

Ute-Marion Wilkesmann

Am besten vegetarisch mit der Thermo-Küchenmaschine

Dort-Hagenhausen-Verlag

Vorwort

Immer wieder wird mir die Frage gestellt: Ja, kann ich denn nur gesund und lecker essen, wenn ich viel Geld für ein Gerät ausbebe? Meine Antwort ist einfach: Natürlich nicht. Um lecker und gut zu essen, reichen ein Topf und ein Messer. Vielleicht noch ein Kochlöffel – es ist nur nicht so abwechslungsreich.

Schon in den Rezepten meiner ersten Kochbücher habe ich gerne modernste Küchengeräte verwendet. Den Vorwurf, ohne diese teuren Geräte ginge nix, konnte ich zurückweisen: Ich habe immer Alternativen angegeben. Später änderte sich meine Einstellung. Ich habe kein schlechtes Gewissen mehr, wenn ich eine teure Maschine verwende. Auslöser hierfür waren Telefonate mit einer Leserin meines Blogs. Als Angestellte in der Kühlabteilung eines Supermarktes bezieht sie ein bescheidenes Einkommen. Sie sparte zwei Jahre auf einen Hochleistungsmixer, weil sie die Vorzüge einer solchen Maschine einfach nutzen wollte. Es hat mich beeindruckt, dass sie die Priorität in der Küche, beim leckeren und gesunden Essen setzte. Außerdem werden mittlerweile über Discounter und Sonderaktionen sowohl Hochleistungsmixer als auch Thermo-Küchenmaschinen zu erschwinglichen Preisen angeboten.

Insoweit war ich hocherfreut, als der Dort-Hagenhausen-Verlag mich fragte, ob ich Lust hätte, ein Buch in meinem Fachgebiet – speziell mit Blick auf Thermo-Küchenmaschinen – zu schreiben. Ich besitze selbst eine, zudem konnte ich verschiedene Marken über mehrere Wochen testen und mir so einen Überblick über die Stärken dieser Gerätekategorie verschaffen. Zweierlei sehe ich hier als meine Aufgabe: Rezepte, die ich bisher „herkömmlich“ zubereitet habe, für ein solches Gerät zu optimieren, außerdem diejenigen Rezepte zu finden, die Stärken dieser Maschinen nutzen – Rezepte, bei denen diese Geräte eine deutliche Arbeitserleichterung darstellen oder sogar in der privaten Küche Unmögliches ermöglichen.

Ute-Marion Wilkesmann im März 2016 (Wuppertal)

**natürlich
einfach
frisch**

Thermo-Küchenmaschinen

Ein paar Tipps

■ Auch wenn Sie es sonst nicht gerne tun: Lesen Sie die Gebrauchsanweisung für Ihr spezielles Gerät. Es lohnt, versprochen :-).

■ Beim Mahlen von Getreide spanne ich ein Stück Haushaltsfolie zwischen Deckel und Mischtopf. Der Getreidestaub fällt dann von der Folie nach unten, statt sich am Deckel festzusetzen und beim Abnehmen des Deckels in die Küche zu rieseln.

■ Einige Geräte haben eine Knetstufe, andere nicht. Wer über keine Knetstufe verfügt, benutzt die Stufen 1–2.

■ Die meisten Geräte haben 10 Stufen für die Drehgeschwindigkeit. Wenn Ihr Gerät eine andere Einteilung hat, können Sie sich eine kleine Skala zeichnen und sehen dann, was mit der angegebenen Drehgeschwindigkeit gemeint ist. Mit ein bisschen Übung haben Sie schnell ein Gespür. Grob lässt sich sagen: 1–3 im Buch ist niedrig, 4–6 mittel, 7–9 hoch und 10 „Turbo“. Für die Temperaturen gilt dasselbe. Ein Beispiel für so eine kleine Tabelle sehen Sie im Folgenden, oben stehen die Zahlen für dieses Buch, in der zweiten Zeile Beispielzahlen für ein Gerät mit 8-stufiger Einstellung:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8		

■ Wer einen Dampfaufsatz benutzt oder länger kocht, sollte gleichzeitig das Fenster öffnen, um z.B. Schimmelbildung zu vermeiden.

■ Reste von der Gemüsezerkleinerung kann man in größeren Mengen schnell in eine Rohkost-Suppe umwandeln. Alternativ: Wasser in den Mischtopf geben, durch ein Sieb gießen und die festen Bestandteile im Sieb zu dem Gemüse geben. Für Obst gilt dasselbe.

■ Beim Arbeiten lohnen ein paar Minuten Nachdenken, vor allem wenn Sie ein bekanntes Rezept benutzen. Wenn Sie eine Mühle haben, ist es z.B. egal, wann Sie das Getreide mahlen. Mit der Thermo-Küchenmaschine sollte man die Mahlarbeiten aber immer zuerst erledigen, solange das Gerät noch trocken ist. Genauso gilt „kalt vor warm“.

■ Planen Sie mehrere Rezepte ein, wenn Sie etwas herstellen, von dem Sie wissen, dass es Rückstände im Gerät hinterlässt. Nach einem Nussmus können Sie prima eine Nussmilch herstellen oder einen Kakao kochen.

Nusspaste

400 g Mandeln
(oder andere
Nüsse)

■ Nüsse in die Thermo-Küchenmaschine geben und in zwei Stufen mixen **[5 Min./Stufe 4; 3 Min./Stufe 6]**.

■ Die leicht krümelige Masse lässt sich wie Knetmasse zusammendrücken und in Schraubgläsern aufbewahren. Die Haltbarkeit von Nussmusen ist auch außerhalb des Kühlschranks praktisch unbegrenzt.

Tipp

Nusspasten sind hervorragende Grundbausteine für Heißgetränke, Soßen, Milch- und Sahnealternativen, süße Cremes oder herzhaftes Aufstriche.

Cashewnussmus

400 g Cashewnüsse oder
Cashewnussbruch (geröstete
Erdnüsse gehen
noch einfacher)

■ Nüsse in die Maschine geben. Während der Rührzeiten die Masse immer wieder mit dem beiliegenden Spatel herunterdrücken. Wer keinen passenden Spatel besitzt, der auch während des Maschinenlaufs verwendet werden darf, muss das Gerät anhalten und die Masse auf andere Weise von der Wand herunterdrücken.

■ Mixen wie folgt:

3 Min./Stufe 4 [2 x herunterschieben]

2 Min./Stufe 5

je 1 Min./Stufe 6, 7 und 8

Das Gerät zeigte noch immer nur 37 °C an!

Tipp

Wer auf strikte Rohkostqualität [42 °C] Wert legt, muss den Behälter mit der Nussmasse zwischendurch immer wieder im kalten Wasserbad oder in einem Eisbad kühlen.

Die Thermo-Küchenmaschine eignet sich besonders zur Herstellung von flüssigen Nussmusen, da die Masse im Gegensatz zur Herstellung mit Hochleistungsmixern keinen Ölzusatz erfordert. Das ist in Hochleistungsmixern komplizierter. Bei anderen Nussorten muss man von Fall zu Fall entscheiden, ob vielleicht doch 1 EL Öl hilfreich ist. Cashewnüsse haben übrigens im Vergleich zu anderen Nüssen einen recht niedrigen Fettgehalt. Der Unterschied ist nicht immens, aber seit ich das weiß, greife ich lieber zu Cashewnüssen als zu Mandeln.



Rösti-Scheiben

mit Kürbis und Lauchpesto

Für 2 Portionen

Für das Lauchpesto

100 g Lauch
(grün und weiß)
1 Knoblauchzehe
75 g gekochte
Kichererbsen
10 g Mandeln
10 g Cashew-
nussmus
(siehe S. 22)
25 g Kochwasser
1 gute Prise Salz
1 Prise gem.
schw. Pfeffer

Für den Sellerie

2 Scheiben
Sellerie, jeweils
ca. 75–80 g

Für die Kartoffelrösti

250 g Kartoffeln
30 g gekochte
rote Linsen
20 g Kicher-
erbsenmehl (oder
anderes Mehl)
1 Prise Salz
1/2 TL Paprika-
pulver, edelsüß
5 Tropfen Son-
nenblumenöl

■ Lauch waschen, in Stücke schneiden und im Garkorb angaren **[9 Min./100 °C/Stufe 2]**, dabei Wasser bis zur ersten Markierung einfüllen.

■ Abkühlen lassen und mit einem saugfähigen Papiertuch trocken tupfen. Kichererbsen mit Mandeln und Cashewnussmus in einem Zerkleinerer mit Pulsen zerkleinern, Lauch, abgezogene und klein geschnittene Knoblauchzehe, Kochwasser, Salz und Pfeffer hinzufügen. Zu einer groben Creme mixen.

■ Schadstellen der Selleriescheiben abschneiden und im Garkorb gar dämpfen **[15 Min./100 °C/Stufe 2]**, dafür Wasser bis zur ersten Markierung auffüllen.

■ Für die Rösti die Kartoffeln raffeln **[30 Sek./Stufe 4; 2 Sek./Stufe 5]**. Linsen mit einer Gabel zerdrücken, danach mit Mehl, Salz und Paprika zu den Kartoffeln geben und die Masse verkneten **[20 Sek./Stufe 1]**.

■ Eine Pfanne [24 cm] mit dem Öl bestreichen und erhitzen. 4 Plätzchen aus der Kartoffelmasse formen und in die heiße Pfanne geben, etwas flach drücken. Sobald sie sich leicht von der Stelle schieben lassen, umdrehen. Ab und an wiederholen und auf mittelhoher Einstellung 10 Minuten braten.

■ Dünne Kürbisspalten entkernen und in Stücke schneiden. 2 EL Wasser auf großer Hitze in einer Pfanne zum Kochen bringen, Kürbis hinzufügen. 10 Minuten garen, dabei esslöffelweise Wasser hinzufügen, sobald es verkocht ist.

■ Zutaten für die Creme zum Überbacken in einem kleinen Mixer zu einem glatten Püree verarbeiten.

■ Je zwei Röstis in eine ofenfeste Form legen, mit den längs halbierten Selleriescheiben belegen und das Pesto dick daraufstreichen. Die Kürbisspalten auf das Pesto legen und die Käsecreme darauf verteilen. Ofen [Heißluft] auf 180 °C vorheizen und 20 Min. überbacken.

Sautierte Kürbisspalten

200 g Hokkaido-
Kürbis (netto)
Wasser nach
Bedarf
1 Prise Salz
1 Prise gem.
schw. Pfeffer

Creme zum Überbacken

100 g gekochte
Kichererbsen
10 g Cashew-
nussmus
(siehe S. 22)
10 g Sonnen-
blumenöl
1 Prise Salz
1 Prise
Schabzigerklee
15 g Wasser



Erdbeer- oder Himbeershake

Für den Erdbeershake

20 g Macadamianüsse
100 g Erdbeeren (netto)
5 g Zitronenfleisch
250 g Wasser
1 TL Agavendicksaft oder Honig

■ Für die Herstellung des Erdbeershakes eignet sich ein kleiner Mixer mit großem Becher am besten. Die Nüsse mit dem flach stehenden Messer mahlen.

■ Erdbeeren, Zitronenstück und 100 g Wasser hinzugeben, gut durchmischen. Mit 150 g Wasser auffüllen, nochmals durchschlagen. Mit Süßungsmittel abschmecken. Gläser zum Beispiel mit getrockneten Zitronenscheiben dekorieren.

■ Für den Himbeershake tiefgekühlte Himbeeren antauen lassen. Alle Zutaten in der Thermo-Küchenmaschine zu einem Shake mixen **[40 Sek./Stufe 8; 20 Sek./Stufe 10]**. Zwei Gläser füllen, eventuell noch mit einer Himbeere dekorieren.

Für den Himbeershake

100 g tiefgekühlte oder frische Himbeeren
15 g Cashewnussmus (siehe S. 22)
5 g Zitronenfleisch
250 g Wasser
2 TL Ahornsirup oder Honig

Kirsch-Shake

Für 2 Portionen

1 Banane
[115 g netto]
1 Dattel
[20 g netto]
75 g tiefgekühlte Kirschen
300 g Wasser

■ Banane schälen, Dattel entsteinen, alle Zutaten im Hochleistungsmixer 45–60 Sek. laufen lassen. Wahlweise in der Thermo-Küchenmaschine mixen **[2 Min./Stufe 10]**.



Austauschtabelle und Erklärungen

Agavendicksaft

Ahornsirup;
für Vollwertler: Honig

Ahornsirup

Agavendicksaft;
für Vollwertler: Honig

Apfelessig

Bio-Apfelessig ist einer der wenigen Essige, die nicht mit Gelatine (tierisches Produkt) gefiltert werden; Zitronensaft in kleinen Mengen, zum Konservieren ist er nicht austauschbar

Asafötida

weglassen

Augenbohnen

andere Hülsenfrüchte

Austernpilze

Champignons

Beluga-Linsen

andere kleine Linsensorten

Butternuss-Kürbis

Hokkaido

Cashewnussmus

andere Nussmuse, evtl. sind andere nicht so farb- und geschmacksneutral

Chilischote

Essig-Peperoni

Clementinen

2 Clementinen = 1/2 Orange

Deglet Nour

Datteln anderer Sorten (Süßkraft und Gewicht beachten)

Dinkel

Weizen, Einkorn

Einkorn

Weizen, Dinkel

Essig-Peperoni

getr. Peperoni

Essig von den Peperoni

Essig plus etwas getr. Chili

Flohsamenschalen

Chiasamen, dann aber mehr

frische Hefe (1 Würfel)

Trockenhefe (1 Würfel entspricht 2 Tütchen à 9 g Trockenhefe)

getr. Aprikosen

andere Trockenfrüchte

getr. Mango

getr. Aprikosen, frische Mango

Gojibeeren

Rosinen

goldener Leinsamen

brauner Leinsamen

Granatapfelkerne

Rosinen

grüne Rosinen

Sultaninen, Weinbeeren, Korinthen (ich bevorzuge grüne Rosinen, weil sie nicht geölt sind)

Hafer

gemeint: Nackthafer; zur Not durch Haferflocken ersetzen

Hirse

Quinoa

Jasminreis

Basmatireis, Langkornreis

Kakaonibs

Kakaopulver (halbe Menge); das ist aber immer weniger „Masse“

Kakaopulver

Carobpulver

Kamut

Hartweizen, Emmer

Rezeptverzeichnis

- Ajvar 34
Ananas-Chutney 33
Apfelkraftdrink 142
Apfel-Polenta 154
Apfel-Zwiebel-Chutney 33
Auberginen-Bananen-
Gemüse mit Spiralnudeln 89
Augenbohnsuppe 115
Austernpilze in scharfer
Cremesoße mit Nudeln 98
- Beereneis 160
Blaubeer-Cocktail mit
Frostrand 137
Blumenkohlcremesuppe 82
Brot, einfachstes der Welt 68
Brötchen, einfachste
der Welt 70
Brot-Quiche 58
- Cannelloni mit
Linsenfüllung 60
Cashew-Eisshake 136
Cashewnussmus 22
Cashewnussrahm 40
Champignonpfanne mit
Kokosbrot 102
Chili-Öl 30
Crêpes mit Fruchtfüllung 149
- Dämpfgemüse mit Orangen-
dip 101
- Erdbeer- oder Himbeer-
shake 134
Erdnuss-Knusper-Cookies 150
Essig-Peperoni 31
- Falafel knusprig 112
Fenchelgemüse mit Nudeln 89
Flammkuchen mit
Pastinaken und glacierten
Pekannüssen 57
- Frischkorngericht nach
Bruker 46
Fruchteis 160
Fruchtiges Sonntags-
frühstück 49
- Gazpacho 128
Gefüllte Avocado 131
Gefüllte Paprika 58
Gefüllte Riesenchampignons
an Paprikaspiegel 125
Gefüllte Zucchini 124
Gemüsebrühextrakt 29
Gemüsesalz 29
Grünkohl Potpourri 94
- Haselnussfrühstück à la
Schnitzer 48
Himbeereis 160
Hirse mit Blumenkohl 50
Hirse mit Paprika-Spitzkohl 50
- Ingwer-Öl 30
- Kaki-Pampelmusen-
Frühstück 49
Kartoffeln mit Kichererbsen-
dip 111
Kichererbsen-Gnocchi
mit Kürbis in Rote-
Bete-Soße 108
Kichererbsen-Linsen-
Bratlinge 112
Kichererbsen-Schnecken 119
Kichererbsensuppe 115
Kirsch-Shake 134
Kleine rote Pizzen 127
Knoblauch-Ingwer-Paste 35
Kochcreme 41
Kräuterseitlinge mit Rosinen-
reis 86
Kräuterwürste 25
- Lasagne 53
Linsenaufstrich Rote Bete 26
Linsenkartoffeln 111
Luxusmorgen 137
- Maca-Apfeldrink 142
Maiscreme 43
Majonaisse 42
Majoran-Zöpfchen 77
Marinierte Rote Bete 122
Mini-Hörnchen 74
Mischnussbrot 71
Muskatpizza 62
- Nibs-Kakao 141
Nusskuchen mit Birnenstück-
chen 157
Nusspaste 22
Nussrahm „Sauerrahm“ 40
- Ofenkartoffeln mit Pastina-
ken-Butternuss-Püree 102
Orangenschokolade 153
- Pfannenpizza mit
Blumenkohl 65
Pflanzliche Milch 38
Pilzreispfanne 90
Polenta-Pie 61
- Quinoa-Hirse mit Zwiebel-
Maronen 54
Quinoa mit Butternuss und
Zwiebelsoße 93
Quinoa mit Wirsing und
Hokkaido-Kürbis 90
- Rosenkohlpudding mit Süßkar-
toffelpommes 94
Rösti-Scheiben mit Kürbis und
Lauchpesto 97
Rote-Bete-Bolognese 61

Bildnachweis

Fotolia

14, 20, 30, 32, 35, 41, 43, 44, 80, 106, 113, 129, 135, 139, 140, 143, 144, 147, 152, 158, 161, 162

Stockfood

8, 39, 40, 114, 120, 123, 132

Ute-Marion Wilkesmann

28, 31, 42, 48, 56, 60, 66, 69, 70, 71, 76, 79, 84, 118, 124, 126, 136

Dorothee Gödert

U4 alle, 4, 5, 23, 24, 27, 36, 47, 51, 52, 55, 59, 63, 64, 72, 75, 83, 87, 88, 91, 92, 95, 96, 99, 100, 103, 104, 109, 110, 117, 125, 130, 148, 151, 155

Agnes Hug

156

Coverfoto: Stockfood [Hintergrund: Dorothee Gödert]



ISBN 978-3-86362-048-6

Projektleitung: Simone Speth

Lektorat: Annerose Sieck

Layout und Gestaltung Innenteil: Christine Paxmann text • konzept • grafik, München

Satz: Simone Speth, Potsdam

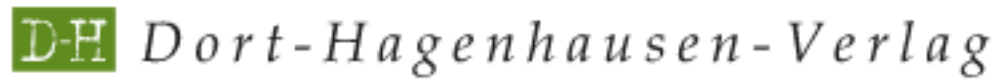
Alle Rezepte dieses Buches wurden mit Sorgfalt zusammengestellt und überprüft.
Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlages urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Copyright © 2016 Verlags- und Vertriebsgesellschaft Dort- Hagenhausen Verlag- GmbH & Co. KG, München

Printed in Germany 2016

Verlagswebsite: www.d-hverlag.de



Dies ist eine unverkäufliche Leseprobe des Dort-Hagenhausen-Verlags.

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.

© Dort-Hagenhausen-Verlag, Potsdam (2016)

Dieses Buch und unser gesamtes Programm finden Sie unter www.d-hverlag.de.