

**NEU:** Longevity – so isst & lebst du besser!

Das unabhängige Magazin

Alle Rezepte auch für TM7

Ausgabe 4/26

ZauberTopf Club

# ZauberTopf

Club

Lieblingsrezepte für Thermomix®

Unser Favorit!  
Teriyaki-Mie-Nudelsalat

35 Rezepte

## Grillsommer

Zupfbrot, Zaziki & Grillbutter  
PLUS: Snacks für die WM-Party

Gelingsicher!

## Einmachzeit

Entsaften & Einkochen.  
Welches Zubehör hilft?



Frisch & fruchtig

## Cocktails

Der „Frozen“-Trend  
im Thermomix®: Hugo,  
Erdbeer-Limes & Co.

## Mie-Nudel-Express

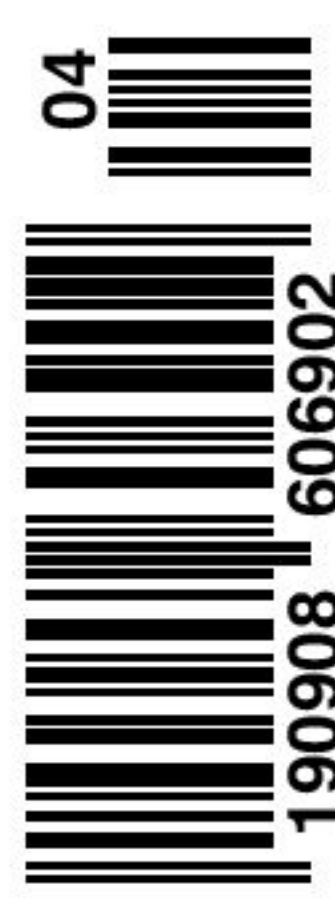
# We♥asiatisch

15-Minuten-Kracher im Thermomix®: Tschüss, Lieferdienst!  
Schnell den Feierabend genießen mit 4 leckeren Asia-Gerichten



★ ★ ★ ★ ★  
TOP  
Magazin  
mit 610.000  
Fans  
auf Instagram  
04/2026

NUR 6,90 EUR  
Österreich: 7,60 EUR | Benelux: 8,20 EUR  
Italien: 8,60 EUR | Schweiz: 12,90 CHF  
ISSN 2510-392X  
www.zaubertopf.de





# Matcha your Mood



Rezept-  
vorschlag



## Dein natürlicher Energiekick

Mit Le Concentré de MONIN Matcha Grüner Tee genießt du natürliche Energie jetzt besonders einfach & schnell zubereitet: Harmonischer Teegeschmack mit natürlichen Aromen. Ideal für alle, die sich eine natürliche Alternative zu Kaffee wünschen.

## Iced Matcha Latte

40 ml

Le Concentré de MONIN  
Matcha Grüner Tee

180 ml

Milch oder Alternative nach Wahl  
Eiswürfel

Eiswürfel & Milch in ein hohes Glas geben. Anschließend mit MONIN Matcha Konzentrat toppen.

**Tipp:** Für einen fruchtigen Twist mit Le Sirop de MONIN Mango oder Erdbeere verfeinern.



**MONIN®**  
www.monin-deutschland.de

Weitere Rezepte  
entdecken





Jeden Tag  
ein bisschen  
Urlaub



NEU!



#### UNSER TM7 SPEZIAL

Es ist Zeit! Nach einem Jahr mit dem TM7 in unserer Küche, teilen wir in einer großen, exklusiven Sonderausgabe all unsere Erfahrungen, Entdeckungen und Empfehlungen. Wir haben unsere besten Rezepte im TM7 getestet und vor allem die neuen Funktionen dabei stets im Visier. Was sie wirklich können und ob sich der TM7 deswegen lohnt? Erfahre es im Spezial. Ab 6. Juni 2026 exklusiv im Handel und online erhältlich.

**Mein Tipp:** Bestelle dir dein persönliches Lesexemplar direkt vor unter [abo.zaubertopf.shop](https://abo.zaubertopf.shop) – so sicherst du es dir garantiert!

Liebe\*r Leser\*in,

endlich ist es wieder so weit: Ich kann frische Erdbeeren ernten! Erstmal pflücke ich meine Lieblingsfrüchte aus dem eigenen Garten – die verarbeite ich immer sofort. Denn schon kleine Portionen genügen, um unsere ganz einfachen und schnellen Erdbeer-Ideen ab Seite 26 zuzubereiten. Eine Erdbeerbuttermilch, ein tolles Tiramisu mit Windbeuteln oder auch ein cremiges Joghurt-Schichtdessert. Darüber hinaus kommt jetzt die regionale Ernte in Gang und es gibt Himbeeren, Rhabarber und Holunderblüten. Daher starten wir die großen Einmachwochen im ZauberTopf Club und beginnen damit, all die wertvollen Aromen haltbar zu machen. Wir testen dafür ab Seite 82, wie das Entsaften mit dem Thermomix® am besten gelingt, und teilen Basisrezepte für Marmeladen und Gelee (ab Seite 86).

Besonders freue ich mich jetzt auch auf die langen, warmen Tage, die dazu einladen, jede Mahlzeit unter freiem Himmel zu genießen. Dafür findest du in dieser Ausgabe viele unkomplizierte Ideen, die herrliches Urlaubsflair versprühen – von italienischen Klassikern bis zu rasanten asiatischen Mie-Nudel-Gerichten. Um den Grill- und Fußball-Sommer gebührend zu feiern, haben wir eine große Auswahl für die bunten Büfets zusammengestellt, die diese Events so wunderbar machen. Mit unseren neuen Salaten, Dips, Broten und ganz besonders köstlichen Grillbutter-Kreationen aus dem Thermomix® wirst du garantiert viele Treffer bei deinen Gästen erzielen!

Ich wünsche dir einen fabelhaften Start in den Sommer und viele Genussmomente!

Vivien Koitka, Chefredakteurin



# INHALT

**Bella Italia!**  
Italienische Weltstars  
ganz einfach für zu Hause

66



**Einmachwochen**  
Für deine Beeren haben wir  
die besten Basisrezepte!

86



82

**Sommertrend Entsaften**  
Wie der Thermomix® deine  
wertvolle Ernte verarbeitet



8

**Zucchini-Zeit**  
Das erfrischend leichte Gemüse  
zeigt, wie wandlungsfähig es ist







102

**Neues fürs Grill-Büfett**  
Salate, Dips und Grillbrote  
sowie geniale Butter-Ideen



**Cocktails im Thermomix®**  
Wir sagen Stößchen! Mit  
eleganten Frozen Drinks

60

Fotos: Siehe Rezeptseiten

**Tiramisu-Variationen**  
Fruchtig mit Kirsche und Banane  
oder mal kräftig mit Dalgona

74



## LET'S MIX!

- 8 Saison: Zucchini**  
Neue Ideen mit der frischen Ernte  
**PLUS:** Der Zucchini-Check
- 16 Schnelle Frikadellen**  
Vier Variationen – heiß & kalt!
- 21 5 Fragen, 5 Antworten**  
Ricarda weiß Rat
- 22 Saison erleben**  
Die neuesten Trends und Ideen
- 26 Erdbeerzeit**  
Kuchen, Eis, Desserts und mehr
- 33 Basisrezepte**  
Drei Eiskaffee-Kreationen
- 34 All in one: Urlaub!**  
Fernreise mit dem Thermomix®
- 42 ZauberTopf News**  
Neues aus der **ZauberTopf** Welt

- 44 Expressküche**  
Vier Ideen mit Mie-Nudeln  
**PLUS:** Tipps für Asia-Gerichte
- 48 Schnelle Brötchen**  
Saftige Körnerecken fürs Picknick  
**PLUS:** Brotgewürz kreativ einsetzen
- 50 How to: Nicecream**  
Schritt für Schritt hausgemacht  
**PLUS:** 1 Basis für alle Sorten
- 54 Fußball WM 2026**  
Spitzen-Snacks für gesellige Runden
- 60 Frozen Cocktails**  
Hugo, Erdbeerlimes & Co. eiskalt
- 64 Trend: Cool bleiben**  
Technik, die clever kühlt
- 66 Länderküche**  
Die Besten der italienischen Küche
- 72 Pastamaker**  
Zubehörtipp für den Thermomix®
- 74 Tiramisu-Träume**  
Mit Kirschen, Banane und Dalgona  
**PLUS:** Schneller Airfryer-Biskuit

- 78 Mix dich glücklich!**  
Dieses Mal: Falafel
- 82 So geht Entsaften**  
Mit Dampf oder frisch gepresst
- 86 Masterclass: Einmachen**  
So gelingen Marmeladen und Gelees
- 91 Longevity**  
7 Schritte zum besseren Leben
- 94 Thermomix® & Airfryer**  
Leichte Rezepte mit Fisch & Hähnchen
- 98 Hallo, Energie!**  
Wie du das Mittagstief vermeidest

## SPEZIAL

**102 Der beste Grill-Sommer**  
Salate, Brote, Dips und Grillbutter

## SERVICE

- 3 Editorial**
- 6 Rezeptefinder, Symbole**
- 59 Rätsel, Impressum**
- 112 Wochenplan**
- 114 Vorschau**

**Neue Kombi-Rezepte +  
Gewinne einen Airfryer!**  
Für krosse Ergebnisse

94





# ZauberTopfClub REZEPTE DIESER AUSGABE



S. 10 Schneller Zucchini-Thunfisch-Salat



S. 11 Zucchini-Erbesen-Puffer mit Feta-Dip



S. 14 Einfacher Bacon-Zucchini-Feta-Kuchen



S. 14 Gefüllte Zucchini con Carne



S. 14 Leichtes Hähnchen-Zucchini-Curry



S. 15 Schnelles Zucchini-Kimchi



S. 15 Zucchini-Bites im Airfryer



S. 17 Feierabendblech „Toskana“-Frikadellen



S. 18 Blumenkohlfrikadellen



S. 19 Einfache Fischfrikadellen



S. 20 Kraft-Frikadellen mit Paprikasalat



S. 28 Erdbeermilch – besser als gekauft



S. 30 Erdbeer-Windbeutel-Tiramisu



S. 31 Strawberry-Cheesecake-Eis



S. 32 Mini-Cheesecakes mit Erdbeer-Rhabarber



S. 32 Erdbeer-Vanillejoghurt-Dessert



S. 32 Erdbeer-Schokotafel à la Franui



S. 33 Schoko-Frappuccino



S. 33 Geeister Vanille-Kaffeeschaum



S. 33 Dalgona-Eiskaffee



S. 32 Erdbeer-Vanillejoghurt-Dessert



S. 35 Aloo Gobi – indisches Blumenkohlcurry



S. 36 Hähnchen all in one – einfach asiatisch



S. 37 Taco-One-Pot



S. 39 Griechisches Putengyros



S. 41 Lachs all in one italienisch



S. 45 15 Minuten Mie-Nudeln süßsauer



S. 45 Teriyaki-Mie-Nudelsalat in 15 Minuten



S. 46 Scharfe 15-Minuten-Mie mit Garnelen



S. 47 15-Minuten-Mie-Nudel-Suppe



S. 49 Quark-Brötchenecken



S. 51 Bananeneis – Nicecream, das Basisrezept



S. 55 Cheeseburger-Bites



S. 55 Spaghetti-Schichtsalat für Sportler



S. 56 High-Protein-Datteldip



S. 56 Fußball-Brötchenblech



S. 58 „Oreo“-Schmandkuchen



S. 61 Frozen Wine-Slush



S. 62 Frozen Erdbeer-Limes



S. 62 Frozen „Sarti“ Spritz



S. 63 Frozen Hugo



S. 67 Gnocchi al Pesto



S. 61 Frozen Wine-Slush



S. 68 Pasta Alfredo



Alle  
Rezepte für  
TM7, TM6,  
TM5® und  
TM31



S. 69  
Caprese-Salat



S. 70  
Pizza Quattro Formaggi



S. 70  
Pizza Prosciutto e Funghi



S. 71  
Panna cotta



S. 75  
Kirsch-Tiramisu



S. 75  
Bananeneis-Tiramisu



S. 77  
Dalgona-Tiramisu



S. 77  
Schneller Tiramisu-Biskuit im Airfryer



S. 80  
Falafel-Salat



S. 80  
Basisrezept Falafel



S. 80  
Falafel-Curry



S. 87  
Seidige Kirsch-Samt-Konfitüre



S. 87  
DAS BESTE Holunderblütengelee



S. 88  
Erdbeer-Rhabarber-Marmelade für 1 Kilo



S. 88  
Himbeermarmelade 2:1



S. 95  
Airfryer-Lachs-Avocado-Bowl + Basisrezept



S. 96  
Airfryer-Hähnchen-Platte + Basisrezept



S. 98  
Wachmacher-Glow



S. 99  
Good-Morning-Mangocreme



S. 105  
Smashed Potato Salad griechische Art



S. 106  
Taboulé



S. 107  
Buffalo Cauliflower Wings



S. 107  
Burgersoße



S. 108  
Zaziki Feta-Style



S. 108  
Griechisches Zupfbrot



S. 110 + 111  
Grillbutter 4 x anders

## SERVICE

### Unsere Symbole und Angaben für Rezepte und Ernährung

- MIXTOPF**
- TEIGMODUS**
- LINKSLAUF**
- SPATEL**
- SANFTRÜHRSTUFE**

- VEGETARISCH**
- VEGAN**
- LAKTOSEFREI**
- GLUTENFREI**
- KALORIENARM**  
< 500 kcal pro Mahlzeit
- KOHLLENHYDRATARM**  
< 25 g KH pro Mahlzeit
- FETTARM**  
< 10 g Fett pro Mahlzeit
- HIGH PROTEIN**  
> 30 g Eiweiß pro Mahlzeit

- KCAL** **KILOKALORIEN**
- g E** **GRAMM EIWESS**
- g F** **GRAMM FETT**
- g KH** **GRAMM KOHLENHYDRATE**

- Zubereitung in Mixtopf, Garkorb und Varoma®
- Zubereitung nur im Mixtopf
- Zubereitung in max. 20 Minuten
- Schnell, unkompliziert, mit einfachen Zutaten
- Länger haltbar, gut zum Verpacken und Verschenken



### BEQUEM KOCHEN MIT DER ZAUBERTOPF APP

Viele Rezepte der neuen Ausgabe findest du auch im praktischen Kochmodus zum einfachen Nachkochen im Thermomix® unter [www.zaubertopf-club.de](http://www.zaubertopf-club.de)



# Zeit für ZUCCHINI

Grün, gelb oder weiß,  
frisch aus dem Garten oder  
vom Markt – wir feiern  
die Ernte und servieren  
fünf neue Ideen!





### Einfacher Bacon-Zucchini-Feta-Kuchen vom Blech

Rezept auf Seite 14

*Der Hit!*

#### LEICHT UND LECKER

Die Zucchini verleiht dem Blechkuchen seine saftige und leichte Textur. Du brauchst sie nicht zu schälen, sondern zerkleinerst sie im Thermomix® und rührst sie dann direkt in die Eier-Feta-Creme. Jetzt ab aufs Blech, belegen, backen – fertig. Praktisch für viele Esser, lässt sich gut vorbereiten und schmeckt warm wie kalt großartig.



## Schneller Zucchini-Thunfisch-Salat

00 15  
std : min



PRO PORTION: 205 KCAL | 20 G E | 9 G F | 14 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 20 g Petersilienblättchen
- ★ 1 rote Chilischote, entkernt und halbiert
- ★ 1 Schalotte, halbiert
- ★ 2 EL Weißweinessig
- ★ 1 EL Zitronensaft
- ★ 30 g Olivenöl
- ★ 1 EL Honig
- ★ ½ TL Salz
- ★ 250 g Thunfisch (Dose), abgetropft
- ★ 220 g Kichererbsen (Dose), abgetropft
- ★ 750 g Zucchini, in dünne Scheiben gehobelt

**1** Petersilie, Chilischote und Schalotte in den geben und **7 Sek.** | **Stufe 7** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Essig, Zitronensaft, Olivenöl, Honig und Salz in den geben und **5 Sek.** | **Stufe 5** vermengen.

**2** Thunfisch, Kichererbsen und Zucchini in eine Schüssel geben und vermengen. Das Dressing über den Salat gießen und nochmals gründlich vermengen.

> **TIPP** Der Salat eignet sich hervorragend zum Meal Prep und bleibt gekühlt 3–4 Tage frisch.

### SATTMACHER AUF DIE SCHNELLE

Die zarte Zucchini kommt hier kurzerhand roh in feine Scheiben gehobelt in die Salatschale. Das spritzige Dressing mixt der Thermomix® wunderbar cremig, Thunfisch und Kichererbsen sorgen für Proteine. So macht der Salat herrlich satt. Ideal fürs Mittagessen oder auch zum Mitbringen zum Picknick.

FIX







# Die volle Ladung!



## RUNDE SACHE

Kleine, runde Sorten wie die „Satelite“ eignen sich hervorragend zum Befüllen. Wenn du beim Einkauf eine solche entdeckst, schnapp sie dir! Du kannst die Hackfüllung natürlich auch auf leicht ausgehöhlte klassische längliche Zucchini-Schiffchen geben.

## Gefüllte Zucchini con Carne

Rezept auf Seite 14



## HERRLICH EINFACH

Lass den Thermomix® für dich kochen! Wir legen das Hähnchen und die Zucchini für das All-in-one-Gericht in den Varoma® und garen diese Basics parallel zum Reis im Garkorb.

AiO

## Leichtes Hähnchen-Zucchini-Curry

Rezept auf Seite 14





## Einfacher Bacon-Zucchini-Feta-Kuchen vom Blech



00 35  
std : min

PRO STÜCK: 325 KCAL | 13 G E | 26 G F | 12 G KH

ZUTATEN FÜR 6 STÜCKE

- ★ 500 g Zucchini, geviertelt, zzgl. einige Scheiben zum Dekorieren
- ★ Salz
- ★ 20 g Petersilienblättchen zzgl. einige zum Garnieren
- ★ 200 g Schmand
- ★ 3 Eier
- ★ 200 g Feta
- ★ 50 g Weizenmehl Type 405
- ★ Pfeffer
- ★ Öl zum Fetten
- ★ 125 g Baconstreifen

AUSSERDEM

- ★ Küchenpapier oder sauberes Geschirrtuch
- ★ große Auflaufform (40×20 cm)

**1** | Zucchini und 1 TL Salz in den geben und **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. In den Garkorb geben und 10 Min. abtropfen lassen. Zucchini-masse mit Küchenpapier gut trocken tupfen oder in ein sauberes Geschirrtuch geben und auswringen. Den trocknen.

**2** | Petersilie in den geben und **7 Sek.** | **Stufe 7** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Dann Schmand, Eier, Feta, Mehl sowie 2 Prisen Pfeffer in den geben und **20 Sek.** | **Stufe 4** vermengen. Zucchini-masse zufügen und nochmals **10 Sek.** | | **Stufe 2** vermengen.

**3** | Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Auflaufform fetten. Masse in der Auflaufform verteilen. Zucchini-scheiben und Baconstreifen auf der Masse verteilen und im Backofen auf der mittleren Schiene 40–45 Min. backen.

**4** | Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Mit Petersilie garniert servieren.

> **TIPP** Schmeckt auch kalt sehr gut und eignet sich daher ideal zum Mitnehmen fürs Picknick.



## Gefüllte Zucchini con Carne



00 50  
std : min

PRO PORTION: 496 KCAL | 34 G E | 29 G F | 28 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 1 Zwiebel, halbiert
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 1 rote Paprikaschote, in Stücken
- ★ 2 EL Olivenöl
- ★ 30 g Tomatenmark
- ★ 500 g gemischtes Hackfleisch
- ★ 1 TL Chiligewürz
- ★ 1 TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ 250 g Mais (Dose), abgetropft
- ★ 6 runde Zucchini

AUSSERDEM

- ★ Auflaufform (30×20 cm)

**1** | Zwiebel und Knoblauch in den geben und **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Paprika in den geben und **4 Sek.** | **Stufe 6** zerkleinern.

**2** | Olivenöl und Tomatenmark zugeben und **4 Min.** | **120 °C** | **Stufe 1** andünsten. Das Hackfleisch zugeben und **3 Min.** | **120 °C** | | dünsten. Chiligewürz, Paprikapulver und Mais zugeben und mit dem vermischen.

**3** | Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zucchini aushöhlen und mit der Hackfleischmasse füllen. Gefüllte Zucchini in einer Auflaufform verteilen und im Ofen 30–40 Min. backen.

> **TIPP** Verwende das Innenleben der Zucchini beispielsweise für schnelle Kartoffel-Zucchini-Puffer, verkoche es in einer Tomatensoße oder gib es bei der Kartoffelstampf-Zubereitung mit zu den rohen Kartoffeln in den .



## Leichtes Hähnchen-Zucchini-Curry



00 40  
std : min

PRO PORTION: 757 KCAL | 43 G E | 36 G F | 64 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 300 g Basmatireis
- ★ 1200 g Wasser
- ★ 1 TL Öl
- ★ Salz
- ★ 600 g Hähnchengeschnetzeltes
- ★ 1½ TL Currypulver
- ★ 2 Prisen Chiliflocken
- ★ 500 g Zucchini, halbiert und in Scheiben
- ★ 2 EL Currypaste
- ★ 400 g Kokosmilch
- ★ 220 g Kichererbsen (Dose), abgetropft
- ★ 100 g Blattspinat
- ★ Erdnüsse zum Garnieren

**1** | Den Reis in den Garkorb einwiegen und unter fließendem Wasser spülen. Garkorb in den einsetzen. Wasser, Öl und ½ TL Salz in den geben und mit dem umrühren.

**2** | Das Hähnchen im Varoma® verteilen und mit 1 TL Currypulver, 1 TL Salz und 2 Prisen Chiliflocken würzen. Zucchini auf dem Einlegeboden verteilen und mit ½ TL Currypulver würzen. Geschlossen aufsetzen und **25 Min.** | **Varoma®** | **Stufe 2** garen. Varoma® abnehmen, Garkorb mithilfe des entnehmen. Beides warm halten. Den leeren, dabei 75 g Garflüssigkeit auffangen.

**3** | Für die Soße Currypaste, Garflüssigkeit und Kokosmilch in den geben und **5 Min.** | **100 °C** | **Stufe 2** erhitzen. Hähnchengeschnetzeltes und Zucchini zufügen und mit dem vermengen. Kichererbsen und Spinat zugeben und mit dem unterheben. Etwa 2 Min. ziehen lassen. Zusammen mit Reis und garniert mit den Erdnüssen servieren.



# ZUCCHINI-CHECK

Wie das Gemüse die Alltagsküche bereichert – mit Thermomix® Abkürzungen, die dir Zeit sparen



*Ich liebe einfache Zucchini-Carbonara – dabei mische ich Spaghetti und Zucchini – wie's gelingt siehst du auf YouTube!*

## WARUM SIND SIE SO BELIEBT?

Zucchini sind low carb, fettarm, ballaststoffreich. Besonderes Plus vor allem für die leichte Küche: Ihre Struktur liefert in Speisen viel Volumen, das satt macht, ohne zu beschweren.

Durch ihren äußerst milden Geschmack sind sie sehr vielseitig einsetzbar, denn sie übertönen das Aroma anderer Zutaten nicht. Das heißt auch, dass sie sich gut in Gerichte mogeln lassen, um sie mit Gemüse anzureichern!



## Top Küchentipps FÜR GUTE TEXTUREN


**1. Kurz garen:** Zucchini in Scheiben oder Stücken im Varoma® nur so lange garen, bis ihre Oberfläche glasig ist. Für Pfanne, Ofen oder Airfryer gilt: hohe Hitze für kurze Zeit mit wenig Öl – das erhält den Biss.

**2. Erst am Schluss salzen:** Salzt du das Gemüse schon zu früh, entzieht es der Zucchini das Wasser. Salze besser nach dem Garen oder kurz vorm Servieren.

**3. Zerkleinern und ausdrücken:** Gib die geraspelten oder im Thermomix® zerkleinerten Zucchini auf ein Küchenpapier oder in ein Sieb bzw. den Gar-korb und lass das Gemüse etwa 10 Minuten darin liegen – das Wasser tropft dann ab und gelangt nicht in deine Teige, Bratlinge, Aufläufe oder Suppen.



## SCHNELLES ZUCCHINI-KIMCHI

600 g Zucchini hauchdünn hobeln, kräftig salzen und 30 Min. in Wasser ziehen lassen, dann ausdrücken. Aus 1 Knoblauch, 2 cm Ingwer, 30 ml Fischsoße, 2 TL koreanischen Chiliflocken und 1 TL Zucker im  **5 Sek. | Stufe 8** einen Sud herstellen. Zucchini darin einlegen, sofort (oder besser in 1 bis 2 Tagen) essen.



*Zucchini halten ihre Form und den Biss, daher eignen sie sich so gut, um Pasta in Nudelgerichten zu ersetzen – als Spaghetti oder auch als Lasagneplatten.*

## Zucchini-Bites im Airfryer

In eine Knusperpanade aus Panko und Parmesan gehüllt, kommen Zucchini sogar bei Gemüseuffeln gut an! Im Thermomix® bereitest du dafür einen simplen Teig aus 100 g Mehl, 2 Eiern, 100 g Wasser, ½ TL Salz, 3 Prisen Pfeffer und 1 TL edelsüßem Paprikapulver vor, in den du 2 in Scheiben geschnittene Zucchini tunkst. Dann in einem Mix aus 70 g Panko und 70 g geriebenem Parmesan panieren und **15 Min. | 180 °C** airfryen (oder im Ofen backen). Lecker!





# FRIKADELLEN

## *Ruude Sache!*





Ob aus Ofen, Pfanne oder Airfryer – wir lieben die kleinen, runden Happen in jeder Form. Das Beste: Sie sind im Thermomix® schnell vorbereitet und machen sich damit immer gut für den entspannten Feierabend oder auch kalt fürs Picknick

*Auf die Schueller  
für alle Fälle*

#### EASY OFENHIT

Den schnellen Frikadellen aus gemischtem Hack verpassen wir mit einer Würze aus italienischen Kräutern und einem Käsekern aus Mozzarella die Toskana-Note. Im Ofen im Tomatenbad gebacken, bleiben sie herrlich saftig.



## Feierabendblech „Toskana“-Frikadellen



00 50  
std : min

PRO PORTION: 690 KCAL | 49 G E | 48 G F | 16 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 50 g Parmesan, in Stücken
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 600 g gemischtes Hackfleisch
- ★ 30 g Paniermehl
- ★ 1 Ei
- ★ 2 TL getrocknete italienische Kräuter
- ★ Salz
- ★ Pfeffer
- ★ 250 g Mozzarella, in Stücken
- ★ 800 g Fleischtomaten  
(alternativ stückige Tomaten, Dose)
- ★ 1 TL Gemüse-Gewürzpaste
- ★ 250 g Champignons, halbiert  
(alternativ Champignons aus der Dose)
- ★ Basilikum zum Garnieren

AUSSERDEM

- ★ tiefes Backblech

**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

**2** Parmesan mit Knoblauch im 10 Sek. | **Stufe 8** zerkleinern. Hack, Paniermehl, Ei, die Hälfte der Kräuter, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer zugeben und 10 Sek. | | **Stufe 3** vermengen. In 16 Stücke teilen, mit je einem Stück Mozzarella füllen und zu Bällchen formen. Den spülen.

**3** Tomaten, restliche Kräuter, ½ TL Salz, 2 Prisen Pfeffer, Gewürzpaste 15 Sek. | **Stufe 4** vermengen. Soße, Frikadellen und Pilze auf das Blech geben. Mit übrigem Mozzarella belegen und 25 Min. überbacken. Mit Basilikum garnieren, nach Belieben mit Baguette servieren.

> **AUS VORRÄTEN** Lagerst du stückige Tomaten und Pilze in der Dose, ist dies ein ideales Last-minute-Dinner. Anstelle von Mozzarella kannst du auch Gouda, Emmentaler oder Feta zum Füllen und Überbacken verwenden. Anstelle von frischem Hack eignet sich auch pflanzliches Hack-Granulat, das nur kurz quellen muss, ehe du es zu Frikadellen verarbeiten kannst. Es ist im Vorrat ebenfalls viele Monate haltbar.



## Leichte Leckerbissen



### Blumenkohl-Frikadellen

00 40  
std : min



PRO PORTION: 540 KCAL | 29 G E | 41 G F | 16 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 40 g Mandeln
- ★ 160 g Parmesan, in Stücken
- ★ 700 g Blumenkohl, in Röschen
- ★ 20 g Minzblättchen (optional)
- ★ 100 g Feta, in Stücken
- ★ 2 Eier
- ★ 6 EL Sonnenblumenöl
- ★ 1 Frühlingszwiebel, in Ringen
- ★ Salz
- ★ Pfeffer
- ★ 250 g Joghurt
- ★ Saft von ½ Zitrone
- ★ 1 Spritzer Olivenöl

**1** Mandeln im **10 Sek.** | **Stufe 7** mahlen und umfüllen. Parmesan im **10 Sek.** | **Stufe 10** zerkleinern.

**2** Blumenkohl, Minze und Feta zum Parmesan in den geben und **4 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Eier, 3 EL Öl, gemahlene Mandeln, Frühlingszwiebelringe, ½ TL Salz sowie ¼ TL Pfeffer zufügen und alles **20 Sek.** | **Stufe 4** vermengen. Mithilfe eines Esslöffels 1 cm dicke Puffer (Ø ca. 10 cm) formen. In einer Pfanne 3 EL Öl erhitzen und die Puffer darin vorsichtig von beiden Seiten goldgelb braten.

**3** In der Zwischenzeit den Joghurt mit Zitronensaft, je 3 Prisen Salz sowie Pfeffer und etwas Olivenöl in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit den Blumenkohl-Frikadellen servieren.

> **IM AIRFRYER** Platziere die Frikadellen auf Backpapier nebeneinander, dabei jeweils etwas Abstand lassen und **12–14 Min.** | **180°C** airfryen. Nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden.

### HAUSGEMACHTES VEGGIE-HACK

Das Blumenkohl-Gehackte stellst du im Thermomix® in Sekunden her, indem du die Röschen in den einwiegst und **4 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinerst. Der lockere „Blumenkohlreis“ ist die Basis für den Veggie-Frikadellen-Teig.





## Einfache Fischfrikadellen



00 45  
std : min

PRO PORTION: 445 KCAL | 37 G E | 20 G F | 28 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 4 Scheiben Toastbrot
- ★ 150 ml Milch
- ★ 2 Schalotten, halbiert
- ★ ½ Bund Dill
- ★ 60 g Gewürzgurken, abgetropft
- ★ 250 g Joghurt (10% Fett)
- ★ 1 TL Senf
- ★ Salz
- ★ Pfeffer
- ★ 20 g Rapsöl zzgl. etwas mehr zum Braten
- ★ 600 g Kabeljaufilet, in Stücken
- ★ 2 Eier
- ★ 50 g Paniermehl  
zzgl. etwas zum Bearbeiten

**1** In einer Schüssel Toastbrot in Milch einweichen. Für den Dip 1 Schalotte und Dill in den geben und **3 Sek. | Stufe 7** zerkleinern. Die Gurken zufügen, **4 Sek. | Stufe 4,5** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Joghurt, Senf, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer zugeben und **10 Sek. | | Stufe 3** vermengen. Den Dip umfüllen, kalt stellen. Den spülen.

**2** Für die Frikadellen 1 Schalotte in den geben und **3 Sek. | Stufe 7** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Öl dazugeben, **3 Min. | 120°C | Stufe 2** andünsten. Das eingeweichte Toastbrot ausdrücken und zufügen. Fisch, Eier, 50 g Paniermehl, 1½ TL Salz sowie 3 Prisen Pfeffer ebenfalls in den geben und alles **30 Sek. | Stufe 4,5** vermengen. Ggf. noch etwas Paniermehl zufügen, sodass eine gebundene Masse entsteht.

**3** Aus der Fischmasse mit feuchten Händen kleine, etwas flache Frikadellen formen. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Anschließend mit dem Dip servieren.

**>IM AIRFRYER** Frikadellen auf Backpapier mit jeweils etwas Abstand **12–14 Min. | 180°C** airfryen. Nach der Hälfte der Zeit vorsichtig wenden.

### COOLER KABELJAU

Du kannst Kabeljau in guter Qualität aus dem Tiefkühlsortiment kaufen. Lasse TK-Filets vor der Zubereitung der Frikadellen noch eingeschweißt im Kühlschrank auftauen – morgens bis mittags oder auch über Nacht. Die Frikadellen schmecken im Sommer auch kalt und auf einem Brötchen!





## Kraft-Frikadellen mit Paprikasalat



00 45  
std : min

PRO PORTION: 205 KCAL | 20 G E | 9 G F | 14 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### FÜR DEN SALAT

- ★ 1 rote Zwiebel, halbiert
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 10 g Petersilienblättchen
- ★ 1 Chilischote, entkernt
- ★ 2 rote Paprikaschoten (300 g), in Stücken
- ★ 200 g Cherrytomaten
- ★ 1 Spritzer Limettensaft
- ★ Salz
- ★ Pfeffer

### FÜR DIE FRIKADELLEN

- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 1 EL Rapsöl zzgl. etwas zum Braten
- ★ 500 g Rinderhackfleisch
- ★ 1 Ei
- ★ 30 g Paniermehl
- ★ 1 EL mittelscharfer Senf
- ★ ½ TL edelsüßes Paprikapulver

**1** Für den Salat Zwiebel, Knoblauch und Petersilie im **3 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Restliche Zutaten zugeben und **3 Sek.** | **Stufe 4** zerkleinern. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, umfüllen und kalt stellen.

**2** Für die Frikadellen Knoblauch in den geben und **2 Sek.** | **Turbo** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Öl zugeben und **3 Min.** | **120 °C** | **Stufe 1** andünsten. Hackfleisch mit Ei, Paniermehl, Senf, Paprikapulver, 1½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in den geben und **10 Sek.** | | **Stufe 3** vermengen.

**3** Aus der Fleischmasse 8 Frikadellen formen. Etwas Öl in einer großen Pfanne erhitzen und die Frikadellen von beiden Seiten anbraten. Mit dem Salat servieren.

> **KRAFTPROTZE** Rinderhack enthält reichlich Eisen, das wichtig für einen gesunden Körper ist. Damit man das Eisen aus dem Fleisch auch verwerten kann, empfiehlt es sich, Vitamin-C-reiche Zutaten wie Paprika oder Zitrone dazukombinieren. Daher servieren wir zu den Buletten eine Portion fruchtig-frischen Paprikasalat. Perfekt für einen Outdoor-Tag mit Radtour oder Gartenarbeit.

### LUFTIGE TEXTUR

Der Geheimtipp beim Verarbeiten von Hackfleisch: Knete es so wenig wie möglich! Die luftige Struktur deiner Frikadellen bleibt am besten erhalten, wenn du Gewürze und andere Zutaten wie Zwiebeln oder Tomatenmark nur im Linkslauf oder sogar von Hand unterhebst.







RATGEBER

# 5 FRAGEN, 5 ANTWORTEN


Du hast Fragen zur Verwendung des Thermomix®?  
Ob über Instagram, Facebook, YouTube, TikTok oder  
den **ZauberTopf Club** – stell sie mir!

## Airfryer und Thermomix®, brauche ich wirklich beides?

Meine Meinung: Ja! Der Thermomix® bereitet alles vor oder mixt die Dips, der Airfryer backt, röstet und wärmt auf. Und das genauso zeitsparend und einfach wie der Thermomix®. Für mich persönlich ein Dream-Team.



## Wie reinigst du den Mixtopf am schnellsten?

1 Tropfen Spüli und lauwarmes Wasser in den  füllen, dann **60 Sek.** | **Stufe 6** aufschäumen. Anschließend kurz mit frischem Wasser ausspülen. Beim Abspülen nach dem Kochen empfehle ich die „6-6-6-Methode“. 1 Tropfen Spüli in den Topf geben, Wasser bis übers Mixmesser einfüllen und **6 Min.** | **60°C** | **Stufe 6** spülen.



## Wann nutze ich den Mixtopf, wann den Varoma®?

Für alles, was du verarbeitest – also zerkleinerst, verrührst oder aufkochen möchtest – verwendest du den Mixtopf, also Suppen, Eintöpfe, Dips, Soßen oder Teige. Für alle Zutaten oder Speisen, die beim Garen nicht gewendet, zerkleinert oder bewegt werden sollen, wie beispielsweise Fisch, Hähnchen, Kartoffeln oder Brokkoli verwendest du den Varoma®. Im Varoma® werden Zutaten ausschließlich liegend von allen Seiten im Dampf gegart, daher entfällt das Wenden.



## Worin überzeugt der TM7 gegenüber dem TM6?

Grundsätzlich kann ich sagen: Für mich sind beide Modelle in ihrer Funktionsvielfalt und Genialität gleichauf. Jedes Gerät hat Vorteile gegenüber dem anderen. So mag ich beim TM6 beispielsweise den simplen Mixtopf, der das Hantieren einfach macht. Gleichzeitig hat der Mixtopf des TM7 auch einen Vorteil, den ich klar hervorheben kann: Durch die Isoliermanschette des TM7 bleibt es im Betrieb bis **Stufe 3** definitiv leiser in der Küche. Das macht sich beim Kochen von Risottos, Milchreis oder Eintöpfen bemerkbar, die lange köcheln. Während dieser Art von Zubereitung surrt der TM6 deutlich lauter – bei 20 Minuten kann das anstrengend sein. Dafür ist der Topf aber eben auch etwas komplexer.

## Kann der TM7 jetzt besser anbraten?

Für meinen Geschmack braucht's für klassisches Anbraten weiterhin eine Pfanne (oder einen Airfryer – siehe meinen Tipp oben), weil der Boden des Thermomix® zu klein ist. Ich finde das auch in Ordnung – der Thermomix® muss nicht alles können. Ich habe ja auch noch weitere Küchenausstattung, die ich liebe.



← Direkt  
zur Facebook-  
Gruppe

Komm in unsere **Facebook-Gruppe** und tausche dich mit uns und anderen Fans aus!



# Saison ERLEBEN



## Herrlich spritzig

Hausgemachte Pasta, Nudelsoßen, Salatdressings, Cocktails oder Konfitüren – verpasse ihnen mit einem Spritzer „Zitronen Pur“ echte Sommervibes! 200 g aus 6 Zitronen, ca. 2 Euro, [www.hitchcock.de](http://www.hitchcock.de)



## NATÜRLICH WOHLFÜHLEN

Grünes Gemüse kommt in deiner täglichen Ernährung oft zu kurz? „Green Superfood“ von Nature Love enthält 17 natürliche Zutaten von Alge bis Spinat! 300 g für 30 Portionen, ca. 22 Euro, [www.nature-love.de](http://www.nature-love.de)

Unsere Neu-Entdeckungen  
sorgen für Abwechslung  
in deiner Küche



## SIND DIE SÜSS!

Bio-Experte Naturata verfeinert hausgemachte Leckereien mit natürlicher Süße – insgesamt gibt's ab sofort 7 Varianten von Agave bis Erdbeersüße. Alle Sorten bestehen aus Bio-Zutaten und eignen sich zum Abschmecken von Smoothies, Cocktails, Gebäck, Desserts, Marinaden, Marmeladen und mehr. Ab 50 g, ab ca. 4 Euro, [www.naturata.de](http://www.naturata.de)

## Wärme tanken

Endlich unter freiem Himmel essen! Den Tisch decken wir mit den leicht kombinierbaren Stücken der „Trend Colour“-Serie in Sommerfarben wie Lavender Lilac, Night Blue und Chili Red. Einzelstücke ab ca. 10 Euro, [www.thomas-porzellan.de](http://www.thomas-porzellan.de)







Kommt sofort  
in unseren Tiefkühler:  
**Supersahniges Eis „Crema“**  
für Eiskaffee, auf Waffeln,  
in Säften & Cocktails...  
[www.cremissimo.de](http://www.cremissimo.de)

## BLÜTENREICH

Fein bestickt mit kornblumenblauen Blüten und Blättern: Die neue „Charm“-Kollektion von Södahl bringt das Büfett zum Blühen!  
Ca. 88 Euro, [www.soedahl.com](http://www.soedahl.com)



## Erfrischungsgetränk hausgemacht

Mehr Wasser zu trinken, gelingt mit dem „Ellipse“-Thermo-Teebecher für 500 ml. Enthalten ist ein Tee-Sieb, in das du im Sommer statt Teebeutel auch frische Kräuter, Zitrusfrüchte und Beeren geben kannst. So machst du dein „Infused Water“ selbst. Hält Getränke 12 Stunden kalt oder 4–6 Stunden heiß. Ca. 27 Euro, [www.mepal.com](http://www.mepal.com)



**JETZT  
GEWINNEN!**



## GUT ABGESCHMECKT

Unser Gewürz-Favorit Edelschmaus verzaubert uns immer wieder mit besonderen Gewürzmischungen, Essigen, Senf und anderen Spezialitäten, die uns in alle Welt entführen. Speziell zur Grillsaison lohnt sich ein Probierabend mit einer Edelschmaus Beraterin. Lade Freunde ein und entdeckt gemeinsam neue Rubs und mehr für Dressings, Dips und Marinaden, die den Sommer bereichern. Unser Tipp: Als GastgeberIn erhältst du natürlich auch ein köstliches Geschenk! Finde alle Infos zu den Verkostungsabenden unter [www.edelschmaus.com](http://www.edelschmaus.com)

## GEWINNE 3 x 1 SET UNSERER GEWÜRZ-LIEBLINGE!

**Enthalten:** Bruschetta, Sweet Curry, Garten Glück, Knobi Senf, Balkan, Orient Spice, Schmauszeit Senf, Granatapfel Creme & Pimp my Bread. Jetzt bis zum 31. Juni 2026 teilnehmen und mit etwas Glück das große Probierpaket gewinnen! Verlosung unter [www.zaubertopf.de/wuerze](http://www.zaubertopf.de/wuerze) oder den Code scannen.

ZUR VERLOSUNG



## Pizzaparty!

Backe deine Lieblingspizza wie im Restaurant: mit krossem Boden und luftigem Rand in unter 3 Minuten! Möglich macht's der „Pizza Pronto“-Elektro-Ofen von Tefal für den Außenbereich. Der Pizzastein im Inneren kann auf bis zu 400°C erhitzt werden – Vorheizzeit nur 15 Minuten! Perfekt auch für Flammkuchen, Brote und mehr, die du im Thermomix® vorbereiten kannst. Ca. 350 Euro, [www.tefal.de](http://www.tefal.de)

## Gleich probieren!

### SNACKEN, TOPPEN, GENIESSEN

Pur unterwegs, fein gewürfelt im Salat, One Pot oder Auflauf, hauchdünn geschnitten auf die Pizza gestreut – Kabanossi von Houdek findest du jetzt als Knabber-Variante „to Go“ in den Sorten Klassik, Hähnchen und Käse. Lecker! 80 g ca. 2 Euro, [houdek.bayern](http://houdek.bayern)



Fotos: Edelschmaus (5); Houdek (3); Désirée Peikert (1); Tefal (1)

### FÜR ALLE EISKAFFEE-FANS

Bereite coole Kaffeespezialitäten wie vom Barista selbst zu. Der Thermomix® übernimmt das Mixen, für den besonderen Geschmack und Bernsteinfarbe sorgt der „Caramel“-Sirup von Monin. Ab 0,25 l, ca. 4 Euro, [www.monin-deutschland.de](http://www.monin-deutschland.de)







# trend

New Colour:  
**Lavender Lilac**



ARCTURUS GROUP

[www.thomas-porzellan.de](http://www.thomas-porzellan.de)

# Thomas



# ERDBEEREN

## Süße Grüße

Dieses Jahr kombinieren wir die roten Leckerbissen mit cremigen Komponenten wie Joghurt, Schokolade und Sahne zum Löffeln, Trinken, Schleckern und Schwelgen



Mini-Cheesecakes  
mit Erdbeer-Rhabarber-Soße

Rezept auf Seite 32



## Erdbeer-Vanillejoghurt-Dessert

Rezept auf Seite 32

### Kann sich sehen lassen!

Das Dessert ist schnell und leicht zubereitet. Die Beeren lässt du in Vanillezucker ziehen, sodass sich süßer Erdbeersaft bildet. Inzwischen schlägst du Sahne mit Vanillezucker auf, die du unter den Joghurt hebst. In Kelchgläsern sieht's stilvoll aus!

EASY

*Sahnetorte  
mal anders*



## Erdbeermilch – besser als gekauft



PRO PORTION: 125 KCAL | 19 G E | 14 G F | 79 G KH

ZUTATEN FÜR 4 FLASCHEN À 250 ML

- ★ 300 g Erdbeeren (TK)
- ★ 350 g Milch
- ★ 150 g Buttermilch
- ★ 20 g Puderzucker
- ★ 1 EL selbst gemachter Vanillezucker

### Das Frische- geheimnis

Statt pure Milch zu verarbeiten, mischen wir diese mit Buttermilch. Und statt nur mit Zucker zu süßen, gibt's etwas Vanillezucker dazu. Die Kombination aus Süße und milder Säure ist herrlich erfrischend.

00 05  
std : min

**1** Erdbeeren in den geben und **15 Sek. | Stufe 8** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben.

**2** Milch, Buttermilch, Puderzucker sowie Vanillezucker zugeben und alles **20 Sek. | Stufe 10** pürieren. In Glasflaschen oder Gläser füllen und sofort genießen.

**> HALTBARKEIT** In sauberen, gut verschließbaren Flaschen ist die Erdbeermilch im Kühlschrank 1–2 Tage haltbar. Vor dem Verzehr noch mal gut durchschütteln.

FIX



# Ein Besonderes Texturerlebnis



**Erdbeer-Schokotafel  
à la Franuí**

Rezept auf Seite 32

## Was heißt „à la Franuí“?

„Franuí“ sind gefrorene Himbeeren, die mit einer Schicht aus weißer Schokolade und einer zweiten Schicht aus dunkler Schokolade überzogen sind. Die argentinische Dessert-Idee haben wir hier mit Erdbeeren kreiert.





## Erdbeer-Windbeutel-Tiramisu



PRO PORTION: 639 KCAL | 13 G E | 50 G F | 37 G KH

**ZZGL. 1 STD. RUHEZEIT**



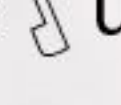
ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- ★ 40 Mini-Windbeutel (TK)
- ★ 800 g Erdbeeren, in kleinen Stücken
- ★ 200 g Sahne
- ★ 250 g Mascarpone
- ★ 250 g Quark
- ★ 40 g Zucker
- ★ 1 EL selbst gemachter Vanillezucker
- ★ 1 TL Zitronensaft

AUSSERDEM

- ★ Auflaufform (ca. 30×20 cm)

00 25  
std : min

- 1 Windbeutel und 600 g Erdbeeren in der Auflaufform verteilen.
- 2 Rühraufsatz einsetzen. Sahne in den  geben und auf **Stufe 3** ohne Zeiteinstellung steif schlagen, umfüllen.
- 3 Mascarpone, Quark, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft in den  geben und **20 Sek. | Stufe 5** verrühren. Die geschlagene Sahne mit dem  unterheben.
- 4 Die Creme auf den Windbeuteln und den Erdbeeren verteilen, glatt streichen und 1 Std. kalt stellen. Mit restlichen Erdbeeren und Windbeuteln garniert servieren.

> **TIPP** Möchtest du die Windbeutel selbst zubereiten, findest du das Rezept für Brandteig im ZauberTopf Club.

EASY

### Einfach cool

Mit diesem Überraschungsdessert bringst du deine Gäste garantiert zum Staunen! Für das Tiramisu verwenden wir anstelle der üblichen Löffelbiskuits (die wir sonst ja auch fertig kaufen) kurzerhand Windbeutel aus dem Tiefkühler.





# Eine Kugel Kuchen, bitte!

## Extracremig

Erdbeeren sind sehr wasserreiche Früchte. Damit das Eis dennoch cremig wird, braucht's die richtigen Komponenten. Für die superseidige Käsekuchentextur verarbeiten wir daher eine Portion Frischkäse sowie etwas Sahne.

FIX

## Strawberry-Cheesecake-Eis



PRO PORTION: 501 KCAL | 7 G E | 33 G F | 44 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 50 g Zucker
- ★ 1 TL selbst gemachter Vanillezucker
- ★ 500 g Erdbeeren (TK)
- ★ 300 g Frischkäse
- ★ 100 g Sahne
- ★ 100 g Haferkekse  
zzgl. einige zum Garnieren
- ★ 1 Spritzer Zitronensaft
- ★ frische Erdbeeren zum Garnieren

**1** Zucker und Vanillezucker im **10 Sek. | Stufe 10** pulverisieren. Erdbeeren zugeben und **10 Sek. | Stufe 7** zerkleinern.

**2** Die restlichen Zutaten zugeben und das Eis **10 Sek. | Stufe 4** cremig rühren. Für mehr Festigkeit ggf. 30 Min. tiefkühlen. Mit Erdbeeren und Keksen garniert servieren.

> **TIPP** Möchtest du frische, selbst gepflückte Erdbeeren verwenden, gib diese einlagig und liegend in Gefrierbeuteln verschlossen für ca. 5 Std. oder über Nacht in den Tiefkühler.

00 15  
std : min





## Mini-Cheesecakes mit Erdbeer-Rhabarber-Soße



00 40  
std : min

PRO STÜCK: 534 KCAL | 6 G E | 37 G F | 43 G KH

**ZZGL. 4 STD. RUHEZEIT**

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

FÜR DEN BODEN

- ★ 60 g Butter
- ★ 150 g Butterkekse, halbiert
- ★ 1 Prise Salz

FÜR DIE CREME

- ★ 200 g Sahne
- ★ 1 Pck. Sahnesteif
- ★ 300 g Frischkäse (Doppelrahm)
- ★ 200 g Mascarpone
- ★ 100 g Puderzucker
- ★ 1 TL selbst gemachter Vanillezucker
- ★ 1 TL Zitronensaft

FÜR DIE ERDBEER-RHABARBER-SOSSE

- ★ 250 g Rhabarber, in Stücken von 1–2 cm
- ★ 200 g Erdbeeren, halbiert
- ★ 75 g Zucker
- ★ 1 TL selbst gemachter Vanillezucker
- ★ 1–2 EL Zitronensaft
- ★ 1 TL Stärke

AUSSERDEM

- ★ 8 Dessertringe (Ø à ca. 8 cm)

**1** Butter im **2 Min. | 60 °C | Stufe 2** schmelzen. Kekse und Salz zugeben und **10 Sek. | Stufe 8** zerkleinern. 8 leicht gefettete Dessert-ringe auf ein mit Backpapier belegtes Blech oder Brett setzen. Je ca. 2 EL in die Förmchen geben, fest andrücken und kalt stellen. kalt spülen.

**2** Für die Creme den Rühraufsatz einsetzen. Sahne und Sahnesteif in den gekühlten geben und ohne Zeiteinstellung **Stufe 3,5** steif schlagen. Den Rühraufsatz entnehmen und die Sahne umfüllen. Die restlichen Zutaten für die Creme in den geben und **10 Sek. | Stufe 3** verrühren. Die Sahne mit dem unterheben. Creme auf dem Boden verteilen und mind. 4 Std. kalt stellen. Den spülen.

**3** Die Zutaten für die Fruchtsoße im **8 Min. | 100 °C | Stufe 2** kochen. Dann **20 Sek. | Stufe 1** pürieren und abkühlen lassen. Cheesecakes aus den Förmchen lösen, mit der Soße toppen. Nach Belieben noch mit frischen Erdbeeren servieren.

> **TIPP** Alternativ zu kleinen Küchlein kannst du einen großen Cheesecake zubereiten. Dafür eine Springform mit mind. 26 cm Ø verwenden und die Kühlzeit ggf. noch um 2 Std. verlängern.



## Erdbeer-Vanillejoghurt-Dessert



00 20  
std : min

PRO PORTION: 378 KCAL | 5 G E | 25 G F | 33 G KH

**ZZGL. 30 MIN. RUHEZEIT**

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER À 250 ML

- ★ 450 g reife Erdbeeren, halbiert
- ★ 4 EL Zucker
- ★ 1 TL Zitronensaft
- ★ 200 g Sahne
- ★ 2 EL selbst gemachter Vanillezucker
- ★ 400 g Sahnejoghurt

**1** In einer Schüssel Erdbeeren mit Zucker und Zitronensaft vermengen. Ca. 30 Min. ziehen lassen, bis sich Saft bildet.

**2** Inzwischen den Rühraufsatz in den einsetzen. Sahne mit Vanillezucker im ohne Zeiteinstellung **Stufe 4** steif schlagen. Joghurt glatt rühren und mit dem unter die Sahne heben. In Gläser nacheinander Erdbeeren mit etwas Saft und Joghurtcreme schichten. Wiederholen und mit Erdbeeren abschließen.

> **TIPP** Die Blättchen und Blüten selbst gezogener Erdbeeren oder solche von unbehandelten Früchten machen sich als hübsche Dekoration sehr gut auf dem Dessert.



## Erdbeer-Schokotafel à la Franuí



00 15  
std : min

PRO PORTION (30 G): 132 KCAL | 2 G E | 8 G F | 15 G KH

**ZZGL. 1 STD. RUHEZEIT**

ZUTATEN FÜR 1 TAFEL

- ★ 12–14 mittelgroße bis große Erdbeeren
- ★ 200 g weiße Schokolade, in Stücken
- ★ 200 g Vollmilchschokolade, in Stücken

AUSSERDEM

- ★ Silikon-Schokoladenform, extratief, 25,3 × 13,5 × 2,6 cm (alternativ eine Brownie-Backform mit Backpapier ausschlagen)

**1** Die Erdbeeren in der Silikonform verteilen.

**2** Weiße Schokolade in den geben, **10 Sek. | Stufe 8** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben und **4 Min. | 50 °C | Stufe 2** schmelzen.

**3** Die weiße Schokolade über die Erdbeeren gießen und kurz kalt stellen. spülen.

**4** Vollmilchschokolade in den geben, **10 Sek. | Stufe 8** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben und **4 Min. | 50 °C | Stufe 2** schmelzen.

**5** Die Vollmilchschokolade ebenfalls über die Erdbeeren gießen, Silikonform auf die Arbeitsplatte klopfen, damit sich die Schokolade verteilt. Im Kühlschrank fest werden lassen.

### Formvollendet

Für selbst gemachte Schokoladentafeln findest du diverse Silikonformen unter [www.pure-xocolate.de](http://www.pure-xocolate.de). Sie sind geeignet für Temperaturen von –40 bis 220 °C. Du erhältst eine einzelne Form schon ab 5 Euro. Tipp: Sets sind günstiger!





# Basics, die wir lieben

Mit höheren Temperaturen steigt die Lust auf Erfrischungen. Mixe die Hits aus dem Café im Thermomix® einfach selbst

## DIESES MAL: EISKAFFEE



### Schoko-Frappuccino

00 10  
std : min

**Für 4 Gläser à 200 ml:** 400 g Eiswürfel, 400 g Milch, 4 EL Instant-Kaffeepulver, 4 EL Trinkschokoladenpulver, 2 EL selbst gemachter Vanillezucker in den ☞ geben und **20 Sek.** | **Stufe 6** vermischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist – ggf. einige Sekunden verlängern. Den Frappuccino auf 4 Gläser aufteilen und nach Belieben mit Schlagsahne, Schokoraspeln und Mandelblättchen garniert servieren.

> **TIPP** Verwende Backkakao, wenn du ein herberes Ergebnis erzielen möchtest.



### Geeister Vanille-Kaffeeschaum

00 10  
std : min

**Für 4 Gläser à 200 ml:** 450 g Milch und 50 g Vanillesirup in den ☞ geben und **10 Sek.** | **Stufe 4** vermischen, in Eiswürfelbehälter geben und 12 Std. tiefkühlen. Vor dem Servieren 50 g Zucker und 10 g Instant-Kaffeepulver in den ☞ geben und **10 Sek.** | **Stufe 10** pulverisieren. Die Eiswürfel aus Milch und Sirup zugeben und alles **40 Sek.** | **Stufe 7** zerkleinern. Mit dem ☞ nach unten schieben. Den Rühraufsatz einsetzen und alles **4 Min.** | **Stufe 4** schaumig rühren. Den Kaffeeschaum sofort servieren.



### Dalgona-Eiskaffee

00 10  
std : min

**Für 4 Gläser à 250 ml:** Den Rühraufsatz in den ☞ einsetzen. 20 g Instant-Kaffeepulver, 60 g Zucker und 60 g heißes Wasser zugeben, **4 Min.** | **Stufe 4** schaumig rühren. Die Masse in eine gefrierfeste Form füllen und 24 Std. einfrieren. Eiswürfel nach Belieben mit 800 g Milch in Gläser verteilen, Dalgona-Eis daraufgeben. Sofort servieren.

> **TIPP** Friere auch die Eiskaffee-Masse in Eiswürfelbehältern ein – so lässt sie sich einfach entnehmen und verarbeiten.

## DIE GUTE BASIS

**KAFFEE** Ob selbst gekochter Filterkaffee, Espresso oder Instant-Kaffee – je besser die Qualität der Bohnen bzw. des Produkts, desto besser dein selbst gemachter Eiskaffee. Wir verwenden gern die Instant-Pulver von Nescafé oder Blaek – Infos unter [www.blaek.coffee](http://www.blaek.coffee)

### MILCH & ALTERNATIVEN

In allen Eiskaffee-Rezepten, die mit Milch zubereitet werden, kannst du diese 1:1 durch pflanzliche Drinks deiner Wahl ersetzen – gut passen Mandel-, Hafer- oder Sojadrink. Am besten lagerst du die Produkte gekühlt für den Frische-Effekt!

### EIS

Wichtig beim Eiscrushen: Zerkleinerst du wöchentlich Gefrorenes im Thermomix®, dann empfiehlt es sich, das Messer alle 2 Jahre zu tauschen. Alternativ verwende ein Extra-Mixmesser, das du ausschließlich zum Zerkleinern von Hartem wie Eis und Kaffeebohnen verwendest.

## HOME-BARISTAS bereiten

Milchschaum oder Schlagsahne mit dem Milkimizer® zu.

15,95 Euro im ZauberTopf Club Shop





# ALL IN ONE

## Urlaubsküche

Wir reisen mit unkomplizierten Mittagsgerichten einmal um die Welt und holen uns den Geschmack des Urlaubs auf den Teller. Dank Thermomix® gelingt alles (fast) von allein ...





Ganz einfach  
ganz authentisch!



#### SATTMACHER GANZ LEICHT

Das vollmundige Currygericht enthält reichlich Kohlgemüse und Kartoffeln, die beide lange satt machen, ohne zu beschweren. Die cremige Curry-Kokos-Soße besticht zudem durch ihre seidige Textur, die ganz ohne Sahne auskommt. Die Kombination braucht nur 15 Minuten Zuwendung, die übrigen 30 Minuten köchelt der Thermomix® Gemüse und Soße – ideal im turbulenten Alltag.

## Aloo Gobi – indisches Blumenkohl-Curry



00 45  
std : min

PRO PORTION: 479 KCAL | 12 G E | 33 G F | 31 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN



#### FÜR DAS GEMÜSE

- ★ 400 g festkochende Kartoffeln, in Würfeln
- ★ 400 g Blumenkohl, in Röschen
- ★ Salz 300 g
- ★ Brokkoli, in Röschen

#### FÜR DIE SOSSE


- ★ 1 Zwiebel, geviertelt
- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ 1 cm Ingwer
- ★ 2 EL Öl
- ★ 2 TL gelbe Currypaste
- ★ 1 TL Garam Masala
- ★ 400 g Kokosmilch (Dose)
- ★ 100 g Wasser
- ★ 50 g Cashewkerne  
zzgl. einige zum Garnieren
- ★ Koriander zum Garnieren

**1** | Kartoffelwürfel und Blumenkohlröschen im Varoma® verteilen und mit ½ TL Salz mischen.

**2** | Zwiebel, Knoblauch und Ingwer in den  geben und **3 Sek. | Stufe 8** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben. 2 EL Öl, Curry und Garam Masala zugeben und **3 Min. | 120 °C | Stufe 1** andünsten.

**3** | Kokosmilch, Wasser, Cashewkerne und 1 TL Salz zugeben. Varoma® aufsetzen und **15 Min. | Varoma® | Stufe 1** garen. Brokkoli auf den Einlegeboden geben.

**4** | Den Varoma® abnehmen, den Einlegeboden mit Brokkoli einsetzen, Varoma® wieder aufsetzen und weitere **15 Min. | Varoma® | Stufe 1** garen.

**5** | Den Varoma® absetzen, auf einen Teller stellen und die Zutaten darin warm halten. Die Soße **8 Sek. | Stufe 8** pürieren. Das gedämpfte Gemüse in die Soße geben und mit dem  vermengen. Abschmecken und mit gerösteten Cashews und Koriander garniert servieren.



## Hähnchen all in one – einfach asiatisch



PRO PORTION: 705 KCAL | 39 G E | 25 G F | 80 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### FÜR DEN REIS



- ★ 300 g Jasminreis
- ★ 1200 g Wasser
- ★ 3 TL Kokosöl
- ★ Salz



### FÜR HÄHNCHEN UND GEMÜSE


- ★ 4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)
- ★ Pfeffer
- ★ 2 Zitronen, in Scheiben
- ★ 2 Pak Choi, halbiert
- ★ 2 Paprikaschoten (gelb und rot), in Streifen

### FÜR DIE MANGO-SOSSE

- ★ 1 Schalotte
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 1 cm Ingwer
- ★ ½ Chilischote, in Stücken
- ★ 1 TL gelbe Currypaste
- ★ 350 g Mango, in Stücken (frisch oder TK)
- ★ 200 g Kokosmilch (Dose)
- ★ Koriander zum Garnieren

**1** Reis in den Garkorb einwiegen, unter fließendem Wasser waschen und in den  einsetzen. Wasser mit 1 TL Kokosöl und 1 TL Salz zugeben und mit dem  vermengen. Hähnchen auf den Einlegeboden legen, mit je 2 Prisen Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronenscheiben belegen.

**2** Den Rühraufsatz für bessere Dampfzirkulation in den Varoma® legen. Gemüse im Varoma® verteilen. Einlegeboden aufsetzen, Gemüse und Hähnchen **27 Min.** | **Varoma®** | **Stufe 1** garen. Varoma® vorsichtig abnehmen, Garkorb mithilfe des  entnehmen und beides warm halten. Den  leeren.

**3** Für die Soße Schalotte, Knoblauch, Ingwer und Chili **5 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben. Übriges Kokosöl und Currypaste zugeben und **2 Min.** | **120 °C** | **Stufe 1** andünsten. Mango, Kokosmilch und ½ TL Salz zugeben, **5 Min.** | **100 °C** | **Stufe 1** aufkochen. Dann **30 Sek.** | **Stufe 6–9** aufsteigend pürieren. Reis, Fleisch und Gemüse anrichten. Mit der Mango-Soße und Koriander servieren.

00 40  
std : min



### EINDRUCKSVOLL EINFACH

Dieses leichte, farbenfrohe Gericht gelingt im Thermomix® viel einfacher, als es aussieht. Im Garkorb kochen wir duftenden Kokosreis, im Varoma® dämpfen Pak Choi und Paprika, im Einlegeboden die Hähnchenfilets mit Zitronenscheiben. Die Soße stellen wir aus Kokosmilch, frischer oder TK-Mango, Currypaste und Gewürzen her. So schmeckt Urlaub zu Hause!





## Taco-One-Pot



PRO PORTION: 895 KCAL | 46 G E | 52 G F | 70 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 100 g Cheddar, in Stücken
- ★ 1 große Zwiebel, geviertelt
- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ 2 EL Öl
- ★ 500 g Rinderhackfleisch
- ★ 2 EL Tomatenmark
- ★ 2–3 EL Taco-Gewürz
- ★ 1 rote Paprikaschote, in Stücken
- ★ 1 kleine Zucchini, in Stücken
- ★ 400 g stückige Tomaten
- ★ 200 g Wasser
- ★ 2 TL Gemüse-Gewürzpaste
- ★ 285 g Mais (Dose), abgetropft
- ★ 240 g Kidneybohnen (Dose), abgetropft
- ★ 100 g Nachos, grob zerbröselt
- ★ Fruchtfleisch von 2 Avocados, gewürfelt
- ★ 1 Limette, in Spalten

**1** Cheddar im 6 Sek. | **Stufe 7** zerkleinern und umfüllen.

**2** Zwiebel und Knoblauch in den geben und 5 Sek. | **Stufe 5** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Das Öl zugeben und 3 Min. | 120 °C | **Stufe 1** dünsten.

**3** Hackfleisch, Tomatenmark sowie Taco-Gewürz zugeben und im TM7 7 Min. | **Anbraten** | **Intensiv** | 160 °C anbraten. Alternativ 120 °C | | wählen oder in der Pfanne anbraten. Paprika und Zucchini zugeben und 3 Min. | 120 °C | | **Stufe 1** andünsten.

**4** Stückige Tomaten, Wasser und Gewürzpaste zugeben und 10 Min. | 100 °C | | **Stufe 1** garen. Mais und Bohnen zufügen, mit dem vermengen und weitere 4 Min. | 100 °C | | **Stufe 1** erhitzen. Den One Pot abschmecken. Dann auf Tellern anrichten, mit Nachos, Avocados, Cheddar und Limette garniert servieren.

**>TIPP** Nach Belieben kannst du das Gericht zusätzlich mit 150 g Schmand und frischem Koriander garnieren – wie frische Tacos.

00 40  
std : min

### CHILI À LA TACO

Die Idee ist so einfach wie lecker: Ein vollmundiges Chiligericht verwandeln wir mit einer Handvoll erfrischender Zutaten in eine Variante einer anderen mexikanischen Lebensspeise, die wir alle lieben. Mit Taco-Gewürz, Zucchini und einem Topping aus Nachos, Avocados und Limette hauchst du diesem Hackfleischtopf echte Taco-Vibes ein. Das üblicherweise eher wärmende Gericht verwandelst du so in ein sommerliches Comfort Food, das garantiert alle an den Tisch lockt! Ideal auch als Sattmacher beim geselligen Fußball-WM-Abend!







# Abendessen wie im Lieblingsrestaurant

## Griechisches Putengyros



00 40  
std : min

PRO PORTION: 515 KCAL | 21 G E | 21 G F | 62 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 250 g Reis
- ★ 1200 g Wasser
- ★ 3 EL Öl
- ★ Salz
- ★ 600 g Putengeschnetzeltes
- ★ 2 EL Gyrosgewürz
- ★ 2 Zwiebeln, 1 in Ringen, 1 halbiert
- ★ 3 Paprikaschoten (rot, gelb, grün), in Streifen
- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ 75 g Tomatenmark
- ★ 400 g stückige Tomaten (Dose)
- ★ 3 Prisen Pfeffer
- ★ 1 TL Zucker
- ★ 1 TL getrockneter Oregano
- ★ 150 g Feta, in kleinen Würfeln
- ★ Petersilie zum Garnieren

**1** Reis in den Garkorb einwiegen und unter fließendem Wasser abspülen. Garkorb in den einhängen. Wasser mit 1 EL Öl sowie 1 TL Salz zugeben und mit dem umrühren.

**2** Das Fleisch mit Gyrosgewürz vermengen und zusammen mit den Zwiebelringen im Varoma® verteilen. Den Einlegeboden einsetzen und die Paprikastreifen darauf verteilen. Den Varoma® geschlossen aufsetzen und alles **27 Min. | Varoma® | Stufe 1** garen.

**3** Den Varoma® vorsichtig abnehmen und beiseitestellen. Den Garkorb mithilfe des entnehmen und beides warm halten. Den leeren, dabei die Garflüssigkeit auffangen.

**4** Für die Soße die halbierte Zwiebel mit Knoblauch in den geben und **5 Sek. | Stufe 5** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Tomatenmark mit 2 EL Öl zugeben und **3 Min. | 120 °C | Stufe 1** andünsten. Stückige Tomaten, Garflüssigkeit, 1 TL Salz, Pfeffer, Zucker sowie Oregano zufügen und **6 Min. | 100 °C | Stufe 1** garen.

**5** Die Paprika zugeben und mit dem unterheben. Reis mit Fleisch und Soße auf Tellern anrichten und mit Fetawürfeln und Petersilie garniert servieren.



### GYROS-GESCHMACK

Das griechische Aroma verleihst du dem Gericht, indem du das Putenfleisch mit Gyrosgewürz vermengst und beim Garen im Varoma® Zwiebelringe darauf gibst. So erhält das Fleisch reichlich Geschmackstiefe. Dazu kommen Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten und Oregano in einer fruchtigen Soße, die der Paprika ordentlich einheizen. Zusammen mit Reis und Feta wird's authentisch lecker!



*Versetzt dich  
direkt aus Meer*



#### **INTENSIV MEDITERRAN**

Du isst gern Lachs, dann wirst du die italienische Variante lieben! Damit die Fischfilets von vornherein das mediterrane Aroma erhalten, belegst du sie vor dem Garen auf dem Einlegeboden mit Orangenscheiben. Dadurch schmeckt der Fisch fruchtiger. Buntes italienisches Gemüse gart inzwischen mit italienischen Kräutern im Varoma® ebenfalls im Aromadampfbad.



# Koch dich nach Italien

mit deinem Thermomix®

## Lachs all in one italienisch



00 40  
std : min

PRO PORTION: 681 KCAL | 29 G E | 20 G F | 40 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DEN LACHS UND DAS GEMÜSE

- ★ 75 g Parmesan, in Stücken
- ★ 300 g Langkornreis
- ★ 1200 g Wasser
- ★ Olivenöl
- ★ Salz
- ★ 4 Lachsfilets (à ca. 125 g)
- ★ Pfeffer
- ★ 1 Orange, in Scheiben
- ★ 250 g Aubergine, geviertelt, in Scheiben
- ★ 2 Paprikaschoten (rot und gelb), in Streifen
- ★ 2 rote Zwiebeln, in Scheiben

FÜR DIE TOMATENSOSSE

- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 2 EL Tomatenmark
- ★ 400 g Tomaten, geviertelt
- ★ 1 TL getrocknete italienische Kräuter
- ★ 1 TL heller Balsamicoessig
- ★ Basilikum zum Garnieren

1 | Parmesan im 10 Sek. | Stufe 8 zerkleinern. Umfüllen und beiseitestellen.

2 | Reis in den Garkorb einwiegen, unter fließendem Wasser waschen und in den einsetzen. Wasser mit 1 TL Öl und 1 TL Salz zugeben und mit dem vermengen.

3 | Lachsfilets auf den Einlegeboden und mit je 2 Prisen Salz und Pfeffer würzen. Mit der Hälfte der Orangenscheiben belegen. Gemüse im Varoma® verteilen. Den Varoma® mit Einlegeboden aufsetzen und 25 Min. | Varoma® | Stufe 1 garen. Varoma® und Garkorb vorsichtig abnehmen und beiseitestellen. Den leeren.

4 | Die Knoblauchzehe in den geben und 5 Sek. | Stufe 5 zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. 2 EL Olivenöl mit Tomatenmark hinzufügen und 2 Min. | 120 °C | Stufe 1 andünsten. Tomaten, Kräuter, ½ TL Salz, 2 Prisen Pfeffer und Balsamicoessig zugeben, 10 Sek. | Stufe 4 zerkleinern und 6 Min. | 100 °C | Stufe 1 erhitzen.

5 | Reis, Lachs und Gemüse auf Tellern anrichten. Die Tomatensoße darübergeben, mit Parmesan, restlicher Orange und frischem Basilikum garnieren.



Sichere dir deine Ausgabe und starte das Dolce Vita!

+ Gratis: liebevoll gestaltete Gescheuk-Auhänger



**JETZT BESTELLEN:**  
**WWW.ZAUBERTOPF.DE/ITALIEN-PRONTO**





**ZauberTopfClub**

# News

Wer **ZauberTopf** kennt, der weiß, dass kein Tag vergeht, an dem es nicht etwas Spannendes zu berichten gibt. Erfahre hier alles Wichtige!

## Zu Hause genießen wie im Urlaub

Die italienische Küche lebt von einfachen, frischen Zutaten, die jedes Gericht zu einem Aromen-Erlebnis machen. In unserer neuen GOLD EDITION findest du unsere besten Italien-Rezepte speziell für den Thermomix® auf 146 Seiten. Alle 70 Ideen sind in unter 20 Minuten gekocht. Wie dir Pizza, Pasta und Passata so schnell mit Mixtopf, Gar-korb und Varoma® gelingen, verraten

dir unsere Tipps und Ratgeber. Freu dich auch auf einen Menüplan für einen entspannten italienischen Abend mit Freunden. **EXTRA:** Du erhältst ein liebevoll gestaltetes Set mit hübschen Deko-Anhängern für selbst gemachte Geschenke wie Pesto oder Limoncello gratis dazu!

Die Ausgabe ist ab sofort überall im Handel oder online erhältlich unter [abo.zaubertopf.shop](http://abo.zaubertopf.shop)



## Sommerliebling

**SO EASY UND WOW!**

Wir lieben einfache Ideen mit großer Wirkung. Kommen Gäste, macht es doch am meisten Spaß, sie mit einer selbst gemachten Leckerei zu verzaubern, die alle bewundern. Wie wäre es diesen Sommer mit Bienenstich-Windbeuteln mit Vanillecreme aus dem Thermomix® und frischen Früchten? Wir nehmen die Abkürzung über Blätterteig. Diese und weitere clevere Blitzrezepte – täglich auf unserem Instagram-Channel!



Jede Woche  
2 neue Folgen!

## GEHEIME FUNKTIONEN?

Nur wenige kennen wirklich alle gut versteckten oder selten genutzten Funktionen des TM7. Gehörst du zu den Profis und hast sie alle schon entdeckt – und nutzt du sie auch? Thermomix® Expertin Dési zeigt, wie gut das Anbraten von Speck im neuen Modus tatsächlich funktioniert und das im Sous-Vide-Gar-Modus ein vakuumiertes Filet wie im Sternerestaurant gelingt. Und bist du bereits Fan der Vorspülmodi oder reinigst du noch von Hand? Welche Funktionen Dési für einfach bessere Ergebnisse im Alltag empfiehlt, siehst du in der Folge „So holst du alles aus deinem Thermomix® raus: Profi-Modi einfach erklärt.“ Abonniere den Kanal kostenlos!





**Du bist Airfryer-Fan wie wir?**  
Dann folge unseren Kolleg\*innen vom **Air Fryer Club** auf Instagram für täglich schnelle, einfache und extraknusprige Inspiration! @airfryer.club



## LUST AUF SCHNELLE FEIERABEND-IDEEN?

Derzeit gehören unsere „Feierabendbleche“ zu den beliebtesten Community-Rezepten! Die Idee: Gib alle Zutaten auf ein großes Backblech und lass den Ofen brutzeln. Der Thermomix® kümmert sich dabei um Soßen, Marinaden, Dips und mehr. Das Ergebnis sind echte Wohlfühlgerichte in XXL-Portion und ganz ohne Kochstress. So startest du gelassener in den Feierabend. Hast du bereits eine der schnellen Ideen ausprobiert? Wir freuen uns wie immer über dein Foto und deine persönliche Idee!



Fotos: Tina Bumann (2); Sandra Leibinger (3); Anna Gieseler (2); Philips (1)



## Mehr Knusperspaß zu zweit

Wir testen jede Woche neue überraschende Kombi-Rezepte aus Thermomix® und Airfryer. Die leckeren Ergebnisse zeigt Dési auf unserem YouTube-Kanal und du findest jede Rezeptidee wie immer auch im **ZauberTopf Club**. Besonders beliebte Kombis:

**Brot und Gebäck:** Krosse Brötchen, duftende Apfelballen, Feines mit Blätterteig und cremiger Füllung sowie hausgemachte schnelle Pizzen und Flammkuchen.

**Alles kross und fettärmer:** Crunchy Brokkoli-Bites mit Frischkäsedip aus dem Thermomix® zum Snacken, crispy Lachs oder knusprige Hähnchen-Nuggets als Topping für den Salat. Vier Rezepte findest du auch ab Seite 94!

## Gewinne jetzt 1 von 2 Airfryern!

Dir fehlt noch der heiße Partner für deinen Thermomix®? Wir verlosen **2 Philips Steam Airfryer 5000 Series Mega Basket!** Das Besondere ist die extrem große Schublade für 10 Liter. Die Dampffunktion sorgt für knuspriges Brot, saftiges Gemüse und zartes Fleisch. Plus: Wasserdampf erleichtert auch die Reinigung des gesamten Innenraums des Airfryers! Jetzt gleich teilnehmen bis 30.06.2026 unter [www.zaubertopf.de/steamfry2](http://www.zaubertopf.de/steamfry2)



**JETZT  
GEWINNEN!**







EXPRESSKÜCHE

# Mie-Time!

Kennst du Mie-Nudeln? Die schnell gegarte Nudelsorte ermöglicht die Zubereitung beliebter asiatischer Gerichte in kürzester Zeit!





15

MINUTEN

## 15 Minuten Mie-Nudeln süßsauer mit Hähnchen



PRO PORTION: 500 KCAL | 32 G E | 7 G F | 77 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 1 kleine Zwiebel, halbiert
- ★ 400 g Wasser
- ★ 340 g Ananas (Dose), 100 g Saft auffangen
- ★ 6 EL Reisessig, alternativ Weißweinessig
- ★ 3 EL Sojasoße
- ★ 2 EL Zucker
- ★ 2 EL Tomatenketchup
- ★ 2 EL Öl
- ★ 400 g Hähnchenbrust, in feinen Streifen
- ★ 3 Paprikaschoten (gelb und rot), in Streifen
- ★ 250 g Mie-Nudeln
- ★ Koriander zum Garnieren

**1** Für die Soße Knoblauch und Zwiebel im **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Wasser, Ananassaft, Essig, Sojasoße, Zucker sowie Ketchup zugeben und **10 Sek.** | **Stufe 4** vermengen.

**2** Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen und das Fleisch scharf anbraten. Paprika und Ananas zufügen und ebenfalls anbraten. Die Nudeln sowie die Soße zugeben und alles bei mittlerer Hitze vermengen. Mit Koriander garniert servieren.

> **TIPP** Funktioniert auch mit vorgegarten Hähnchenstreifen aus dem Kühlregal. Ideal, wenn es besonders schnell gehen soll.

### SUPER SATTMACHER

Die Kombi aus Mie-Nudeln und Hähnchen ist herrlich wohltuend und sättigend. Den authentischen Geschmack liefert die selbst gemachte Süßsauer-Soße mit Ananas und Sojasoße aus dem Thermomix®. Magst du Asia-Gerichte, lohnt sich für die Zubereitung eine Flasche Reisessig im Vorrat – er verleiht deinen Speisen den Geschmack, den du liebst.

### HERRLICH VIELFÄLTIG

Dieses einfache Rezept ist ein echter Dauerbrenner, denn mit wenigen Zutaten entsteht in nur einer Viertelstunde echtes Comfort Food. Wir kombinieren Mie-Nudeln mit buntem Gemüse, das gerade Saison hat. Wichtig für den Geschmack des Salats sind die Dressingaromen von Knoblauch, Ingwer, Frühlingszwiebeln und Teriyakisoße, Honig und Sesam – hast du diese Basics im Haus, kannst du den Salat jederzeit nach Geschmack, Jahreszeit und Gemüseresten aus dem Kühlschrank variieren.



TITELREZEPT

15

MINUTEN

## Teriyaki-Mie-Nudelsalat



PRO PORTION: 350 KCAL | 13 G E | 4 G F | 66 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 250 g Mie-Nudeln
- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ 1 cm Ingwer
- ★ 5 Frühlingszwiebeln, in Ringen, weißen und grünen Teil getrennt
- ★ 1 TL Sesamöl zzgl. etwas zum Braten
- ★ 200 g Wasser
- ★ 50 g Teriyakisoße
- ★ 1 TL flüssiger Honig
- ★ 3 Karotten, in Streifen
- ★ 350 g Brokkoli, in Röschen
- ★ 300 g grüne Bohnen
- ★ Sprossen zum Garnieren (nach Belieben)

**1** Die Mie-Nudeln nach Packungsbeilage in heißem Wasser ca. 4 Min. ziehen lassen. Anschließend abgießen und ausdampfen lassen.

**2** Inzwischen für das Dressing Knoblauch und Ingwer im **2 Sek.** | **Turbo** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Den weißen Teil der Frühlingszwiebeln sowie Öl zugeben und **2 Min.** | **120 °C** | **Stufe 1** andünsten. Wasser, Teriyakisoße und Honig zufügen und **10 Sek.** | **Stufe 4** vermengen.


**3** Öl in einer großen Pfanne oder einem Wok erhitzen und das Gemüse scharf anbraten. Nudeln, Gemüse und Soße in einer großen Salatschüssel vermengen und mit restlichen Frühlingszwiebeln sowie Sprossen garniert servieren.



15

MINUTEN

**BESSER ALS BESTELLT**

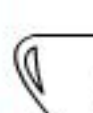

Unsere schnellen Mie-Nudeln mit Soße sind ein cleveres Zeitspar-Rezept, das flinker fertig ist als ein Instant-Gericht aus dem Regal oder vom Lieferdienst. Im  kochen wir eine scharfe Soße, während die Mie-Nudeln einfach in heißem Wasser gar ziehen. Die küchenfertigen Garnelen brätst du in der Pfanne an, in der dann alles vermischt wird.

**Scharfe 15-Minuten-Mie-Nudeln mit Garnelen**

PRO PORTION: 420 KCAL | 32 G E | 5 G F | 56 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ 1 cm Ingwer
- ★ 1 rote Chilischote, in Stücken
- ★ 3 TL Sesamöl
- ★ 350 g Wasser
- ★ 4 EL Sojasoße
- ★ 1 EL Limettensaft
- ★ 1-2 TL brauner Zucker
- ★ 400 g Garnelen (küchenfertig), aufgetaut
- ★ 2 rote Paprikaschoten, in Stücken
- ★ 150 g Zuckerschoten
- ★ 250 g Mie-Nudeln
- ★ 3 Frühlingszwiebeln, in Ringen

**1** Für die Soße Knoblauch, Ingwer und Chili im  **3 Sek. | Stufe 8** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben. 1 TL Öl zugeben und **2 Min. | 120 °C | Stufe 1** andünsten. Wasser, Sojasoße, Limettensaft sowie Zucker zufügen und **10 Sek. | Stufe 4** vermengen.

**2** In einer großen Pfanne oder einem Wok 2 TL Öl erhitzen und die Garnelen scharf anbraten. Gemüse zugeben und ebenfalls anbraten. Die Nudeln und die Soße zufügen, alles vermengen und bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen. Abschmecken und mit Frühlingszwiebeln garniert servieren.

**>TIPP** Die Schärfe stellen wir mit der Chilischote her. Magst du es lieber mild, lass die Chili einfach weg.



Fotos: Tina Bumann (2); Archiv (2); Rewe (1); Mister Mie &amp; Misses Mie (1); dm Bio (1)





15

## 15-Minuten-Mie-Nudelsuppe



MINUTEN



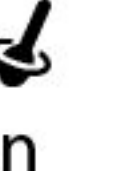


PRO PORTION: 610 KCAL | 21 G E | 34 G F | 60 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 2 TL Kokosöl
- ★ 2 TL Currypaste
- ★ 400 g Kokosmilch
- ★ 600 g Wasser
- ★ 1 TL Gemüse-Gewürzpaste
- ★ 3 EL Erdnussmus
- ★ 300 g Brokkoliröschen (TK), aufgetaut
- ★ 250 g Champignons, geviertelt
- ★ 100 g Edamame (TK), aufgetaut
- ★ 250 g Mie-Nudeln
- ★ 45 g geröstete gesalzene Erdnüsse zum Garnieren
- ★ Koriander zum Garnieren

**1** Knoblauch im  **2 Sek. | Turbo** zerkleinern, mit dem  nach unten schieben. Kokosöl und Currypaste zugeben und **2 Min. | 120 °C | Stufe 1** andünsten. Kokosmilch, Wasser, Gewürzpaste sowie Erdnussmus zufügen und **5 Min. | 100 °C | Stufe 1** aufkochen.

**2** Gemüse und Mie-Nudeln zugeben, mit dem  vermengen und **6 Min. | 100 °C |  | ** ziehen lassen. In Schalen füllen, mit Erdnüssen und Koriander bestreuen.

### EXTRA DUFT

In der Suppe auf Kokosmilchbasis gart ein ganzes Päckchen Mie-Nudeln in kürzester Zeit direkt in der Speise. Sie quellen dabei auf und nehmen Kokosaroma an.

QUICK & EASY

## ASIA-NOODLES

Warum Mie-Nudeln die Teller der Welt erobern – und unseren Thermomix®



### MIE-NUDELN ODER ITALIENISCHE PASTA?

Die asiatischen Nudeln bestehen meist aus Weizenmehl, Wasser, Salz und oft auch Ei. Sie müssen in Wasser oder Gerichten nur kurz quellen. Italienische Pasta besteht meist aus Hartweizengrieß und wird in Salzwasser al dente gekocht.

### WOFÜR EIGNEN SIE SICH?

Mie-Nudeln werden vor allem gern in Nudelsuppen und Bowls auf Brühebasis oder in Wok-Gerichten sowie als Bratnudeln verwendet. Ihr Vorteil: Du brauchst sie nicht vorkochen, sondern garst sie kurz in der Suppe oder dem Garsud von Öl und Gemüse mit, dabei quellen sie auf. Das spart einen weiteren Topf, Energie und Zeit. Garst du sie separat, zum Beispiel für Salat, schrecke sie ab, so garen sie nicht weiter.



### WO DU SIE FINDEST

Im Handel findest du die Sorte häufig im Spezialitätensortiment neben Currypasten und Kokosmilch. Inzwischen gibt es einige Märkte, die Produkte unter Eigenmarken führen wie Rewe Beste Wahl oder dm Bio. Der Bio-Hersteller Misses Mie & Mister Mie serviert Kreationen aus eigener Herstellung in unterschiedlichen Variationen – auch solche auf Vollkorn- oder Dinkelmilchbasis, mit Chili oder Gemüse.



# BROTZEIT mit Wow-Effekt!

Wer gern Brot backt, kommt an „Pimp my Bread“ nicht vorbei. Das Gewürz von Edelschmaus verpasst unserem extraschnellen Brothit den Kick. Und vielen anderen Speisen auch!

## DAS BESTE ZUR BROTZEIT

Wir haben uns in die tolle Gewürzauswahl von Edelschmaus verliebt. Denn genau wie bei uns steht bei dem norddeutschen Unternehmen hohe Qualität ganz oben auf der Prioritätenliste. Einer unserer absoluten Favoriten: die Würzmischung „Pimp my Bread“ (ca. 9 Euro), die in der Backstube eine Extra-Prise Liebe in und auf Selbstgebackenes gibt. Tipp: Lade deine Freunde zu einem Verkostungsabend ein, um deine Favoriten zu probieren. Alle Infos: [www.edelschmaus.com](http://www.edelschmaus.com)



## Ein Gewürz für Vielfalt im Sommer!



### Quark-Brötchenecken



00 40  
std : min

PRO STÜCK: 194 KCAL | 13 G E | 3 G F | 29 G KH

ZUTATEN FÜR 8 STÜCK

- ★ 500 g Magerquark
- ★ 300 g Dinkelmehl Type 630, zzgl. etwas zum Bearbeiten
- ★ 1 Pck. Backpulver
- ★ 1½ EL „Pimp my Bread“-Würzmischung von Edelschmaus
- ★ ½ TL Salz
- ★ 60 g gemischte Saaten, z. B. Sonnenblumen- und Kürbiskerne, Leinschrot und Sesam

**1** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen.

**2** Quark, Mehl, Backpulver, Gewürzmischung und Salz im Mixtopf **2 Min.** | § kneten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche rund ausrollen (Ø 20 cm). Auf das Blech legen und mit einem Pizzaschneider in 8 Stücke einschneiden. Mit Wasser bestreichen und die Saaten auf den Teiglingen verteilen.

**3** Im heißen Ofen ca. 25 Min. backen. Aus dem Ofen nehmen und servieren.

> **TIPP** Das Brot gelingt so schnell, weil es zum einen keine Gehzeit benötigt, zum anderen rollst du den Teig einfach kreisrund aus und schneidest die Brötchen wie die Stücke einer Torte. So überspringst du sogar das Formen und Rollen, wie es sonst für Brötchen üblich ist.

> **BREAD PREP** Der Quark-Öl-Teig sorgt dafür, dass das Brot lange frisch bleibt. Es eignet sich daher gut zum Vorbacken am Vortag. Dann kannst du es am nächsten Tag zum Grillabend oder zum Picknick mitbringen.



- ✓ **Schnelle Eierspeisen wie Omelett und Rührei** erhalten eine sensationelle Dimension!
- ✓ **Kräuter- und Grillbutter** verpasst du mit „Pimp my Bread“ eine würzig-feine Kräuternote. Serviere sie zu Brot, aber auch zu Steak und Fisch!
- ✓ Verfeinere all deine **Brot- und Teigkreationen wie Focaccia, Faltenbrot und Pizza!**
- ✓ Bestreue **Fisch wie Lachs und Kabeljau**, die du im Varoma® garst. Verleihe ihnen so mehr Aroma.
- ✓ Würze **Kräuterquarks und Dips** für die Brotzeit, Gemüsesticks, Chips, Nachos und Grillkartoffeln!



# Hausgemacht! NICECREAM

Das genialste 1-Zutaten-Rezept für den Thermomix®?  
Die Rede ist von Bananeneis. Entdecke unsere  
Top-Tricks für das vielleicht gesündeste Eis der Welt

## Bananeneis

Rezept siehe rechte Seite







*Verwöhne dich  
mit gesundem Eis!*

### GESÜNDER GEHT'S NICHT! Einfach besser als gekauft.

Gekaufte Eiscremes enthalten häufig sehr viel Zucker oder Zuckerersatzstoffe, Molke- oder Eipulver sowie unnötige Verdickungsmittel und Stabilisatoren, die das Eis cremig halten. Auch künstliche Aromen kommen oft zum Einsatz. Das schmeckt man dann auch. Im Thermomix® ist ein sehr hochwertiges Eis aus 1 Zutat in Sekunden gemixt und damit so viel gesünder! Dieses Basisrezept kannst du vielseitig variieren – Ideen findest du auf Seite 52. Damit sparst du viel Geld gegenüber dem Kauf von Fertigprodukten und nimmst ausschließlich gute Grundzutaten zu dir.



## Bananeneis – Nicecream, das Basisrezept



PRO PORTION: 134 KCAL | 2 G E | 1 G F | 34 G KH

**ZZGL. 6 STD. KÜHLZEIT**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

★ 5 sehr reife Bananen, in Scheiben

**1** Die Bananenscheiben mind. 6 Std. im Tiefkühler gefrieren lassen.

**2** Bananen in den geben und **15 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben und **20 Sek.** | **Stufe 4** cremig rühren. Sofort servieren.

> **TIPP** Die Bananenscheiben am besten in einem Gefrierbeutel in einer Schicht flach liegend einfrieren, damit sie nicht zu einem Block gefrieren und du sie später einfach portionieren kannst.

00 15  
std : min

### SCHNELL, VEGAN, PREISWERT

Nicecream „muss“ man mit dem Thermomix® einmal zubereitet haben, um die Magie zu erleben. Denn dass aus 1 Zutat in 1 Minute ein cremiges Eis entsteht, überrascht immer wieder. Das Besondere: Da du nur Banane verarbeitest, ist das Ergebnis pflanzlich – also vegan. Je nach Saison und Angebot lohnt es sich, einige Bananen auf Vorrat einzufrieren, so hast du immer alles fürs Eis da!



# CREMIG & GUT

Verwandle die Bananeneis-Basis in alle Sorten, die du liebst.  
Einfach, geschmackvoll und herrlich erfrischend!



## Cooler Kombi im Sommer

Im Eiskaffee schmeckt eine Kugel Eis immer gut. Probiere diesen Sommer eine Kugel Bananeneis in deinem Kaltgetränk – die Kombi harmoniert unglaublich gut!



## Wusstest du's?

Bananen gehören offiziell zu den Beeren!


## Ist Banane eigentlich gesund?

Absolut! Die gelbe Powerfrucht enthält reichlich Vitamine und Magnesium sowie Ballaststoffe. Das Beste: Bananen sind sehr gut bekömmlich.

## So wird's süßer

Je reifer die Bananen, desto süßer deine Nicecream.

## TRICKS FÜR MEHR CREMIGKEIT

Möchtest du Zutaten ergänzen, fülle sie beim letzten Schritt mit in den , ehe du das Eis **20 Sek.** | **Stufe 4** cremig rührst.

**Milch und Sahne:** Etwas Pflanzendrink wie Hafer- oder Mandelmilch – rund 50 g auf das Basisrezept – verleihen deiner Nicecream eine weichere Textur. Du kannst anstelle von Pflanzendrinks auch Kuhmilch oder Sahne verarbeiten, dann ist das Eis nur nicht mehr vegan.

**Nussmus:** Verarbeite 1–2 EL Mandel- oder Erdnussmus. Die Pflanzenöle in den Produkten bringen zusätzliche Seidigkeit.


**Joghurt:** Gib 2–3 EL Joghurt mit ans Eis – griechischer Joghurt mit dem hohen 10-%-Fettgehalt eignet sich besonders gut.

## TOP-TIPPS ZUR VERARBEITUNG

### ARBEITE ZÜGIG

Serviere das Eis nach der Herstellung sofort, denn es wird sehr schnell weich. Am besten bereitest du es genau dann zu, wenn du es auch essen möchtest.


### BRINGT DER ISOLIERMANTEL DES TM7 VORTEILE?

Der Isoliermantel ist angenehmer anzufassen als der  des TM6, wenn tiefgekühlte Speisen verarbeitet wurden. Edelstahl wird sehr kalt. Zudem wird die Handwärme nicht direkt übertragen, so bleibt das Eis kalt. Ein kleines Eis-Plus für den TM7.

### HAST DU NICECREAM ÜBRIG?

Fülle das Eis dann direkt nach der Herstellung in eine gefrierfeste, flache Dose und gib den Rest in den Tiefkühler.

### ERNEUT CREMIG AUFSCHLAGEN

Um eingefrorene Reste wieder cremig aufzuschlagen, gibst du die Eismasse in Stücken in den  und schlägst das Eis erneut **4 Sek.** | **Stufe 5** cremig auf.

## VARIATIONEN WIE IN DER EISDIELE

### Für Fruchteis

> Ergänze zu den Bananenscheiben noch bis zu 200 g weitere gefrorene Früchte wie etwa Himbeeren, Blaubeeren, Erdbeeren oder Mango in Stücken. Verarbeite diese in Schritt 1 direkt mit.

### Gesunde Extras

> Gib vor der letzten Einstellung 50 g Kokosraspel, Kakaonibs, gehackte – ggf. auch geröstete – Nüsse und Kerne wie Haselnüsse, Walnüsse, Pistazien oder Mandeln dazu. Auch gefriergetrocknete Früchte sehen super aus und verleihen ein besonderes Aroma.

### Neue Kreationen

> Verarbeite Kakao, Zimt oder Vanillezucker, um deinem Eis eine neue Note zu verpassen. Auch Sirups wie Rhabarbersirup ergänzen Geschmack. Verwandle das Bananeneis mit Instant-Kaffee in Kaffee-Nicecream. Verrühre dafür das Pulver vorab mit 50 g Milch, Sahne oder Pflanzendrink. So entstehen Kaffee-, Schokoladen-, Zimt-, Vanille- oder Rhabarbereis.

### Für den süßen Twist

> Gib Schokostreusel, bunte Zuckerstreusel, gehackte weiche Karamellbonbons oder Krokant hinzu. Alternativ: Zerkleinere vor der Eisherstellung Kekse deiner Wahl wie etwa „Oreos“ oder Lotus-Kekse – je nach Saison auch Spekulatius oder Vanillekipferl – und rühre sie zum Schluss kurz unter die Eismasse.



ZauberTopfClub

AUCH HIER  
ERHÄLTlich:

amazon.de

978-3-96417-371-3

bücher.de

Thalia

OSIANDER.de  
Bücher seit 1996

Hugendubel  
Das Lesen ist schön!

Meyersche.de

# ERFRISCHEND wie in der Eisdiele

Neu!

JETZT  
BESTELLEN



*Mach deine Lieblingssorten  
mit dem Thermomix® doch  
einfach selbst: frisch und  
besser als gekauft!*

Hier scannen!



Direkt bestellen unter: [www.zaubertopf.de/eis-buch](http://www.zaubertopf.de/eis-buch)

Unser neues Kochbuch findest du überall im Buchhandel, bei Amazon  
oder auf [www.zaubertopf-shop.de](http://www.zaubertopf-shop.de) | ISBN: 978-3-96417-371-3



*Handspiel  
erlaubt!*

AM 11. JUNI BEGINNT  
DIE FUSSBALL-  
WELTMEISTERSCHAFT!



# SPIELTAG! VOLLTREFFER FÜRS BÜFETT

Wir verwandeln das Wohnzimmer in die Fankurve.  
Für die Athleten am Tisch gibt's den High-Protein-Kick  
mit Vollkorn-Power und Skyr-Dip, für alle anderen servieren  
wir essbare Flaggen und coole Steilvorlagen im Fußball-Look.  
Mit diesen Snacks gehst du garantiert als Sieger vom Platz!



## Cheeseburger Bites



00 30  
std : min

PRO STÜCK: 224 KCAL | 9 G E | 12 G F | 20 G KH

ZZGL. 1 STD. 15 MIN. RUHEZEIT

ZUTATEN FÜR 20 STÜCK

- ★ 250 g Wasser
- ★ 20 g frische Hefe
- ★ 1 TL Zucker
- ★ 500 g Weizenmehl Type 405  
zzgl. etwas zum Bearbeiten
- ★ 60 g Olivenöl
- ★ Salz
- ★ 1 Zwiebel, halbiert
- ★ 1 EL Öl zzgl. etwas zum Anbraten
- ★ 500 g Rinderhackfleisch
- ★ 2 EL Tomatenmark
- ★ 1 TL mittelscharfer Senf
- ★ 1 Ei
- ★ ½ TL Pfeffer
- ★ 100 g Cheddar, in 20 kleinen Würfeln
- ★ 5 Cornichons, in Scheiben
- ★ Wasser zum Bestreichen
- ★ 3 EL Sesam zum Bestreuen

**1** Wasser, Hefe und Zucker in den geben und **3 Min.** | **37 °C** | **Stufe 2** erwärmen. Mehl, Olivenöl und 1 TL Salz zugeben und **3 Min.** | verkneten. Mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.

**2** Zwiebel in den geben und **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern, mit dem nach unten schieben. Öl zugeben und **3 Min.** | **120 °C** | **Stufe 1** dünsten. Hackfleisch, Tomatenmark, Senf, Ei, 1 TL Salz und Pfeffer zugeben und **20 Sek.** | | **Stufe 3** mischen. Die Masse ca. 15 Min. kalt stellen.

**3** Aus der Hackmasse 20 Portionen abstechen und zu Kugeln formen. Ca. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und unter Wenden ca. 10 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

**4** Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Blech mit Backpapier belegen. Den Teig in 20 Teiglinge teilen. Diese flach ausrollen, je 1 Frikadelle, 1 Würfel Cheddar und 1 Scheibe Cornichon darin einschließen und auf das Blech geben. Mit Wasser bestreichen und mit Sesam bestreuen. Im Ofen ca. 25 Min. backen.

## Spaghetti-Schichtsalat für Sportler



PRO PORTION: 690 KCAL | 25 G E | 31 G F | 84 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DEN SALAT

- ★ 400 g Vollkornspaghetti
- ★ 100 g Parmesan, in Stücken
- ★ 2 gelbe Paprikaschoten, in Würfeln
- ★ 400 g Kirschtomaten, halbiert
- ★ 120 g schwarze Oliven, in Ringen
- ★ 75 g Rucola

FÜR DAS DRESSING

- ★ 1 kleine Knoblauchzehe
- ★ 3 EL Weißweinessig
- ★ 5 EL Olivenöl
- ★ 2 TL mittelscharfer Senf
- ★ 1 TL Honig
- ★ ¾ TL Salz
- ★ Pfeffer

**1** In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen und die Spaghetti al dente garen.

**2** Inzwischen den Parmesan in den geben und **10 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Umfüllen und beiseitestellen.

**3** Für das Dressing Knoblauch im **2 Sek.** | **Turbo** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Die restlichen Zutaten für das Dressing zugeben und **30 Sek.** | **Stufe 4** emulgieren.

**4** Spaghetti abgießen, kalt abschrecken und in einer großen Salatschüssel mit gelber Paprika und Dressing vermengen. Parmesan, Tomaten, Oliven und Rucola darüberschichten und den Salat bis zum Servieren kalt stellen.

> **TIPP** Den Salat kannst du sehr gut am Vortag zubereiten. Den Rucola dann kurz vor dem Servieren als Topping dazugeben, damit er frisch und knackig bleibt.



### VOLLKORN-KICK

Diesen Spaghetti-Salat machen wir ganz bewusst mit Vollkornpasta, denn die steckt voller Proteine! Wähle beim Einkauf beispielsweise sogar High-Protein-Nudeln wie die von De Cecco. Dann greifen deine sportlichen Gäste gleich noch mal so gern zu!







## High-Protein-Datteldip



PRO PORTION (30 G): 34 KCAL | 3 G E | 1 G F | 6 G KH

### ZUTATEN FÜR 630 G

- ★ 1 kleine Knoblauchzehe
- ★ 120 g Soft-Datteln, entsteint
- ★ 200 g körniger Frischkäse
- ★ 150 g Skyr
- ★ 150 g Magerquark
- ★ 1 TL Honig (optional)
- ★ ½ TL Salz
- ★ 3 Prisen Pfeffer
- ★ 1½ TL Currypulver
- ★ ½ TL edelsüßes Paprikapulver

**1** | Knoblauch und Datteln im  für std : min  
**5 Sek.** | **Stufe 7** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben und den Vorgang wiederholen.

**2** | Restliche Zutaten zugeben und **15 Sek.** | **Stufe 3** vermengen. Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben zur Dekoration einige gehackte Datteln oder auch gehackte Hasel- oder Walnüsse aufstreuen.

**> STARKER KONTER** Für den High-Protein-Dip verwenden wir als Basis körnigen Frischkäse, Skyr und Magerquark statt Frischkäse. Damit erhält er rund 10 g Protein pro 100 g. Im Kühlschrank bleibt er 2–3 Tage frisch.

## Fußball-Brötchenblech






PRO STÜCK: 70 KCAL | 2 G E | 3 G F | 10 G KH

**ZZGL. 1 STD. 30 MIN. RUHEZEIT**

## ZUTATEN FÜR 45 STÜCK

- ★ 250 g Milch
- ★ 20 g frische Hefe
- ★ 1 Prise Zucker
- ★ 500 g Weizenmehl Type 405  
zzgl. etwas zum Bearbeiten
- ★ 30 g Olivenöl zzgl.  
etwas mehr zum Bestreichen
- ★ 1 TL Salz
- ★ 2 Eier, verquirlt
- ★ 6 EL weißer Sesam
- ★ 6 EL Mohn
- ★ 3 EL edelsüßes Paprikapulver  
oder Chiliflocken

**1** | Milch, Hefe und Zucker in den  geben und **2 Min. | 37°C | Stufe 2** erwärmen. Mehl, Öl sowie Salz zufügen und **2 Min. | ** zu einem glatten Teig verkneten. Umfüllen und abgedeckt ca. 1 Std. gehen lassen. Den  spülen.

**2** Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig in 45 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. Auf dem Blech verteilen, abdecken und erneut etwa 30 Min. gehen lassen. Die Kugeln mit Ei bestreichen und je  $\frac{1}{3}$  mit Mohn, Sesam oder Paprikapulver bestreuen.

**3** | Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Etwa 30 Min. im heißen Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und servieren.

**>TIPP** Für andere Länderflaggen kannst du natürlich kreativ werden und die Toppings ändern bzw. die Verteilung der Toppings auf dem Blech variieren.

Fotos: Tina Bumann (2) | Illustration: Adobe Stock/Gstudio (1)



## FÜR DIE GANZE 11

Schnell vorbereitet für viele Fans: Wir bringen ein ganzes Brötchenblech mit schwarz-rot-goldenem Flaggen-Vibe mit zur Party, wenn Deutschland spielt. Die kleinen Partybrötchen mit Mohn, Paprikapulver und Sesam eignen sich super zum Dippen und Snacken.





# DAS RUNDE MUSS AUFS ECKIGE

## EIN ECHTER SIEGER

Der schwarz-weiße Blechkuchen bringt gute Laune auf den Platz.

Den soften Rührteigboden bereitet der Thermomix® in nur 3 Minuten vor, der Ofen verwandelt ihn in 20 Backminuten. In der Halbzeit kannst du schon das Cremetopping für das süße Finale vorbereiten.

## „Oreo“-Schmandkuchen



00 40  
std : min

PRO STÜCK: 320 KCAL | 5 G E | 20 G F | 31 G KH

ZZGL. 2 STD. RUHEZEIT

ZUTATEN FÜR 24 STÜCKE

### FÜR DEN RÜHRTEIG

- ★ 5 Eier
- ★ 220 g Zucker
- ★ 30 g selbst gemachter Vanillezucker
- ★ 125 g Rapsöl
- ★ 200 g Milch
- ★ 300 g Weizenmehl Type 405
- ★ 50 g Backkakao
- ★ 1 Pck. Backpulver
- ★ 1 Prise Salz

### FÜR DAS TOPPING

- ★ 500 g Sahne
- ★ 2 Pck. Sahnesteif
- ★ 500 g Schmand
- ★ 250 g „Oreo“-Kekse

**1** Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, ein tiefes Blech mit Backpapier auslegen. Eier, Zucker sowie 10 g Vanillezucker in den geben und **2 Min.** | **Stufe 4** schaumig aufschlagen. Öl mit Milch zugeben und **20 Sek.** | **Stufe 3** verrühren.

**2** Mehl, Kakao, Backpulver und Salz in den geben und **20 Sek.** | **Stufe 5** vermengen. Den Teig in das Backblech geben. Im Ofen etwa 20 Min. backen, herausnehmen und auskühlen lassen. Den spülen.

**3** Für das Topping den Rühraufsatz einsetzen. Sahne, 20 g Vanillezucker sowie Sahnesteif in den geben und ohne Zeiteinstellung unter Sichtkontakt auf **Stufe 3,5** steif schlagen. In einer Schüssel den Schmand glatt rühren und die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

**4** Die Hälfte der Creme auf dem Kuchen verstreichen und 180 g Kekse darüber zerbröseln. Übrige Creme darauf verteilen und glatt streichen. Die restlichen Kekse waagrecht halbieren und den Kuchen damit garnieren. Bis zum Servieren mind. 2 Std. kalt stellen.

> **TIPP** Wer ein knuspriges Finish bevorzugt, legt die Kekse erst kurz vor dem Servieren auf den gekühlten Kuchen.



## IMPRESSUM

**ZauberTopf Club** ist eine unabhängige Publikation aus dem Hause falkemedia und steht in keinerlei Verbindung zu den Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Die Marken Thermomix®, TM5® und Varoma® sowie die Produktgestaltungen des Thermomix® sind eingetragene Marken der Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Für die Rezeptangaben in **ZauberTopf Club** ist ausschließlich falkemedia verantwortlich.

### Verlag

falkemedia GmbH & Co. KG, Pahlblöken 15–17, 24232 Schönkirchen,  
Tel. +49 431 200 766-0, Fax +49 431 20 07 66 50  
E-Mail: info@zaubertopf.de, www.zaubertopf.de

### Herausgeber

Kassian Alexander Goukassian (v. i. S. d. P.)

### Mitglied der Geschäftsleitung & Ltg. Marketing

Wolfgang Pohl

### Chefredakteurin/Teamleitung

Vivien Koitka

### Redaktion (redaktion@zaubertopf.de)

Lilly Goede, Dr. Tanja Lindauer, Hanna Schliemann, Natalie Zahnow

### Chefin vom Dienst: Nicole Neumann

### Redaktionsleitung: Dr. Tanja Lindauer

### Für Rezeptfragen, Korrekturen und Anmerkungen

www.zaubertopf.de/rezept-updates

### Rezeptentwicklung

Lukas Nissen, Elisa Schilling, Vera Schubert

### Art-Direktion

Marleen Osbahr

### Grafik und Bildbearbeitung

Mareike Wilke, Nina Damm

### Lektorat SchlussBlick

### Fotograf\*innen dieser Ausgabe

Tina Bumann, Anna Gieseler, Sandra Leibinger

### Abonnementbetreuung

abo@zaubertopf.de, Tel. +49 431 200 766-0,

### ZauberTopf Abo-Service, falkemedia GmbH & Co. KG,

Pahlblöken 15–17, 24232 Schönkirchen

### Mediaberatung

Tim Schöneberg (tim@nicemountain.de), www.nicemountain.de,

Mobil +49 151 56 16 65 61

Silja Aicher (s.aicher@aichermediakontor.de), Aicher Mediakontor,

Tel. +49 40 52 59 51 80, Mobil +49 172 175 61 04

Martin Wetzel (Martin.Wetzel@brmedien.de),

Tel. +49 2241 17 74 14, Fax +49 2241 17 74 20

Sascha Eilers (s.eilers@falkemedia.de), Tel. +49 4340 49 93 79,

Mobil +49 151 53 83 44 12, Fax +49 4340 49 93 91

### Anzeigenkoordination

Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de), Tel. +49 431 20 07 66 12

**Anzeigenpreise:** Siehe Mediadaten 2026 unter www.zaubertopf.de

### Produktionsmanagement / Druck

impress media GmbH, Monforts Quartier 32,

41238 Mönchengladbach, www.impress-media.de

### Vertrieb

DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG,

Meißberg 1, 20086 Hamburg

### Vertriebsleitung

Tim Meyer, DMV Der Medienvertrieb GmbH & Co. KG

(Tim.Meyer@dermedienvertrieb.de)

### Bezugsmöglichkeiten

Abo, Zeitschriften- und Buchhandel, Bahnhöfe, Flughäfen

**Einzelpreis:** 6,90 Euro (reguläres Heft), 11,49 Euro (Spezial)

**Jahresabonnement:** 62,50 Euro

Europäisches Ausland zzgl. 0,90 Euro je Ausgabe.

In den Preisen sind Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten.  
Bezogen auf 8 Ausgaben im Jahr inkl. E-Paper. Der Verlag behält sich die Veränderung der Erscheinungsfrequenz vor.

### Manuskripteinsendung

Manuskripte jeder Art werden gern entgegengenommen.

Sie müssen frei von Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung zum Abdruck des Manuskripts auf Datenträgern der Firma falkemedia. Ein Einsenden garantiert keine Veröffentlichung. Honorare nach Vereinbarung oder unseren AGB. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung.

### Urheberrecht

Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit Genehmigung des Verlags gestattet.

### Veröffentlichungen

Sämtliche Veröffentlichungen in dieser Fachzeitschrift erfolgen ohne Berücksichtigung eines eventuellen Patentschutzes. Warennamen werden ohne Gewährleistung einer freien Verwendung benutzt.

### Haftungsausschluss

Für Fehler im Text, in Schaltbildern, Aufbauzeichnungen usw., die zum Nichtfunktionieren führen, wird keine Haftung übernommen.

### Datenschutz

Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de), falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz, Pahlblöken 15–17, 24232 Schönkirchen

### Bei falkemedia erscheinen außerdem:

Air Fryer Club, monsieur cuisine by ZauberMix, LandGenuss,

So is(s)t Italien, STEREO, BEAT und BÜCHERmagazin

© falkemedia, 2026 | www.falkemedia.de | ISSN 2510-392X



**falkemedia**  
Wir begeistern Menschen.



# RATESPASS

Während der Thermomix® etwas Leckeres für dich kocht, hast du Zeit, unser Rätsel zu lösen!

starker Zweig	Spitzen- künstler	↓	Kriemhilds Mutter	Herbst- blumen	Abk.: Million	Reizleiter im Körper	↓	dampfen- des Kochen	↓	nördlich- ste Stadt Schwe- dens
→	↻ 11		Med.: Er- innerungs- verlust	→	↻	↻				
Utensil für ein Aufguss- getränk	→				↻ 6			Kampf- platz		Speisen- folge
Zeichen der Herrscher- würde		span. Ausruf: hurra!, bravo!	Teil des Fußball- feldes	→				↻ 9		↻
↻ 8		↻			an der Frontseite	→				
kleine Kanne	Weltraum, Kosmos		griech. Vorsilbe: neu		Kern-, Höhepunkt	amerik. Schau- spieler † (James)	→			↻ 5
→	↻		↻		↻ 7				Verein	
alkoh. Mode- getränk		Wein- verschnitt		scherz- hafte Nach- ahmung		Salzlösung	↻ 13		↻	
→		↻ 3		↻		↻	schmalere Weg	Sport- fischer		Flaggen
Abk.: ge- setzt. Kran- kenver- sicherung	Brosame, Brösel		über- backene Speise	→	↻ 12		↻		↻ 10	↻
↻ 15	↻		dt. Schau- spielerin †2002 (Hildegard)		Über- bleibsel		US- Basketball Liga	→		
Best- leistung	→		↻ 4		↻		Spiel- karten- farbe		engl. Biersorte	
→	↻ 14					Vorhaben, Absicht	↻ 1		↻	
Verstoß gegen Gottes Gebot		sommerl. Erfri- schungs- lokal	→	↻ 2						
Drall des Balles	→					bay.- öster.: Meer- rettich	→			

© RateFUX | 2025-249-003

Lösungswort 3/26: Frühlingsbeginn

## LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

## Deine ZauberTopf Club Magazine

*Ausgabe verpasst? Einfach nachbestellen!*

Du hast es nicht zum Kiosk geschafft oder das Heft war schon vergriffen? Gar kein Problem! Bestell dir deine Lieblings-themen bequem nach und lass dir die besten Idee bequem direkt nach Hause liefern. Du findest alle Magazine unter abo.zaubertopf.de.



Lust auf mehr Leichtig-keit? Jetzt auf 164 Seiten mit gesunden Rezepten, Tipps und Motivation.  
**SPEZIAL 1/26**  
„Abnehmen“, 11,49 Euro



Hier kochst du mit deinem Thermomix® ganze Mahlzeiten – und das lecker und in Rekordzeit.  
**SONDERHEFT 1/26**  
„All in One“, 3,99 Euro



Unsere 70 besten Grill-rezepte für den Thermo-mix®. Mit dabei: Dips, Beilagen, Salate & Brote.  
**Gold-Edition „Grillen“**  
2/2024, 8,99 Euro

Fotos: Archiv



# FROZEN Drinks

Fruchtig und spritzig: Diese vier coolen Cocktails erfrischen mit Noten, die wir lieben – aber schön frostig!

FIX

**Frozen „Sarti“ Spritz**  
Rezept auf Seite 62

## PINK POWER

Der italienische Aperitif ist total angesagt. Mit leuchtend pinker Farbe und fruchtig-süßem Geschmack ist er die sommerliche Alternative zum geliebten „Aperol“ Spritz. Im Thermomix® verwandelst du den Drink mit Eiswürfeln in die coole Version!



Desi Thermomix® Expertin



Das Beste beim  
Mischen von Cocktails im  
Thermomix®: Es geht  
rasend schnell und  
die Küche bleibt sauber!



## Frozen Wein-Slush




00 05  
std : min

PRO GLAS: 151 KCAL | 1 G E | 0 G F | 8 G KH

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER À 250 ML

- ★ 600 g gut gekühlter Roséwein
- ★ 200 g gefrorene Erdbeeren
- ★ 200 g Eiskwürfel
- ★ Minze zum Garnieren

Alle Zutaten in den  geben und **10 Sek.** |  
**Stufe 8** mixen. In Gläser füllen, mit frischer  
Minze garnieren und sofort servieren.





Lasst uns  
anstoßen!



## Frozen „Sarti“ Spritz



00 05  
std : min

PRO GLAS: 107 KCAL | 0 G E | 0 G F | 9 G KH

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER À 250 ML

- ★ 650 g Eiswürfel
- ★ 220 g „Sarti Rosa“ (Aperitivo)
- ★ 150 g gut gekühlter Prosecco
- ★ 30 g Limettensaft
- ★ 100 g Sprudelwasser
- ★ 1 Bio-Limette, in Scheiben
- ★ Minze zum Garnieren

Alle Zutaten in den geben und **25 Sek.** | **Stufe 8** mixen. In Gläser füllen, mit Limettenscheiben und Minze garnieren. Sollte er noch zu fest sein, nochmals 5–10 Sekunden länger mixen.

> **TIPP** Statt Limetten können auch Grapefruits zum Garnieren verwendet werden.

## Frozen Erdbeer-Limes



PRO GLAS: 202 KCAL | 1 G E | 0 G F | 30 G KH

15 MIN. RUHEZEIT

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER À 250 ML

- ★ 500 g Erdbeeren (TK)
- ★ 180 g Eiswürfel
- ★ 150 g Limettensaft
- ★ 150 g Wodka
- ★ 70 g Rohrzucker
- ★ Minze und frische Erdbeeren zum Garnieren

Erdbeeren 15 Min. antauen lassen. Alle Zutaten in den geben und **25 Sek.** | **Stufe 8** mixen. In Gläser füllen und sofort mit Minze und Erdbeeren garniert servieren.

> **TIPP** Die Konsistenz des Drinks kannst du einfach an deinen Geschmack anpassen. Ist sie noch etwas zu fest, mixe einige Sekunden länger oder gib weitere Früchte oder Eiswürfel hinzu.

00 05  
std : min




## Frozen Hugo



PRO GLAS: 119 KCAL | 0 G E | 0 G F | 12 G KH

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER À 250 ML

- ★ 500 g Eiswürfel
- ★ 75 g Holunderblütensirup
- ★ 30 g Limettensaft
- ★ 60 g weißer Rum
- ★ 240 g gut gekühlter Hugo
- ★ Limettenscheiben zum Garnieren
- ★ Minze zum Garnieren

Alle Zutaten in den  geben und **25 Sek. | Stufe 8** mixen. Auf 4 gekühlte Gläser verteilen und mit Minze und Limettenscheiben garnieren, sofort servieren.

> **TIPP** Lass für eine alkoholfreie Variante den Rum weg, den Hugo kannst du dann durch Mineralwasser ersetzen. Wer es nur milder mag, ersetzt den Rum durch kalten Sekt.

00 05  
std : min

### DER SOMMERHIT

Lecker und erfrischend – perfekt für laue Abende auf der Terrasse oder zum Anstoßen beim Grillabend. Unsere Frozen-Variante des Cocktail-Klassikers sorgt dank der im Thermomix® fein „ge-slushten“ Eiswürfel für die extra Abkühlung.





# *Cool bleiben* mit heißen Trends

Steigen die Temperaturen, sehnen wir uns nach echter Erfrischung. Entdecke die smarten Neuheiten, mit denen du deine Drinks und Snacks auch unterwegs entspannt auf Idealtemperatur hältst

## Retro-Vibes

Hol dir das Lebensgefühl der 80er direkt in deine Küche! Die bunte „Barrel of Fun“ ist ein isolierter Getränkespender mit ordentlich Volumen. Mit ihren 7,5 Litern Fassungsvermögen kommt sie genau richtig für deine nächste Gartenparty. Dank der Isolierung bleiben Säfte, Limos, Cocktails oder Eiskaffee über Stunden eiskalt. Richtig praktisch: Der robuste Deckel macht die Box unterwegs zur Sitzgelegenheit. Durch den tropfsicheren Druckknopf-Auslauf zapfst du dir und deinen Gästen jede Erfrischung ganz sauber ins Glas. Auch super als Geschenk für Familien! Ca. 60 Euro, [www.igloocoolers.com](http://www.igloocoolers.com)





**Halte im doppelwandigen  
Eiswürfeleimer „Ice Love“ die Würfel  
für deine Thermomix® Drinks parat.  
Ab 0,75 Liter, ca. 80 Euro,  
[www.fink-shop.com](http://www.fink-shop.com)**



### SPARSAME FRISCHE

In deiner Küche punkten die neuen Einbaugeräte von Amica durch eine clevere Antriebstechnik: Ein Inverter-Motor passt seine Leistung exakt deinem Kühlbedarf an, was ordentlich Strom spart und die Geräte langlebiger macht. Die NoFrost-Technik sorgt zudem dafür, dass du nie wieder mühsam abtauen musst. Ab ca. 740 Euro, [www.amica-group.de](http://www.amica-group.de)



### KRISTALLKLARE EISKUGELN

**Eiskalte Bowls für deine kühlen Drinks. Sie  
schmelzen extralangsam und erhalten so den  
Geschmack deiner Hausbar-Kreationen!**

### ZELEBRIERE DEINE DRINKS

Serviere deinen Gästen beim nächsten BBQ, dem Gartenfest oder dir selbst nach Feierabend Drinks, die fantastisch aussehen und auch so schmecken. Erschaffe mit dem „Beezer IceBall“ von Ritterwerk – einem Profi-Gerät aus deutscher Entwicklung – perfekt geformte, kristallklare Eiskugeln. Der Vorteil der glatten, dichten Oberfläche: Die Kugeln schmelzen extrem langsam und bewahren so den unverfälschten Geschmack deiner Getränke, ohne sie zu verwässern. Veredle damit Spirituosen wie Whiskey oder Rum auf ganz besondere Weise. Setze optische Highlights in einem klassischen Negroni oder deinem Gin Tonic. Probiere die Kugeln auch in alkoholfreien Kreationen aus: In einem intensiven Cold Brew Coffee oder einer selbst gemachten Beeren-Limonade ziehen sie garantiert alle Blicke auf sich! Ca. 450 Euro, [www.ritterwerk.de](http://www.ritterwerk.de)

### Multitalent unterwegs

Packe deine Erfrischung ein und genieße die Natur. Halte deinen Proviant bei der nächsten Wanderung mit dem „Icon Cooler“ von Thermos über Stunden gekühlt. Nutze den Direkteingriff im Deckel, um schnell an deine Snacks zu kommen, ohne dass Kälte entweicht. Ein praktisches Außennetz, Reißverschlussfach und Spannrücken halten weitere Accessoires beisammen. Ca. 30 Euro, [www.thermos.eu](http://www.thermos.eu)





# Italiens SENSAZIONI!

Einige sehr simple Gerichte der italienischen Küche haben sich rund um den Globus einen Namen gemacht. Sechs der sensationellen Köstlichkeiten machst du mit dem Thermomix® auch daheim ganz leicht selbst





**INSPIRIEREND** Die bunten Häuser des Fischerdorfs Manarola schmiegen sich an die Felsküste des Ligurischen Meeres – ein ikonischer Blick auf Italiens Riviera

## FRISCHE KRÄUTER

Sie sind unverzichtbar in der authentisch italienischen Küche. Stelle am besten einen Kräutertopf direkt auf den Esstisch, so kann sich jeder frische Blättchen aufs Gericht geben.



FIX

## Gnocchi al Pesto



PRO PORTION: 580 KCAL | 15 G E | 38 G F | 41 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 100 g Parmesan, in Stücken
- ★ 100 g Olivenöl
- ★ 65 g Basilikumblätter  
zzgl. einige zum Garnieren
- ★ 30 g Pinienkerne
- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ ⅓ TL Salz
- ★ 1 Prise Pfeffer
- ★ 1 Prise Zucker
- ★ 500 g Gnocchi

00 25  
std : min

**1** Den Parmesan in den geben und **10 Sek. | Stufe 10** zerkleinern. Die übrigen Zutaten, bis auf die Gnocchi, in den zufügen und alles **25 Sek. | Stufe 7,5** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben.

**2** Die Gnocchi nach Packungsangabe kochen. Mit Pesto vermengen, auf Tellern anrichten und mit Basilikum garniert servieren.

> **TIPP** Übriges Pesto füllst du am besten in ein steriles Schraubglas, füllst es mit Olivenöl auf, bis die Oberfläche bedeckt ist, und lagerst es im Kühlschrank. So aufbewahrt ist es 2–3 Wochen haltbar.



## GUTE GRUNDZUTATEN

Bei einem Gericht, das aus nur 3 Zutaten, Wasser und Salz besteht, solltest du die besten Zutaten verwenden, denn ihre Qualität macht beim Geschmack den Unterschied.

### Pasta Alfredo



00 30  
std.: min

PRO PORTION: 940 KCAL | 30 G E | 52 G F | 91 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 180 g Grana Padano, in Stücken
- ★ 800 g Wasser
- ★ Salz
- ★ 500 g Pasta (z. B. Spaghetti, Linguine oder Fettuccine)
- ★ 180 g Butter, in Stücken
- ★ 2 Prisen Pfeffer

**1** Grana Padano in den geben, **10 Sek.** | Stufe 10 zerkleinern und umfüllen.

**2** 800 g Wasser mit ½ TL Salz in den geben. **10 Min.** | **100 °C** | | aufkochen. Die auf der Pasta-Packung angegebene Kochzeit plus **3 Min.** | **100 °C** | | einstellen und die Pasta durch die Deckelöffnung in den geben, nach und nach mit dem nach unten drücken. Im TM7 **Offenes Kochen** | **100 °C** garen. Pasta tropfnass abgießen und das Nudelwasser auffangen.

**3** Pasta, 200 g Nudelwasser, Butter und Grana Padano in den zugeben. Mit dem vermengen und **3 Min.** | **80 °C** | | vermengen. Mit 2 Prisen Salz sowie Pfeffer abschmecken, noch einmal gut mit dem im verrühren. Die Pasta auf Tellern verteilen und servieren.

> **TIPP** Die seidige Soße aus Grana Padano (Hartkäse) und Butter sowie dem Rest an Kochwasser, das die Stärke aus der Pasta enthält, gelingt besonders gut, wenn du den dritten Schritt rasch nach dem Abgießen ausführst, wenn die Pasta noch tropfnass ist.

Gutes kann  
so einfach sein!



NICHT OHNE ZITRONE Die gelbe Zitrusfrucht ist fester Bestandteil der italienischen Küche – von Aperitif über Vorspeise bis Dessert. Ein Spritzer ihres sauren Safts liefert immer frisches Aroma





**TRAUMZIEL** Eine kurvige Straße führt entlang einer Zypressenallee durch das hügelige Val d'Orcia in der Toskana. Ein Sehnsuchtsort für viele Italien-Fans

## INSALATA

Tomate-Mozzarella – wir lieben den Klassiker. Serviert wird er häufig nur mit Olivenöl und Balsamicoessig. Hier gibt's die frische Kombi mit selbstgemachtem Pesto.



EASY

## Caprese-Salat



00 20  
std : min

PRO PORTION: 313 KCAL | 13 G E | 27 G F | 3 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 50 g Parmesan, in Stücken
- ★ 50 g Olivenöl zzgl. etwas zum Garnieren
- ★ 30 g Basilikumblätter zzgl. einige zum Garnieren
- ★ 15 g Pinienkerne
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 2 Prisen Salz
- ★ 1 Prise Pfeffer
- ★ 1 Prise Zucker
- ★ 180 g kleine Mozzarellakugeln, halbiert
- ★ 100 g Kirschtomaten, halbiert

**1** Den Parmesan im **10 Sek. | Stufe 8** zerkleinern. Öl, Basilikum, Pinienkerne, Knoblauch, Salz, Pfeffer sowie Zucker zugeben und **25 Sek. | Stufe 7,5** zerkleinern.

**2** Mozzarella auf einen flachen Teller geben und mit den Tomaten belegen. Pesto daraufträufeln und mit Basilikumblättern garnieren.

> **TIPP** Caprese sieht im Sommer mit bunten, unterschiedlich großen Tomaten großartig aus!



## Pizza Quattro Formaggi & Prosciutto e Funghi



00 45  
std : min

PRO PORTION: 820 KCAL | 35 G E | 29 G F | 97 G KH

**ZZGL. 1 STD. RUHEZEIT**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

### FÜR DEN TEIG

- ★ 250 g Wasser
- ★ 20 g frische Hefe
- ★ 1 TL Zucker
- ★ 500 g Weizenmehl Type 00 (alternativ Type 405) zzgl. etwas zum Bearbeiten
- ★ 20 g Olivenöl
- ★ 1½ TL Salz

### FÜR QUATTRO FORMAGGI

- ★ 200 g Tomatensoße
- ★ 100 g Gorgonzola, grob zerzupft
- ★ 120 g Mozzarella, grob zerzupft
- ★ 80 g Parmesan, gerieben
- ★ 150 g Gouda, gerieben

### FÜR PROSCIUTTO E FUNGHI

- ★ 250 g Tomatensoße
- ★ 300 g Mozzarella, grob zerzupft
- ★ 250 g Champignons, in Scheiben
- ★ 250 g Kochschinken, in kleinen Scheiben

**1** Wasser, Hefe und Zucker in den geben und **3 Min.** | **37 °C** | **Stufe 2** erwärmen. Mehl, Olivenöl und Salz zugeben und **3 Min.** | verkneten.

**2** Für 4 kleine runde Pizzen den Teig in 4 gleich große Portionen, für 2 Blechpizzen in 2 gleich große Portionen teilen und zu Kugeln formen. Mit einem feuchten Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Std. gehen lassen.

**3** Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teiglinge auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und auf die Bleche geben.

**4** Für Quattro Formaggi gleichmäßig mit Tomatensoße und Käse belegen. Für Prosciutto e Funghi mit Soße bestreichen und mit Mozzarella, Schinken sowie Champignonscheiben belegen. Die Pizzen nacheinander im heißen Ofen 10–15 Min. backen. Anschließend direkt servieren.

### PIZZERIA A CASA

Du hast einen Pizza-Backofen oder einen Airfryer mit großer Pizza-Schublade? Dann backe diese Leckerbissen bei höchstmöglicher Temperatur und schnell für den Knuspereffekt!



Fotos: falkmedia Al-Image (3); Adobe Stock/f1 photo (1)



## SÜNDIGES MIT SAHNE

Das Dessert diente ursprünglich dazu, überschüssige Sahne zu verwerten. Es ist so beliebt, weil es aus nur vier Zutaten besteht und als Nachtisch eigentlich immer passt.

# Schlichte Schlemmerei

## Panna cotta



00 30  
std : min

PRO PORTION: 430 KCAL | 4 G E | 38 G F | 19 G KH

**ZZGL. 4 STD. RUHEZEIT**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 4 Blatt Gelatine
- ★ 500 g Sahne
- ★ 60 g Zucker
- ★ ½ TL Vanilleextrakt
- ★ nach Belieben Beeren zum Garnieren

**1** Gelatine in kaltem Wasser nach Packungsangabe einweichen. Die Sahne mit dem Zucker sowie dem Vanilleextrakt in den geben und **6 Min. | 100 °C | Stufe 2** aufkochen. Im auf 80 °C abkühlen lassen.

**2** Die Gelatine gut ausdrücken, zu der heißen Sahne geben und **2 Min. | Stufe 2,5** verrühren. Die Masse auf Dessertschalen verteilen und abgedeckt mind. 4 Std., besser über Nacht, kalt stellen. Mit Beeren garniert servieren

> **DAZU** Serviere als Topping auch gern eine Fruchtsoße. Koche dafür 200 g Beeren deiner Wahl mit 30 g Zucker im **5 Min. | 100 °C | Stufe 3**. Püriere sie nach Belieben aufsteigend **15 Sek. | Stufe 6-9**. Lass die Soße abkühlen und gib etwas davon auf jede Portion der bereits fest gewordenen Panna cotta.

**ESSEN ALS KULTUR** Die Italiener zelebrieren Essen als Ausdruck von Lebensfreude. Gemeinsam zu speisen, sich Zeit für die Mahlzeiten und den Austausch zu nehmen, hat lange Tradition



# PASTA ganz frisch!

**PASTAMAKER:**  
Der Nudelaufsatz  
wird durch den kraft-  
vollen Motor deines  
Thermomix® betrieben,  
der die WunderCentix®  
Achse im Topf-Innenen  
antreibt



*Der beliebte  
WunderCentix®  
inkl. Nudelaufsatz*

**Spare jetzt 50 €!**

im Vergleich zum Einzelpreis

## Authentisch italienische Küche zu Hause genießen!

Schon seit Langem gehört hausgemachte frische Pasta zu den Länder-Spezialitäten, die mit Thermomix® ganz leicht in der eigenen Küche gelingen. Pasta-Fans wissen: Die besondere, geschmeidige Teigkonsistenz gelingt dank des kraftvollen Mixmessers im ZauberTopf perfekt und unglaublich schnell. Auch die passenden Soßen von der fruchtigen Basis-Passata über die vollmundige Bolognese bis zur seidigen Carbonara sind im Mixtopf rasch und lecker gekocht. Nur für das Auswalzen des Nudelteigs brauchte es bislang zusätzliche Maschinen oder viel Kraft.

Inzwischen gibt's eine All-in-one-Lösung, die deinen Thermomix® zum Pastamaker macht: der WunderCentix® mit dem Nudelaufsatz und 3 Pastawalzen! Der WunderCentix® ist eine Achse, die in den Mixtopf direkt auf das Mixmesser gesteckt wird. Aktiviert man den Thermomix®, dreht das Messer diese Achse und überträgt dabei die Motorkraft auf unterschiedliche Aufsätze. Der Nudelaufsatz ist einer von mehreren solcher Aufsätze. Er ist unser Favorit und auch der Liebling der **ZauberTopf Club** Community. Denn mit dem Power-Duo verwandeln wir den TM6 und TM5® in unsere eigene Pastamaschine! Die drei Nudelwalzen und -schneider aus hochwertigem Edelstahl schaffen es, deinen frischen Pastateig aus dem Thermomix® in nur 10 Minuten in drei Sorten zu verwandeln. So gelingen dir Lasagneplatten für Aufläufe und selbst gefüllte Ravioli, breite Bandnudeln bzw. Fettuccine und Spaghetti. Das bringt ganz neue Möglichkeiten in deine Küche!

**Exklusiv:** Als **ZauberTopf Club** Leser\*in kannst du jetzt deinen Thermomix® in einen Pastamaker verwandeln. Erfahre hier, warum der Nudel-Aufsatz so beliebt ist!

ZUR AKTION UNTER [SHOP.ZAUBERTOPF.DE/PASTA](https://shop.zaubertopf.de/pasta)

**Genial  
auch  
im Set**



# WARUM SICH DER NUDELAUFSATZ FÜR DICH LOHNT:

- ✓ **Spaghetti und Bandnudeln bzw. Tagliatelle, Fettuccine und Linguine** gelingen dir wie in deinem Lieblingsrestaurant! Die frisch zubereiteten Pastasorten sind viel feiner im Geschmack und schneller gekocht als gekaufte Nudeln!
- ✓ **Du liebst Lasagne?** Dann bereite die Lasagneplatten für herrlichen Biss in 10 Minuten frisch zu. Am besten machst du gleich mehrere Aufläufe und gibst ein oder zwei für später in den Tiefkühler. So hast du Schlemmergerichte für mehrere Tage!
- ✓ Du isst gern gefüllte Nudeln wie **Ravioli, Tortellini oder auch Maultaschen?** Deinen selbst gemachten Pastateig kannst du nach Belieben mit Spinat, Ricotta, Pilzen, Hackfleisch und mehr befüllen. Ideal als besondere Vorspeise für Gäste!
- ✓ **Wie du es liebst! Ob mit Ei oder pflanzlich:** Du entscheidest bei hausgemachtem Pastateig, was drinsteckt! Wähle auch die Menge an Salz oder Gewürzen und die Art des Mehls frei aus, so hast du genau die Pasta im Haus, die du magst. Trocknest du deine Sorten an der Luft, kannst du sie anschließend bis zu 3 Monate bevorraten. **Tipp:** Hausgemachte Pasta ist ein wahnsinnig besonderes Geschenk – am besten mit einem Glas selbst gemixter Tomatensoße oder Pesto aus der eigenen Ernte.
- ✓ Du möchtest auf Weizen, Zusatzstoffe oder auf Gluten verzichten – dann stelle deinen Nudelteig auf Basis von **Vollkorn- oder Dinkelmehl, Linsen oder Kichererbsenmehl** her. Das Mehl und den Teig bereitest du mit dem Thermomix® vor – mit dem Aufsatz ist jeder Teig rasch weiterverarbeitet.
- ✓ Bereite **Spezialitäten** wie Spaghettinester, Rote-Bete-, Spinat- oder Kürbispasta zu. Wer Küchenexperimente liebt, kommt mit dem Pastamaker voll auf seine Kosten!

**Spare jetzt insgesamt 20 % beim Kauf des Starter-Sets „Pasta“ bestehend aus WunderCentix® und Nudelauflaufsatz!** Zahle nur 208,95 Euro\* statt 259,90 Euro. **Hinweis:** Die WunderCentix® Produkte sind nur für TM6 und TM5® erhältlich.

## Jetzt bestellen!

und rund 50 Euro sparen!



**PASTASET**

*Dein Gutscheincode*



**shop.zaubertopf.de/pasta**



Den Rabatt gibt's nur mit Gutschein-Code. Die Aktion ist gültig vom 30.4. bis zum 30.6.2026. Nicht mit anderen Sonderaktionen kombinierbar.

**Tipp: Du hast bereits die WunderCentix® Achse?** Dann hol dir den Nudelauflaufsatz während des Aktionszeitraums solo um 10 % rabattiert für 116,95 Euro statt 129,95 Euro. Dein Code: PASTA-PUR

Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer, zzgl. Versandkosten.







# Tiramisu HOCH DREI!


Entdecke, wie vielseitig du das italienische Schichtdessert mit Mascarpone, Löffelbiskuit und Amaretto variieren kannst. Immer garantiert: absoluter Löffelgenuss für Kaffeeliebhaber

## WIE TORTE, NUR SCHNELLER

Inspiziert von Schwarzwälder Kirschtorte treffen hier Tiramisu und Kirschkompott aufeinander. Die Kirschen aus dem Glas kochen wir dafür samt Kirschsafte und Vanillepuddingpulver auf. Wer mag, streut Schokoraspel obendrauf.



## DIE EISIGE VERSION

Das beliebte Bananeneis trifft auf Mascarpone und Espresso, Amaretto und Löffelbiskuits. In wenigen Minuten kombinieren wir die beiden Lieblingsdesserts im  und servieren so ein supercremiges Eis, von dem wir diese Saison nicht genug bekommen können!

## Kirsch-Tiramisu







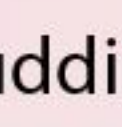
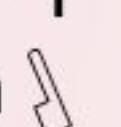
00 30  
std : min

PRO PORTION: 417 KCAL | 4 G E | 28 G F | 36 G KH

ZUTATEN FÜR 6 GLÄSER À 200 ML

- ★ 200 g Sahne
- ★ 250 g Mascarpone
- ★ 50 g Puderzucker
- ★ 1 EL selbst gemachter Vanillezucker
- ★ 350 g Schattenmorellen (Glas), abgetropft, Kirschsaft auffangen
- ★ 2 EL Vanillepuddingpulver
- ★ 100 ml kalter Kaffee
- ★ 1 EL Amaretto
- ★ 100 g Löffelbiskuits, in Stücken
- ★ Backkakao zum Bestäuben

**1** Den Rühraufsatz einsetzen. Die Sahne in den  geben und ohne Zeiteinstellung **Stufe 3,5** aufschlagen und umfüllen. Mascarpone, Puderzucker und Vanillezucker in den  geben und **10 Sek.** | **Stufe 4** cremig rühren. Sahne mit dem  unterheben. Die Creme umfüllen.  kurz spülen.

**2** Für das Kirschkompott den Saft mit Vanillepudding in den  geben und **10 Sek.** | **Stufe 6** vermengen. Dann **5 Min.** | **100 °C** | **Stufe 2** aufkochen. Die Kirschen mit dem  unterheben. Kompott abkühlen lassen.

**3** Kaffee mit Amaretto vermengen, die Löffelbiskuits darin tränken und mit Kompott und Creme abwechselnd in die Gläser schichten. Mit Kakaopulver bestäubt servieren.

> **TIPP** Für eine kinderfreundliche Variante Löffelbiskuits statt in Kaffee-Amaretto in 120 ml Kakaomilch tränken. Den Puderzucker in der Creme dabei um ca. 10 g reduzieren.



FIX



## Bananeneis-Tiramisu



PRO PORTION: 271 KCAL | 3 G E | 12 G F | 40 G KH

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER À 250 ML

- ★ 450 g Bananen, gefroren, in Stücken
- ★ 100 g Mascarpone
- ★ 4 EL Espresso
- ★ 2 EL Amaretto
- ★ 50 g Löffelbiskuits, in Stücken
- ★ Backkakao zum Bestäuben

**1** Bananen in den  geben und **15 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben. Mascarpone, Espresso und Amaretto zugeben und **20 Sek.** | **Stufe 5** zu einer Nicecream rühren. Nach Belieben nochmals **10 Sek.** | **Stufe 5** mixen.

**2** Nicecream und Biskuits auf Gläser verteilen, nach Belieben mit Kakao garnieren und sofort servieren.

> **TIPP** Für extra Cremigkeit die gefrorenen Bananen vor dem Mixen 5–10 Min. antauen lassen. So mixt sich die Nicecream seidiger und ohne Eiskristalle.



*Herrlich  
kräftig*





### TREND IN SCHICHTEN

Statt Dalgona-Kaffeeschaum auf kalter Milch verrühren wir eine Hälfte der Mascarponecreme für das Tiramisu mit dem herben Instant-Kaffee. Geschichtet mit Löffelbiskuits, wird's himmlisch gut.



## Dalgona-Tiramisu



00 25  
std : min

PRO PORTION: 489 KCAL | 5 G E | 39 G F | 29 G KH

ZUTATEN FÜR 6 GLÄSER À 200 ML

- ★ 200 g Sahne
- ★ 1 Pck. Sahnesteif
- ★ 400 g Mascarpone
- ★ 50 g Puderzucker
- ★ 2 TL selbst gemachter Vanillezucker
- ★ 100 ml kalter Kaffee
- ★ 1½ EL Amaretto
- ★ 100 g Löffelbiskuits, in Stücken
- ★ 2 TL feines Instant-Kaffeepulver

**1** Den Rühraufsatz einsetzen. Die Sahne mit Sahnesteif im ohne Zeiteinstellung **Stufe 3,5** steif schlagen. Mascarpone mit Puderzucker sowie Vanillezucker zugeben und **30 Sek.** | **Stufe 3** vermengen.

**2** Kaffee mit Amaretto vermengen, die Hälfte der Löffelbiskuits darin tränken und auf die Gläser verteilen. Etwa ⅓ der Creme daraufschichten. Eine weitere Schicht getränkte Löffelbiskuits und Creme daraufgeben.

**3** Instant-Kaffeepulver zur restlichen Creme in den geben und **10 Sek.** | **Stufe 3** vermengen. Die Dalgona-Creme als letzte Schicht auf das Dessert geben und dann bis zum Servieren kalt stellen.

> **TIPP** Für eine alkoholfreie Variante den Amaretto im Kaffee durch einige Tropfen Bittermandelaroma ersetzen. So bleibt das typische Mandelaroma erhalten.

Fotos: Anna Gieseler (2); Archiv (1)

Basis  
REZEPT

FIX

## Schneller Tiramisu-Biskuit im Airfryer



00 20  
std : min

PRO STÜCK: 89 KCAL | 3 G E | 1 G F | 17 G KH

ZUTATEN FÜR 8 STÜCKE

- ★ 2 Eier, zimmerwarm
- ★ 60 g Zucker
- ★ 1 TL selbst gemachter Vanillezucker
- ★ 80 g Weizenmehl Type 405
- ★ 10 g Stärke
- ★ ¼ TL Backpulver
- ★ 1 Prise Salz

**1** Rühraufsatz in den einsetzen. Eier mit Zucker sowie Vanillezucker in den fettfreien geben und **6 Min.** | **37 °C** | **Stufe 4** schlagen. Dann **6 Min.** | **Stufe 4** weiterschlagen.

**2** Rühraufsatz entfernen. Mehl, Stärke, Backpulver und Salz in den geben, alles **5 Sek.** | **Stufe 4** so verrühren, dass gerade eben ein Teig entsteht.

**3** Ein zugeschnittenes Stück Backpapier in den Garkorb des Airfryers legen, den Teig daraufgeben und im Airfryer **10 Min.** | **165 °C** backen. Den Biskuit aus der Form nehmen, abkühlen lassen, in Streifen oder Stücke schneiden und nach Belieben weiterverarbeiten.

> **TIPP** Der schnelle Biskuit aus dem Airfryer ist ideal, wenn du keinen Löffelbiskuit auf Vorrat im Haus hast. Der Basisbiskuit eignet sich auch als Tortenboden für schnelle Obstkuchen – streiche dafür Mascarpone oder Pudding über den gesamten Biskuit und belege ihn nach Belieben.

> **IM BACKOFEN** Teig in eine Brownie- oder Springform geben und im heißen Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze 10–15 Min. backen.



# WIR FALAFEL

Rezepte, Fotos & Styling: Amelie Kowalski

MIX DICH  
GLÜCKLICH 



## TRIFF AMELIE

Sie mixt, sie fotografiert, bloggt und postet – Amelie Kowalski und der Thermomix® sind ein absolut eingespieltes Team. Seit Jahren entwickelt die zweifache Mama Gerichte, die ihr und ihrer Familie richtig gut schmecken. Ihre Ideen teilt sie online mit Tausenden von Fans – und mit dir! In jeder Ausgabe des **ZauberTopf Club** Magazins findest du in der „Wir “-Serie eine Auswahl ihrer besonders beliebten Rezepte.



## Falafel-Salat

Rezept auf Seite 80



## Basisrezept Falafel aus dem Backofen

Rezept auf Seite 80



### HAUSGEMACHT



Falafel selbst herzustellen, ist einfach und günstig. Und vor allem: Sie sind sehr gesund. Besonders weil du sie nach diesem Rezept im Backofen fertigstellst, statt sie in Fett zu frittieren. Du kannst die Kichererbsenbällchen alternativ auch im Airfryer fettarm zubereiten. Die Falafel schmecken frisch und heiß genauso gut wie kalt am nächsten Tag.





## Falafel-Salat


00 45  
std : min

PRO PORTION: 560 KCAL | 15 G E | 33 G F | 45 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DEN SALAT

- ★ Falafel nach dem Basisrezept (siehe rechts)
- ★ 1 Gurke, in Würfeln
- ★ 200 g bunte Cherrytomaten oder 2 Paprikaschoten (rot & gelb), gewürfelt
- ★ 400 g Weißkrautsalat (Kühlregal)
- ★ 2 Mini-Romana-Salatherzen, in Streifen

FÜR DAS DRESSING

- ★ 70 g Tahin
- ★ 60 g Zitronensaft
- ★ 20–30 g Sriracha-Soße
- ★ 20 g Olivenöl
- ★ 1 TL Salz
- ★ ½–1 TL Kreuzkümmel
- ★ 250 g Zaziki
- ★ 1–2 EL Petersilie

**1** Die Falafel nach dem Basisrezept zubereiten. Das Gemüse, Weißkrautsalat und Salatherzen in eine große Salatschüssel geben.

**2** Für das Dressing Tahin, Zitronensaft, Sriracha, Öl, Salz sowie Kreuzkümmel im 5 Sek. | Stufe 5 vermengen. Zaziki zugeben und erneut 5 Sek. | Stufe 5 vermengen. Petersilie mit dem unterheben. Das Dressing zum Salat geben. Die Falafel in Stücke teilen und unter den Salat heben. Den Salat abschmecken und servieren.

> **TIPP** Reste in den Kühlschrank geben, sie schmecken am nächsten Tag auch noch.



## Basisrezept Falafel aus dem Backofen


00 40  
std : min

PRO PORTION: 400 KCAL | 14 G E | 20 G F | 41 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DIE FALAFEL

- ★ 100 g getrocknete Kichererbsen
- ★ 1 Bund Petersilie ohne Stängel
- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ 1 Zwiebel, halbiert
- ★ 265 g Kichererbsen (Dose), abgetropft
- ★ 15 g Olivenöl
- ★ 2 TL Ajvar, scharf
- ★ 1 TL Kreuzkümmel
- ★ 1 TL Koriander (optional)
- ★ ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ ½ TL Backpulver
- ★ ¼ TL Salz
- ★ 2 Prisen Pfeffer

FÜR DIE TAHIN-SOSSE

- ★ 100 g Tahin
- ★ 40 g Zitronensaft
- ★ 10 g Sojasoße
- ★ 15 g Ahornsirup
- ★ 30 g Wasser
- ★ Chilipulver (optional)

**1** Die Kichererbsen im 1 Min. | Stufe 10 zerkleinern und umfüllen. Die Petersilie 10 Sek. | Stufe 6 zerkleinern. Knoblauch und Zwiebel zugeben und 8 Sek. | Stufe 5 zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Restliche Zutaten für die Falafel sowie die zerkleinerten Kichererbsen zugeben und 10 Sek. | Stufe 5 vermengen.

**2** Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Aus dem Teig 22–24 Kugeln formen und diese leicht platt gedrückt auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Die Falafel im Ofen erst 15–18 Min. backen, danach wenden und noch mal 8–10 Min. backen. Den spülen.

**3** Inzwischen die Zutaten für die Tahin-Soße im 10 Sek. | Stufe 3 vermengen. Nach Belieben mit Gemüse, Wraps oder Pita-Brötchen servieren.

## Falafel-Curry


00 55  
std : min

PRO PORTION: 900 KCAL | 22 G E | 42 G F | 98 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ Falafel nach dem Basisrezept (siehe links)
- ★ 300 g Reis
- ★ 100 g Cashewkerne
- ★ 1 Zwiebel, halbiert
- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ 1 cm Ingwer
- ★ 20 g Öl
- ★ 800 g gestückelte Tomaten (Dose)
- ★ 250 g Sahne
- ★ 150 g Wasser
- ★ 1 TL Salz
- ★ 1 TL Currypulver
- ★ ½ TL Kreuzkümmel
- ★ etwas Chilipulver

**1** Die Falafel nach dem Basisrezept zubereiten. Den Reis nach Packungsangaben auf dem Herd garen.

**2** Cashewkerne im 10 Sek. | Stufe 10 zerkleinern. Umfüllen. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer in den geben und 7 Sek. | Stufe 5 zerkleinern. Das Öl zugeben und 2 Min. 30 Sek. | 120 °C | Stufe 1 andünsten. Tomaten, Sahne, Wasser, Salz, Curry, Kreuzkümmel sowie Chilipulver zufügen und 10 Min. | 100 °C | Stufe 1 kochen. Cashewkerne zugeben und 20 Sek. | Stufe 10 pürieren. Abschmecken.

**3** Die Falafel in die Soße geben und mit Reis sowie mit Petersilie garniert servieren.



## RESTE-LIEBLING

Hast du Falafel vom Vortag übrig, ist das Curry eine geniale Idee, um sie zu verarbeiten. Alternativ kannst du die Falafel als Erstes zubereiten, in den Ofen geben, und während der Backzeit das Curry kochen. So ist alles zeitgleich fertig und die Falafel sind noch heiß und knusprig – ein tolles Eintopf-Topping!



## MEHR IDEEN

Dir gefallen Amelies Rezepte? Hier gibt's mehr!



MIX DICH  
GLÜCKLICH



Alle Rezepte von Amelie findest du exklusiv auf ihrer Website oder auf ihrem Instagram-Kanal. Sie freut sich über deinen Besuch auf ihren Channels!

[www.mix-dich-gluecklich.de](http://www.mix-dich-gluecklich.de)  
[@mixdichgluecklich](https://www.instagram.com/mixdichgluecklich)



# Entsaften, *leicht gemacht*

Erfahre hier im Test, welche Zubehöre sich eignen, wie du auch ohne Zusatzhelfer jeden wertvollen Tropfen gewinnst und was du anschließend aus dem Trester machst

Dein wertvolles Thermomix®  
Zubehör: Zum Dampfentsaften  
nutzt du den Varoma®





*Der Thermomix® übernimmt sogar den Job des klassischen Entsafters. Varoma® und Garkorb erledigen die Arbeit. Klingt wie Zauberei, gelingt aber wirklich. Ausprobieren lohnt sich und macht Spaß!*



### Wie funktioniert Dampfentsaften?

Beim Entsaften von Obst und Gemüse entziehst du durch Dampfgaren den Früchten ihren Saft. Denn beim Erhitzen platzen die Früchte auf. Besonders in der Schale der Früchte und direkt darunter stecken Vitamine und Antioxidantien. Daher entsaftest du Äpfel und Co. am besten ungeschält. Du brauchst Früchte auch nicht zu entkernen, sondern zerkleinerst sie maximal grob. Speziell Zitrusfrüchte und Granatäpfel solltest du jedoch schälen, da ihre Schalen Entsaftungs-Aufsätze beschädigen und die Schalen den Saft bitter machen können. Anschließend kannst du die übrigen Fruchtreste – den Trester – verarbeiten. Ideen dafür findest du auf Seite 85.

### Wie geht's im Thermomix®?

Du wiegst in den Varoma® des TM6 und TM5 jeweils 2 kg Früchte ein, in den TM7 Varoma® sogar bis zu 3 kg. In den  füllst du 1000 g Wasser. Setze den Garkorb mit einer Schale (Tipp siehe Kasten rechts) oder den Einsatz „Simsafix“ ein. Setze den Varoma® auf und aktiviere **50 Min. | Varoma® | Stufe 1**. Der Saft tropft nun durch die Varoma® Öffnung in den , du fängst ihn mit dem entsprechend verwendeten Gefäß auf.


### Was kann der „Simsafix“?

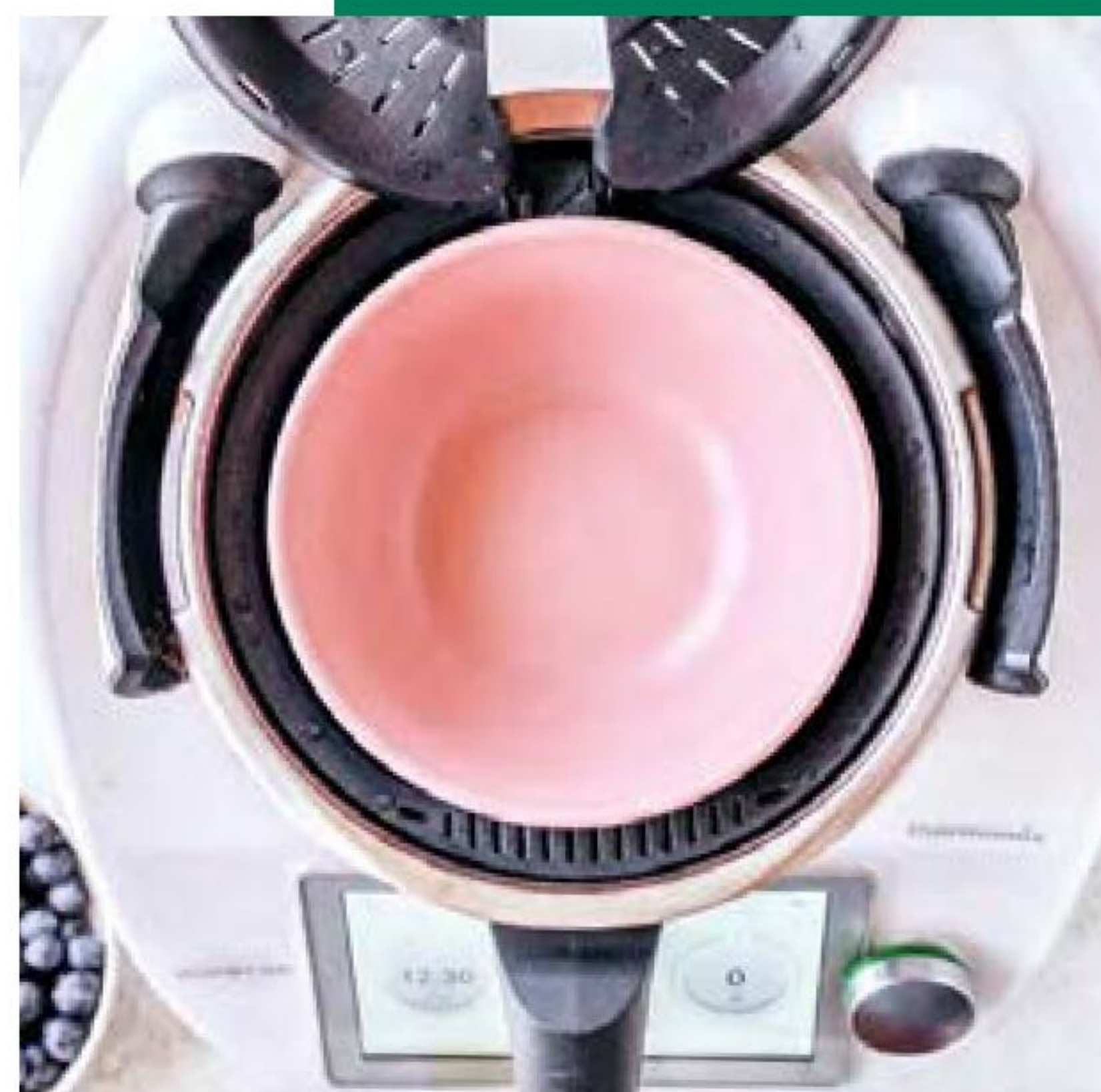
Der Simsafix wird wie der Garkorb in den  eingehängt und kostet das Volumen im Topfinneren bestmöglich aus, ohne das Mixmesser zu berühren. Er fängt bis zu 1 Liter Saft in einem Gardurchgang auf. Praktisch: Der Simsafix hat eine Öffnung, genau wie der Garkorb, an dem du ihn mit dem  herausheben kannst. Die Ausgusslippe ermöglicht sauberes Umfüllen.





Den heißen und gefüllten Simsafix® kannst du genau wie den Garkorb mit dem Haken am Spatel aus dem Mixtopf heben

### Lohnt sich das zusätzliche Zubehör?

Der Simsafix ist schon seit langer Zeit im ZauberTopf Shop erhältlich und wird gern von Einmach-Fans gekauft. Das Zubehör gehört inzwischen zu unseren Top 20 Extras, die dem Thermomix® mehrere wertvolle Zusatznutzen verpassen. Er kann nämlich nicht nur entsaften, sondern dient auch als Einsatz, um Schokolade über dem „Wasserbad“ direkt im  zu schmelzen und ermöglicht somit auch ein Schokofondue-Erlebnis mit Thermomix®. Auch Joghurt kannst du direkt im Einsatz fermentieren. Der Simsafix ist kompatibel mit TM6, TM5®, TM31 und auch TM7. Somit bleibt er selbst beim Gerätewechsel relevant. Der Einsatz kostet nur 24,95 Euro, Club-Mitglieder sparen 15% und erhalten das Zubehör für nur 21,21 Euro. Mehr Infos unter [www.zaubertopf-shop.de](http://www.zaubertopf-shop.de)



### Die Schüssel-Variante

Du entsaftest nicht regelmäßig oder möchtest auf den Einsatz verzichten – dann verwende einfach eine Schüssel, die in den Garkorb passt. Sie sollte hitzebeständig sein und bestenfalls einen möglichst flachen Boden haben, denn so erhöht sich ihr Füllvolumen. Hänge den Garkorb zum Entsaften in den , stelle die Schüssel hinein und setze dann Deckel und Varoma® auf. Die Schale fängt, genau wie der Simsafix, den Saft auf. Bedenke beim Herausnehmen: Die Schüssel wird heiß, am besten hebst du sie vorsichtig mithilfe des  samt Garkorb heraus.



TM6 und TM5® lassen sich  
mit smartem Zubehör in  
Slow Juicer verwandeln!

# Gute Qualität *Slow Juicer*

**Slow Juicing – was verbirgt sich  
hinter diesem Prinzip und für wen  
eignet sich der Thermomix® Aufsatz?**

## Wie funktioniert Slow Juicing?

Im Gegensatz zum Dampfsaft werden beim Slow Juicing die Früchte nicht durch Hitze aufgebrochen, sondern schonend zerdrückt. Da hierbei keine hohen Temperaturen entstehen, bleiben hitzeempfindliche Vitamine und Enzyme in Obst und Gemüse vollständig erhalten. Das Ergebnis ist ein naturtrüber „Rohsaft“ mit einer dichteren Textur als beim Dampfsaft und einem sehr intensiven, ursprünglichen Aroma. Während der Dampfsaft durch die Erhitzung fast steril und somit lange haltbar ist, ist der kalt gepresste Saft ein Frischeprodukt: Er sollte für den maximalen Nährstoffgehalt sofort getrunken oder nur kurz im Kühlschrank gelagert werden. Das Slow Juicing eignet sich daher für dich, wenn du gern und viel frisches Obst und Gemüse erntest und verzehrst.



## Wie geht das mit dem WunderCentix® Aufsatz?

Der WunderCentix® wird auf das Mixmesser gesetzt und macht deinen Thermomix® mit dem passenden Entsafter-Aufsatz (69,95 Euro im ZauberTopf Shop) zur Saftpresse (im Set mit WunderCentix® 169,95 Euro im ZauberTopf Shop). Anders als beim Varoma® Verfahren bearbeitest du die Früchte hier vorab: Kerne und Steine müssen entfernt werden, da sie das Presswerk beschädigen könnten. Zitrusfrüchte schälst du vorher. Harte Obst- oder Gemüsesorten wie Karotten schneidest du in Stücke, die in den Einfüllschacht passen. Startest du den Thermomix® auf **Stufe 2,5** und gibst die Zutaten nach und nach hinein, fließt der Saft aus dem Auslass in dein Glas oder die Karaffe, während der trockene Trester separat ausgeworfen wird.

Der Aufsatz nutzt die Kraft des Motors, um selbst faseriges Gemüse wie Staudensellerie oder harte Äpfel effizient zu entsaften. Durch das langsame Drehen wird kaum Sauerstoff eingewirbelt, was die Oxidation verzögert – der Saft behält so länger seine leuchtende Farbe. Besonders praktisch: Nach dem Entsaften kannst du das Vorsatzgerät mit einer mitgelieferten Bürste unter fließendem Wasser reinigen. Wenn du also schnell ein Glas frischen Vitaminschub für den direkten Verzehr möchtest, ist dieser Aufsatz eine wertvolle Ergänzung zum Simsafix.



## Lohnt sich das?

Wenn du den täglichen Vitaminschub suchst und Säfte am liebsten frisch und kalt genießt und dir der Erhalt hitzeempfindlicher Enzyme wichtiger ist als Lagerfähigkeit im Keller, ist der Aufsatz für dich passend. Während du mit dem Simsafix Vorräte für das ganze Jahr schaffst, ist der WunderCentix® dein Gerät für das gesunde Frühstück oder den schnellen Shot aus Ingwer und Kurkuma zwischendurch.





Alles aufgebraucht:  
Aus Saft wird Gelee  
und die Fruchtreste  
verwandelst du in  
gesunde Snacks



# Vielfältige Erfrischungen

Wie du deine selbst hergestellten  
Säfte sinnvoll weiterverwendest –  
mit neuen Ideen für die Saison!

## Der Klassiker: Gelee

Deine selbst gemachten, hochwertigen Gelees  
gelingen im Thermomix® ganz leicht. Ein gutes  
Grundrezept findest du auf Seite 87:

## Ganz einfach: Getränke

Genieße den Saft direkt – auch vermischt mit  
Mineralwasser als Schorle oder kombiniert mit  
Joghurt, Buttermilch. Auch für Eistee, verfeinert  
mit etwas Vanille und Eiswürfeln, tut der Saft  
im Sommer gut. Ein Spritzer Zitrone im Glas be-  
wahrt die leuchtende Farbe bei Kaltgepresstem!

## Mal anders: Fruchtessig

Aus Beerensaft und Kräutern kannst du außer-  
gewöhnliche Fruchtessige herstellen. Gieße den  
Saft dann mit hochwertigem Weißweinessig  
auf und lasse alles 1–2 Wochen ziehen. Dann  
abseihen und abfüllen.

## Speziell: Besondere Kombis

Du bist hier der Boss! Kombiniere deine Säfte  
nach Lust und Laune mit Aromen von Ingwer  
oder Limette, mische Rote-Bete-Saft mit Erd-  
beeren oder ergänze Gewürze wie Zimt.

## Alle Reste verwerten

Was tun mit dem Trester? Die  
entsafteten Früchte sind zu schade  
zum Wegwerfen. Die besten Tipps!

### Fruchtcracker

Vermische die Fruchtreste mit Sesam,  
geschroteten Leinsamen und Sonnen-  
blumenkernen sowie ggf. Gewürzen,  
striche die Masse dünn auf ein Blech und  
backe sie knusprig aus.

### Pizzacracker

Speziell Gemüsetrester eignet sich für  
pikante Snacks – vermische die Reste mit  
Tomatenmark und Kräutern wie italieni-  
schem Gewürzmix. Verarbeite alles zu einem  
Teig, den du dann zu Crackern ausbackst.

### Backen mit Trester

Speziell der Trester von Äpfeln, Karotten  
oder Beeren verleiht deinen Rührkuchen,  
Waffeln oder Cookies Saftigkeit und einige  
zusätzliche Ballaststoffe. Hast du Gemüse-  
trester übrig, gib diese an Brote, Zupfbrote,  
Vollkornbrötchen oder auch würzige Kekse.

### Frucht-Granola

Mit Haferflocken, Nüssen und Honig ver-  
mischt, stellst du im Nu einen Müslimix her.  
Trockne die Zutaten im Backofen oder im  
Dörrautomaten.

### Fruchtleder

Püriere die Reste im Thermomix® fein und  
trockne sie als sehr dünne Schicht im Dörr-  
automaten. Ein guter Snack für unterwegs!







# Wir gehen ans EINGEMACHTE

Ob frische oder tiefgekühlte Früchte und Beeren oder auch duftende Holunderblüten – im Thermomix® stellst du aus der Ernte samtige Konfitüren und glänzendes Gelee her



Alle Ideen eignen sich, um sie an deine Liebsten zu verschenken





## Seidige Kirsch-Samtkonfitüre



00 25  
std : min

PRO 30 G: 46 KCAL | 1 G E | 1 G F | 7 G KH

ZUTATEN FÜR 4 GLÄSER À 250 G

- ★ 80 g Gold-Leinsamen
- ★ 1000 g Kirschen (TK)
- ★ 180 g Zucker
- ★ 5 g Vanilleextrakt
- ★ 30 g Zitronensaft

- 1 | Leinsamen in den ☞ geben und **15 Sek.** | **Stufe 10** zermahlen und umfüllen.
- 2 | Kirschen in den ☞ geben und für **5 Sek.** | **Stufe 4** zerkleinern. Restliche Zutaten hinzugeben und **20 Min.** | **100 °C** | **Stufe 2** kochen lassen. Erneut **15 Sek.** | **Stufe 10** pürieren.
- 3 | Die fertige Konfitüre in sterile Gläser füllen, diese auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

> **TIPP** Der Vorteil bei der Verarbeitung tiefgekühlter Kirschen: Sie sind bereits entsteint. Gekühlt 2–3 Wochen haltbar.



### GEHEIMTRICK FÜR TEXTUR

Um eine besonders feine Textur der Konfitüre zu erreichen, verwenden wir hier pulverisierte Leinsamen. Diese haben bindende Eigenschaften bzw. sie quellen auf und nehmen dabei die Feuchtigkeit auf, daher kannst du sie alternativ zu Gelierzucker verwenden. Wir greifen zu Gold-Leinsamen, weil sie in der roten Konfitüre später nicht zu sehen sind. Auf diese Weise reduzieren wir auch den Zuckergehalt.

Fotos: Anna Gieseler (1); Sandra Leibinger (1)



### SAFT ALS BASIS

Als Grundzutat für ein glänzendes Gelee verwenden wir Saft. Im Fall des Holunderblütengelees greifen wir zum gelben Orangensaft, damit das Gelee dessen Farbe und eine fruchtigere Note erhält. Die Holunderblüten geben ihr Aroma ab, indem sie über Nacht in dem Mix aus Saft und Wasser ziehen. Diesen aromatisierten Mix kochen wir dann 15 Minuten mit Gelierzucker im Thermomix® auf. Das Verhältnis von Flüssigkeit zu Gelierzucker kannst du für jedes Gelee verwenden. Für ein einfaches Gelee nur aus Saft und Zucker, starte direkt mit dem Kochen.



## DAS BESTE Holunderblütengelee



00 20  
std : min

PRO PORTION (30 G):

70 KCAL | 0 G E | 0 G F | 18 G KH

**ZZGL. 7 TAGE RUHEZEIT**

ZUTATEN FÜR 5 GLÄSER À 200 G

- ★ 300 g Wasser
- ★ 600 g Orangensaft
- ★ 15 Holunderblütendolden
- ★ Saft von 1 unbehandelten Zitrone
- ★ 500 g Gelierzucker 2:1

- 1 | Wasser und Orangensaft mit den Holunderblüten in eine Schüssel geben und 24 Std. ziehen lassen.

- 2 | Den durchgezogenen Saft durch den Garkorb in den ☞ geben, Blüten ausdrücken. Zitronensaft sowie Gelierzucker zufügen und alles **15 Min.** | **100 °C** | **Stufe 2** aufkochen. Das Gelee in sterile Gläser füllen, verschließen, auf den Kopf stellen und abkühlen lassen. Idealerweise vor dem Verzehr 6–7 Tage kühl lagern, damit sich das Aroma harmonisiert und das Gelee klarer sowie schnittfester wird.

> **HALTBARKEIT** Das Holunderblütengelee ist aufgrund des hohen Zuckeranteils mind. 1 Jahr haltbar.





## 2-IN-1-MARMELADE

Um Früchte zu kombinieren, wiegen wir insgesamt 1 Kilogramm Obst ein. Wir verwenden in diesem Fall etwas mehr süße Erdbeeren und etwas weniger säuerlichen Rhabarber für ein aromatisches Gleichgewicht. Auf das Kilo Frucht geben wir 500 g Gelierzucker 2:1. Zitronensaft hebt die süßen Aromen noch. Du kannst auch Vanillemark ergänzen, das hier gut passt.




## Erdbeer-Rhabarber-Marmelade für 1 Kilo



PRO PORTION (1 EL): 15 KCAL | 0 G E | 0 G F | 4 G KH

ZUTATEN FÜR 6 GLÄSER À 200 ML

- ★ 600 g Erdbeeren, halbiert
- ★ 400 g Rhabarber, in Stücken
- ★ 500 g Gelierzucker 2:1
- ★ 30 g Zitronensaft

**1** Erdbeeren und Rhabarber in den  geben und **10 Sek.** | **Stufe 6** zerkleinern. Gelierzucker sowie Zitronensaft zugeben und **15 Min.** | **100 °C** | **Stufe 2** kochen. Nach Belieben **5 Sek.** | **Stufe 6** pürieren.

**2** Die Marmelade in sterile Gläser füllen, verschließen, auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

> **HALTBARKEIT** Ungeöffnet und kühl sowie dunkel gelagert, bleibt die Erdbeer-Rhabarber-Marmelade etwa 12 Monate haltbar. Nach dem Öffnen im Kühlschrank 2–4 Wochen lagerbar. Stets mit sauberem Löffel entnehmen.

00 25  
std : min

## Himbeermarmelade 2:1




00 25  
std : min

PRO PORTION (1 EL): 17 KCAL | 0 G E | 0 G F | 4 G KH

ZUTATEN FÜR 6 GLÄSER À 200 ML

- ★ 1000 g Himbeeren, frisch oder aufgetaut
- ★ 500 g Gelierzucker 2:1
- ★ 30 g Zitronensaft

**1** Himbeeren in den  einwiegen und für **10 Sek.** | **Stufe 4** zerkleinern. Restliche Zutaten zugeben und **15 Min.** | **100 °C** | **Stufe 2** kochen lassen. Dann **10 Sek.** | **Stufe 8** pürieren.

**2** Die Marmelade in sterile Gläser füllen, verschließen, auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

> **HALTBARKEIT** Ungeöffnet und kühl sowie dunkel gelagert, ist die Himbeermarmelade etwa 12 Monate haltbar. Nach dem Öffnen im Kühlschrank 2–4 Wochen lagerbar, Marmelade stets mit sauberem Löffel entnehmen.



## EINFACH IMMER GUT

Diese absolute Lieblingsmarmelade gelingt im Thermomix® zuverlässig einfach und direkt für 6 Gläser. Du brauchst nur 3 Zutaten, wobei du die dritte – den Zitronensaft – auch weglassen kannst.

Er macht aber im Aroma den feinen Unterschied. Die säuerlich-süßen Früchte kochen wir mit Gelierzucker im Verhältnis 2:1. So wird die Säure gut ausgeglichen.



*So schnell füllen sich  
die Vorratsgläser*





# DIE Mischung MACHT DEN GENUSSMOMENT

DEIN NEUES LIEBLINGSREZEPT  
FÜR DEIN SALATDRESSING

6 EL Griechisches Olivenöl  
1 TL Garten Glück  
1 TL Knobi Senf  
3 EL Sanfte Traube



Du hast **Interesse an den Produkten** von Edelschmaus?  
Finde hier Deine/n Berater/in!  
[www.edelschmaus.com](http://www.edelschmaus.com)

EDELSCHMAUS  
*kochen mit Herz*

De-Vos Str. 13 | 25524 Itzehoe  
[info@edelschmaus.com](mailto:info@edelschmaus.com)



**9** Seiten  
**GESUND  
& FIT**

LONGEVITY



# Longevity

Länger leben, besser leben – wir entschlüsseln den Begriff „Longevity“ und geben dir in diesem Extra gleich wertvolle Ideen zur Umsetzung an die Hand



Longevity-Trend – was sich wirklich hinter dem Begriff verbirgt und wie du startest



Mit smarten Küchenhelfern setzt du eine gesunde Küche schnell und gut planbar um



Energie statt Mittagstief – wie du mit dem richtigen Start in den Tag deine Power entfachst



# 7 Schritte zu gutem Leben



## Die Longevity-Basics

Longevity ist mehr als nur „alt werden“. Es geht darum, die gesunden, aktiven Jahre zu verlängern. Diese 7 Steps zeigen, was wirklich zählt und wie du gleich heute einfach beginnst

### 1. Was Longevity wirklich bedeutet

# 1.

Longevity meint nicht nur eine längere Lebensspanne, sondern vor allem mehr gesunde, selbstbestimmte Jahre. Im Kern geht es um Prävention – also cleveres Vorbeugen. Das heißt, früh an Stellschrauben drehen, die Alterungsprozesse verlangsamen und Krankheitsrisiken senken. Das Feld reicht von Bewegung und Ernährung über Schlaf und Stressmanagement bis zu Vorsorgeuntersuchungen. Trendig ist das Thema, weil hier Forschung und Alltagswissen zusammenwachsen – und weil viele Menschen merken: Mit smarten Gewohnheiten lässt sich Lebensqualität spürbar verbessern.

### 2. Healthspan vs. Lifespan

Es geht nicht nur darum, wie alt wir werden – sondern wie viele dieser Jahre sich gut anfühlen. Lieber mit 85 noch beweglich, klar im Kopf und selbstständig als einfach nur älter. Dafür lohnt es sich, früh auf die Alltagsthemen zu schauen: etwas Kraft und Ausdauer aufbauen, beweglich bleiben, den Energiepegel stabil halten. Kleine Routinen helfen mehr als große Vorsätze: regelmäßig bewegen, gut schlafen und frisch kochen – gern mit ein paar vorbereiteten Basics, die unter der Woche schnell kombiniert sind. So wächst mit den Jahren nicht nur die Zahl auf dem Kuchen, sondern auch die Zeit, in der du dich wirklich wohlfühlst.

### 3. Gene sind nicht Schicksal

# 3.

Natürlich bringen wir alle ein Päckchen mit – aber der Alltag hat den größeren Hebel. Was du isst, wie viel du dich bewegst, wie gut du schläfst und wie du Stress runterfährst, kann viel ausgleichen. Die gute Nachricht: Schon kleine, konsequente Veränderungen im Alltag summieren sich und wirken sich positiv für dich aus. Weniger hoch verarbeitete Lebensmittel, mehr Eiweiß und Gemüse, regelmäßig in Schwung kommen, Rauchen vermeiden, Alkohol begrenzen und nachts wirklich zur Ruhe kommen – so verschiebst du deine Risikokurve messbar! Longevity ist damit vor allem eine Art Verhaltens- und Umfeld-Design und keine Labormagie. Du selbst bist hier Gestaltende\*r!





4.

## Die vier Säulen, die wirklich tragen

- **BEWEGUNG:** Mischung aus Ausdauer für Herz und Kreislauf sowie Krafttraining gegen Muskelschwund. Alltagsaktivität zählt. Schon mehr Treppensteigen, Bewegung während des Kochens oder zur Arbeit spazieren hilft!
- **ERNÄHRUNG:** Protein- und nährstoffreich, viel Pflanzenkost, wenige ultraverarbeitete Zutaten, ausreichend Mikronährstoffe. Mit dem Thermomix® an deiner Seite bist du auf dem besten Weg!
- **SCHLAF:** 7–9 Stunden, möglichst konstant. Schlaf ist Reparaturzeit – essenziell für Stoffwechsel und Gehirn. Lies zu besserem Schlaf auch im **ZauberTopf Club** mehr über unsere „Entspannungsroutine“, die besseren Schlaf begünstigt!
- **STRESS:** Runter mit chronischem Stress, rauf mit Regeneration. Atempausen, Tageslicht, Natur und soziale Nähe helfen. Diese Basics sind zuverlässig, bezahlbar und evidenzbasiert. Gönn dir bewusst mehr davon!

## Muskeln – dein Alltagsschutz

Starke Muskeln halten dich beweglich, schützen vor Stürzen und unterstützen einen fitten Stoffwechsel – zusammen mit einem kräftigen Herz-Kreislauf-System bleibt der Alltag leichter. Dafür reichen schon 2–3 kurze Krafteinheiten pro Woche und dazwischen Ausdauer nach Geschmack: ein flotter Spaziergang, Radfahren oder eine kleine Joggingrunde. Im Tageslauf helfen jede Treppe, jeder Gang zu Fuß und ein paar Kniebeugen beim Kaffeekochen. Und weil Muskeln gutes Futter mögen: Proteinreiche Küche macht's einfacher – Skyr, Eier, Hülsenfrüchte oder abends Lachs und Hähnchen; vieles davon lässt sich im Thermomix® fix vorbereiten. Kleine Schritte und das regelmäßig – so zahlt Bewegung verlässlich auf lange gute Jahre ein.

5.

## Kleine Reize, große Wirkung

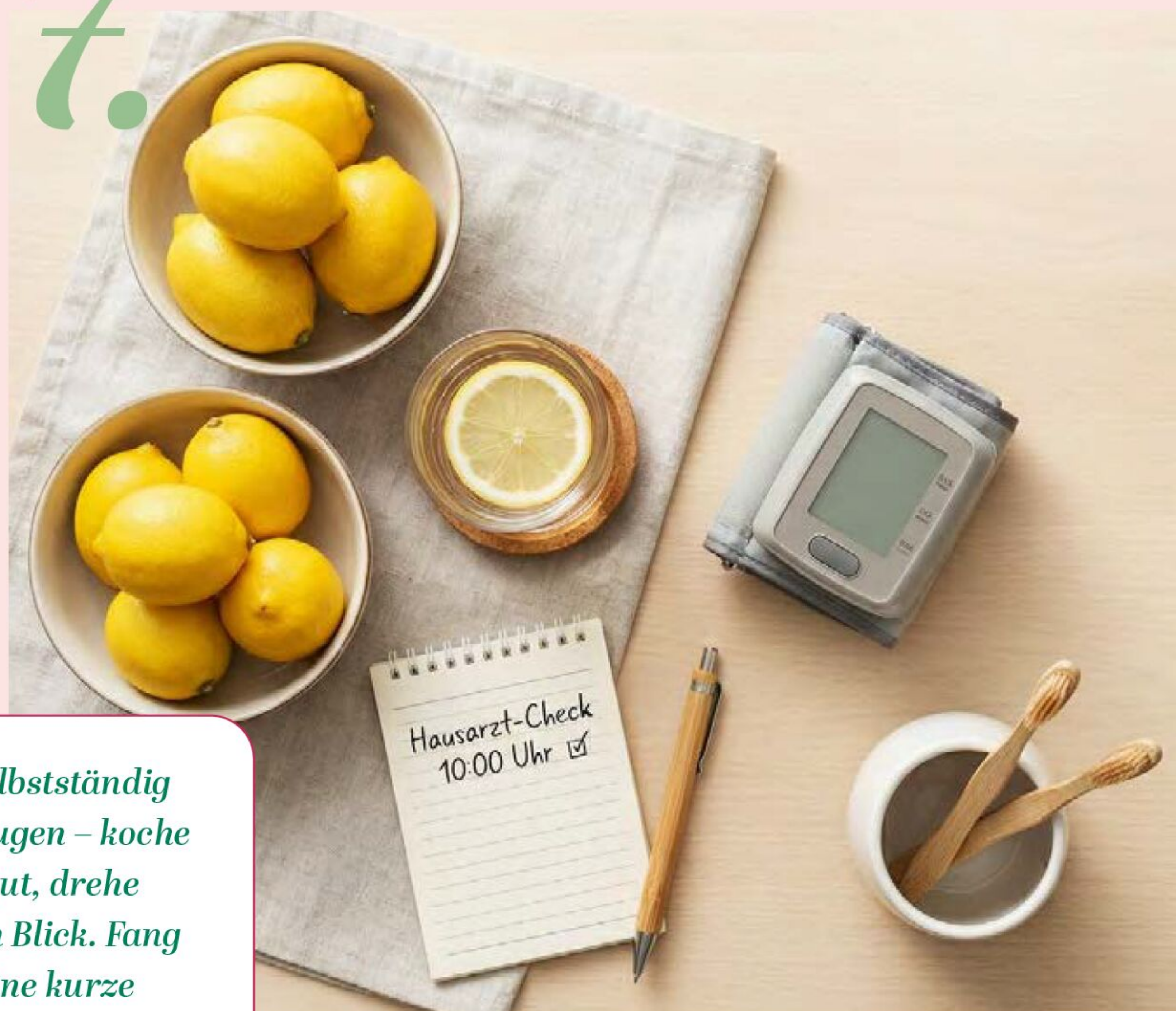
Unser Körper mag sanfte Herausforderungen: mal etwas flotter gehen, kurz kalt abduschen, in die Sauna oder zwischen den Mahlzeiten eine längere Essenspause einlegen. Fachleute nennen das „kleine Reize“ – sie bringen die inneren Reparaturprogramme in Schwung. Wichtig ist dabei ein gemütliches Tempo: langsam steigern, auf den eigenen Körper hören und ausreichend Pausen einplanen. Es geht um Anpassung, nicht um Heldentaten. Praktischer Alltagskniff: Mit einem sättigenden, eiweißreichen Frühstück aus dem Thermomix® (z. B. Skyr-Bowl mit Nuss-Topping) fällt dir eine längere Pause bis zum Mittag viel leichter. So werden kleine Impulse zur freundlichen Routine – und du steckst Alltagsstress besser weg.

6.

## Prävention – entspannt und alltagstauglich

Vorsorge funktioniert am besten ohne Drama: ein kurzer Check beim Hausarzt mit Blick auf Blutdruck, Blutzucker und Blutfette, dazu regelmäßig zum Zahnarzt – und je nach Alter oder Familie auch mal zur Hautärztin. Deine Fitnessuhr kann motivieren, den Arztbesuch ersetzt sie nicht. Den größten Teil regelst du ohnehin täglich: einfache, frische Küche, etwas Bewegung, ausreichend Schlaf. Praktisch: Bereite im Thermomix® ein Dressing, einen Dip und etwas Gemüse zu – dann fällt es täglich leicht, dranzubleiben. Mit diesem Mix aus gesunden Routinen und ärztlicher Begleitung stellt man die Weichen für ein langes Leben voller Energie.

7.



## STARTE JETZT

*Für mehr gute Jahre, in denen du dich wohl und selbstständig fühlst. Der Weg dorthin ist ein entspanntes Vorbeugen – koche frisch, komme regelmäßig in Bewegung, schlafe gut, drehe deinen Stress herunter und behalte die Vorsorge im Blick. Fang klein an: heute ein frisches Abendessen, morgen eine kurze Runde an der frischen Luft, abends das Licht ein bisschen früher aus. So wächst deine Lebensqualität Schritt für Schritt.*



# Mehr Crunch, WENIGER FETT

Klar, der Thermomix® kann auch Fisch und Hähnchen garen.  
Für Röstaromen wie vom Grill nutzen wir aber gern den  
Airfryer. Zu zweit sind beide ein echtes Powerduo für Geschmack

Fisch und Hähnchen eignen sich als Hauptkomponenten von Mittag- oder Feierabendgerichten besonders gut, weil sie leicht bekömmlich sind. Fettarm, aber dafür mit reichlich Proteinen, machen beide lange satt, ohne zu beschweren.

Geflügel enthält vor allem wichtige B-Vitamine und Eisen, Lachs versorgt dich mit guten Omega-3-Fettsäuren. Du findest hier zwei Basisrezepte für crispy Lachswürfel und zartes Hähnchen mit aromatisch gerösteter Haut sowie je eine erfrischende Sommeridee, die mit der Küchenkombi aus Thermomix® und Airfryer zubereitet wird. Dabei kümmert sich der Thermomix® um Reis, Soße

und Toppings, der Airfryer röstet das Fleisch. Die Gerichte bestehen aus einer Handvoll frischer Zutaten, sind schnell fertig und die Küche bleibt sauber. So geht smartes Kochen mit extragutem Geschmack heute! Mehr Kombi-Ideen findest du auch bei uns im Club. **Redaktionstipp:** Gewinne einen von 2 brandneuen Philips Steam Airfryern mit Megakorb – alle Infos findest du auf Seite 43!



*„In meiner ZauberTopf Küche  
steht der Dual Basket mit  
Steam Funktion von Philips“*

## Das macht der Thermomix®

- ✓ **Basic-Beilagen immer auf den Punkt**  
Reis, Dinkel, Linsen oder Pellkartoffeln, Risotto oder Gemüse-ratatouille – die Grundzutaten für deine Salate, Grillbüfets und Feierabendgerichte gart der Thermomix®.
- ✓ **Hausgemachte Dips, Soßen, Dressings**  
Von der Grillsoße über den cremigen Kräuterdip bis zum pikanten Salatdressing – der Mixtopf macht's. Frisch und gesund aus den besten Zutaten deiner Wahl.
- ✓ **Süße Desserts – bewusst auch zuckerarm**  
Nicecream, Quarkspeise oder Fruchtsoßen – für das i-Tüpfelchen am Schluss kommt der Thermomix® zum Einsatz. Selbst gemacht sind stets nur die wertvollsten Zutaten drin.

## Hier punktet der Airfryer

- ✓ **Röstaromen wie vom Grill für Fleisch**  
Vom Hähnchen über Fisch bis zum Rindermedaillon – der Airfryer verpasst deinem zarten Fleisch intensives Aroma und eine knusprige Hülle, die appetitlich aussieht, sogar ohne Marinade.
- ✓ **Heiße Extras**  
Ob geröstete Tomaten, Croûtons für Salate oder Röstbrot für Bruschetta – in der Heißluftfritteuse entstehen wunderbare Knusper Texturen und Aromen dank hoher Temperaturen.
- ✓ **Aromatische Toppings**  
Für den Nachtisch kannst du Ananasringe oder Pfirsiche heiß backen sowie Nüsse und Kerne rösten, um sie auf frischen Joghurt oder hausgemachte Nicecream zu streuen.





## Basisrezept FÜR ALLE FÄLLE



### Knusprige Airfryer-Lachswürfel

00 20  
std : min



PRO PORTION: 460 KCAL | 40 G E | 31 G F | 1 G KH

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ★ 400 g Lachsfilet, in Würfeln
- ★ 2 TL Öl
- ★ 2 TL Zitronensaft
- ★ ½ TL Salz
- ★ 2 Prisen Pfeffer

Lachs mit Öl, Zitronensaft, Salz sowie Pfeffer würzen, in den Garkorb des Airfryers geben und ca. **8 Min. | 180 °C** backen.

> **VERWENDUNG** Auf Salaten, zu Reis oder Kartoffeln, als Spieße mit Gemüse oder als Belag für Pitabrote und Wraps verwenden.

#### TK oder frisch?

Frischen Lachs vor dem Airfryen trocken tupfen, würzen und bei **11-12 Min. | 170°C** airfryen, nach der Hälfte der Zeit wenden. TK-Filets zunächst 7-9 Min. blank antauen lassen, dann mit Öl bestreichen und würzen und bei **14-17 Min. | 190°C** airfryen. Achtung: Kleine Würfel garen schneller durch. Fisch vorsichtig wenden, am besten auf Backpapier airfryen.

### Airfryer-Lachs-Avocado-Bowl



PRO PORTION:

1000 KCAL | 50 G E | 55 G F | 72 G KH

**ZZGL. 15 MIN. RUHEZEIT**

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ 125 g Sojasoße
- ★ 1 EL Honig
- ★ 1 EL Sesamsamen  
zzgl. etwas zum Garnieren
- ★ 2 Prisen Ingwerpulver
- ★ 400 g Lachsfilet, in Würfeln
- ★ 100 g Basmatireis
- ★ 1200 g Wasser
- ★ 1 TL Öl
- ★ 1 TL Salz
- ★ ½ Gurke, in Scheiben
- ★ 2 Karotten, geraspelt
- ★ 2 Avocados, in Stücken

**1** Für die Marinade Knoblauch im **2 Sek. | Turbo** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Sojasoße, Honig, Sesam und Ingwer zugeben und **5 Sek. | Stufe 3** vermengen. In einer Schüssel Lachs und Marinade vermengen und 15 Min. marinieren. Inzwischen den spülen.

**2** Garkorb in den einsetzen. Den Reis einwiegen und unter fließendem Wasser abspülen. Garkorb mit Reis in den einhängen. Wasser, Öl sowie Salz in den füllen und mit dem umrühren. Den Reis **20 Min. | 100 °C | Stufe 1** garen.

**3** Den Lachs in den Garkorb des Airfryers geben und ca. **7 Min. | 180 °C** backen. Reis, Gurke, Karotten, Avocados und Lachs in einer Schüssel anrichten und nach Belieben mit Sesam bestreuen.

> **TIPP** Bei einer Bowl geht's darum, die frischen Zutaten hübsch in der Schale anzu-richten, denn das Auge isst mit. Außerdem kannst du die Portionen für mehrere Personen nach persönlichem Geschmack verfeinern, Zutaten ergänzen oder weglassen.



## Basisrezept FÜR ALLE FÄLLE



### Knuspriges Hähnchen im Airfryer



00 25  
std : min

PRO PORTION: 315 KCAL | 46 G E | 9 G F | 8 G KH

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ★ 400 g Hähnchenbrustfilet
- ★ 1 EL Honig
- ★ 1 EL Öl
- ★ ½ TL Salz
- ★ 2 Prisen Pfeffer

Hähnchen mit Honig, Öl, Salz sowie Pfeffer einreiben und im Airfryer ca. **20 Min. | 180°C** garen.

> **VERWENDUNG** Auf Salat, zu Gemüse, auf dem Sandwich ist es eiweißreich und sättigend.

#### TK oder frisch?

Frische Hähnchenfilets marinieren, dann **13 Min. | 190°C** airfryen, nach der Hälfte der Garzeit wenden. TK-Ware **20 Min. | 190°C** airfryen. Kleiner geschnittene Stücke garen schneller durch als ganze Filets, diese daher früher überprüfen. Die Kerntemperatur sollte bei 70–75 °C liegen.



### Schnelle Airfryer-Hähnchen-Platte



00 40  
std : min

PRO PORTION:

565 KCAL | 52 G E | 31 G F | 20 G KH

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- ★ Hähnchen nach Basisrezept
- ★ 200 g grüne Bohnen
- ★ 30 g Mandeln
- ★ 20 g gemischte Kräuter (Basilikum, Petersilie)
- ★ 1 kleine Knoblauchzehe
- ★ 35 g Olivenöl
- ★ Abrieb und Saft von ½ Bio-Zitrone
- ★ 1 TL heller Balsamicoessig
- ★ Salz
- ★ Pfeffer
- ★ 125 g Cherrytomaten
- ★ 1 rote Zwiebel, in Spalten
- ★ 60 g Oliven, entsteint

**1** Hähnchen nach Basisrezept marinieren. Mit den Bohnen in den Garkorb des Airfryers geben und ca. **15 Min. | 200°C** garen, zwischendurch schütteln.

**2** Inzwischen Mandeln im **4 Sek. | Stufe 7** hacken. Umfüllen, beiseitestellen.

**3** Für das Dressing Kräuter und Knoblauch in den geben und **3 Sek. | Stufe 8** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Öl, Zitronenabrieb und -saft, Essig, ½ TL Salz sowie 2 Prisen Pfeffer zugeben und **5 Sek. | Stufe 4** vermengen.

**4** Zum Anrichten Hähnchen in Scheiben auf eine Platte legen, das Gemüse mit Dressing vermischen und rund um das Fleisch geben. Mit gehackten Mandeln, frischen Kräutern und mehr Dressing bestreut servieren.



# PHILIPS



## Mehr als heiße Luft!

Saftige Textur. Intensiver Geschmack. Mehr Nährstoffe.

Mit dem Philips Steam Airfryer  
5000 Series Mega Basket



**PHILIPS**

Erfinder  
des originalen Airfryers





# Hallo, Energie!

Tschüss, Mittagstief! Stellst du schon morgens die richtigen Weichen, spürst du es bis zum Abend: Wie du mit der richtigen Routine zu stabiler Energie findest

*„Gut starten am Morgen, profitieren bis abends“*

**Das bekannte Loch um die Mittagszeit hat oft schon beim Frühstück seinen Anfang: erst Schwung, dann Abfall. Wer morgens smart startet, hält diese Auf-und-ab-Kurve flacher, behält einen klaren Kopf und konstantere Energie bis zum Nachmittag. Unsere ZauberTopf Kombi für den Start: erfrischend schnelle Mangocreame oder ein Wachmacher-Smoothie, ergänzt um zwei wertvolle Produkte von Nature Love.**

## Warum kippt die Energie oft mittags?

Am Vormittag läuft erst alles rund, dann sackt der Antrieb weg: Wir werden müde, unkonzentriert, bekommen Lust auf Süßes. Das hat mit unserem Stoffwechsel zu tun. Stoffwechsel heißt im Alltag: Dein Körper verwandelt das, was du ihm morgens gibst, in nutzbare Energie. Je klüger die Wahl deines Frühstücks, desto besser kann dein Körper langfristig davon zehren und desto stabiler fühlst du dich später – im Meeting, unterwegs oder am Schreibtisch. Der Stoffwechsel benötigt verschiedene B-Vitamine für einen normalen Energiestoffwechsel sowie für die normale Funktion des Nervensystems. Jedes dieser Vitamine erfüllt spezifische Funktionen im Körper und muss regelmäßig mit der Nahrung aufgenommen werden. Eine unzureichende Versorgung mit einzelnen B-Vitaminen, wie etwa Vitamin B12, kann unter anderem zu Müdigkeit und Erschöpfung beitragen.<sup>1</sup>

## Gut versorgt durch den Tag

Genau hier setzt eine zuverlässige Frühstücksroutine an: Genieße für stabile Energie bis zum Abend beispielsweise unsere Mangocreame mit Walnüssen (siehe Seite 99), sodass deine Energie nicht mehr wie in Wellen, sondern kontinuierlich verfügbar ist. Für den besonderen Stoffwechsel-Booster greife alternativ zu unserem Wachmacher-Glow (siehe rechts). Mit diesem Energie-Saft setzt du einen klaren Impuls für deinen Stoffwechsel, aktiv zu werden und es über den ganzen Tag hinweg zu bleiben.

## Mehr davon!

Möchtest du mehr wichtige B-Vitamine über deine Nahrung aufnehmen, sind morgens auch Vollkornprodukte oder Nüsse und für Smoothies grünes Gemüse wie Brokkoli oder Spinat eine gute Wahl. Eier, Fisch, Fleisch, Käse und Quark sind wertvoll. Genieße sie am Morgen, unterstützt du immer deinen gesunden Stoffwechsel.

## Ein bisschen Liebe für deine Morgenroutine

Wir wählen neben den frischen Zutaten für die Frühstücksideen bewusst die hochwertigen Nature Love Nährstoffe „Stoffwechsel Routine“ und „Vitamin B Komplex“, weil die Produkte mit sehr viel Sorgfalt und Liebe in Deutschland entwickelt wurden und jede Charge im Labor geprüft ist. Vor allem: Es sind, wann immer möglich, keine unnötigen Zusätze enthalten, viele Rohstoffe sind Bio – es ist nur drin, was den Körper auf naturverliebte, ganzheitliche Weise unterstützt. Mehr Informationen zu „Vitamin B Komplex“ und „Stoffwechsel Routine“ findest du auf der Website [www.nature-love.de](http://www.nature-love.de).

## Wachmacher-Glow



00 15  
std : min

PRO GLAS: 155 KCAL | 3 G E | 1 G F | 92 G KH

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER À 250 ML

- ★ 2 reife Bananen, in Stücken
- ★ 1 Apfel, in Stücken
- ★ Saft von 1 Zitrone
- ★ 200 g Wasser
- ★ 4 Eiswürfel
- ★ Haferflocken zum Garnieren
- ★ Minze zum Garnieren

Die Zutaten im 30 Sek. | Stufe 8 mixen. Auf Gläser verteilen. Mit Haferflocken und Minze garniert servieren.

## Perfekte Kombi: frische Früchte und „Stoffwechsel Routine“



> **KOMBI** Für den Extra-Kick kannst du auch einen Messlöffel von Nature Love „Stoffwechsel Routine“ in deinen Smoothie rühren.



## Good-Morning-Mangocreme



00 15  
std : min

PRO PORTION: 315 KCAL | 3 G E | 24 G F | 22 G KH

**ZZGL. 1 STD. RUHEZEIT (BEI BEDARF)**

ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER À 200 ML

- ★ 2 EL Walnüsse
- ★ 1 reife Mango, in Stücken (oder Konserve)
- ★ 200 g Kokosmilch (Fettgehalt mind. 18%)
- ★ 1 Spritzer Limettensaft
- ★ ½ TL Vanilleextrakt
- ★ Minze zum Garnieren (nach Belieben)

**1** Die Nüsse im **4 Sek.** | **Stufe 4** hacken. Umfüllen und beiseitestellen.

**2** Die restlichen Zutaten in den geben und **1 Min.** | **Stufe 8** cremig rühren. Auf Gläser verteilen, mit Nüssen garniert servieren. Für eine löffelfeste Textur kühle die Masse mind. 1 Std. oder über Nacht im Kühlschrank.

> **FOKUSBOOSTER** Genieße die Creme als Frühstück, sie liefert schnell verfügbare Kohlenhydrate. Walnüsse und Kokosmilch ergänzen gesunde Fette und tragen zur Sättigung bei. So sorgst du für Energie, die deine Nerven stärkt und dich ohne Mittagstief durch den Tag bringt. Ergänzend dazu gibt's den Nature Love „Vitamin B Komplex“ – mit allen 8 B-Vitaminen.



**Schnelles, bekömmliches  
Frühstück für Energie!**



### STOFFWECHSEL ROUTINE

Schneller Begleiter für den Morgen:

in Sekunden in die Routine integriert, ohne unnötige Zusätze. Kombiniert die

3 Motivations-Booster Apfelessig,

Ingwer und Zitrone mit Cholin & Vitamin C

aus Acerola. Cholin für den Fettstoff-

wechsel, Vitamin C für Immunsystem &

Energie. Unkompliziert, alltagstaug-

lich, super in Getränken. 150 g für 1 Monat,

24,99 Euro, [www.nature-love.de](http://www.nature-love.de)



### VITAMIN B KOMPLEX

Der Klassiker für morgens:

Enthaltene B-Vitamine tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.<sup>1</sup>

Die Kapseln sind hochwertig formuliert, laborgeprüft und ohne unnötige Zusätze

– made by Nature Love. Am besten

täglich zur gleichen Zeit einnehmen,

damit es zur Gewohnheit wird.

180 Kapseln für 6 Monate,

29,99 Euro, [www.nature-love.de](http://www.nature-love.de)

## Gut zu wissen

Eine Auswahl an Nature Love Produkten findest du auch in vielen Drogerien und Supermärkten wie dm, Rossmann und REWE.

## 20% Rabatt für dich!

Als ZauberTopf Club Fan erhältst du mit dem Code **ZAUBERLOVE20** 20% Rabatt unter [www.nature-love.de](http://www.nature-love.de)

# 2 für 1 Ziel!



# DAS BESTE AUS ZWEI WELTEN

Alles drin. Ein Preis. Dein ZauberTopf.

## PREMIUM-ABO Club & Print

- ✓ 8 Magazine frei Haus
- ✓ App- und Web-Portal  
Nutzung rund um die Uhr
- ✓ Exklusive Vorbestell-Vorteile
- ✓ 15 % Preisvorteil auf beliebtes  
Thermomix® Zubehör
- ✓ Zutaten bei REWE bestellen
- ✓ ZauberTopf TV mit über 1.000  
Thermomix® Koch-Folgen



ZUM PREMIUM-ABO:  
[www.zaubertopf.de/  
premiumabo](http://www.zaubertopf.de/premiumabo)

Bestellnummer: MZ25KOMBI2

1 JAHR  
Zugriff auf  
alle Inhalte!  
89,99 €

Best  
Choice

UNSER  
BELIEBTESTES  
ABO



Genieße 1 Jahr rund um die Uhr vollen Zugriff auf alle Services auf [www.zaubertopf-club.de](http://www.zaubertopf-club.de) und in der App. Lies neben den 8 Print-Ausgaben alle ZauberTopf Bücher und weitere Sonderhefte digital.

Deine Thermomix® Expertin



„Warum entscheiden, wenn du alles haben kannst?  
Entdecken, planen, kochen – auf Papier und digital.  
Ich liebe die Koumbi aus beidem.“



# Auch einzeln erhältlich – wenn du dich festlegen möchtest.



## CLUB-ABO App & Web

**1 JAHR**  
Exklusive Club-  
Mitgliedschaft  
**59,99 €\***

- ✗ 8 Magazine frei Haus
- ✓ App- und Web-Portal-  
Nutzung rund um die Uhr
- ✓ Exklusive Vorbestell-Vorteile
- ✓ 15 % Preisvorteil auf beliebtes  
Thermomix® Zubehör
- ✓ Zutaten bei REWE bestellen
- ✓ Zaubertopf TV mit über 1.000  
Thermomix® Koch-Folgen



**Zum CLUB-ABO:**  
**[www.zaubertopf.de/  
club-testen](http://www.zaubertopf.de/club-testen)**

Jetzt zuschlagen:

**30 Tage kostenlos testen**



## PRINT-ABO 8 Ausgaben

**8 AUSGABEN**  
frei Haus  
**62,50 €**

- ✓ 8 Magazine frei Haus
- ✗ App- und Web-Portal-  
Nutzung rund um die Uhr
- ✓ Exklusive Vorbestell-Vorteile
- ✗ 15 % Preisvorteil auf beliebtes  
Thermomix® Zubehör
- ✗ Zutaten bei REWE bestellen
- ✗ Zaubertopf TV mit über 1.000  
Thermomix® Koch-Folgen



**Zum PRINT-ABO:**  
**[www.zaubertopf.de/  
jahresabo](http://www.zaubertopf.de/jahresabo)**

Bestellnummer: MZPLUS19





**SPEZIAL**

# IN BESTER Begleitung

Zum Start der Grillsaison servieren wir die 10 neuen Sommer-Hits 2026, die beim gemütlichen Balkon-BBQ und auch bei der großen Grillparty im Garten als bunte Helden zu Fleisch, Wurst & Co. glänzen

## ENTSPANNT IN DEN ABEND

Unsere Rezepte kannst du stressfrei vorbereiten. Setze diese Gelassenheit auch bei der Tischdeko fort. Gläser, Teller und Schalen können bunt gewürfelt sein, das macht Laune. Dazu ein hübscher Wildblumenstrauß und Gläser mit Sand, Muscheln und Kerzen – mehr braucht's nicht für lässige Wochenend-Atmosphäre!



## Frische-Kick

Taboulé - ein libanesischer Salat - ist wegen seiner frischen Kombi aus Couscous oder Bulgur mit viel Petersilie, Minze, Zitrone und Tomaten sehr beliebt. Es ist einfach gemacht, leicht, gesund und kalorienarm - lieben wir!

EASY

## Taboulé

Rezept auf Seite 106



Kracher!

Knusprig, scharf, unwiderstehlich: Die Veggie-Variante der amerikanischen Buffalo Wings stiehlt dem Hähnchen-Klassiker dieses Jahr die Show. Reiche dazu stilecht Ranchdressing oder BBQ-Soße.

# So cool essen alle Kohl

## Buffalo Cauliflower Wings

Rezept auf Seite 107







## Smashed Potato Salad nach griechischer Art



PRO PORTION: 600 KCAL | 13 G E | 43 G F | 42 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 500 g Wasser
- ★ 800 g Drillinge
- ★ 3 EL Olivenöl
- ★ Salz
- ★ 1 große rote Zwiebel, halbiert
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 200 g Sahnejoghurt
- ★ 100 g Mayonnaise
- ★ 3 Prisen Pfeffer
- ★ 1 TL getrocknete Dillspitzen
- ★ 1 EL Essig
- ★ 1 TL Zitronensaft
- ★ 1 TL Senf
- ★ 1 Salatgurke, in Würfeln
- ★ 1 Spitzpaprika, in Würfeln
- ★ 100 g Cocktailtomaten, geviertelt
- ★ 150 g Feta, in Würfeln

**1** Wasser in den füllen. Die Drillinge im Varoma® verteilen, verschlossen aufsetzen und **25 Min.** | **Varoma®** | **Stufe 1** garen.

**2** Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und zerdrücken. Mit Olivenöl begießen, salzen und im Backofen bei 180 °C Umluft ca. 40–45 Min. knusprig backen. Den leeren.

**3** Für das Dressing eine Zwiebelhälfte mit dem Knoblauch in den geben und **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Joghurt, Mayonnaise, ½ TL Salz, Pfeffer, Dill, Essig, Zitronensaft sowie Senf zugeben und **10 Sek.** | **Stufe 3** verrühren. Dann in eine Schüssel umfüllen.

**4** Gurke, Paprika, Tomaten und Feta unter das Dressing heben. Die Kartoffeln etwas abkühlen lassen, in Stücke teilen und ebenfalls unterrühren. Die restliche Zwiebel in feine Streifen schneiden und auf dem Salat verteilen.

**> SMARTE RESTE** Verwende für den Salat übrig gebliebene Pellkartoffeln vom Grillabend am Vortag! Dann entfällt das Vorkochen. Im Airfryer backst du die zerdrückten Kartoffeln **20–30 Min.** | **200 °C**. Prüfe nach 20 Minuten, wie knusprig sie in deinem Modell bereits sind.



01 30  
std : min



## FÜR JEDEN WAS DABEI

Unsere Salate, Dips und Brote sind leicht vorzubereiten und passen zu Fleisch, Fisch sowie Geflügel und Kartoffeln.

Für unsere besten Marinaden, Burgerbuns, Patties, Wraps & Co. schau im **ZauberTopf**

**Club** nach Rezept-Inspiration!

Burgersauce  
siehe rechte Seite



## Taboulé



00 20  
std : min

PRO PORTION: 400 KCAL | 11 G E | 14 G F | 63 G KH

**ZZGL. 1 STD. RUHEZEIT**

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- ★ 250 g Bulgur
- ★ 500 g kochendes Wasser
- ★ 1 TL Gemüse-Gewürzpaste
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 25 g Minzblättchen
- ★ 30 g Petersilienblättchen
- ★ 3 bunte Paprikaschoten, in Stücken
- ★ 5 Frühlingszwiebeln, in Stücken
- ★ ½ Gurke, entkernt, in kleinen Würfeln
- ★ 300 g Cocktailtomaten, halbiert
- ★ 50 g Öl
- ★ 50 g Zitronensaft
- ★ 2 EL Tomatenmark
- ★ ½ TL Chilipulver
- ★ 3 Prisen Salz
- ★ 3 Prisen Pfeffer

**1** Bulgur, Wasser und Gewürzpaste im **10 Min.** | **80 °C** | | quellen lassen. Umfüllen und abkühlen lassen.

**2** Knoblauch und Kräuter im **3 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Paprika und Frühlingszwiebeln zugeben und **5 Sek.** | **Stufe 4,5** zerkleinern.

**3** Alle Zutaten in einer großen Salatschüssel vermengen. Abschmecken und bis zum Servieren mind. 1 Std. kalt stellen und ziehen lassen.

> **TIPP** Gut durchgezogen schmeckt der Salat oft noch besser. Daher ist er so beliebt, um ihn entspannt vorzubereiten und später zu Picknick und Büfets mitzubringen. Damit ist er auch eine belebende, einfache Speise fürs Meal Prepping im Sommer. Zudem ist das Rezept herrlich flexibel – du kannst es ganz leicht um Gemüse deiner Wahl erweitern, Bulgur durch Couscous oder Quinoa ersetzen oder auch als Extra noch gegrilltes Hähnchenfleisch, Lamm- oder Steakstreifen dazu servieren.

Wir lieben's  
bunt!





## Buffalo Cauliflower Wings



00 45  
std : min

PRO PORTION: 249 KCAL | 8 G E | 7 G F | 41 G KH

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

FÜR DEN BLUMENKOHL

- ★ 160 g Buttermilch
- ★ 100 g Weizenmehl Type 405
- ★ 2 TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ★ 1 TL Knoblauchpulver
- ★ ½ TL Salz
- ★ 2 Prisen Pfeffer
- ★ 500 g Blumenkohl, in Röschen
- ★ 50 g Panko
- ★ Öl zum Fritten

BUFFALO-SOSSE

- ★ 25 g Butter
- ★ 80 g Srirachasoße
- ★ 1 TL Apfelessig
- ★ ½ TL Worcestersoße
- ★ ¼ TL Knoblauchpulver
- ★ 1 Prise Pfeffer

**1** Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Blech mit Backpapier belegen und leicht ölen.

**2** Buttermilch, Mehl, Paprikapulver, Kreuzkümmel, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer in den geben und **10 Sek.** | **Stufe 4** vermengen. Blumenkohl in der Panade wenden, überschüssigen Teig abstreifen und Blumenkohl in Panko wälzen. Auf das Blech legen, mit wenig Öl bepinseln oder besprühen. Dann ca. 30 Min. backen, zwischendurch wenden.

**3** Inzwischen den spülen. Butter in den geben und **2 Min.** | **60 °C** | **Stufe 2** schmelzen. Die restlichen Zutaten zugeben und **10 Sek.** | **Stufe 3** mischen. Gebackene Röschen mit der Buffalo-Soße glasieren.

> **TIPP** Serviere die Veggie-Wings als Beilage oder Hauptgang für vegetarische Griller. Dazu passen alle Dips und Gemüse. Garst du die Wings im Airfryer, dann **14–18 Min.** | **190 °C** einstellen und zwischendurch schütteln.



FIX

### Allrounder

Diese schnell gemachte Burgersoße schmeckt zu Burger, Grillgut, Gemüse und Halloumi vom Rost oder als Sandwich-Creme. Sie passt super zu Pommes oder Nuggets aus dem Airfryer und als Dip zu Nachos.

## Burgersoße



00 10  
std : min

PRO PORTION (30 G): 123 KCAL | 0 G E | 13 G F | 2 G KH

ZUTATEN FÜR 250 G

- ★ 1 kleine Knoblauchzehe
- ★ 1 Gewürzgurke
- ★ 125 g Mayonnaise
- ★ 30 g Tomatenketchup
- ★ 2 TL mittelscharfer Senf
- ★ 1 TL Honig
- ★ 1 TL heller Balsamicoessig
- ★ ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ 1 Spritzer Zitronensaft
- ★ 2 Prisen Salz
- ★ 2 Prisen Pfeffer

Knoblauch und Gewürzgurke im **3 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Die restlichen Zutaten zugeben und **10 Sek.** | **Stufe 3** vermengen. Umfüllen und bis zum Servieren kalt stellen.

> **TIPP** Die besondere pikante Note entsteht durch den Mix süßer und saurer Zutaten wie Gewürzgurken und Ketchup, Senf, Balsamico und Honig. Die Zutaten bleiben im Vorrat alle lange haltbar, daher kannst du diesen Sommer-Soßen-Hit immer wieder fix zubereiten! Über Nacht gezogen schmeckt sie noch intensiver.



## So frisch!

Salziger Schafskäse verleiht der Zaziki-Variante eine pikantere Würze und eine festere Textur. Der Sahnejoghurt bringt Cremigkeit. Im Thermomix® gelingt die große Portion günstiger, schneller und leckerer als jedes gekaufte Produkt.

EASY

## Griechisches Zupfbrot

01 15  
std : min



PRO STÜCK: 252 KCAL | 7 G E | 10 G F | 36 G KH

**ZZGL. 1 STD. RUHEZEIT**

ZUTATEN FÜR 1 BROT À 12 STÜCKE

- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ 20 g Petersilienblättchen
- ★ Blättchen von 4 Stielen Oregano, alternativ 1 TL getrockneter Oregano
- ★ 75 getrocknete Tomaten (Glas), abgetropft
- ★ 50 g grüne Oliven
- ★ 60 g Olivenöl zzgl. etwas zum Fetten der Form
- ★ ½ TL rosenscharfes Paprikapulver
- ★ 250 g Wasser
- ★ 30 g Zucker
- ★ 1 Pck. Trockenhefe
- ★ 500 g Weizenmehl Type 405 zzgl. etwas zum Bearbeiten
- ★ 2 TL Salz
- ★ 150 g Feta, in kleinen Würfeln

AUSSERDEM

- ★ Kastenform (25 cm Länge)

**1** Knoblauch und Kräuter in den geben und **3 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Die getrockneten Tomaten und die Oliven zugeben und **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. 50 g Öl und Paprikapulver zugeben und **3 Sek.** | **Stufe 5** vermengen. Die Kräutermischung umfüllen und beiseitestellen. Den spülen.

**2** Wasser, Zucker und Hefe in den geben und **2 Min.** | **37 °C** | **Stufe 1** erwärmen. Mehl, restliches Olivenöl sowie Salz zufügen und **2 Min.** | verkneten. Teig abgedeckt an einem warmen Ort etwa 40 Min. gehen lassen.

**3** Eine Kastenform mit Öl fetten. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten und zu einem etwa 0,5 cm dünnen Rechteck ausrollen. Die Kräutermischung, bis auf 2 EL, und Fetawürfel auf dem Teig verteilen. Den Teig dann in Streifen schneiden, die etwa  $\frac{3}{4}$  so breit sind wie die Form hoch ist.

**4** Die Streifen zieharmonikaartig falten und voreinander aufrecht in die Kastenform stellen. Die Oberfläche mit übriger Kräutermischung bestreichen. Für weitere 20 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

**5** Den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot im heißen Ofen auf der 2. Schiene von unten 30–35 Min. goldbraun backen. Aus dem Backofen nehmen, aus der Form stürzen und auf einem Kuchengitter vollständig abkühlen lassen, dann servieren.

## Zaziki Feta-Style



PRO PORTION (30 G): 55 KCAL | 2 G E | 5 G F | 1 G KH

**ZZGL. 30 MIN. RUHEZEIT**

ZUTATEN FÜR 850 G

- ★ 1 Gurke, entkernt, in Stücken
- ★ 1½ TL Salz
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 500 g Sahnejoghurt
- ★ 200 g Feta, in Stücken
- ★ 50 g Olivenöl
- ★ 3 Prisen Pfeffer

**1** Gurke mit Salz in den geben und **4 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Die Masse in ein Sieb geben und etwa 30 Min. abtropfen lassen. Den spülen und trocknen.

**2** Knoblauch in den geben und **3 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Gurkenraspel gut ausdrücken und mit den restlichen Zutaten zugeben, **15 Sek.** | | **Stufe 3** verrühren. Zaziki servieren.

> **TIPP** Das Gurkenwasser verpasst kaltem Sprudelwasser einen Extrakick!



*Ich nehm'  
noch was!*



#### Zum Teilen

Das extraluftige Zupfbrot ist garantiert als Erstes weg. Wir haben diese griechische Variante vollgepackt mit Oliven, Feta und Kräuterbutter – so schmeckt jeder Bissen nach Urlaub. Backe am besten gleich die doppelte Portion!



# Luftige GRILLBUTTER



## Karamellierte Bruschetta-Butter

00 20  
std : min



PRO PORTION (1 EL): 87 KCAL | 0 G E | 9 G F | 1 G KH

**ZZGL. 30 MIN. RUHEZEIT**

ZUTATEN FÜR 650 G

- ★ 4 Knoblauchzehen
- ★ 100 g getrocknete Tomaten in Öl (Glas), abgetropft
- ★ 500 g Butter, in Stücken
- ★ 2 EL Tomatenmark
- ★ 2 EL heller Balsamicoessig
- ★ ½ TL Salz
- ★ ½ TL getrocknete italienische Kräuter

**1** Knoblauch und Tomaten im **3 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Die restlichen Zutaten zugeben und im **TM7 Anbraten** | **6 Min.** | **160 °C** | **Intensiv** rösten. Alternativ **8 Min.** | **120 °C** | **Stufe 1** andünsten oder für zusätzliche Röstaromen in einer Pfanne rösten.

**2** Die Butter im Kühlschrank abkühlen lassen. Den Rührhaufsatz einsetzen und **5 Min.** | **Stufe 4** cremig aufschlagen. Direkt servieren.

> **HALTBARKEIT** Die Butter ist bis zu 1 Woche luftdicht verschlossen im Kühlschrank lagerbar.

## Aioli-Butter aus 2 Zutaten

00 10  
std : min



PRO PORTION (1 EL): 104 KCAL | 0 G E | 12 G F | 0 G KH

ZUTATEN FÜR 530 G

- ★ 8 Knoblauchzehen
- ★ 500 g Butter

Knoblauch im **2 Sek.** | **Turbo** zerkleinern. Mit dem nach unten schieben. Butter zugeben und **6 Min.** | **60 °C** | **Stufe 2** zerlassen. Den anschließend im Kühlschrank abkühlen lassen. Den Rührhaufsatz einsetzen und **5 Min.** | **Stufe 4** cremig aufschlagen. Direkt servieren.

> **TIPP** Die Butter bleibt luftdicht verschlossen im Kühlschrank bis zu 1 Woche frisch.

> **SO LUFTIG** Mit dem Thermomix® zauberst du hier aus nur 2 Zutaten eine exzellente Beilage zum Grillen oder zur Brotzeit. Das Besondere ist die extrem luftige Textur der lange aufgeschlagenen Butter, weil der Rührhaufsatz viel Luft unterhebt. Der Effekt ist frisch aufgeschlagen am besten!



Fotos: Anna Gieseler (3), Sandra Leibinger (1)



## Virale Knoblauchbutter




00 20  
std : min



PRO PORTION (1 EL): 102 KCAL | 0 G E | 11 G F | 0 G KH

ZUTATEN FÜR 550 G

- ★ 500 g Butter
- ★ 12 Knoblauchzehen
- ★ 2 Prisen Salz

**1** Den  zum Kühlen in das Gefrierfach geben.  
Falls nötig, Deckel und Messbecher separat.

**2** Butter und Knoblauch in einer Pfanne zerlassen und leicht bräunen, bis die Butter nussig duftet. Anschließend umfüllen und im Kühlschrank auskühlen lassen.

**3** | Die Zutaten mit dem Salz in den kalten  geben und alles **5 Sek.** | **Stufe 8** zerkleinern. Dann den Rühraufsatz  einsetzen und die Butter abschließend **5 Min.** | **Stufe 4** aufschlagen, bis eine luftig-weiße Creme entsteht.

**>TIPP** Die Butter lässt sich bis zu 1 Woche luftdicht verschlossen im Kühlschrank lagern.



## Geheimtrick

Diese im Internet  
millionenfach geklickte  
Knoblauchbutter haben wir  
im Thermomix® getestet. Das  
Geheimnis: Die Butter vor dem  
Aufschlagen in der Pfanne  
bräunen. So wird sie be-  
sonders vollmundig  
und aromatisch.



## Dattel-Schinken-Butter






00 05  
std : min

PRO PORTION (30 G): 171 KCAL | 1 G E | 17 G F | 4 G KH

ZUTATEN FÜR 350 G

- ★ 60 g Schinkenwürfel
- ★ 60 g Soft-Datteln, entsteint
- ★ 250 g Butter, in Stücken
- ★ 1 Prise Salz
- ★ 1 Prise Pfeffer

**1** Schinkenwürfel ohne Zugabe von Fett für einige Minuten in einer Pfanne knusprig anbraten. Auf Küchenpapier geben und abkühlen lassen.

**2** | Datteln in den  geben und **5 Sek. | Stufe 7** zerkleinern. Mit dem  nach unten schieben und den Vorgang wiederholen. Schinkenwürfel mit den übrigen Zutaten zugeben und **20 Sek. |  Stufe 4** vermischen. Die Butter in eine Schüssel umfüllen und bis zum Servieren kalt stellen.

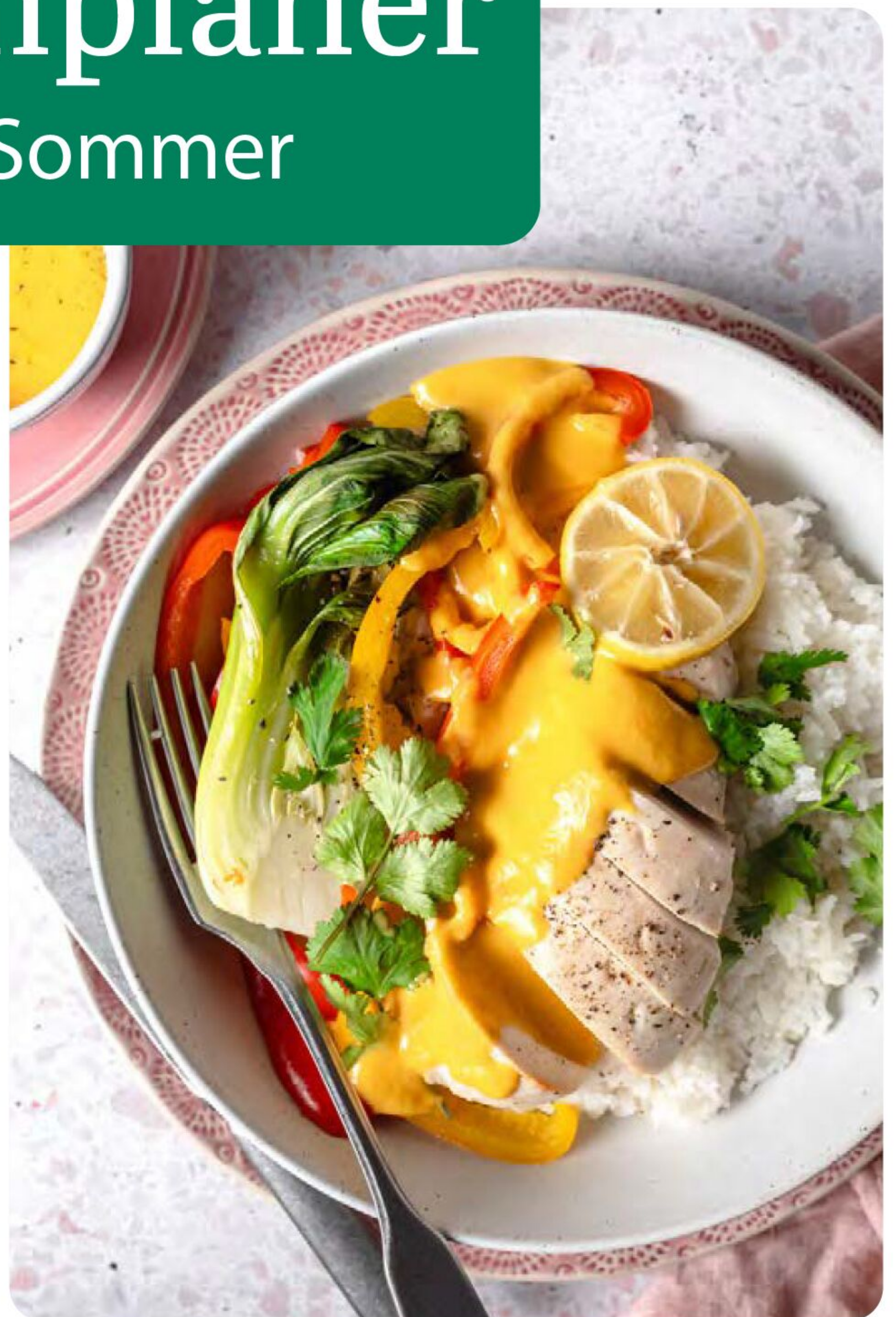
**>TIPP** Im Kühlschrank gelagert, bleibt die Butter bis zu 3 Tage frisch. Eine Nacht durchgezogen, ist sie noch intensiver im Geschmack.



Im Zaubertopf Club  
findest du jede  
Woche neue Pläne



# Dein Wochenplaner für den Sommer







*Sommerzeit heißt auch:  
mehr frische, regionale  
Produkte. In meinem  
Wocheplan kommt all das  
auf den Tisch für Vielfalt!*

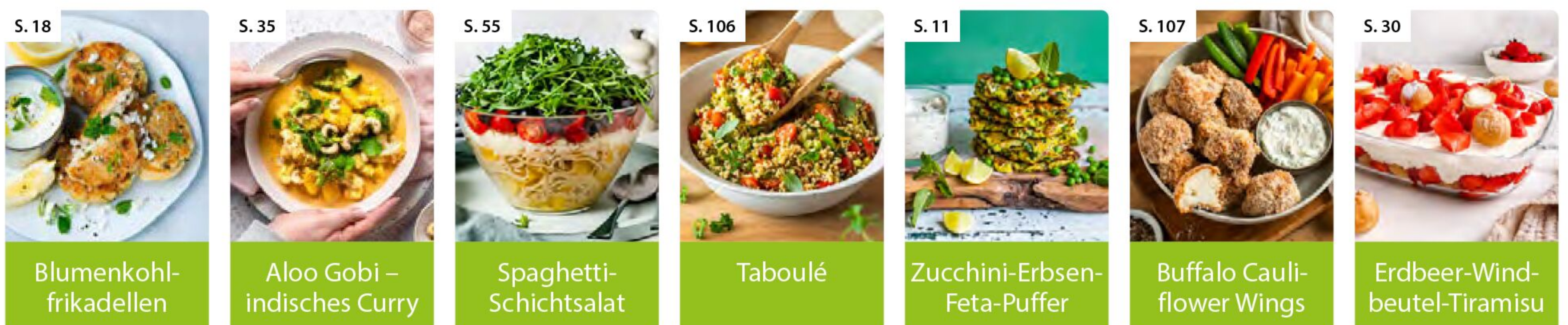
## SCHNELLE WOCHE – so isst du auch in turbulenten Zeiten gut



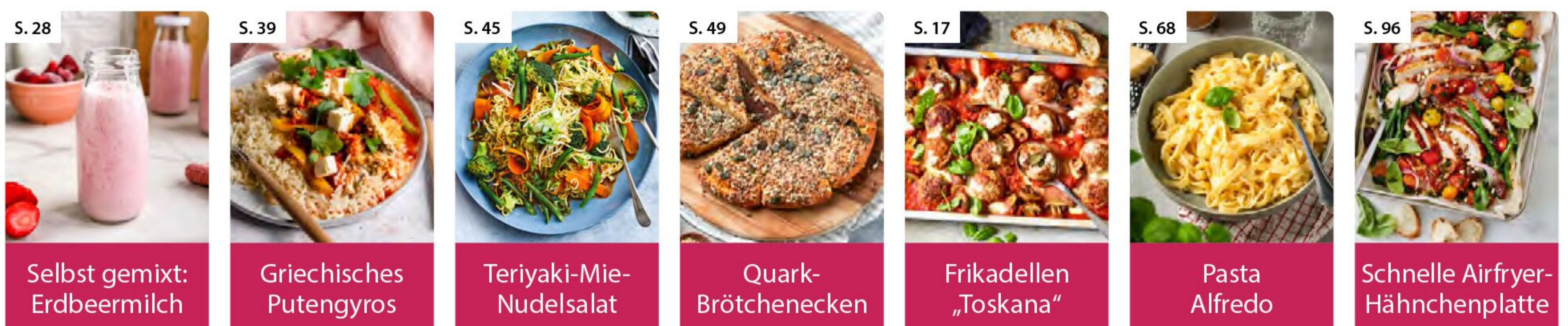
## GESUNDE WOCHE – genieße bewusst leicht und nährstoffreich



## VEGGIE-WOCHE – entdecke eine große Vielfalt, die satt macht



## GENUSSWOCHE – probiere Désis persönliche Empfehlungen





# VORSCHAU

Die Ausgabe 5/2026 von **ZauberTopf** erscheint am **3. Juli 2026**

## 5 ZUTATEN BIS ZUM FEIERABEND!

Herrlich bequem: Genieße lange, laue Sommerabende, während der Thermomix® dein leichtes Abendessen aus einer Handvoll Zutaten gart. Pesto-Drillinge mit Hähnchen, Zitronen-Joghurt-Pasta mit Lachs, Paprika-Reis, Blätterteig-Pizza oder Halloumi Tikka Masala ...



*Einfach. Immer. Lecker.*

## SO HAST DU SALAT NOCH NICHT PROBIERT!

Ob Nudelsalat mit creamy Currydressing und fruchtigen Mandarinen, Blattsalat mit knuspernden Tortellini obendrauf oder Tomaten-Couscous mit Zaziki-Joghurt – sie tun einfach immer gut. Dazu gibt's Tipps für leichte und pflanzliche Dressings mit Hüttenkäse und Soja.



## So viel Aromaa! ERNTESCHWEMME

Du kannst dich vor lauter Tomaten, Basilikum und Himbeeren nicht mehr retten? Dein Thermomix® verwandelt in nur einem Kochvorgang kiloweise Gemüse in wertvolle Gläser voller Auflaufsoße für den Vorrat. Kräuterbündel werden zu Pesto für jeden Tag, Früchte in mehrere Liter Likör und Konfitüre zum Verschenken.



*In der Waffel  
oder im Becher?*

**SPEZIAL**

## PROBIER DIE NEUEN SUPERSORTEN

Es fällt dir schwer, dich in der Eisdiele zu entscheiden? Dann mach deine Lieblingssorten im Thermomix® ab sofort selbst! Wie wäre es mit je einer Kugel „Nutella“-Eis, Himbeer-Kefir, Skyr-Pfirsich, Tiramisu, Mandarinsorbet und dazu noch einer Portion Schaumkuss-Eis? Mit dabei: Zubehörtipps fürs Einfrieren.



## 1 TEIG, 5 GENIALE STREUSELKUCHEN

Wir verraten unser Rezept, aus dem du in Sekunden sowohl den Boden als auch die Streusel herstellst. Und dann zaubern wir 5 köstliche Varianten mit cremiger Füllung und frischem Obst für genüssliche Momente wie im Hofcafé!



**ZauberTopfClub**

Jetzt Abo und Prämien sichern!  
Abo-Hotline: +49 431 200 766-0,  
[www.zaubertopf.de/abo](http://www.zaubertopf.de/abo)

Fotos: Stockfood / Profimedia (1); Gemini Generated Images (2); Anna Gieseler (2); Sandra Leibinger (1) | Die angekündigten Themen können abweichen.



YOU DESERVE

# More

## DER PERFEKTE ALLROUNDER FÜR DEINE GERICHTE



### VIELFÄLTIG EINSETZBAR



Im Shake: 30 g Protein Sahne Pulver mit 300 ml Flüssigkeit deiner Wahl im Shaker mixen.



Beim Backen: 1/3 des Mehls im Rezept ersetzen.



Im Meal: 50 g Pulver mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 %) im Shaker zubereiten, 5 min stehen lassen und in die warme Sauce einrühren.



Im Porridge: 30 g Pulver im warmen Porridge einrühren.

### LUST AUF MORE PROTEIN SAHNE?

Einfach QR-Code abscannen und tolle Rezepte entdecken!



<sup>1</sup>Eine Portion More Protein Sahne entspricht 50 g Pulver mit 125 ml fettarmer Milch (1,5 %).

<sup>2</sup>More Protein Sahne enthält 40% weniger Fett als herkömmliche Sahne (Fettgehalt 7%) zum Kochen.



# Für Tage voller Bewegung.

Entdecke die naturverliebten **Vitamine, Mineral- und Pflanzenstoffe** von Nature Love – als **ideale Unterstützung** für deinen aktiven Alltag. So **natürlich wie möglich**, gern **bio** und **vegan**. Dein **tägliches Nährstoff-Plus**, das sich so gut anfühlt wie frisch gekochte Zutaten.



Premium-Qualität



Nur drin, was zählt



Jede Charge laborgeprüft



Optimal dosiert

Jetzt mit 20% Rabatt shoppen



Code: **ZAUBERLOVE20**  
[www.nature-love.de/zauberlove](https://www.nature-love.de/zauberlove)

Gültig nur auf amazon.de und nature-love.de. Nicht mit anderen Aktionen oder Rabattcodes kombinierbar, nicht mehrfach einlösbar – nur solange der Vorrat reicht.

Eine Auswahl unserer Produkte findest du auch bei:



ROSSMANN

Müller

erhältlich bei  
amazon

