lieblingsfrüchte zu servieren.

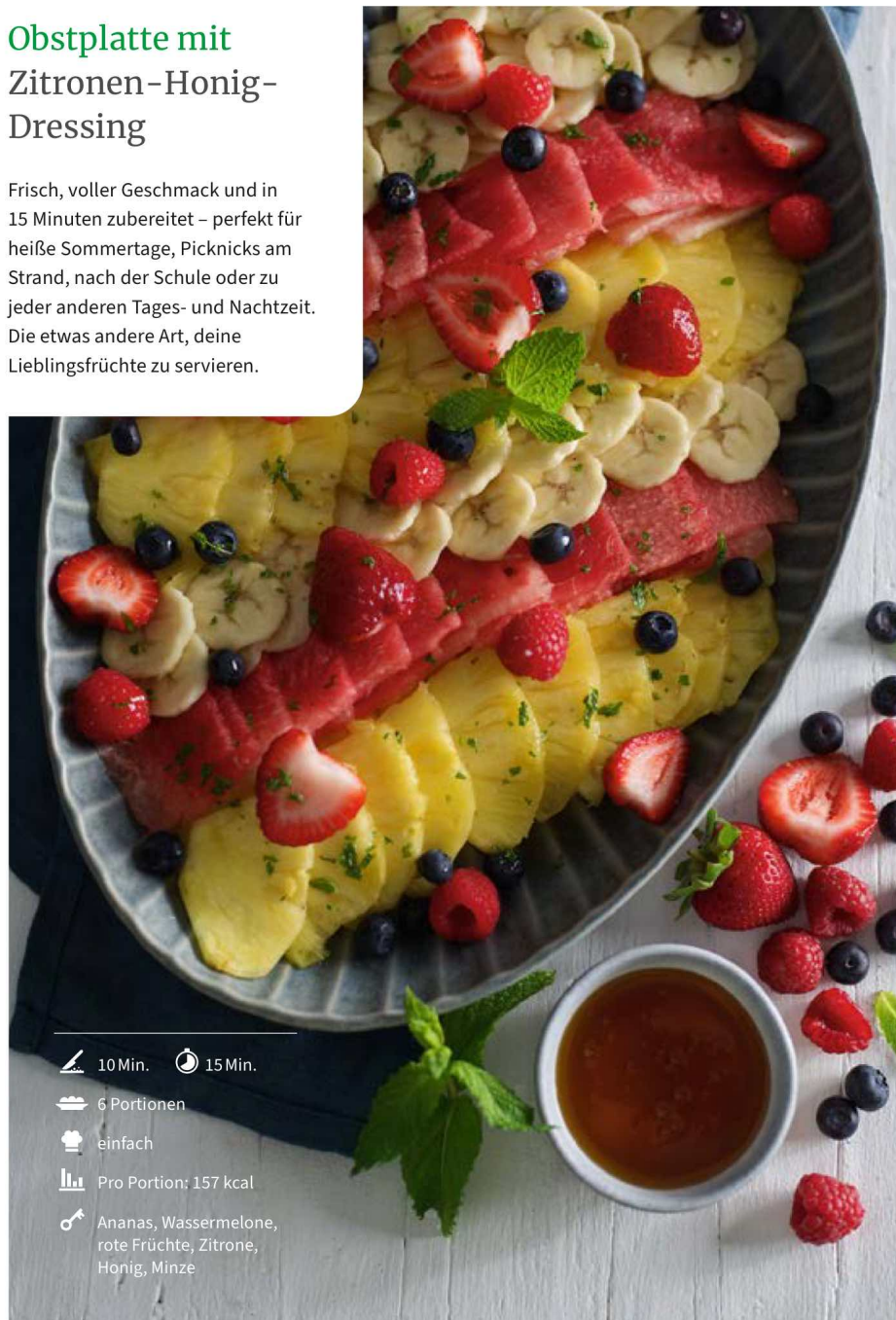
🕒 10 Min. ⌚ 15 Min.

🍽️ 6 Portionen

👤 einfach

📊 Pro Portion: 157 kcal

🔑 Ananas, Wassermelone, rote Früchte, Zitrone, Honig, Minze



Frozen Erdbeer-Joghurt-Bars

Ein leichtes Dessert, ein erfrischender Snack oder eine sommerliche Leckerei, ideal für dich und für deine Familie. Wenn du etwas Abwechslung möchtest, kannst du vor dem Einfrieren gehackte Nüsse oder Müsli hinzufügen.



- 🕒 10 Min. ⌚ 7 Std.
- 🍽️ 6 Portionen
- 👤 einfach
- 📊 Pro Portion: 81 kcal
- 🔑 Erdbeeren, griechischer Joghurt

Pflaumen-Clafoutis

Schneide die Pflaumen in nur wenigen Minuten in dicke Scheiben und bereite ein beeindruckendes Sommerdessert zu. Serviere es warm mit einer Kugel Eiscreme.



- 🕒 35 Min. ⌚ 1 Std. 15 Min.
- 🍽️ 6 Portionen
- 👤 einfach
- 📊 Pro Portion: 194 kcal
- 🔑 Pflaumen, Vanille, Sahne, Eier

Lass uns
kochen

Der
Thermomix®
Gemüse Styler ist
die perfekte
Ergänzung zu
deinem
Thermomix®.



Bereite
optisch attraktive,
gesunde Gerichte
zu, die auch
deine Kinder
begeistern.

Möhrensalat

🔪 10 Min. ⌚ 10 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen

Zutaten

600 g Möhren
25 g Schalotte, halbiert
3 Stängel Petersilie, abgezupft
40 g Sonnenblumenöl
25 g Essig
20 g Zitronensaft
10 g Senf
½ TL Salz
¼ TL Pfeffer

📊 Pro Portion:

Eiweiß 2 g / Kohlenhydrate 8 g
Fett 10 g
Energiewerte 602 kJ / 144 kcal

Zubereitung

1. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Möhren einwiegen und absetzen.
2. Achse einsetzen, Auffangeinsatz einhängen, Wendescheibe mit der Reibeseite (Seite 2) nach oben einsetzen und Reibendeckel aufsetzen. Möhren in die Öffnung geben und **Reiben** 🔄/dünn (1 Min./🔄/Stufe 4), dabei mit dem Schieber nach unten drücken, bis alle Möhren aufgebraucht sind. Gemüse Styler und Achse herausnehmen und Möhrenraspeln in eine große Schüssel umfüllen.
3. Schalotte, Petersilie, Öl, Essig, Zitronensaft, Senf, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 5** vermischen. Dressing zu den Möhrenraspeln geben, vermischen und servieren.



Coleslaw

🕒 10 Min. ⌚ 10 Min. 🍴 einfach 🍴 4 Portionen

Zutaten

100 g Apfel, grün, in Spalten
150 g Möhren
120 g rote Zwiebeln, halbiert
(optional)
200 g Weißkohl, in 1–2 Spalten
4 EL Mayonnaise
¾ TL Salz
¼ TL Pfeffer

📊 *Pro Portion:*
Eiweiß 1 g / Kohlenhydrate 8 g
Fett 13 g
Energiewerte 682 kJ / 163 kcal

Zubereitung

1. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Apfel, Möhren, Zwiebeln und Weißkohl einwiegen und absetzen.
2. Achse einsetzen, Auffangeinsatz einhängen, Wendescheibe mit der Schnittseite (Seite 1) nach oben einsetzen und Reibendeckel aufsetzen. Weißkohlspalten senkrecht in die Öffnung geben und **Schneiden** 📏/dünn (1 Min./🔄/Stufe 4), dabei mit dem Schieber nach unten drücken, bis alle Weißkohlspalten aufgebraucht sind. Geschnittenen Weißkohl in eine große Schüssel umfüllen.
3. Auffangeinsatz wieder einhängen, Wendescheibe mit der Schnittseite (Seite 1) nach oben einsetzen und Reibendeckel aufsetzen. Zwiebelhälften senkrecht in die Öffnung geben und **Schneiden** 📏/dünn (30 Sek./🔄/Stufe 4), dabei mit dem Schieber nach unten drücken.
4. Reibendeckel absetzen, Wendescheibe mit der Reibeseite (Seite 2) nach oben drehen und Reibendeckel wieder aufsetzen. Möhren in die Öffnung geben und **Reiben** 📏/dünn (30 Sek./🔄/Stufe 4), dabei mit dem Schieber nach unten drücken.
5. Apfelspalten senkrecht in die Öffnung geben und **Reiben** 📏/dick (30 Sek./Stufe 4), dabei mit dem Schieber nach unten drücken. Geschnittenes Obst und Gemüse in die Schüssel zum Weißkohl geben.
6. Mayonnaise, Salz und Pfeffer zum Salat geben, vermischen und servieren.



Gurkensalat


🕒 10 Min. ⌚ 10 Min. 🍴 einfach 🍽️ 4 Portionen

Zutaten

800 g Salatgurken
200–250 g Saure Sahne oder
Griechischer Joghurt
(10 % Fett)
1–2 TL Salz
1 Bund Dill, abgezupft, oder 4 EL
Dill, getrocknet
1 TL Pfeffer (optional)
1 EL Apfelessig (optional)
1 TL Zucker (optional)

Pro Portion:
Eiweiß 5 g / Kohlenhydrate 9 g
Fett 5 g
Energiewerte 451 kJ / 108 kcal

Zubereitung

1. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Gurken einwiegen und absetzen.
2. Achse einsetzen, Auffangeinsatz einhängen, Wendescheibe mit der Schnittseite (Seite 1) nach oben einsetzen und Reibendeckel aufsetzen. Gurke in die Öffnung geben und **Schneiden**  **dünn (1 Min./Stufe 4)**, dabei mit dem Schieber nach unten drücken, bis alle Gurken aufgebraucht sind. Gemüse Styler und Achse herausnehmen und Gurkenscheiben in eine große Schüssel umfüllen.
3. Saure Sahne, Salz, Dill, Pfeffer, Essig und Zucker in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 2** vermischen. Dressing zu den Gurkenscheiben geben, vermischen und servieren.



Buddha Bowl mit Pulled Chicken

 35 Min.  1 Std.  mittel  4 Portionen

Zutaten

Reis

1200 g Wasser
1½ TL Salz
20 g Olivenöl oder Butter
250 g Reis, parboiled

Pulled Chicken

2 EL Sojasauce
1 EL Sesamöl, geröstet, oder Olivenöl
250 g Hähnchenbrustfilet, in Streifen (3 cm)

Gemüse

120 g Möhren
200 g Avocado, reif, halbiert oder geviertelt
180–200 g Flaschentomaten
100 g rote Zwiebeln, halbiert
200 g Salatgurke
160 g Mini-Römersalat, längs halbiert

Fortsetzung auf Seite 60 ►

Zubereitung

Reis

1. Wasser, Salz und Öl in den Mixtopf geben, Gareinsatz einhängen, Reis einwiegen, mit dem Spatel gut durchmischen und **20 Min./100°C/Stufe 1** garen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen und Reis auf Schüsseln verteilen. Mixtopf leeren.

Pulled Chicken

2. Sojasauce, Sesamöl und Hähnchenbrust in den Mixtopf geben und **8 Min./100°C/☞/Stufe 0.5** garen. Gareinsatz einhängen, mit dem Spatel im Mixtopf festhalten und Garflüssigkeit umfüllen. Gareinsatz mithilfe des Spatels herausnehmen.
3. Hähnchen **4 Sek./☞/Stufe 4** zerkleinern und umfüllen.

Gemüse

4. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Möhren, Avocado, Tomaten, Zwiebeln, Gurke und Salat einwiegen und absetzen.
5. Achse einsetzen, Auffangeinsatz einhängen, Wendescheibe mit der Schnittseite (Seite 1) nach oben einsetzen und Reibendeckel aufsetzen. Römersalat senkrecht in die Öffnung geben und **Schneiden ☒/dick (1 Min./Stufe 4)**, dabei mit dem Schieber nach unten drücken, bis der Salat aufgebraucht ist. Geschnittenen Salat auf dem abgekühlten Reis in den Schüsseln verteilen.
6. Auffangeinsatz wieder einhängen, Wendescheibe mit der Schnittseite (Seite 1) nach oben einsetzen und Reibendeckel aufsetzen. Gurke in die Öffnung geben und **Schneiden ☒/dick (30 Sek./Stufe 4)**, dabei mit dem Schieber nach unten drücken. Gurkenscheiben neben dem Römersalat in den Schüsseln verteilen.

Fortsetzung auf Seite 60 ►



► Buddha Bowl mit Pulled Chicken, Fortsetzung

Joghurt-Koriander-Sauce

7 Stängel Koriander, abgezupft,
und etwas mehr zum
Garnieren

½ TL Salz

3 Prisen Pfeffer

250 g Joghurt, 3,5 % Fett

100 g Mayonnaise






4 EL Cashewkerne, geröstet,
ungesalzen

Pro Portion:

Eiweiß 27 g / Kohlenhydrate 62 g

Fett 47 g

Energiewerte 3350 kJ / 800 kcal

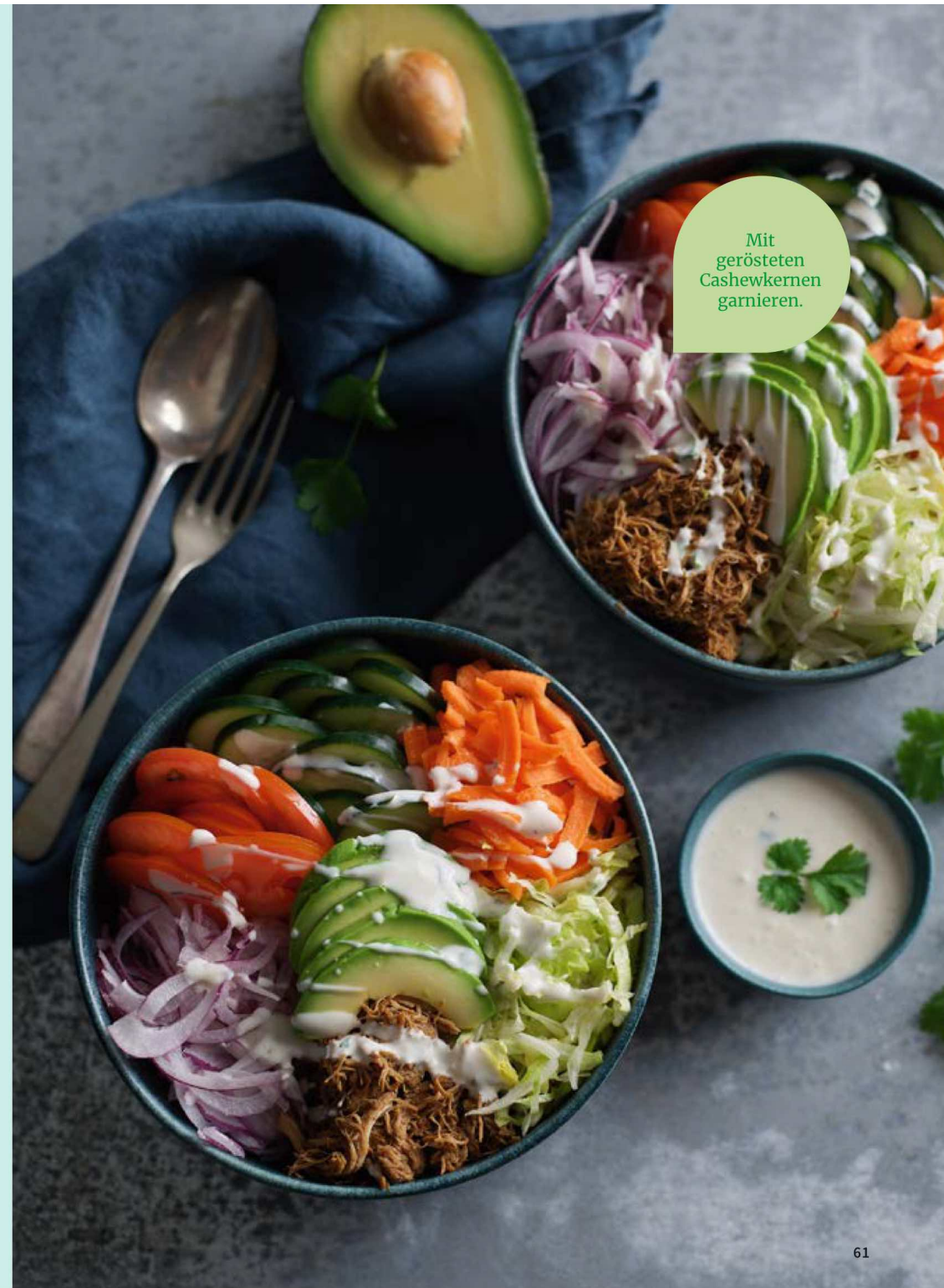
- Auffangeinsatz wieder einhängen, Wendescheibe mit der Schnittseite (Seite 1) nach oben einsetzen und Reibendeckel aufsetzen. Zwiebelhälften senkrecht in die Öffnung geben und **Schneiden** /dünn (30 Sek.//Stufe 4), dabei mit dem Schieber nach unten drücken. Zwiebelscheiben neben den Gurkenscheiben verteilen.
- Auffangeinsatz wieder einhängen, Wendescheibe mit der Schnittseite (Seite 1) nach oben einsetzen und Reibendeckel aufsetzen. Tomaten senkrecht in die Öffnung geben und **Schneiden** /dick (30 Sek./Stufe 4), dabei mit dem Schieber nach unten drücken. Tomatenscheiben neben den Zwiebeln verteilen.
- Auffangeinsatz wieder einhängen, Wendescheibe mit der Schnittseite (Seite 1) nach oben einsetzen und Reibendeckel aufsetzen. Avocadohälften senkrecht in die Öffnung geben und **Schneiden** /dick (30 Sek./Stufe 4), dabei mit dem Schieber nach unten drücken. Avocadoscheiben neben den Tomaten verteilen.
- Auffangeinsatz wieder einhängen, Wendescheibe mit der Reibeseite (Seite 2) nach oben einsetzen und Reibendeckel aufsetzen. Möhren in die Öffnung geben und **Reiben** /dick (30 Sek./Stufe 4), dabei mit dem Schieber nach unten drücken. Gemüse Styler und Achse herausnehmen, geriebene Möhren neben die Avocado in die Schüsseln geben und das zerkleinerte Hähnchen daneben verteilen.

Joghurt-Koriander-Sauce

- Garflüssigkeit, Koriander, Salz, Pfeffer, Joghurt und Mayonnaise in den Mixtopf geben und **15 Sek./Stufe 4** vermischen. Etwas Sauce auf jede Schüssel verteilen, mit Cashewkernen und Koriander garnieren und mit der restlichen Sauce servieren.

Tipp

- Du kannst die Möhren auch fein reiben, dafür den Modus **Reiben** /dünn (30 Sek.//Stufe 4) auswählen.



Mit
gerösteten
Cashewkernen
garnieren.

Kartoffelgratin

25 Min. 1 Std. 10 Min. einfach 6 Portionen

Zutaten

1200 g Kartoffeln, in Stücken
(siehe Tipp)
100 g Gruyère Käse, in Stücken
1 Knoblauchzehe
400 g Sahne
1 TL Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Muskat



Nützliches Zubehör

Auflaufform (30 × 25 × 6 cm)

Pro Portion:

Eiweiß 10 g
Kohlenhydrate 34 g / Fett 26 g
Energiewerte 1770 kJ / 423 kcal

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C vorheizen.
2. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Kartoffeln einwiegen und absetzen.
3. Achse einsetzen, Auffangeinsatz einhängen, Wendescheibe mit der Schnittseite (Seite 1) nach oben einsetzen und Reibendeckel aufsetzen. Kartoffeln senkrecht in die Öffnung geben und **Schneiden** /dick (1 Min./Stufe 4), dabei mit dem Schieber nach unten drücken, bis die Hälfte der Kartoffeln aufgebraucht ist. Kartoffelscheiben in eine Auflaufform (30 × 25 × 6 cm) umfüllen.
4. Auffangeinsatz wieder einhängen, Wendescheibe mit der Schnittseite (Seite 1) nach oben einsetzen und Reibendeckel aufsetzen. Restliche Kartoffeln senkrecht in die Öffnung geben und **Schneiden** /dick (1 Min./Stufe 4), dabei mit dem Schieber nach unten drücken, bis die restlichen Kartoffeln aufgebraucht sind. Gemüse Styler und Achse herausnehmen, Kartoffelscheiben ebenfalls in die Auflaufform geben und gleichmäßig verteilen.
5. Gruyère in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und umfüllen.
6. Knoblauch in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
7. Sahne, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben und **10 Sek./Stufe 3** vermischen. Sahne über die Kartoffelscheiben in der Auflaufform gießen, mit zerkleinertem Käse bestreuen, 45 Minuten (200°C) backen und servieren.

Tipp

- Verwende möglichst mittelgroße Kartoffeln, die ganz in die Reibendeckelöffnung passen, damit du beim Schneiden ganze Scheiben erhältst.

Variante

- Der Gruyère kann durch Emmentaler oder eine andere Hartkäsesorte ersetzt werden.



Vegetarische Pizza



25 Min.



1 Std. 45 Min.



mittel



4 Portionen

Zutaten

Pizzateig

220 g Wasser
1 TL Zucker
20 g frische Hefe oder
8 g Trockenhefe
30 g Olivenöl und etwas mehr zum
Einfetten
400 g Weizenmehl Type 550
1 TL Salz

Gemüsebelag und Fertigstellung

100 g Zucchini
120 g rote Zwiebeln, halbiert
80 g Champignons
100 g gelbe Paprika, in Spalten
100 g rote Paprika, in Spalten
200 g stückige Tomaten, aus der Dose
200 g Mozzarella oder Käse gerieben
2–3 Prisen Salz
2–3 Prisen Pfeffer

Nützliches Zubehör

Backblech, Backpapier

Pro Portion:

Eiweiß 24 g
Kohlenhydrate 74 g / Fett 20 g
Energiewerte 2496 kJ / 596 kcal

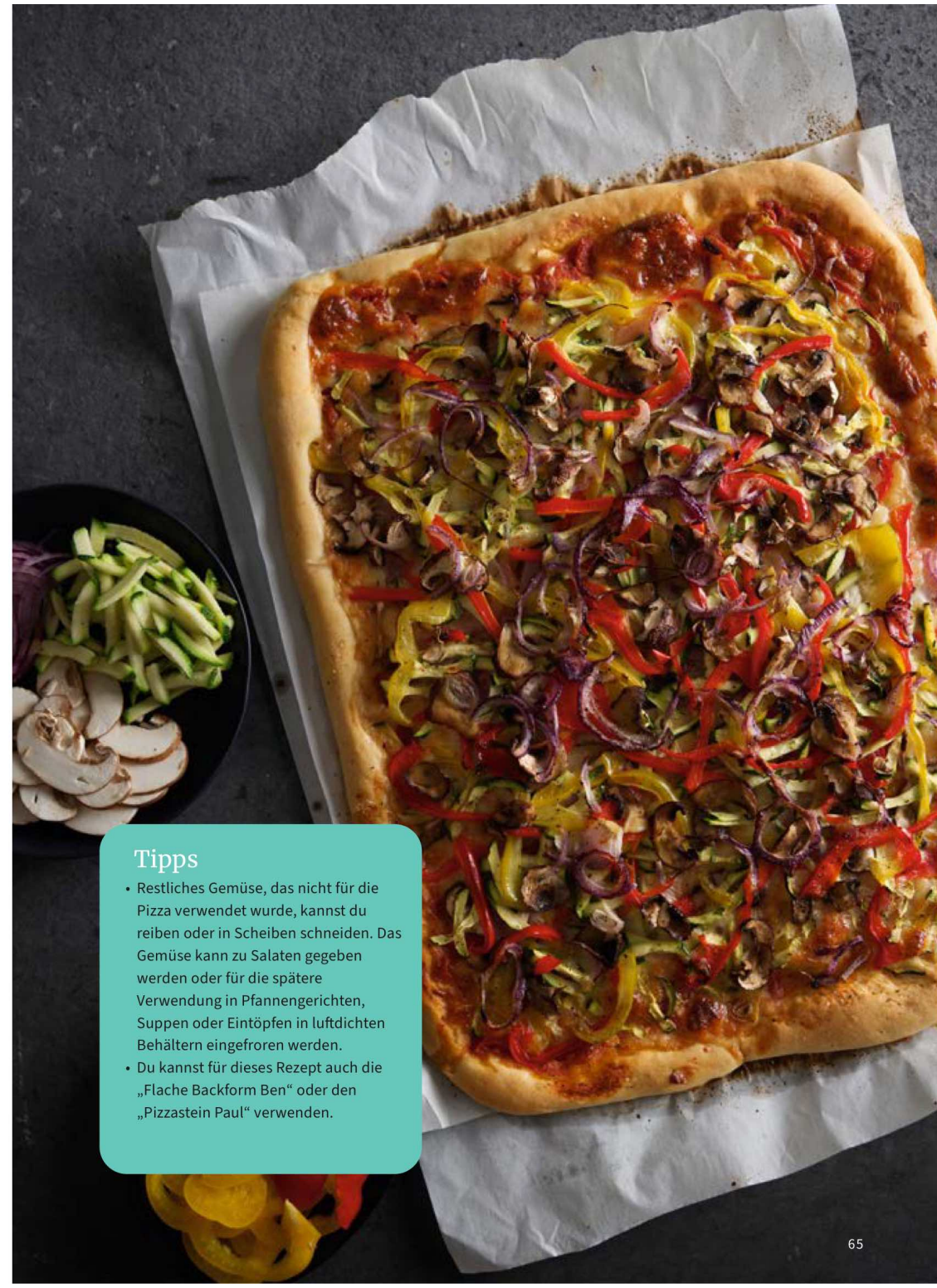
Zubereitung

Pizzateig

1. Wasser, Zucker und Hefe in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 2** vermischen. In dieser Zeit eine große Schüssel einfetten.
2. Mehl, Öl und Salz in den Mixtopf zugeben und **Teig $\frac{1}{2}$ Min.** kneten. Teig zu einer Kugel formen, in die vorbereitete Schüssel geben und abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat (ca. 1 Stunde).
3. Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech einfetten oder mit Backpapier belegen.

Gemüsebelag und Fertigstellung

4. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Zucchini, Zwiebeln, Champignons, gelbe und rote Paprika einwiegen und absetzen.
5. Achse einsetzen, Auffangensatz einhängen, Wendescheibe mit der Schnittseite (Seite 1) nach oben einsetzen und Reibendeckel aufsetzen. Paprikaspalten senkrecht in die Öffnung geben und **Schneiden $\frac{1}{2}$ /dick (1 Min./Stufe 4)**, dabei mit dem Schieber nach unten drücken, bis alle Paprikaspalten aufgebraucht sind.
6. 2–3 Champignons waagrecht in die Öffnung geben und **Schneiden $\frac{1}{2}$ /dick (30 Sek./Stufe 4)**, dabei mit dem Schieber vorsichtig nach unten drücken, und Thermomix® stoppen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Champignons aufgebraucht sind.
7. Zwiebelhälften senkrecht in die Öffnung geben und **Schneiden $\frac{1}{2}$ /dick (30 Sek./Stufe 4)**, dabei mit dem Schieber nach unten drücken.
8. Reibendeckel absetzen, Wendescheibe mit der Reibeseite (Seite 2) nach oben drehen und Reibendeckel wieder aufsetzen. Zucchini in die Öffnung geben und **Reiben $\frac{1}{2}$ /dick (30 Sek./Stufe 4)**, dabei mit dem Schieber nach unten drücken.
9. Teig auf das vorbereitete Backblech geben, auf die Größe des Backblechs ziehen und rundherum einen schmalen Rand formen.
10. Tomaten und Mozzarella auf dem Teig verteilen, das zerkleinerte Gemüse auf dem Mozzarella verteilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Pizza 20 Minuten backen (200°C) und servieren.



Tipps

- Restliches Gemüse, das nicht für die Pizza verwendet wurde, kannst du reiben oder in Scheiben schneiden. Das Gemüse kann zu Salaten gegeben werden oder für die spätere Verwendung in Pfannengerichten, Suppen oder Eintöpfen in luftdichten Behältern eingefroren werden.
- Du kannst für dieses Rezept auch die „Flache Backform Ben“ oder den „Pizzastein Paul“ verwenden.

Reibekuchen

35 Min. 35 Min. mittel 4 Portionen

Zutaten

100 g Zwiebeln, halbiert
750 g Kartoffeln, mehligkochend,
in Stücken
1–2 Knoblauchzehen (optional)
70–90 g Mehl (siehe Tipp)
2 Eier
1–1½ TL Salz
¼–½ TL Pfeffer
Öl zum Braten

Nützliches Zubehör

beschichtete Pfanne, Küchenrolle




Pro Portion:

Eiweiß 9 g / Kohlenhydrate 51 g

Fett 3 g

Energiewerte 1082 kJ / 259 kcal

Zubereitung

1. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Zwiebeln und Kartoffeln einwiegen, absetzen und Knoblauch zugeben.
2. Achse einsetzen, Auffangeinsatz einhängen, Wendescheibe mit der Reibeseite (Seite 2) nach oben einsetzen und Reibendeckel aufsetzen. Kartoffeln senkrecht in die Öffnung geben und **Reiben**  **dick (1 Min./Stufe 4)**, dabei mit dem Schieber nach unten drücken, bis alle Kartoffeln aufgebraucht sind. Geriebene Kartoffeln in eine große Schüssel umfüllen.
3. Auffangeinsatz wieder einhängen, Wendescheibe mit der Reibeseite (Seite 2) nach oben einsetzen und Reibendeckel aufsetzen. Zwiebeln und Knoblauch senkrecht in die Öffnung geben und **Reiben**  **dick (30 Sek./Stufe 4)**, dabei mit dem Schieber nach unten drücken. Gemüse Styler und Achse herausnehmen.
4. Kartoffelmischung, Zwiebelmischung, Mehl, Eier, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **20 Sek.**  **Stufe 4** vermischen.
5. Öl in einer beschichteten Pfanne auf dem Herd erhitzen, sodass der Boden der Pfanne leicht bedeckt ist. 1–2 geh. EL Kartoffelmischung in das heiße Öl geben, mit dem Löffel flach drücken, rund formen (Ø 8 cm) und die Reibekuchen von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten. Reibekuchen auf Küchenrolle abtropfen lassen und servieren.

Fortsetzung auf Seite 68 ►



Tipps

- Die Mehlmenge kann abhängig von der Saftigkeit der Kartoffeln erhöht werden.
- Serviere dazu Apfelmus, saure Sahne, Kräuterquark, Räucherlachs oder Bacon.

5. Schritt



Ratatouille- Galette

40 Min.

1 Std. 30 Min.

mittel

4 Portionen

Zutaten

Blätterteig

200 g Butter, gefroren, in Stücken
(1–2 cm)
400 g und etwas mehr zum
Bearbeiten
90 g Wasser, kalt
½ TL Salz

Topping und Fertigstellung

350 g Zucchini (siehe Tipp)
350 g Flaschentomaten
190 g getrocknete Tomaten, in Öl,
abgetropft
30 g Wasser
10 g Schnittlauch, in feinen
Röllchen
½ TL Salz und etwas mehr zum
Bestreuen
Pfeffer zum Bestreuen
60 g Parmesan, gerieben
Milch zum Bestreichen
Basilikumblätter, frisch,
zum Garnieren

Nützliches Zubehör

Frischhaltefolie, Backpapier,
Backblech, Nudelholz, Backpinsel

Pro Portion:

Eiweiß 25 g

Kohlenhydrate 110 g / Fett 47 g

Energiewerte 3913 kJ / 935 kcal

Zubereitung

Blätterteig

1. Butter, Mehl, Wasser und Salz in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 6** vermischen. Den krümeligen Teig zu einer Platte formen, in Frischhaltefolie wickeln und 20 Minuten in den Kühlschrank legen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und mit dem Rezept fortfahren.

Topping und Fertigstellung

2. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Zucchini und Tomaten einwiegen und absetzen.
3. Achse einsetzen, Auffangeinsatz einhängen, Wendescheibe mit der Schnittseite (Seite 1) nach oben einsetzen und Reibendeckel aufsetzen. Zucchini in die Öffnung geben und **Schneiden / dick (1 Min./Stufe 4)**, dabei mit dem Schieber nach unten drücken, bis die Zucchini aufgebraucht sind. Zucchinischeiben umfüllen.
4. Auffangeinsatz wieder einhängen, Wendescheibe mit der Schnittseite (Seite 1) nach oben einsetzen und Reibendeckel aufsetzen. 1–2 Tomaten senkrecht in die Öffnung geben und **Schneiden / dick (30 Sek./Stufe 4)**, dabei mit dem Schieber nach unten drücken, und Thermomix® stoppen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Tomaten aufgebraucht sind. Gemüse Styler und Achse herausnehmen.
5. Backofen auf 200°C vorheizen.
6. Getrocknete Tomaten, Wasser, Schnittlauch und Salz in den Mixtopf geben, **30 Sek./Stufe 3** vermischen und mit dem Spatel nach unten schieben. Dann erneut **30 Sek./Stufe 3** vermischen.
7. Teig auf einem bemehlten backblechgroßen Backpapierzuschnitt zu einem Kreis (Ø 35 cm) ausrollen (siehe Tipp) und auf ein Backblech legen, dabei steht der Teig etwas über.

Fortsetzung auf Seite 70 ►

► Ratatouille-Galette, Fortsetzung

- Getrocknete-Tomaten-Mischung auf dem Teig verteilen, dabei ringsum einen Rand (5 cm) frei lassen. Tomaten- und Zucchinischeiben überlappend in Kreisen (1 Tomatenscheibe mit 2–3 Zucchinischeiben) von außen nach innen auf der Tomatenmischung verteilen und mit Salz und Pfeffer bestreuen.
- Teigrand über die Füllung klappen und geriebenen Parmesan über dem Gemüse verteilen. Teigrand mit Milch bestreichen, Galette 25 Minuten (200°C) backen, 5–10 Minuten abkühlen lassen, mit Basilikum garnieren und servieren.

Tipps

- Sollte die Zucchini zu dick sein, um durch die Reibendeckelöffnung zu passen, schneide sie so ab, dass die Zucchini schmäler ist und durch die Reibendeckelöffnung passt. Wenn die Zucchini dünner sind, gib 2 oder mehr Zucchini in die Reibendeckelöffnung, damit die Zucchini senkrecht stehen und die Scheiben besser geschnitten werden können.
- Du kannst für dieses Rezept auch den „Runden Pizzastein Peter“ verwenden, dann benötigst du kein Backpapier.



Ananas-Carpaccio mit Erdbeersorbet

🕒 20 Min. ⌚ 20 Min. 🍴 einfach 🍴 8 Portionen

Zutaten

Erdbeersorbet

150 g Zucker
10 g Zitronensaft
75 g Banane, reif, in Stücken
500 g Erdbeeren, TK

Ananas-Carpaccio

1 Ananas, frisch, in 4–6 Spalten
(à ca. 200 g)
Minze zum Garnieren

Nützliches Zubehör

Gefrierbehälter (z. B. Aluminium, Silikon)

📊 Pro Portion:

Eiweiß 1 g / Kohlenhydrate 39 g

Fett 0 g

Energiewerte 757 kJ / 181 kcal

Zubereitung

Erdbeersorbet

1. Zucker in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 10** pulverisieren.
2. Zitronensaft und Banane zugeben, **10 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Erdbeeren zugeben und mithilfe des Spatels **1 Min. 30 Sek./Stufe 10** pürieren. Sorbet in einen Gefrierbehälter geben und bis zum Servieren im Gefrierfach aufbewahren.

Ananas-Carpaccio

4. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Ananas einwiegen und absetzen.
5. Achse einsetzen, Auffangeinsatz einhängen, Wendscheibe mit der Schnittseite (Seite 1) nach oben einsetzen und Reibendeckel aufsetzen. Eine Ananasspalte in die Öffnung geben und **Schneiden 🍴/dick (1 Min./Stufe 4)**, dabei mit dem Schieber nach unten drücken, und Thermomix® stoppen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Ananasspalten aufgebraucht sind.
6. Ananasscheiben kreisförmig auf Tellern verteilen, eine Sorbetkugel in die Mitte setzen, mit Minze garnieren und servieren.

Tipp

- Für eine cremigere Konsistenz füge im 2. Schritt ein Eiweiß hinzu.

Variante

- Anstelle der Erdbeeren können auch Himbeeren verwendet werden.



Apfeltarte

30 Min. 1 Std. mittel 8 Stücke

Zutaten

Teig

75 g Butter, kalt, in Stücken, und etwas mehr zum Einfetten
170 g Mehl und etwas mehr zum Bearbeiten
1 Prise Salz
½ TL Vanillezucker, selbst gemacht, oder
¼ TL Vanilleextrakt
50 g Wasser

Belag und Fertigstellung

700 g Äpfel, geschält, halbiert, große geviertelt
30 g Zucker
10 g Butter, in Stückchen

Nützliches Zubehör

Tarteform (Ø 24 cm), Nudelholz

Pro Stück:

Eiweiß 2 g / Kohlenhydrate 33 g

Fett 10 g

Energiewerte 1002 kJ / 239 kcal

Zubereitung

Teig

1. Backofen auf 200°C vorheizen. Eine Tarteform (Ø 24 cm) einfetten und mit Mehl ausstreuen.
2. Butter, Mehl, Salz, Vanillezucker und Wasser in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4** vermischen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (Ø 26–28 cm), die vorbereitete Tarteform damit auslegen und in den Kühlschrank stellen.

Belag und Fertigstellung

3. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Äpfel einwiegen und absetzen.
4. Achse einsetzen, Auffangeinsatz einhängen, Wendescheibe mit der Schnittseite (Seite 1) nach oben einsetzen und Reibendeckel aufsetzen. Apfelhälften senkrecht in die Öffnung geben, **Schneiden 3/dick (1 Min./Stufe 4)**, dabei mit dem Schieber nach unten drücken, und Thermomix® stoppen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Apfelhälften aufgebraucht sind.
5. Apfelscheiben fächerförmig auf dem Teig verteilen, mit Zucker bestreuen und mit Butterstückchen belegen. Tarte 30–35 Minuten (200°C) backen und warm oder kalt servieren.

Variante

- Tarte vor dem Backen mit gemahlenem Zimt oder gemahlene Haselnüssen bestreuen.

