

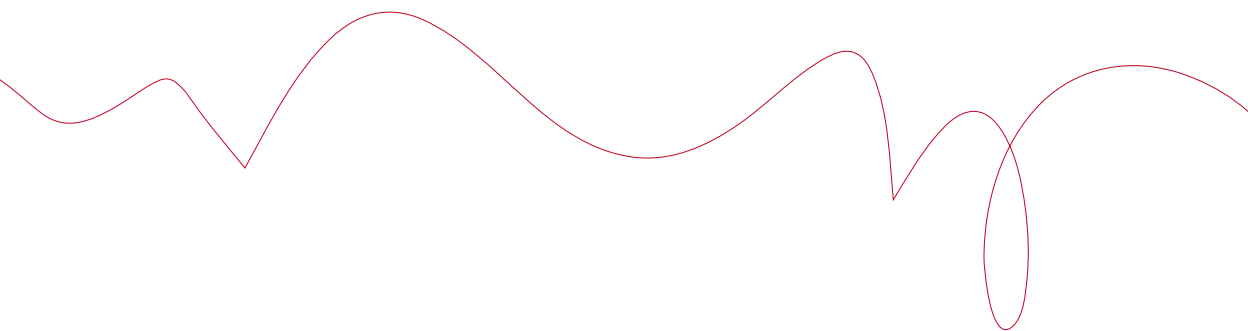
**KitchenAid®**



**DAS BLENDER-KOCHBUCH**

“Rund um die Uhr”







**KITCHENAID® - DAS BLENDER-KOCHBUCH**



**KitchenAid®**

DAS BLENDER-KOCHBUCH

“Rund um die Uhr”



## Vorwort

Der neue KitchenAid® Artisan™ Blender ist kein herkömmlicher Mixer. Dieser Blender ist stark und robust. Sie können sich auf konstante Leistungen und Resultate verlassen, egal, ob Sie rühren, hacken, mixen, pürieren oder verflüssigen möchten.

Freuen Sie sich schon beim Aufwachen auf frisch zubereitete Frucht-Smoothies? Lieben Sie es, Ihre eigenen Gemüsesuppen, Dressings und Dips zu zubereiten? Oder zur Abwechslung vielleicht einen leckeren, selbstgemachten Brotaufstrich? Oder wie wäre es mit einem tollen Hühnerleberparfait oder einem köstlichen Hummerküchlein – oder zur Abwechslung mit einem vegetarischen Burger und zum Nachtsch griechische Nussecken? Last but not least: Ihre selbstgemixten Cocktails erhalten den letzten Pfiff mit zerstoßenen Eiswürfeln. Das alles gelingt Ihnen problemlos mit Ihrem neuen KitchenAid® Artisan™ Blender, einem echten Alleskönner!

Dieses Kochbuch enthält insgesamt 48 appetitanregende Rezepte. Somit profitieren Sie optimal von Ihrem Blender – jeden Tag, rund um die Uhr.

Dank des schönen, abgerundeten Designs Ihres KitchenAid® Artisan™ Blender stellt er die perfekte Ergänzung zur KitchenAid® Artisan™ Küchenmaschine dar. Mit dem neuen KitchenAid® Artisan™ Blender komplettieren Sie Ihre Artisan®-Serie in der eigenen Küche.

Dirk Vermeiren  
Managing Director  
KitchenAid Europa, Inc.





	5
Vorwort	
	7
Inhalt	
	8
KitchenAid® – Der Artisan™-Blender	
	10
Was muss man haben?	
	12
07:00 – Frühstück	
	22
11:00 – Leckerer zwischendurch	
	32
13:00 – Mittagessen	
	56
16:00 – Nachmittagsleckereien	
	68
17:00 – Energie für Babys	
	78
18:00 – Happy Hour	
	90
19:00 – Abendessen	
	114
22:00 – Wellness	
	124
Alphabetisch geordnetes Rezeptverzeichnis	
	128
Herausgeber- und Mitarbeiterverzeichnis	



# KitchenAid®

## Der Artisan™ Blender

Der KitchenAid® Artisan™ Blender ist ein wahres Prunkstück. Er kann einfach alles: Vom Pürieren und Rühren bis hin zum Hacken und Mixen von verschiedensten Zutaten, sogar Eiswürfel für Cocktails und Shakes. Das ideale Küchengerät rund um die Uhr.







Der KitchenAid® Artisan™ Blender ist eine Küchenhilfe mit tollem Design aus Spritzgussmetall. Das Gerät verfügt über einen Glasaufsatz mit einem Fassungsvermögen von 1,5 Litern und praktischem, tropffreiem Ausguss, einen passenden Deckel und einen Messbecher (60 ml). Das Glas ist nicht nur extrem hitze- und kältebeständig, sodass sich das Gerät sowohl für die Verarbeitung von kalten als auch heißen Zutaten eignet. Zusätzlich ist der Glasbehälter kratzfest, geruchsneutral und fleckenresistent. Außerdem passt eine ganze Menge hinein – jeweils bis zu 700 ml. Das patentierte Edelstahlmesser hat scharfe Klingen auf vier verschiedenen Ebenen für eine schnelle, gründliche und konsistente Verarbeitung.

Der Artisan™ Blender ist mit seinem 0,9 PS-Motor sehr leistungsstark. Mittels sechs Tasten stehen Ihnen sechs Geschwindigkeitsstufen zur Verfügung: Rühren, Hacken, Mixen, Pürieren, Verflüssigen und Zerkleinern von Eis. Das Tastenfeld mit den nach Geschwindigkeitsstufen angeordneten Tasten ist glatt und sehr einfach zu reinigen. Es gibt keine Fugen oder Spalten, in denen sich Schmutz ansammeln kann. Damit die Zutaten vom Messer gleichmäßig zerkleinert werden können, beginnt der Blender automatisch auf einer niedrigeren als der von Ihnen gewählten Geschwindigkeitsstufe und steigert das Tempo danach rasch. Das Steuerungssystem Intelli-Speed™ sorgt für konstante Geschwindigkeit, auch wenn dem Blender bei laufendem Motor Zutaten hinzugefügt werden. Die Geschwindigkeit kann bei laufendem Motor angepasst werden.

Zusätzlich verfügt der Blender über eine Pulstaste, mit der Sie die Konsistenz der Zutaten steuern können. So verhindern Sie, dass Zutaten im Blender zu intensiv verarbeitet werden. Die Pulstaste kann bei jeder Einstellung mit Ausnahme der Einstellung zum Zerkleinern von Eis betätigt werden, da bei dieser Einstellung automatisch in gestaffelten Abständen

verarbeitet wird, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Der Blender kann in jeder Geschwindigkeitseinstellung angehalten werden. Drücken Sie dazu einfach auf die Taste „0“. Die Fülle der Geschwindigkeitseinstellungen des Artisan™ Blenders ermöglicht es Ihnen, eine große Vielfalt an Lebensmitteln mit diversen Zubereitungsmethoden zu verarbeiten. Sie brauchen Kekskrümel für den Boden Ihres Käsekuchens? Kinderleicht im Rührmodus. Ein exotisches Gericht fürs Abendessen? Erstellen Sie Ihre eigene Currypaste in wenigen Sekunden mit dem Hackmodus. Und wenn es zum Frühstück heute mal Pfannkuchen oder Waffeln sein sollen: Im Mixstand stellen Sie im Nu einen glatten Teig ohne Klümpchen her. Auch die Kleinen profitieren, denn im Pürieren-Modus ist die Herstellung von Babynahrung ein Kinderspiel. Sie haben Lust auf einen Cocktail? Einmal auf die Verflüssigen-Taste drücken genügt. Zusätzliches i-Tüpfelchen: Dank der Einstellung zum Zerkleinern von Eis machen Sie aus Ihrem Cocktail ganz schnell einen Drink „on the rocks“. Wie Sie sehen, ist der Blender der ideale Partner in der Küche – zu jeder Tages- und Nachtzeit.

### Blendertipps:

- \* Stellen Sie sicher, dass der Deckel immer gut fixiert ist, bevor Sie den Motor einschalten.
- \* Entfernen Sie den Messbecher, wenn Sie Flüssiges oder Eiswürfel während der Verarbeitung in den Blender geben.
- \* Fügen Sie Flüssiges oder Eiswürfel nur im Rühr-, Hack- oder Mixmodus hinzu.
- \* Heiße Nahrungsmittel sollten vor der Verarbeitung im Blender etwas abkühlen.
- \* Halten Sie den Blender während des Verarbeitungsvorgangs regelmäßig an, um die Konsistenz zu prüfen. Mit dem Spatel können Sie den Inhalt des Glasbehälters zusammenschaben. So erhalten Sie eine gleichmäßige Konsistenz.
- \* Rühren:  Hacken:  Mixen:  Pürieren:  Verflüssigen:  Zerkleinern von Eis: 







## Was muss man haben?

Hier finden Sie eine Liste der Zutaten, die Ihnen zu Hause in Ihrem Küchen- oder Kühlschrank bzw. tiefgekühlt immer zur Verfügung stehen sollten. Mit ein paar weiteren frischen Zutaten können Sie jedes beliebige Rezept in diesem Kochbuch zubereiten. Eine kleine Investition in eine „Grundausrüstung“ wird sich sicher lohnen, denn so zaubern Sie im Handumdrehen köstliche Gerichte auf den Tisch.

### **Küchenschrank**

- \* Öl: reines Olivenöl, natives Olivenöl extra, Sesamöl, Sonnenblumenöl, Öl mit Zitronengeschmack und mit Orangengeschmack
- \* Dijonsenf und grobkörniger Senf
- \* Weinessig, Reisweinessig
- \* Mehl mit und ohne Backtriebmittel
- \* Backpulver, Backnatron
- \* Zucker: weiß, hellbraun, Puderzucker
- \* Akazien- und Orangenblütenhonig
- \* Rosenwasser & Orangenblütenwasser
- \* Trockenzutaten: Lavendel & Hibiskus
- \* Schokolade (70 % Kakaoanteil), Kakaopulver, Ahornsirup
- \* Pasten aus Nüssen & Samen: Mandel, Haselnuss, Cashew, Erdnuss, Tahini
- \* Nüsse & Samen: Pistazien, Mandeln, Haselnüsse,

### Sesamsamen

- \* Kokosmilch & Kokosraspeln
- \* Grüner und Jasmintee (lose Blätter)
- \* Gewürze: Safran, Kardamon, Zimt (gemahlen und Stangen), Vanilleschoten, Senfsamen, Kreuzkümmel, Koriandersamen, Sternanis, Gewürznelken (ganz und gemahlen), Gelbwurz (Kurkuma), Cayenne-Pfeffer, Chili-Flocken, Pimentón
- \* Meersalz, schwarze und weiße Pfefferkörner
- \* Bouillon (Würfel oder im Glas): Gemüse, Huhn
- \* Fischsauce, Sojasauce, süße Chili-Sauce, Tabasco, Mayonnaise, Ketchup
- \* Dosentomaten, Tomatenpüree, Passata
- \* Verschiedene Trockennudeln
- \* Kidneybohnen & getrocknete Cannellini-Bohnen
- \* Orangen, Zitronen & Limonen
- \* Bananen, Mangos, Avocados

### \* Süßkartoffeln, Karotten

- \* Rote Zwiebeln, Schalotten, Knoblauch
- \* Fester Tofu und Seidentofu
- \* Alkohol: Rotwein, Marsala, Gin, Rum, Wodka, Whisky, Amaretto

### **Kühlschrank**

- \* Eier, Butter, Milch, Crème double, griechischer Joghurt, Sauerrahm
- \* Parmesan
- \* Frische Kräuter: Basilikum, Koriander, Rosmarin, Thymian, Pfefferminze, Schnittlauch, Lorbeerblätter, Zitronengras, Ingwer, rote und grüne Chilischoten
- \* Schwarze Oliven
- \* Gepresster Apfelsaft

### **Tiefkühlware**

- \* Himbeeren
- \* Riesengarnelen
- \* Filoteig
- \* Vanilleeiskrem



7:00

# Frühstück

Morgens bleibt oft wenig Zeit für ein geruhames Frühstück. Mit Ihrem Blender gibt es ab jetzt weder Stress noch Hektik. Einfach frisches Obst und ein wenig Joghurt in den Blender, und schon steht ein schnelles und gesundes Power-Frühstück bereit. Und wenn Sie einmal mehr Zeit für ein ausgiebiges Frühstück oder einen Brunch haben, tut Ihr Blender ausgezeichnete Dienste als Teigmixer für Ihre Lieblingspfannkuchen.



## Joghurt mit Mango, Safran und Kardamom

Für 4 Portionen

Zubereitung: 10 Minuten

Kalt stellen: 1 Stunde

2 reife Mangos

Abgeriebene Schale und Saft von 1 Limette

5 EL Akazienhonig

½ TL Kardamomkapseln

600 g griechischer Joghurt

Einige Safranfäden

1,5 EL Rosenwasser

Knuspermüsli und Heidelbeeren, zum

Servieren

*Der mild-saure Joghurt passt ausgezeichnet zur süßen Mango und wärmenden Gewürzen wie Safran und Kardamom. Dieses Rezept stellt eine gelungene Kombination aus „Lassi“ – einem indischen Joghurtgetränk – und „Shrikand“ – einem Quarkdessert – dar.*

Die Mangos schälen und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch mit Limettenschale, -saft und 2 Esslöffeln Honig in den Blender geben und im Rührmodus ☞ zu einer glatten Masse verarbeiten.

Die Kardamomkapseln in einer Kaffee- oder Gewürzmühle fein mahlen. Den griechischen Joghurt in eine Schüssel geben und mit dem restlichen Honig, dem gemahlene Kardamom, Safran und Rosenwasser vermischen. 1 Stunde kalt stellen. Mangopüree und Joghurt auf 4 Schälchen verteilen und mit Knuspermüsli und Heidelbeeren garnieren.



## Ricotta mit Aprikosen, Orangenblüten und Schokolade

Für 4 Portionen

Zubereitung: 5 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

250 g Trockenaprikosen

100 ml frisch gepresster Orangensaft

1 EL Orangenblütenhonig


1 EL Orangenblütenwasser

500 g Ricotta

25 g Bitterschokolade (70 %)

Gehackte Pistazien und Erdbeeren, zum  
Servieren

*Obst und Frischkäse oder Quark sind in den Ländern am Mittelmeer ein beliebtes Frühstück. Was halten Sie von Aprikosenkompott mit Ricotta und Orangenblütenwasser? Ein unwiderstehlicher Start in den Tag. Schokosplitter machen daraus ein Frühstück für echte Schlemmer.*

Die Aprikosen in einen Topf geben. Mit Orangensaft und Honig übergießen. Die Aprikosen zugedeckt bei niedriger Hitze weich kochen. Kurz abkühlen lassen. Dann den Inhalt des Topfs in den Blender geben und glatt rühren . Das Orangenblütenwasser zugeben. Alles zu einer glatten Masse verarbeiten. Aprikosenpüree und Ricotta in 4 Gläser schichten und über alle Portionen etwas Schokolade raspeln. Pistazien und einige Erdbeeren darauf verteilen und sofort servieren.



## Erdnuss-Bananen-Pfannkuchen mit Kirschkompott

Für 4 Portionen

Zubereitung: 5 Minuten

Koch-/Backzeit: 25 Minuten

1 Banane

1 Ei

250 ml Sojamilch mit Vanillegeschmack

2 EL Erdnussbutter, ohne Stückchen

175 g Mehl

2 EL hellbrauner Zucker

2 TL Backpulver

1 EL pflanzliches Öl, und zusätzlich etwas

Öl zum Backen

Sauerrahm zum Servieren

Kirschkompott:


800 g Kirschen aus dem Glas

2 EL Kirschmarmelade

¼ TL gemahlener Zimt

*Erdnussbutter und Bananen geben ein tolles Paar ab. Diese Kombination war nicht nur bei Elvis Presley so beliebt. Für Pfannkuchen im amerikanischen Stil werden diese beiden Zutaten direkt im Teig verarbeitet. Der Teig kann zwei Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.*

Zunächst das Kirschkompott zubereiten. Kirschen abtropfen lassen, den Saft auffangen. Die Kirschen beiseite stellen und den Saft einkochen lassen, bis dickes Sirup entstanden ist. Kirschmarmelade und Zimt einrühren. Die abgetropften Kirschen dazugeben, gut vermischen und abkühlen lassen.

Die Banane schälen und mit dem Ei, der Sojamilch und der Erdnussbutter im Blender glatt mixen . Mehl, Zucker, Backpulver und Öl zugeben. Nochmals glatt rühren. In einer Bratpfanne mit Antihafbeschichtung ein wenig Öl mäßig stark erhitzen. Pro Pfannkuchen 2 Esslöffel Teig in die Pfanne geben. Auf beiden Seiten 2 bis 3 Minuten backen. Insgesamt 8 Pfannkuchen backen. Mit Kirschkompott und Sauerrahm servieren.



## Buchweizenpfannkuchen mit Rühreiern und Räucherlachs

Für 3-4 Portionen

Zubereitung: 10 Minuten

Ruhen lassen: 1 Stunde (oder über Nacht)

Koch-/Backzeit: 20 Minuten

100 g Buchweizenmehl

50 g Mehl

1 großes Ei

¼ TL Salz

200 ml Vollmilch

100 ml Wasser

25 g zerlassene Butter und zusätzliche

Butter zum Backen

Rühreier:

6 Eier

2 EL zerlassene Butter

2 EL Crème fraîche

1 EL fein gehackter Dill



1 TL gehackter Schnittlauch

150 g Räucherlachsfilet

Salz und frisch gemahlener, schwarzer

Pfeffer

*Diese bretonischen Pfannkuchen oder „Gallettes au sarrasin“ können mit verschiedenen salzigen oder süßen Füllungen serviert werden. Die Pfannkuchen machen sich ausgezeichnet bei einem ausgedehnten Frühstück oder Brunch am Wochenende.*

Beide Mehlsorten in den Blender geben. Ei, Salz und Milch zufügen. Zu einer glatten Masse mixen . Mindestens 1 Stunde kalt stellen (oder über Nacht). Wasser und zerlassene Butter dazugießen. So lange mixen , bis der Teig die Konsistenz von Sahne angenommen hat.

In einer großen Bratpfanne mit Antihafbeschichtung ein wenig zerlassene Butter mäßig stark erhitzen. Eine dünne Schicht Teig in die Pfanne geben und 2 Minuten backen. Die andere Seite eine weitere Minute backen. Insgesamt 6 bis 8 Pfannkuchen backen. Warm halten.

Nun die Rühreier zubereiten. Die Eier leicht schlagen und nach Geschmack würzen. Die zerlassene Butter in einer Pfanne erhitzen, die Eiermischung dazugeben und bei niedriger Hitze so lange rühren, bis die Eier gar, aber immer noch cremig sind. Die Crème fraîche mit Dill und Schnittlauch unterrühren. Den Räucherlachs in kleine Würfel schneiden und unter die Rühreier mischen. Das Lachs-Ei-Gemisch über die Pfannkuchen verteilen und zu Dreiecken zusammenfallen. Sofort servieren.



11:00

## Leckerer für zwischendurch

Nach dem Joggen oder dem Fitnessprogramm verlangt man nach einem erfrischenden Getränk. Damit tanken Sie wieder neue Energie. Für einen tollen Smoothie müssen Sie nur etwas Obst oder Gemüse in den Blender geben, und schon haben Sie Ihre Vitaminspritze. Mit dem Blender erhalten Sie eine überraschend cremige Konsistenz. Kaum zu glauben, dass Sie dafür keine Sahne brauchen.



## High Energy

Für 2 Smoothies

Zubereitung: 10 Minuten

1 Galia- (oder Cantaloupe-)Melone

1 Gurke

1 Banane

2 Stängel Zitronengras


1 cm frische Ingwerwurzel

4 Stängel Pfefferminze

2 EL Akazienhonig

Saft einer Limette

*Mit diesem appetitlich grünen, vitaminreichen Smoothie strotzen Sie nur so vor Energie. Die Galia-Melone können Sie durch eine Honig- oder Charentais-Melone ersetzen, dann ist die grüne Farbe des Smoothies weniger kräftig.*

Die Melone schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Die Gurke ebenfalls in Stücke schneiden. Banane schälen und in Stücke schneiden. Alles in den Blender geben. Die zähen äußeren Blätter der Zitronengrasstängel entfernen. Den Rest fein hacken. Den Ingwer schälen und fein hacken. Zitronengras und Ingwer zusammen mit den Pfefferminzblättern, dem Honig und dem Limettensaft in den Blender geben. Im Verflüssigen-Modus  30 Sekunden lang zu einer glatten Mischung verarbeiten. In gekühlte Gläser gießen und sofort servieren.





## Granatapfel-Feuer

Für 2 Smoothies

Zubereitung: 10 Minuten

1 Granatapfel

1 Papaya

1 Banane

150 g vorzugsweise frische Litschis,

andernfalls aus der Dose

100 g frische oder gefrorene Himbeeren

300 ml gepresster Apfelsaft

2 EL Rosenwasser (oder Rosensirup)

Saft einer Limette

*Dieser leicht rosafarbene Smoothie ist nicht nur gesund und nahrhaft, sondern sorgt durch seinen herrlichen Duft für gute Laune. Wenn Sie der Versuchung widerstehen können, alles sofort auszutrinken, sollten Sie den Smoothie eine halbe Stunde kalt stellen. Der Geschmack ist dann noch intensiver.*

Den Granatapfel halbieren und den Saft auspressen. Die Papaya schälen, entkernen und in Stücke schneiden. Banane schälen und in Stücke schneiden. Frische Litschis schälen, Litschis aus der Dose abtropfen lassen. Alles in den Blender geben. Himbeeren, Apfelsaft, Rosenwasser (bzw. -sirup) und Limettensaft dazugießen. Im Verflüssigen-Modus 30 Sekunden lang zu einer glatten Mischung verarbeiten. In gekühlte Whiskygläser gießen und sofort servieren.



## Pineapple Express

Für 2 Smoothies

Zubereitung: 10 Minuten

1 kleinere Ananas

1 rote Chilischote (nach Wahl mild oder scharf)

150 ml Kokosmilch

100 ml Ananassaft

½ Vanilleschote

*Dieser Smoothie gleicht im Geschmack einer Piña Colada, ist jedoch alkoholfrei. Den aromatischen Hintergrund bilden Kokosnuss und Vanille. Frische Chili sorgt für einen schnellen Start am Morgen, kann auf Wunsch jedoch auch weggelassen werden.*

Ananas schälen. Die restliche Schale und den harten Kern entfernen. Zusammen mit der entkernten und fein gehackten Chilischote, der Kokosmilch und dem Ananassaft in den Blender geben. Vanilleschote in der Länge aufschlitzen, den Inhalt herauschaben und ebenfalls in den Blender geben. (Die Schote können Sie für ein anderes Rezept aufbewahren.) Im Verflüssigen-Modus ⚙ 30 Sekunden lang zu einer glatten, schaumigen Mischung verarbeiten. In gekühlte Gläser gießen und sofort servieren.



## Frühstart

Für 2 Portionen

Zubereitung: 5 Minuten

6 EL Haselnussbutter

200 ml gekühlter Espresso

100 ml Reismilch mit Haselnussgeschmack


2 sehr frische, große Eier

4 EL Ahornsirup

¼ TL Wattleseed, fein gemahlen

Eiswürfel zum Servieren

*Ein komplettes Frühstück im Glas. Für alle, die den Tag nicht ohne Koffein beginnen können. Wenn Sie kein Wattleseed bekommen (australische Akaziensamen mit nussigem, kaffeeähnlichem Röstaroma), können Sie stattdessen gemahlene Zimt oder gemahlene Muskatnuss verwenden. Haselnussbutter erhalten Sie im Reformhaus.*

Alle Zutaten mit Ausnahme der Eiswürfel in den Blender geben und im Verflüssigen-Modus  30 Sekunden zu einer glatten und schaumigen Mischung verarbeiten. Eiswürfel in gekühlte, hohe Gläser geben, einschenken und sofort servieren.



13:00

# Mittagessen

Gegen Mittag hat man so richtig Hunger bekommen und sehnt sich nach einer Pause. Ideal ist ein Mittagessen, das einfach und ohne viel Zeitaufwand zuzubereiten ist, das die nötigen Nährstoffe enthält, aber keinesfalls träge macht. Mit Ihrem Blender sind sahnige Suppen ein Kinderspiel, aber auch ein knackig-frischer Salat mit Ihrem individuellen Dressing oder ein Sandwich mit selbstgemachtem Brotaufstrich ist genau das Richtige.



## Mandelbutter-Crostini mit Brokkoli, Birne und Gorgonzola

Für 6 Portionen

Zubereitung: 10 Minuten

250 g blanchierte Mandeln

4-5 EL Sonnenblumenöl

300 g Brokkoliröschen

2 reife Comice-Birnen



100 g Gorgonzola

1 Ciabatta

Salz und frisch gemahlener, schwarzer

Pfeffer

*Selbstgemachte Nussbutter schmeckt viel besser als ein Fertigprodukt. Und außerdem können Sie selbst entscheiden, wie cremig oder knusprig es sein soll und welches zusätzliche Aroma Sie möchten.*

Die Mandeln goldbraun rösten. Abkühlen lassen. In den Blender geben und hacken , bis sie fein gemahlen sind. In den Mixmodus  schalten und das Öl nach und nach hinzugießen, bis eine Emulsion entsteht. Nach Geschmack salzen und beiseite stellen.

Die Brokkoliröschen in kochendem Salzwasser blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Birnen halbieren und entkernen. In dünne Scheiben schneiden. Ciabatta in 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf beiden Seiten kurz toasten. Die Ciabatta-Crostini dick mit der Mandelbutter bestreichen. Brokkoli und Birne darauf verteilen. Den Gorgonzola zerkrümeln und auf dem Crostini verteilen. Sofort servieren.



## Cannellini-Püree mit Rosmarin und Trüffel auf Bruschetta

Für 6 Portionen

Einweichen: über Nacht

Zubereitung: 5 Minuten

Kochzeit: 40 Minuten

125 g getrocknete Cannellini-Bohnen (oder Feuerbohnen)

2 Zweige Rosmarin

1 Zwiebel

1 Karotte

2 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

1-2 TL fein gehackter Rosmarin

5 EL natives Olivenöl extra

Spritzer Zitronensaft

1 EL Trüffelöl

1 EL Crème double

6 Scheiben getoastetes Roggenbrot (Sauerteig)


Rote Bete, in Spalten geschnitten und geschmort

Walnüsse zum Servieren

Salz und frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer

*Das Einweichen und Kochen von Hülsenfrüchten lohnt sich sehr. Aufwand? Kaum der Rede wert. Einfach mit kaltem Wasser bedecken und über Nacht einweichen. Dann mit vielen Gewürzen kochen (zum Beispiel Zwiebeln, Lorbeerblättern, Knoblauch, Rosmarin oder Karotten). Geschmack und Konsistenz sind im Vergleich zu Konservenware viel besser.*

Die Cannellini-Bohnen über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Die Bohnen am nächsten Tag abgießen und großzügig mit frischem Wasser bedecken. Rosmarin, Zwiebeln, Karotten, Knoblauch und Chili zufügen. Aufkochen lassen. 10 Minuten sprudelnd kochen, dann herunterschalten und etwa 40 Minuten köcheln lassen, bis die Bohnen weich sind. Abkühlen lassen, dann abgießen und Rosmarinzweige, Karotten und Chili entfernen.

Den Topfinhalt zusammen mit den restlichen Zutaten (außer dem Roggenbrot) in den Blender geben. So lange hacken , bis die Masse gut vermischt ist, aber noch etwas „Biss“ hat. Nach Geschmack würzen. Den Bohnenaufstrich dick auf das getoastete Brot streichen und mit Roter Bete und Walnüssen servieren.



## Sandwich mit Karotte-Kokos-Koriander-Aufstrich

Für 6 Portionen

Zubereitung: 5 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

500 g Karotten

1 große Zwiebel

1 Knoblauchzehe

500 ml Gemüsebrühe

25 g Mandelbutter

50 g Creamed Coconut (schnittfester

Kokosnussblock)

Abgeriebene Schale und Saft einer halben

Limette

1 Sträußchen frischer Koriander


12 Scheiben Mehrkornbrot

Handvoll Porreesprossen (oder Alfalfa)

Salz und frisch gemahlener, schwarzer

Pfeffer

*Oft sind Sandwiches ohne viel Fantasie belegt, obwohl es gerade dabei schier unbegrenzte Möglichkeiten gibt. Und oft enthalten sie auch zu viel Fett, beispielsweise in Form von Mayonnaise. Dieser selbstgemachte Brotaufstrich ist im Handumdrehen fertig und noch dazu gesund und sehr lecker. Mandelbutter finden Sie im Reformhaus. Sie können sie aber auch selbst herstellen (siehe dazu Seite 34 „Mandelbutter-Crostini“).*

Die Karotten schälen und in dünne Scheibchen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch grob hacken. Das Gemüse in einen Topf geben und Gemüsebrühe angießen, bis alles bedeckt ist. Sehr weich kochen und abgießen. Die Brühe aufbewahren. Das Gemüse zusammen mit der Mandelbutter, Kokosnuss, Schale und Saft der Limette und dem Koriander in den Blender geben. Im Hackmodus  zu einer glatten Mischung verarbeiten. Nach Bedarf mit etwas Brühe verdünnen. Nach Geschmack würzen. 6 Brotscheiben dick bestreichen. Mit Porreesprossen (oder Alfalfa) bestreuen und mit den restlichen Brotscheiben belegen. Nach Wunsch diagonal halbieren und servieren.



## Cäsar-Salat

Für 4 Portionen

Zubereitung: 5 Minuten

Ziehen lassen: 10 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

2 Knoblauchzehen

3 EL Olivenöl

1 Ciabatta

Prise Cayenne-Pfeffer

4 Salatköpfe „Little Gem“

Gehobelter Parmesan und Schnittlauch,  
zum Garnieren

Cäsar-Dressing:

1 Ei

4 Knoblauchzehen

4 Anchovisfilets

1 Döschen Safranpulver (0,1 g)

2 TL Zitronensaft

2 TL Sherry-Essig


½ TL Dijon-Senf

125 ml Olivenöl

Salz und frisch gemahlener, weißer Pfeffer

*Dieser berühmte Salat wurde vor fast einem Jahrhundert von einem italienischen Koch in Mexiko erfunden. Bis heute ist dieses Rezept ein Klassiker. Cayenne-Pfeffer und Safran verleihen diesem Rezept das gewisse Etwas. Fügen Sie ein wenig Truthahnbraten oder Lachs, Avocadowürfel oder gegrillte rote Paprika hinzu, und schon haben Sie ein nahrhaftes Mittagmahl.*

Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und in Olivenöl dünsten. Vom Herd nehmen und 10 Minuten ziehen lassen. Ciabatta entrinden und das Brot in ½ cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch entfernen und die Brotwürfel im Knoblauchöl wenden. Mit Cayenne-Pfeffer abschmecken. Die Brotwürfel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Salatblätter waschen und sorgfältig trocken schleudern.

Dann das Cäsar-Dressing zubereiten. Das Ei genau 30 Sekunden kochen, dann in den Blender geben. Knoblauchzehen schälen und die Anchovisfilets unter kaltem Wasser abspülen. Mit den restlichen Zutaten in den Blender geben und im Verflüssigen-Modus  verarbeiten, bis eine Emulsion entsteht. Nach Geschmack würzen. Die Salatblätter mit dem Dressing vermischen. Die Croûtons, den gehobelten Parmesan und Schnittlauch auf dem Salat verteilen. Sofort servieren.





## Blumenkohl-Bohnen-Salat mit Tahini-Dressing und Chorizo

Für 4 Portionen

Zubereitung: 5 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

300 g Blumenkohlröschen

200 g grüne Bohnen

4 Stängel Bleichsellerie

½ rote Zwiebel

200 g Kirschtomaten

1 EL Olivenöl

16-20 Scheiben Chorizo

Tahini-Dressing:

100 g Tahini (Sesammus)

3 Knoblauchzehen

Saft einer halben bis ganzen Zitrone

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

¼ TL Pimentón (spanisches, geräuchertes

Paprikapulver)

75-100 ml heißes Wasser

Salz und Cayenne-Pfeffer

*Dieser leckere Salat kann als komplettes Mittagessen dienen, macht sich bei einem Grillfest aber als Beilage ebenso gut. Chorizo und Feta sind ein harmonisches Duo. Mit etwas Feta, den Sie auf dem Salat verteilen, wird das Gericht gehaltvoller.*

Zunächst das Tahini-Dressing zubereiten. Alle Zutaten außer dem Wasser in den Blender geben. Gut mixen und würzen. Nach und nach das heiße Wasser zugießen, bis das Dressing die Konsistenz von Crème double angenommen hat. Beiseite stellen.

Die Blumenkohlröschen und die grünen Bohnen separat in kochendem Salzwasser blanchieren, gut abtropfen lassen und sofort das Dressing untermischen. Den Sellerie und die rote Zwiebel fein hacken. Die Kirschtomaten halbieren oder vierteln. Unter den Blumenkohlsalat mischen. Das Olivenöl erhitzen und die Chorizo kross braten. Auf dem Salat arrangieren und servieren.



## Thailändischer Garnelensalat mit Spargel und Avocado-Limetten-Dip

Für 4 Portionen

Zubereitung: 10 Minuten

Marinieren: 15 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

1 Sträußchen Pfefferminze

2 cm frische Ingwerwurzel

2 Knoblauchzehen

1 grüne Chilischote

1 Stängel Zitronengras

1 EL Fischsauce

Saft von 2 Limetten

125 ml Olivenöl

24 Riesengarnelen

200 g Babyspargel

250 g rote und gelbe Kirschtomaten

100 g Feta

Meersalz und frisch gemahlener weißer

Pfeffer



Avocado-Limetten-Dip:

1 reife Avocado


Abgeriebene Schale und Saft von 1 Limette

4 EL Olivenöl

*Die Riesengarnelen und die intensiv schmeckende Marinade sind ein hervorragendes Team. Sie können die Garnelen durch Thunfisch ersetzen oder auch durch Huhn, wenn Sie keine Meeresfrüchte mögen. Der seidige Avocado-Dip bildet einen interessanten Kontrast dazu.*

Die ersten 7 Zutaten im Verflüssigen-Modus des Blenders  gut verarbeiten. Auf die Geschwindigkeitsstufe Mixen  zurückschalten und nach und nach das Olivenöl hinzugießen, bis eine Emulsion entsteht. Die Riesengarnelen schälen und den Darm entfernen. Die Garnelen 15 Minuten in zwei Dritteln der Pfefferminzpaste marinieren.

Den Spargel in kochendem Salzwasser blanchieren. Unter kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen. Mit der übrigen Pfefferminzpaste vermischen. Die Kirschtomaten vierteln und unter den Spargel mischen.

Jetzt den Avocado-Limetten-Dip zubereiten. Avocado, Limettenschale und -saft mit dem Olivenöl im Blender im Hackmodus  zu einer glatten Masse verarbeiten. Falls nötig etwas Wasser zugeben. Nach Geschmack würzen. Die Riesengarnelen auf einem Spieß bei starker Hitze nur so lange grillen, bis sie gerade gar sind. Mit dem Spargelsalat und dem Avocado-Limetten-Dip servieren. Vor dem Servieren noch etwas Feta auf dem Salat verteilen.



## Nudelsalat mit Rindfleisch, Paprika-Konfetti und Chili-Zitrus-Dressing

Für 4 Portionen

Zubereitung: 5 Minuten

Kochzeit: 10 Minuten

Ruhen lassen: 5 Minuten

200 g Eiernudeln, Trockenware

1 rote Paprikaschote

1 gelbe Paprikaschote

4 Frühlingszwiebeln

1 EL pflanzliches Öl

300 g Rindersteak

Gerösteter Sesam und Korianderblätter  
zum Garnieren

Chili-Zitrus-Dressing:

Abgeriebene Schale und Saft von 1 Limette

Abgeriebene Schale und Saft von 1  
Clementine

3 EL Cashew- oder Erdnussbutter

2 EL süße Chili-Sauce

2 EL pflanzliches Öl

2 EL Olivenöl mit Orangengeschmack

1 EL Reisweinessig

2 EL helle Sojasauce

1 EL Zucker

1 Knoblauchzehe

½ TL fein gemahlener Sichuan-Pfeffer

*Dieser farbenfrohe und erfrischende Salat ist einfach und schnell zuzubereiten. Wenn Sie keine rohe Paprika mögen, können Sie diese vorab blanchieren oder sie durch Karottenstreifen, Bohnensprossen oder Tofuwürfel ersetzen. Anstatt Steak können Sie auch Entenbrust oder Char-Siu-Schweinefleisch (chinesisches Grillfleisch) verwenden.*

Zunächst das Chili-Zitrus-Dressing zubereiten. Alle Zutaten im Blender gut mixen. Die Eiernudeln gar kochen und gut abtropfen lassen. Das Dressing unter die Nudeln mischen. Paprika und Frühlingszwiebeln fein würfeln und unter die Nudeln mischen. Das Öl in einer Bratpfanne mit Antihafbeschichtung stark erhitzen. Das Steak von allen Seiten scharf anbraten. Etwas länger braten, wenn Sie das Steak medium bevorzugen. 5 Minuten ruhen lassen. In dünne Streifen schneiden. Die Streifen auf und um den Nudelsalat herum verteilen. Mit Sesam und Korianderblättern bestreuen und servieren.



## Avocado-Gurken-Suppe mit Blumenkohl- Pistazien-Couscous

Für 4 Portionen

Zubereitung: 15 Minuten

1 Gurke

2 reife Avocados

1 Knoblauchzehe

2 milde grüne Chilischoten

Abgeriebene Schale und Saft von 1 Zitrone

2 EL Avocadoöl

175-250 ml stilles Mineralwasser

4 EL fein gehackter Koriander

50 g Pistazienkerne

125 g Blumenkohlröschen

Einige Tropfen Olivenöl mit

Zitronengeschmack zum Beträufeln

Meersalz und frisch gemahlener,

schwarzer Pfeffer

*Die Rohkostküche ist als „Raw Food“-Philosophie wieder ganz auf dem Vormarsch. Dahinter steckt der Gedanke, dass bei Rohkost die Nährstoffe so weit wie möglich erhalten bleiben und Nahrungsmittel tierischen Ursprungs (also auch Milchprodukte) vermieden werden. Diese Suppe ist eine Variante der mexikanischen Guacamole, wobei die Gurke für ein extra frisches Aroma sorgt.*

Die Gurke schälen und entkernen. Avocado und Knoblauch schälen, die Chilischoten entkernen. Alles in den Blender geben. Zitronenschale und -saft, Avocadoöl, Mineralwasser und Koriander hinzugeben. Im Hackmodus  $\frac{1}{2}$  glatt und cremig rühren. Abschmecken. Die Pistazien im Blender fein hacken  $\frac{1}{2}$ . Blumenkohl hinzufügen und so lange verarbeiten, bis die Mischung wie Couscous aussieht. Die Suppe auf Gläser oder Schälchen verteilen. Jeweils etwas Blumenkohl-Pistazien-Couscous darüber streuen. Zum Schluss mit einigen Tropfen Zitronen-Olivenöl beträufeln.



## Kalte Fenchel-Vanille-Suppe mit Tapenade-Crostini

Für 4 Portionen

Zubereitung: 15 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

25 g Butter

100 g Schalotten

3 Fenchelknollen

½ Vanilleschote

600-800 ml leichte Gemüsebrühe

100 ml Crème double

Salz und frisch gemahlener, weißer Pfeffer


Tapenade-Crostini:


200 g getrocknete schwarze Oliven

75 ml Olivenöl

½ Baguette

*Eine kalte Suppe ist eine tolle Idee als Vorspeise in der heißen Jahreszeit. Fenchel, Vanille und schwarze Oliven: Was auf den ersten Blick vielleicht etwas gewagt erscheint, geht eine himmlische Verbindung ein. Überzeugen Sie sich selbst. Die Suppe sollte gut gewürzt sein, da die Aromen durch das Kühlen etwas schwächer ausgeprägt sind.*

Die Butter in einem großen Topf zerlassen. Die Schalotten fein hacken. Die Schalotten bei niedriger Hitze anschwitzen, bis sie weich sind. Den Fenchel in grobe Stücke schneiden. In den Topf geben und 5 Minuten mit kochen. Die Vanilleschote der Länge nach aufschlitzen, den Inhalt heraus schaben und ebenfalls in den Topf geben (Bewahren Sie die Vanilleschote für ein anderes Rezept auf.). Gießen Sie so viel Brühe hinzu, bis das Gemüse gerade bedeckt ist. Zugedeckt weich köcheln lassen. 10 Minuten abkühlen lassen. Den Topfinhalt in den Blender geben. Crème zufügen und zu einer glatten Masse pürieren . Nach Geschmack würzen und kalt stellen.

Die Tapenade-Crostini herstellen. Die Oliven entsteinen und mit dem Olivenöl im Blender zu einem ziemlich glatten Püree mixen . Das Baguette in feine Scheiben schneiden und auf beiden Seiten toasten. Die Crostini mit etwas Tapenade bestreichen und unmittelbar vor dem Servieren auf die Suppe geben.



## Tomaten-Paprika-Suppe mit Lavendel-Ziegenkäse

Für 4-6 Portionen

Zubereitung: 10 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

1 kg Flaschentomaten

2 rote Paprikaschoten

2 milde rote Chilischoten

2 rote Zwiebeln

4 Knoblauchzehen

4 EL Olivenöl

½ Sträußchen Majoran oder Thymian

2 EL Tomatenmark aus

sonnengetrockneten Tomaten

500 ml Hühnerbrühe

Natives Olivenöl extra zum Beträufeln

Salz und frisch gemahlener, schwarzer

Pfeffer


Lavendel-Ziegenkäse:


1 EL getrockneter Lavendel

200 g frischer Ziegenkäse

150 ml Crème double

*Die mediterranen Aromen dieser Suppe entführen Sie sofort in südlichere Gefilde. Sie können Lavendel durch Basilikum, Thymian oder geriebene Zitronenschale ersetzen.*

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Tomaten vierteln. Paprika und Chili halbieren und entkernen. Zwiebeln und Knoblauch grob hacken. Das Gemüse mit dem Olivenöl und Majoran bzw. Thymian mischen und würzen. Auf einem Backblech verteilen und 30 Minuten im Ofen rösten, bis das Gemüse hellbraune Ränder bekommen hat und weich ist. Das Gemüse in den Blender geben. Tomatenmark und Hühnerbrühe hinzugeben. Zu einem glatten Püree verarbeiten  und abschmecken. Die Suppe durch ein Sieb gießen, wenn Sie eine sehr feine Konsistenz wünschen.

Nun den Lavendel-Ziegenkäse zubereiten. Alle Zutaten im Blender mixen . Kurz vor dem Servieren einen Löffel der Lavendel-Ziegenkäsemischung in jeden Suppenteller geben. Zum Schluss mit einigen Tropfen nativem Olivenöl beträufeln.



## Süßkartoffel-Karotten-Suppe mit frischem Koriander-Chutney

Für 4-6 Portionen

Zubereitung: 5 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

1 große rote Zwiebel

4 Knoblauchzehen

2 rote Chilischoten

3 EL Olivenöl

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Koriandersamen

½ TL Fenchelsamen

1 Zimtstange

500 g Süßkartoffeln

125 g Karotten

400-600 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe

400 ml Kokosmilch

Olivenöl mit Orangenaroma zum

Beträufeln

Salz

Koriander-Chutney:

3 Sträußchen Koriander mit Stiel

1 grüne Chilischote

Kleines Stück Ingwerwurzel

1 Knoblauchzehe

Saft einer halben Limette


¼ TL Zucker


¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

¼ TL Salz

100 ml Kokosmilch

*Diese scharfe Suppe hat es in sich, nämlich eine ganze Menge Chili! Das würzige Koriander-Chutney bildet einen ausgezeichneten Kontrast zum pikanten Aroma dieser Suppe. Die Suppe lässt sich anstatt mit Süßkartoffeln auch mit Butternusskürbis oder sogar Kichererbsen zubereiten.*

Zwiebel, Knoblauch und Chilischoten fein hacken. Die Mischung bei niedriger Hitze in Olivenöl dünsten. Kreuzkümmel, Koriander- und Fenchelsamen in einer Pfanne ohne Fett rösten. Danach in einer Kaffeemühle fein mahlen. Die Gewürze in den Topf zum Zwiebel-Knoblauch-Chili-Gemisch geben. Zimtstange hinzufügen. Alles 1 Minute dünsten. Süßkartoffeln und Karotten schälen und in Stücke schneiden. Mit der Brühe in den Topf geben und zugedeckt 15 Minuten bei niedriger Hitze köcheln lassen. Vom Herd nehmen und 10 Minuten abkühlen lassen. Die Zimtstange entfernen. Den Rest in den Blender geben. Kokosmilch zugießen und zu einer glatten Suppe mixen . Nach Geschmack salzen und warm halten.

Nun das Koriander-Chutney zubereiten. Alle Zutaten im Hackmodus  des Blenders zerkleinern. Das fertige Chutney kurz vor dem Servieren über die Suppe träufeln. Zum Schluss mit einigen Tropfen Orangen-Ölivenöl beträufeln.



16:00

# Nachmittagsleckereien

Um 16 Uhr brauchen Sie einen Energieschub, mit dem Sie den Rest des Tages meistern und dem Abendprogramm gutgelaunt entgegensehen können. Gönnen Sie sich eine kleine Verführung. Zum Beispiel einen Milchshake. Rasend schnell zubereitet und einfach köstlich. Und wenn's mal ein Kaffeekränzchen mit Kuchen oder anderen süßen Leckereien sein soll, dann steht Ihr Blender wiederum für Sie bereit.





## Milchshake mit Schokolade, Kastanie und Vanille

Für 2-4 Shakes

Zubereitung: 5 Minuten

150 g gesüßtes Kastanienpüree

½ TL gemahlener Zimt

3 EL dunkler Crème de Cacao

100 ml Schokomilch


1 TL Vanilleextrakt

2 große Kugeln Schokoeiskrem

2 große Kugeln Vanilleeiskrem

6 Eiswürfel

*Lust auf Schokolade? Ein Milchshake ist da genau das Richtige für zwischendurch. Mit Kastanienpüree und Kakaolikör bringt Sie dieser Shake garantiert wieder in Schwung. Ersetzen Sie den Likör durch zusätzliche Schokomilch, wenn Sie einen alkoholfreien Milchshake bevorzugen.*

Die ersten 5 Zutaten im Blender im Verflüssigen-Modus  glatt rühren. Dann Eiskrem und Eiswürfel zufügen. So lange im Verflüssigen-Modus weiterverarbeiten, bis der Shake schaumig ist. In gekühlte Longdrink-Gläser gießen und sofort servieren.



## Milchshake mit Himbeere, Estragon und Rosé-Pfeffer

Für 2-4 Shakes

Zubereitung: 5 Minuten

250 g Himbeeren

25 g Zucker

Abgeriebene Schale und Saft einer halben

Orange

4 EL Gin

2 EL gehackter Estragon


½ TL zerdrückte Rosé-Pfefferkörner, etwas

Pfeffer extra zum Servieren (optional)

6 große Kugeln Vanilleeiskrem

8 Eiswürfel

*Himbeeren und Sahne sind einfach eine himmlische Kombination. Estragon und Rosé-Pfeffer verleihen diesem pinkfarbenen Milchshake den letzten Pfiff. Probieren Sie auch mal die Kombinationen Apfel-Muskatnuss und Pfirsich-Thymian. Oder wie wäre es mit Stachelbeer-Holunderblüte? Lassen Sie den Gin weg, wenn Sie dieses Getränk für Kinder zubereiten.*

Die ersten 6 Zutaten im Blender im Verflüssigen-Modus  glatt rühren. Dann Eiskrem und Eiswürfel zufügen. So lange im Verflüssigen-Modus weiterverarbeiten, bis der Shake schaumig ist. In gekühlte Longdrink-Gläser gießen, nach Belieben mit etwas Rosé-Pfeffer bestreuen und sofort servieren.



## Tofu-Creme mit Aprikose, Ingwer und Limette

Für 2-4 Portionen

Zubereitung: 10 Minuten

Kalt stellen: 1 Stunde

75 ml stilles Mineralwasser

½ EL Matcha (gemahlener Grüntee aus  
Japan)

50 g Zucker

10 reife Aprikosen

1 TL fein geriebener Ingwer


Schale einer halben Limette

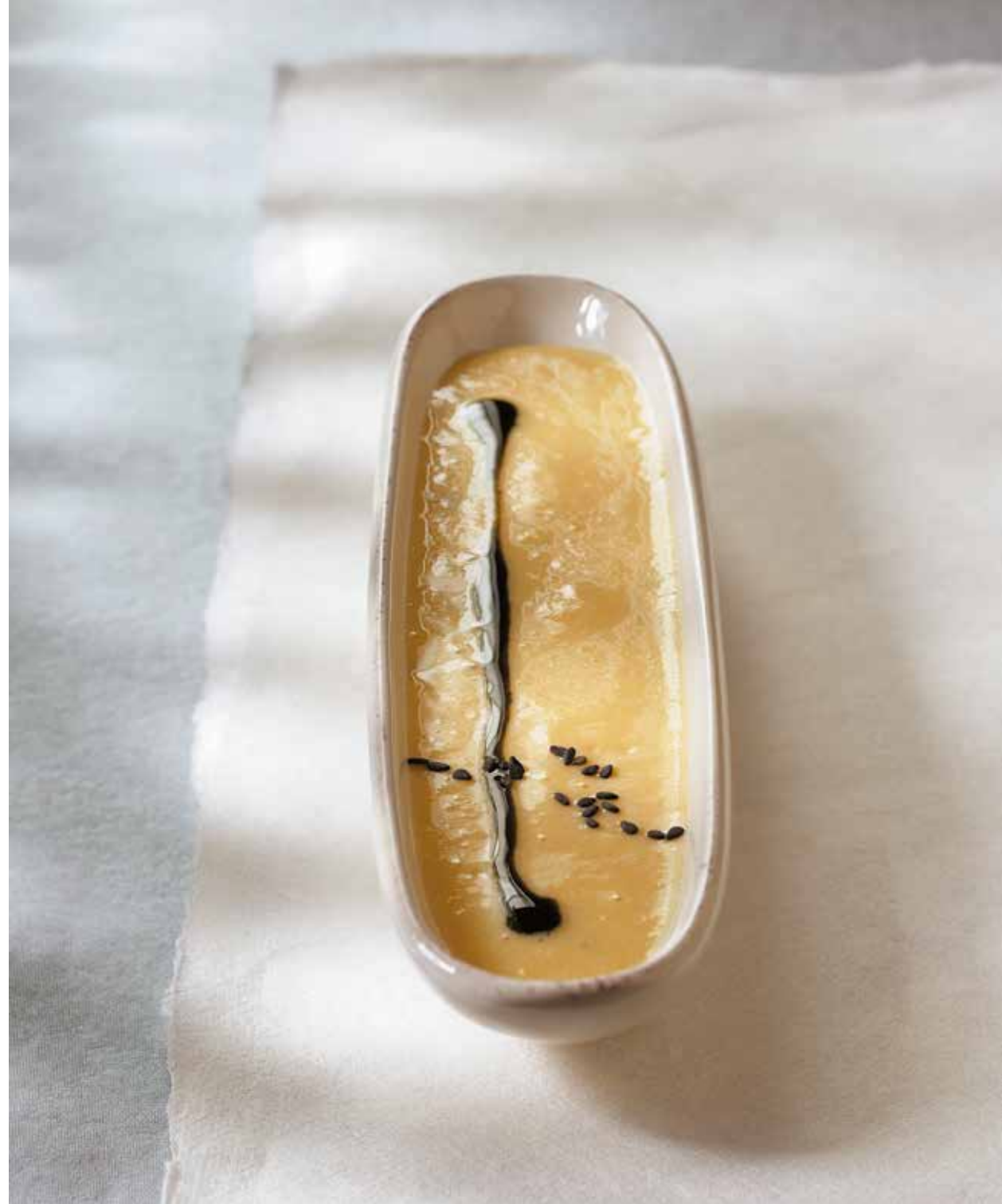
2 EL Akazienhonig

200 g Seidentofu

1 TL schwarzer Sesam, zur Dekoration

*Eine luftig-leichte Creme auf Japanisch. Tofu und Grünteesirup verleihen ihr einen ganz besonderen Touch. Seidentofu ist cremiger als herkömmliche Tofusorten und eignet sich dadurch ausgezeichnet für Süßspeisen. Sie können den grünen Tee nach Belieben durch Earl Grey und den Tofu durch Frischkäse ersetzen.*

Das Mineralwasser bis unter den Siedepunkt erhitzen. Das Teepulver und den Zucker hinein rühren. Durch ein Sieb gießen und einkochen lassen, bis ein klebriger Sirup entsteht. Die Aprikosen 30 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren. Dann die Haut abziehen und die Früchte entsteinen. Die Aprikosen im Hackmodus des Blenders  zusammen mit Ingwer, Limettenschale, Honig und Tofu glatt rühren. 1 Stunde kalt stellen. Mit einem Löffel in Schälchen füllen und kurz vor dem Servieren mit dem Matcha-Sirup beträufeln. Zum Schluss den schwarzen Sesam über die Creme streuen.



## Zitronen-Mohn-Käsekuchen mit Orangensalat

Für 8 Portionen

Zubereitung: 10 Minuten

Backzeit: 40 Minuten

Kalt stellen: über Nacht

125 g Vollkornkekse

2 EL gemahlener Mohn

50 g Butter

150 g Zucker

4 Eier

15 g Mehl

350 g Frischkäse, Doppelrahmstufe

2 EL Wodka

Abgeriebene Schale und Saft von 2

Zitronen

300 ml Sauerrahm




Orangensalat:

4 Orangen

2 EL griechischer Thymianhonig

1 EL Grand Marnier

*Käsekuchen können entweder gebacken oder mit Gelatine zubereitet und gekühlt werden. Dieser Zitronen-Mohn-Käsekuchen wird im Ofen gebacken. Der Orangensalat kann durch Rhabarber-, Kirsch- oder Erdbeerkompott ersetzt werden.*

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Die Kekse im Rührmodus des Blenders fein mahlen . Die Butter zerlassen und zu den Kekskrümeln geben. Den Mohn zugeben und den Teig in eine Springform (20 cm) geben. Kalt stellen und währenddessen die Füllung zubereiten. Zucker, Eier, Mehl, Frischkäse und Wodka im Blender im Mixmodus  gut verarbeiten. Zitronenschale und -saft hinzugeben und nur kurz im Rührmodus  mixen. Die Mischung in die Springform gießen und 40 Minuten im Ofen backen, bis die Füllung fest genug ist. Den Käsekuchen aus dem Ofen nehmen und 10 Minuten ruhen lassen. Den Käsekuchen mit dem Sauerrahm bestreichen und vor dem Servieren über Nacht kalt stellen.

Als Beilage den Orangensalat zubereiten. Die Orangen schälen. Dabei auch die weiße Haut entfernen. Die Orangen in dünne Ringe schneiden. Honig und Grand Marnier über die Orangenscheiben träufeln. Zum Käsekuchen servieren.



## Bananenkuchen mit Mango-Safran-Sauce

Für 8-10 Portionen

Zubereitung: 10 Minuten

Backzeit: 1 Stunde 15 Minuten

150 g Mehl

2 TL Backpulver

75 g Mehl (mit Backpulver)

½ TL Backnatron

½ TL Salz

1 TL gemahlener Koriander

½ TL gemahlene Gewürznelken

25 g Kokosraspeln

150 g hellbrauner Zucker

4 cm frische Ingwerwurzel

2 Kugeln eingeleger Ingwer

125 g zerlassene Butter

2 große Eier

4 reife Bananen

Mango-Safran-Sauce:

125 g Zucker

125 ml Wasser



Einige Safranfäden



250 g Fleisch einer reifen Mango

Saft einer Limette

2 EL weißer Rum

*Dieser Kuchen ist saftig und hält sich mehrere Tage. Wundern Sie sich nicht über die im Rezept angegebene Salzmenge. Salz dient hier als Gegengewicht zur Süße des Kuchens. Wenn Sie den Kuchen auch für Kinder backen, sollten Sie den Rum in der Sauce weglassen.*

Den Ofen auf 170°C vorheizen. Eine Kastenform (24 x 10 cm) einfetten und mit Backpapier auslegen. Die ersten 7 Zutaten in eine Schüssel sieben und die Kokosraspeln untermischen. Zucker zusammen mit den beiden Ingwersorten im Hackmodus  des Blenders hacken. Zerlassene Butter und Eier hinzufügen und mixen , bis alles gut vermischt ist. Die Bananen in Scheiben schneiden, in den Blender geben und im Pulsmodus Pulse kurz verarbeiten. Die Mischung nicht zu lange verarbeiten. Es dürfen noch Klümpchen vorkommen. Diese Mischung unter die trockenen Zutaten heben und in die Kuchenform füllen. 1 Stunde und 15 Minuten backen bzw. bis bei der Garprobe mit einem Holzstäbchen (in die Mitte des Kuchens stechen) kein Teig am Stäbchen mehr kleben bleibt. 10 Minuten abkühlen lassen, dann aus der Springform nehmen und ganz auskühlen lassen.

Die Mango-Safran-Sauce zubereiten. Zucker und Wasser unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Safran hinzufügen und aufkochen lassen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Mango und Limettensaft im Blender im Verflüssigen-Modus  glatt rühren. Safransirup und Rum zugeben und alles im Mixmodus  gut vermischen. Zum Bananenkuchen servieren.



17:00

# Energie für Babys

Mit einem Baby ändert sich Ihr Leben von Grund auf. Plötzlich sollte der Tag mehr als 24 Stunden haben, um alles erledigen zu können, was man sich vorgenommen hat. Wenn Babys die ganze Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen, bietet fertige Babynahrung aus dem Supermarkt einen Ausweg. Doch dank Ihres Blenders können Sie jetzt innerhalb weniger Minuten sehr wohlschmeckende Babynahrung zu Hause zubereiten. Ihr Baby wird sich freuen!



## Karotten-Apfel-Püree

Für 4 Portionen

Zubereitung: 10 Minuten

Backzeit: 40 Minuten

250 g junge Karotten

1 Apfel

125 ml gepresster Apfelsaft

Prise gemahlener Zimt

*Dieses Rezept mit süßen Karotten und Äpfeln ist ideal für bis zu sechs Monate alte Babys. Durch das Backen im Ofen wird der süße Geschmack der Karotten noch intensiver: Ideal für Kleinkinder, da von Zuckerzusatz für Kinder unter einem Jahr abgeraten wird.*

Den Ofen auf 190°C vorheizen. Die Karotten schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. In Alufolie wickeln, einen Löffel Wasser zufügen und 40 Minuten im Ofen backen, bis die Karotten sehr weich sind. Den Apfel schälen und das Kernhaus entfernen. Würfeln und zusammen mit dem Apfelsaft und dem Zimt in einen Topf geben. Zugedeckt bei niedriger Hitze weich kochen. Die Karotten und den Apfel in den Blender geben und im Hackmodus  $\frac{1}{2}$  30 Sekunden zerkleinern. Die Mischung zusammenschaben und sehr glatt pürieren  $\rightarrow$ .



## Linsen-Tomaten-Suppe

Für 4-6 Portionen

Zubereitung: 5 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

1 EL helles Olivenöl

1 Schalotte


75 g rote Linsen

350 ml ungesalzene Gemüsebrühe

200 ml Passata

1 EL gehacktes Basilikum (optional)

*Kinder mögen Tomatensuppe. Dieses Rezept ist eine gute Wahl für Babys im Alter von bis zu neun Monaten. Durch die Verwendung roter Linsen erhöht sich der Nährwert dieser einfachen Suppe deutlich. Basilikum verleiht der Suppe ein süßes Aroma, kann jedoch durch Petersilie oder Thymian (die Menge halbieren) ersetzt werden.*

Das Öl erhitzen. Die Schalotte fein hacken und bei niedriger Hitze in einem Topf anschwitzen. Linsen und Gemüsebrühe hinzufügen und zugedeckt 25 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind. Den Topfinhalt in den Blender gießen, Passata und evtl. Basilikum zufügen. Pürieren , bis eine glatte Suppe entsteht.





## Püree mit Lachs, Süßkartoffel und Blumenkohl

Für 4 Portionen

Zubereitung: 5 Minuten

Kochzeit: 20 Minuten

1 kleine Süßkartoffel, ca. 150 g

75 g kleine Blumenkohlröschen

175 g Lachsfilet


125 ml Vollmilch

4 EL geriebener Cheddar-Käse

1 EL gehackter Dill

*Mit einem Jahr ist Ihr Kleinkind alt genug, Neues zu probieren, zum Beispiel Gemüse wie Blumenkohl und reichhaltige Fischarten wie Lachs. Vollmilch und Cheddar verleihen diesem herzhaften Gericht eine cremige Konsistenz und Geschmack.*

Die Süßkartoffel schälen, in Scheiben schneiden und in einen kleinen Topf geben. Blumenkohlröschen ebenfalls in den Topf geben und den Lachs obenauf legen.

Mit Milch übergießen und 20 Minuten zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse und der Lachs weich und gar sind. Den Topfinhalt in den Blender schütten. Cheddar und Dill zufügen. Mixen , bis eine glatte Suppe entsteht.



## Bananen-Erdbeer-Papaya-Creme

Für 2 Portionen

Zubereitung: 10 Minuten

1 große Banane

½ reife Papaya

4 kleinere Erdbeeren


¼ Vanilleschote

100 g griechischer Joghurt

100 g Frischkäse (Magerstufe)

Bis zu 1 EL Puderzucker

*Die meisten Babys mögen Süßes. Aber erst bei Einjährigen kann man der Kindernahrung ein klein wenig Zucker zugeben. Bei dieser hellen Fruchtcreme hebt der Zucker die natürliche Fruchtsüße noch hervor. Fügen Sie nur Zucker hinzu, wenn das Obst nicht süß genug ist. Die angegebene Zuckermenge sollte jedoch nicht überschritten werden.*

Banane und Papaya schälen und würfeln. Erdbeeren entstielen und waschen. Das Obst in den Blender geben. Die Vanilleschote aufschlitzen, ausschaben und den Inhalt in den Blender geben. Joghurt, Frischkäse und nach Geschmack Puderzucker hinzufügen. 1 Minute lang pürieren , die Mischung im Blender zusammenschaben und weitere 30 Sekunden ganz glatt pürieren.



18:00

# Happy Hour

Das Baby schläft, und Sie können endlich die Beine hochlegen und sich mit einem Cocktail genüsslich auf das Sofa zurückziehen. Mixen Sie sich Ihren Lieblingsdrink, lehnen Sie sich zurück und genießen Sie Ihren Feierabend. Sie bevorzugen Ihren Cocktail „on the rocks“? Kein Problem – mit der extra Taste zum Zerkleinern von Eis.



## Golden Mango

Für 2 Cocktails

Zubereitung: 10 Minuten

Ziehen lassen: 15 Minuten

150 ml Wasser

2 EL Teeblätter „Lapsang Souchong“

50 ml Mangonektar

100 ml brauner Rum

½ reife Mango

Saft einer halben Zitrone

Eine Handvoll zerstoßenes Eis

Eiswürfel zum Servieren

*Dieser Cocktail ist nichts für Zartbesaitete. Das süße Mangoaroma wird hier mit rauchigem Lapsang-Souchong-Tee und einer guten Portion braunem Rum kombiniert. Perfekt wird das Ganze mit dem Song „Golden Brown“ von der Band The Stranglers im Hintergrund ...*

Das Wasser aufkochen, dann die Teeblätter ins kochende Wasser geben. 15 Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Dies sollte 100 ml Tee ergeben. In den Blender gießen und die übrigen Zutaten mit Ausnahme der Eiswürfel dazugeben. Im Verflüssigen-Modus zu einer glatten Mischung verarbeiten. Über Eiswürfel in gekühlte Longdrink-Gläser gießen. Sofort servieren.



## Peppermint Lime

Für 2 Cocktails

Zubereitung: 10 Minuten

100 g Zucker

50 ml Wasser

4 Stängel Pfefferminze

2 Kiwis

75 ml weißer Rum



50 ml grüne Crème de Menthe

Saft einer halben Limette

Eine Handvoll zerstoßenes Eis

Eiswürfel zum Servieren

*Dieser leuchtend grüne Cocktail regt mit einem erfrischenden Mix aus Minze, Kiwi, Limette und Rum mit Sicherheit Ihren Appetit an. Ersetzen Sie Kiwi durch Honigmelone und Crème de Menthe durch Midori-Likör, wenn Sie einen Cocktail mit Melonengeschmack bevorzugen.*

Aus Zucker und Wasser einen dickflüssigen Sirup herstellen. Die Pfefferminzblätter und den Zuckersirup im Hackmodus des Blenders  verarbeiten. Mit den restlichen Zutaten (ohne die Eiswürfel) im Verflüssigen-Modus  glatt rühren. Dann über Eiswürfel in gekühlte Longdrink-Gläser gießen. Sofort servieren.



## Blue Velvet

Für 2 Cocktails

Zubereitung: 5 Minuten

1 reife Banane

50 ml Tequila Gold

100 ml Blue Curaçao

100 ml Kokosmilch


Saft einer halben Limette

Eine Handvoll zerstoßenes Eis und extra

Eis zum Servieren

Kokosraspeln zur Dekoration (auf Wunsch)

*Lassen Sie sich vom unschuldigen Himmelblau dieses alkoholhaltigen Cocktails nicht in die Irre führen. Er enthält sowohl Tequila als auch Curaçao und hat es somit ganz schön in sich. Banane und Kokosnuss liefern die nötige Süße und eine samtweiche Konsistenz.*

Alle Zutaten außer dem zusätzlichen zerstoßenen Eis und den Kokosraspeln in den Blender geben und im Verflüssigen-Modus  glatt rühren. Über das zerstoßene Eis in gekühlte Gläser gießen. Eventuell mit Kokosraspeln garnieren. Sofort servieren.



## Verführerische Versuchung

Für 4 Cocktails

Zubereitung: 5 Minuten

Ziehen lassen: 15 Minuten

Kochzeit: 15 Minuten

**200 g Zucker**

**500 ml Wasser**

**5 g getrocknete Hibiskusblüten**

**250 g Himbeeren**

**50 ml frisch gepresster Blutorangensaft**

**2 Stängel Basilikum**

**125 ml Wodka**

**Eine Handvoll zerstoßenes Eis und extra Eis zum Servieren**

*Der Spaß fängt schon damit an, dass man sich tolle Namen für seine neue Mixtur ausdenkt. Mit seinem blumigen Aroma und einem guten Schuss Wodka macht dieser Cocktail seinem Namen alle Ehre.*

Aus Zucker und Wasser einen dünnflüssigen Sirup herstellen. Hibiskusblüten hinzufügen und zugedeckt 15 Minuten ziehen lassen. Den Sirup abseihen und auf die Hälfte einkochen lassen. Abkühlen lassen.

Mixen ✂ Sie die Himbeeren und den Blutorangensaft im Blender. Durch ein feines Sieb (kein Metall) drücken und wieder in den Blender geben. Die übrigen Zutaten mit 75 ml Hibiskussirup vermischen (den Rest für ein anderes Rezept aufbewahren). Im Verflüssigen-Modus ⚡ zu einer glatten Mischung verarbeiten. Über zerstoßenes Eis in gekühlte Cocktail-Gläser gießen. Sofort servieren.



## Coconut Dream

Für 4 Cocktails

Zubereitung: 10 Minuten

250 ml Kokosmilch

50 g weiße Schokolade

75 ml Gin


75 ml Rosenlikör

Spritzer Limettensaft

Eine Handvoll zerstoßenes Eis

Eiswürfel zum Servieren

*Sobald Sie an diesem Cocktail genippt haben, werden Sie begreifen, warum er so heißt. Süße Zutaten wie Kokosmilch und weiße Schokolade können nicht verhüllen, dass es sich hier um einen Drink mit einem ansehnlichen Alkoholgehalt handelt. Cremige Cocktails können oftmals sehr süß schmecken und sollten deshalb gut gekühlt serviert werden.*

Die Kokosmilch bis kurz vor dem Siedepunkt erhitzen. Die weiße Schokolade fein hacken und zur Kokosmilch geben. Glatt rühren. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Dann in den Blender gießen. Die restlichen Zutaten bis auf die Eiswürfel dazugeben. Im Verflüssigen-Modus  mixen, bis die Masse glatt ist. Eiswürfel in gekühlte Gläser geben, den Cocktail einschenken und sofort servieren.





19:00

# Abendessen

Sie möchten sich abends mit Familie oder Freunden entspannen und deshalb nicht allzu viel Zeit in der Küche verbringen. Alles was Sie brauchen, ist ein Rezept für ein oder zwei schnelle Gerichte. Tatsächlich dauert die Zubereitung eines Drei-Gänge-Menüs mit Ihrem Blender nicht länger als die eines einzigen Gerichts ohne Ihren KitchenAid-Küchenpartner. Sie können das Abendessen so schlicht oder aufwändig gestalten wie Sie wollen: Verlassen Sie sich auf Ihren Blender. Damit haben Sie alles im Griff.



## Thailändische Hummerküchlein mit Ingwer-Mayonnaise

Für 4 Portionen

Zubereitung: 20 Minuten

Kalt stellen: 1 Stunde

Kochzeit: 10 Minuten

14 Stängel Zitronengras

1 große Knoblauchzehe

1,5 cm frischer Galgant (Thai-Ingwer)

2 Kaffirlimettenblätter

½ Sträußchen Koriander

1 TL Palmzucker

1 EL Fischsauce

200 g weißes Fischfilet, z. B.

Schellfisch, Rotzunge oder Wittling

1 Ei

200 g gegartes Hummerfleisch

100 g grüne Bohnen

4 EL gemischter Sesam

(schwarz und weiß)

Sonnenblumenöl zum Braten

Scharfe Ingwer-Mayonnaise:

1 kleine Schalotte

2 Knoblauchzehen

1 rote Chilischote

1 cm frische Ingwerwurzel

125-150 g Mayonnaise


1 EL Limettensaft


1 EL Sesamöl

1 TL Fischsauce

1 TL helle Sojasauce

„Tod Man Pla“ bzw. Fischküchlein stehen in thailändischen Restaurants auf der ganzen Welt auf der Karte. Eine Luxusversion kreieren Sie, wenn Sie Fisch durch Hummer ersetzen.

2 Stängel Zitronengras mit den nächsten 6 Zutaten im Blendermodus zum Zerkleinern von Eis  fein hacken. Die Fischfilets und das Ei hinzufügen. Kurz im Pulsmodus Pulse verarbeiten, bis alles gut vermischt ist. In eine Schüssel geben. Das Hummerfleisch und die grünen Bohnen fein hacken und mit der Fischmasse verrühren. Die Masse in 12 Portionen teilen. Jeweils den dünneren Teil eines Zitronengrasstängels mit der Masse rundherum umwickeln, sodass eine Art Fischspieß entsteht. 1 Stunde kalt stellen.

Jetzt die Ingwer-Mayonnaise zubereiten. Alle Zutaten im Modus zum Zerkleinern von Eis  im Blender verarbeiten. Die Hummerküchlein in den Sesamsamen wenden und in Öl goldbraun anbraten oder grillen. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit der scharfen Mayonnaise servieren.



## Makrelenmousse mit Apfel-Fenchel-Salsa

Für 4 Portionen

Zubereitung: 20 Minuten

Kalt stellen: 2 Stunden

300 g geräucherte Makrelenfilets

125 g Ricotta

2 EL frisch geriebener Meerrettich

1 TL grober Senf

2 EL gehackter Estragon

Saft einer halben Zitrone

200 ml Crème double

Salz und frisch gemahlener, schwarzer

Pfeffer

Granny-Smith-Salsa:

½ Apfel „Granny Smith“

½ kleine Fenchelknolle

4 Frühlingszwiebeln

1 EL Zitronensaft

2 EL Olivenöl mit Zitronengeschmack

115 g gekochte Rote Bete

*Die geräucherte Makrele braucht mit ihrem intensiven Aroma starke Partner. Fenchel liefert den typischen Anisgeschmack, während Rote Bete für Süße sorgen. In Kombination mit säuerlichen Äpfeln wie Granny Smith schaffen Sie so ausgewogene Geschmacksnuancen.*

Die Makrelenfilets enthäuten und in den Blender geben. Ricotta, Meerrettich, Senf und Estragon zufügen. Nur so lange pürieren ☞, bis eine glatte Mischung entstanden ist. Nach Geschmack würzen. Zitronensaft zugeben. Crème double leicht schlagen und vorsichtig unter das Fischpüree heben. Mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Nun die Apfel-Fenchel-Salsa zubereiten. Apfel und Fenchel in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln fein hacken. Mischen und mit Zitronensaft und Zitronenöl würzen. Kurz vor dem Servieren die Rote Bete in kleinen Würfeln vorsichtig unter die Salsa heben. Nach Geschmack würzen. Mit dem Makrelenmousse servieren.



## Parfait aus Hühner- und Gänseleber auf Walnuss-Rosinen-Toast

Für 4-6 Portionen

Zubereitung: 15 Minuten

Kochzeit: 40 Minuten

150 ml Sauternes (oder anderer hochwertiger lieblicher Weißwein)

50 ml Calvados

1 Schalotte

1 Lorbeerblatt

1 Zweig Thymian

1 Muskatblüte

8 Wacholderbeeren

100 g Hühnerleber

100 g Gänseleber

3 Eier

200 g zerlassene Butter

4-6 dünne Scheiben Rosinenbrot

Kakaobohnensplitter zum Garnieren

(optional)

Salz und frisch gemahlener, schwarzer

Pfeffer

*Gänseleber und Sauternes machen aus Hühnerleber eine noble Vorspeise. Genau das Richtige zum Auftakt eines Festmahls. Wenn Sie lieber auf Gänseleber verzichten möchten, können Sie das Rezept natürlich auch nur mit Hühnerleber zubereiten.*

Den Ofen auf 150°C vorheizen. Die ersten 7 Zutaten in einen Topf geben und auf ein Drittel einkochen lassen. Die Gewürze entfernen und kurz abkühlen lassen. Die Hühnerleber und Gänseleber in einem anderen Topf bei niedriger Hitze 1 Minute erwärmen, dann mit dem eingekochten und gefilterten Weinsud und den Eiern im Blender mixen *♣*.

Bei laufendem Motor nach und nach die zerlassene Butter zugießen, bis eine glatte Masse entsteht. Nach Geschmack würzen. In 4 bzw. 6 Auflaufförmchen (125 ml) gießen und im Wasserbad 20 bis 25 Minuten im Ofen garen bzw. bis das Parfait fest ist. Abkühlen lassen. Das Brot rösten und zusammen mit dem Parfait warm servieren. Je nach Wunsch mit Kakaobohnensplittern garnieren.



## Linguine mit Trüffel- Haselnuss-Sauce und Röstkürbis

Für 6-8 Portionen

Zubereitung: 15 Minuten

Kochzeit: 30 Minuten

1 Hokkaido-Kürbis, ca. 1 kg

4 EL Olivenöl

100 g Haselnusskerne

250 ml Crème double

Eine Prise Chili-Flocken

50 g frisch geriebener Parmesan

1 EL Vecchia Romagna

100 ml natives Olivenöl extra

25 g frische, schwarze Trüffel

600 g Linguine


Schwarzes Trüffelöl zum Servieren

Salz und frisch gemahlener, schwarzer

Pfeffer

*Sie mögen Haselnüsse? Dann sind Sie hier an der richtigen Adresse. Versuchen Sie, frische Haselnüsse zu bekommen. Haselnüsse schmecken um einiges besser, wenn sie Saison haben. Bei frischen Haselnüssen sollten Sie jedoch nach dem Knacken die bittere Haut entfernen.*

Den Ofen auf 190°C vorheizen. Den Kürbis halbieren, Kerne und Fasern entfernen und ungeschält in 3 cm große Schnitze schneiden. Auf ein Backblech legen und mit Olivenöl beträufeln. Nach Geschmack würzen und 20 bis 25 Minuten im Ofen rösten, bis die Schnitze weich sind.

Die Haselnusskerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Danach in den Blender geben. Crème double, Chili-Flocken, Parmesan und Vecchia Romagna zufügen. Im Hackmodus  gut verarbeiten. Bei laufendem Motor nach und nach das native Olivenöl hinzugießen, bis eine Emulsion entsteht. Zum Schluss die schwarzen Trüffel zufügen und nur kurz verarbeiten, damit noch kleine Trüffelstückchen in der Sauce sichtbar sind. Nach Geschmack würzen.

Die Nudeln in kochendem Salzwasser „al dente“ kochen und abtropfen lassen, dabei aber ein wenig Kochwasser zurückbehalten. Sauce und Pasta gut mit dem Kochwasser vermischen, sodass alle Linguine mit Sauce bedeckt sind. Einige Tropfen Trüffelöl darüber träufeln und sofort zusammen mit dem Röstkürbis servieren.



## Vegetarischer Burger mit Kidneybohnen und Tomatendressing

Für 4 Portionen

Zubereitung: 25 Minuten

Kalt stellen: 1 Stunde

Kochzeit: 10 Minuten

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 kleine, rote Paprikaschote

1 Portobello-Pilz

1,5 TL Cajun-Gewürze

3 EL Olivenöl

75 g Weißbrot ohne Rinde

400 g Kidneybohnen aus der Dose

1 TL Tabasco

1 Ei

4 EL Semmelbrösel

Erdnussöl zum Braten

4 dünne Scheiben Cheddar

(Zimmertemperatur)

2 Salatköpfe „Little Gem“ und 4 weiche

Hamburgerbrötchen zum Servieren

Salz und frisch gemahlener, schwarzer

Pfeffer

Tomaten-Dressing:

6 Flaschentomaten

2 EL Limettensaft

2 EL Ahornsirup

2 EL Tomatenketchup

1 TL grober Senf

2 EL gehackter Thymian

1 TL Pimentón (spanisches, geräuchertes

Paprikapulver)

100 ml Olivenöl

*Eine vegetarische Variante des allseits beliebten Hamburgers. Stellen Sie Ihre eigenen Cajun-Würzmischungen her, indem Sie frischen Knoblauch, Cayenne-Pfeffer, Paprikapulver, getrockneten Thymian und Oregano in gleichen Teilen mischen.*

Die ersten 5 Zutaten im Blender im Rührmodus ☞ mit der Pulstaste **Pulse** fein hacken. Dann im Olivenöl anbraten. Zusammen mit dem Brot, den abgetropften Bohnen, Tabasco und Ei wieder in den Blender geben. So lange hacken ☞, bis eine gut gemischte Masse entsteht. Die Semmelbrösel untermischen, würzen und 4 Burger formen. 1 Stunde kalt stellen.

Inzwischen das Dressing zubereiten. Die Tomaten vierteln und in den Blender geben. Die nächsten 6 Zutaten zufügen und mixen ☞. Bei laufendem Motor nach und nach das Olivenöl hinzugießen, bis eine Emulsion entsteht. Abschmecken.

Die Burger in Erdnussöl braten. Die Käsescheiben auf die Burger legen und grillen, bis der Käse anfängt zu schmelzen. Den Salat fein schneiden und auf den Burgern verteilen. Das Dressing über die Burger träufeln und diese auf die Hamburgerbrötchen verteilen. Sofort servieren.



## Schweinebauch mit Süßkartoffelpüree und knusprigem Salbei

Für 4 Portionen

Zubereitung: 10 Minuten

Einweichen: 24-36 Stunden

Kochzeit: 35 Minuten

60 g gelbe Senfsamen

60 g schwarze Senfsamen

150 ml Weißweinessig

150 ml Ahornsirup

½ TL Meersalz

4 EL Olivenöl

8-12 Salbeiblätter

8-12 Scheiben Schweinebauch

100 ml Marsala

Salz und frisch gemahlener, schwarzer

Pfeffer

Püree aus Süßkartoffeln:


2 große orange Süßkartoffeln


50 g Butter

1 EL natives Olivenöl extra

¼ TL gemahlener Zimt

*Senf kann problemlos selbst hergestellt werden. Das Ergebnis schmeckt viel besser als ein Fertigprodukt. Außerdem können Sie dem eigenen Senf noch ganz persönliche Geschmacksnuancen verleihen. Der Geschmack verbessert sich sogar noch, wenn Sie den Senf zwei Wochen lang ziehen lassen.*

Die Senfsamen 24 bis 36 Stunden im Essig quellen lassen. Danach zusammen mit 6 Esslöffeln Ahornsirup und dem Salz in den Blender geben. Im Hackmodus  zu einer glatten Paste verarbeiten. Mit einem Löffel in ein keimfreies Gefäß füllen.

Nun das Püree zubereiten. Süßkartoffeln schälen und in Stücke schneiden. In Salzwasser sehr weich kochen. Gut abtropfen lassen. Dann in den Blender geben. Die übrigen Zutaten zugeben und zu einem glatten Püree  verarbeiten. Würzen und warm stellen.

2 Esslöffel Olivenöl in einer Bratpfanne erhitzen und die Salbeiblätter anbraten, bis sie knusprig sind. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Schweinebauchscheiben im restlichen Olivenöl braten. Das restliche Ahornsirup zugeben und weiter braten, bis das Schweinefleisch karamellisiert. Aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen, während Sie die Sauce zubereiten. Die Reste in der Pfanne mit Marsala ablöschen und sirupartig einkochen lassen. Das Schweinefleisch mit dem Süßkartoffelpüree, Marsala-Sauce und Ahornsirup servieren. Mit knusprigen Salbeiblättern garnieren.



## Entenbrust mit Pflaumen-Sternanis-Sauce

Für 4 Portionen

Zubereitung: 5 Minuten

Kochzeit: 25 Minuten

50 g Butter

2 große Schalotten

2 Knoblauchzehen

3 cm frische Ingwerwurzel

500 g Pflaumen

3 Sternanis

50 g hellbrauner Zucker

100 ml frisch gepresster Satsuma- oder

Clementinensaft

Eine Prise Chili-Flocken

2 große Entenbrüste zu je ca. 350 g

Reisnudeln zum Servieren


Salz und frisch gemahlener, schwarzer

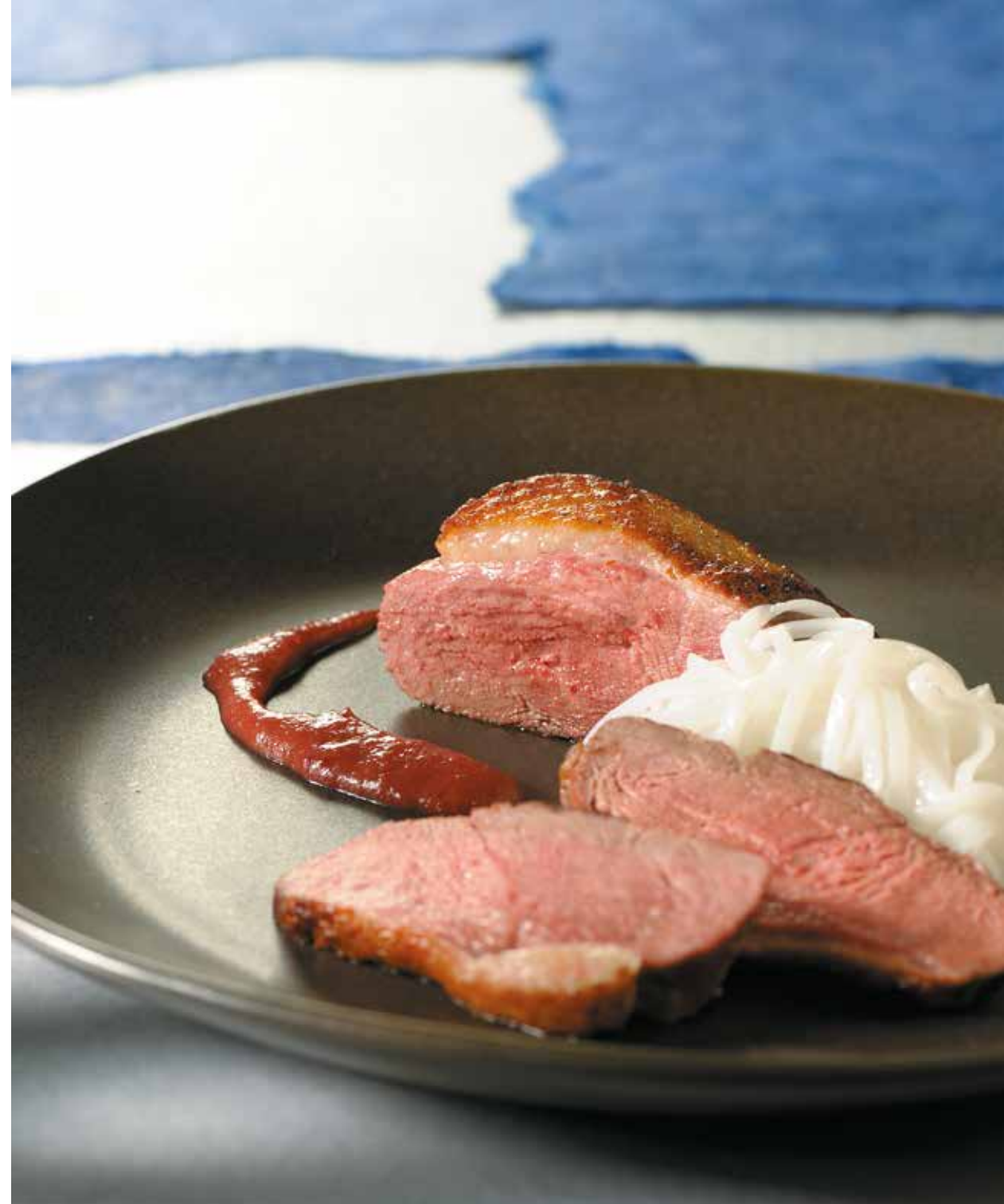
Pfeffer

*Pflaumen werden als Frucht häufig unterschätzt und das ganz zu Unrecht. Mit ein paar asiatischen Zutaten zaubern Sie daraus eine herrlich fruchtige Sauce für Entenbrustfilets. Sie können die Pflaumen zur Abwechslung durch anderes süßsaures Obst ersetzen wie zum Beispiel Kirschen, Aprikosen, Himbeeren, Orangen oder Mirabellen.*

Butter in einem großen Topf zerlassen. Schalotten und Knoblauch fein hacken. Ingwer in Scheiben schneiden. In den Topf geben und weich kochen. Die Pflaumen halbieren, entsteinen und in Stücke schneiden.

Mit dem Sternanis, Zucker und dem Satsuma- oder Clementinensaft in den Topf geben. Chili-Flocken nach Geschmack zufügen. Rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Bei niedriger Hitze zugedeckt köcheln lassen, bis die Pflaumen zu Mus gekocht sind.

Sternanis entfernen. Dann den Inhalt des Topfes in den Blender geben und im Mixmodus  glatt rühren. Nach Geschmack würzen und beiseite stellen. Die Entenbrüste in einer Pfanne so lange anbraten – zuerst auf der Haut, dann wenden –, bis Sie den gewünschten Gargrad erreicht haben. 5 bis 10 Minuten ruhen lassen. Dann in Scheiben schneiden und mit der Pflaumensauce servieren. Mit Reisnudeln servieren.





## Malaysisches Rendang

Für 6 Portionen

Zubereitung: 10 Minuten

Kochzeit: 1 ½ Stunden

2 TL Kreuzkümmel

1 EL Koriandersamen

1 EL gemahlene Kurkuma

2 Zwiebeln

6 cm frische Ingwerwurzel

4 cm frischer Galgant (Thai-Ingwer)

4 cm frische Gelbwurz (Kurkuma)

8 Knoblauchzehen

2 Stängel Zitronengras

4 Kaffirlimettenblätter

2 rote Vogelchilischoten (Tepinchili)

100 g frisches Kokosfleisch

1 Sträußchen Koriander mit Wurzeln (oder

2 Sträußchen normaler Größe)

500 ml Kokosmilch

500 ml Rinderbrühe

1 kg Rindfleisch (Saumfleisch oder


Rinderhesse)

50 ml Fischsauce

4 Flaschentomaten

Gedämpfter Basmatireis zum Servieren

*Rendang ist in Malaysia ein äußerst beliebtes Gericht. Die Gewürze verbreiten ein wundervolles Aroma. Aber auch Kokosnuss ist eine wichtige Zutat bei diesem Rezept. Frische Gelbwurz bzw. Kurkuma verleiht diesem Curry-Gericht die unverwechselbare Geschmacksnote und Farbe. Verwenden Sie einen zusätzlichen Teelöffel gemahlene Kurkuma, falls Sie keine frische Gelbwurz finden können.*

Kreuzkümmel und Koriander rösten und in einer Kaffeemühle mahlen. Mit der gemahlene Kurkuma vermischen. Die nächsten 9 Zutaten mit den Korianderwurzeln (die Blätter zum Garnieren aufheben) in den Blender geben. Die gemahlene Gewürze zugeben und im Blendermodus zum Zerkleinern von Eis  zu einer Paste verarbeiten. Wenn nötig Kokosmilch (höchstens 200 ml) zum Binden dazugeben.

Die restliche Kokosmilch und Rinderbrühe in einem Wok oder einem großen Topf aufkochen lassen. Die Currypaste zufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Das Rindfleisch in große Stücke schneiden und in den Topf geben. Eineinhalb Stunden köcheln lassen, bis das Rindfleisch weich ist. Die Fischsauce und die Tomatenviertel unterrühren. Weitere 5 Minuten köcheln lassen, mit den Korianderblättern bestreuen und mit Basmatireis servieren.



## Mangokaltschale mit Koriander-Limetten-Joghurteis

Für 4 Portionen

Zubereitung: 20 Minuten

Tiefkühlen: 6 Stunden

Kochzeit: 15 Minuten

100 ml Akazienhonig

1 EL Jasminblätter

225 ml heißes Wasser

2 große, reife Mangos

2 EL Jasminsirup

Saft einer halben Zitrone

Kerne eines halben Granatapfels zum

Garnieren

Koriander-Limetten-Joghurteis:

75 g Limettenblütenhonig

400 g griechischer Joghurt

100 g Sauerrahm



Abgeriebene Schale und Saft von 1 Limette


Abgeriebene Schale und Saft von 1 Zitrone

3 EL Puderzucker

2 EL gehackter Koriander

*Kaltschalen bilden einen gelungenen und leichten Abschluss eines Sommeressens. Experimentieren Sie mit anderen Geschmackskombinationen wie Erdbeere und Hibiskus, Aprikose und Orangenblüte, Melone und Rosenwasser, Birne und Lavendel ... Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!*

Zunächst das Joghurteis herstellen. Alle Zutaten im Verflüssigen-Modus  verarbeiten, in einen Tiefkühlbehälter füllen und gefrieren, bis das Eis halb gefroren ist. In den Blender füllen und wieder im Verflüssigen-Modus  glatt rühren. Die Gefrier- und Verflüssigen-Phase wiederholen, bis das Joghurt ganz gefroren ist.

Den Akazienhonig für die Kaltschale vorsichtig in einem Topf erwärmen. Den Jasmintee in heißes Wasser einrühren und 10 Minuten ziehen lassen. Die Mangos schälen und Kerne entfernen. Mit dem Honig in den Topf geben, den Jasmintee hinzugießen und zugedeckt köcheln lassen, bis die Mango weich ist. Den Topfinhalt in den Blender geben. Jasminsirup und Zitronensaft zugießen und im Verflüssigen-Modus  glatt rühren. Abkühlen lassen, dann kalt stellen. In tiefen Tellern oder Schalen mit einer Kugel Joghurteis anrichten. Sofort mit Granatapfelkernen garniert servieren.



## Griechische Nussecken mit Cranberry-Sauce

Für 6-8 Portionen

Zubereitung: 30 Minuten

Koch-/Backzeit: 30 Minuten

100 g Pistazienkerne

100 g blanchierte Mandeln

100 g blanchierte Haselnüsse

75 g Pekannüsse

Abgeriebene Schale von 1 Orange

¼ TL gemahlene Gewürznelken

1 EL griechischer Berghonig

8 Blätter Filoteig

100 g zerlassene Butter

Cranberry-Sauce:

100 ml fruchtiger Rotwein

150 g Zucker

200 g frische oder gefrorene Cranberries

1 Zimtstange


1 Sternanis

1 aufgeschlitzte Vanilleschote


1 Tonkabohne

4 Streifen Orangenschale

*In diesem knusprigen Gebäck werden allerlei Nüsse verarbeitet. Die Füllung wird mit duftendem Honig zusammengehalten. Die Cranberry-Sauce bildet mit ihrer süßsauren Note ein gutes Pendant zu den knusprigen Nusstäschchen.*

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Nüsse rösten, bis sie eine leicht goldbraune Farbe angenommen haben. Abkühlen lassen, dann im Blender grob hacken . Orangenschale, Nelke und Honig unterrühren. Den Ofen auf 180°C herunterstellen. Ein Filoblatt mit zerlassener Butter bestreichen. Mit einem zweiten Teigblatt abdecken und wieder mit Butter bepinseln. Der Länge nach in 4 Streifen schneiden. Mit den übrigen Teigblättern wiederholen, bis Sie 16 Streifen haben.

Einen Esslöffel der Füllung in die Ecke der kürzeren Seite eines Teigstreifens geben und den Teig über die Füllung falten. Falten Sie so lange, bis ein Teigdreieck entstanden ist. Diese Schritte mit der restlichen Füllung und dem übrigen Teig wiederholen. Mit zerlassener Butter bepinseln und 10 bis 15 Minuten im Ofen backen, bis die Dreiecke goldbraun und knusprig sind.

Inzwischen die Cranberry-Sauce zubereiten. Den Rotwein in einem Topf mit dem Zucker erhitzen und rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Cranberries und die Gewürze hinzufügen. 20 Minuten kochen lassen, bis die Beeren alle geplatzt sind. Alle Zutaten im Blender gut mixen . Durch ein feines Sieb streichen, wenn Sie eine sehr glatte Sauce möchten. Bei Zimmertemperatur zusammen mit den Teigecken servieren.



## Panna cotta mit Mandeln und Schoko-Tonka-Sauce

Für 6 Portionen

Zubereitung: 5 Minuten

Ziehen lassen: 1 Stunde

Kochzeit: 15 Minuten

Kalt stellen: über Nacht

**250 g blanchierte Mandeln**

**1,2 l Crème double**

**4-5 Blätter Gelatine**

**150 ml Vollmilch**

**100 g Puderzucker**

**125 ml Amaretto**

**Vanille-Schoko-Crumble zum Servieren  
(siehe Einleitung)**

**Brombeeren zum Garnieren**


**Schoko-Tonkabohnen-Sauce:**

**250 ml Crème double**


**2 Tonkabohnen**

**4 EL hochwertiger Bitterschokoauflstrich**

*Vanille-Schoko-Crumble verleiht diesem raffinierten Dessert eine knusprige Note. Dazu Butter, Mehl, Zucker und fein gehackte Nüsse in gleichen Teilen mixen. Mit echter Vanille und Kakaobohnensplittern aromatisieren und bei 180°C goldbraun und knusprig backen.*

Die Mandeln rösten. Abkühlen lassen. Die Mandeln im Hackmodus  des Blenders fein mahlen. Die Creme aufkochen lassen, Nüsse einrühren und zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen.

Die Gelatine in der Milch einweichen. Die Creme durch ein Sieb drücken und die Mandeln entfernen. 900 ml der Mandelcreme abmessen und erneut aufkochen lassen. Puderzucker, Gelatine und Milch einrühren. Gut rühren, bis sich Zucker und Gelatine aufgelöst haben. Den Amaretto zugeießen und in 6 Auflaufförmchen (200 ml) oder Gläser gießen. Über Nacht kalt stellen, bis die Masse fest geworden ist.

Die Schoko-Tonkabohnen-Sauce zubereiten. Die Creme mit den Tonkabohnen aufkochen lassen und sofort vom Herd nehmen. Zugedeckt 30 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb in den Blender geben, Schokoauflstrich zugeben und im Verflüssigen-Modus  glatt rühren. Die Panna cotta aus den Förmchen nehmen, mit der Sauce übergießen und zusammen mit dem Crumble servieren. Mit ein paar Brombeeren garnieren.



22:00

# Wellness

Nach einem langen Tag tut es gut, sich ein bisschen zu verwöhnen und dabei die Hektik des Tages hinter sich zu lassen. Eine selbstgemachte Gesichtspackung kommt da wie gerufen. Sie werden kaum glauben, wie einfach und schnell Sie Ihre eigenen Masken herstellen können. Die Rezepte in diesem Kapitel wurden mit Unterstützung von Korres-Experten zusammengestellt. Die griechische Marke Korres steht für natürliche Schönheitspflege. Die Rezepte beruhen auf ausschließlich natürlichen Inhaltsstoffen, die Sie im Blender in Sekundenschnelle in ganz individuelle Schönheitsprodukte verwandeln. Und da es sich um frische Zutaten handelt, ist die Wirksamkeit dieser Gesichtsmasken viel höher als bei herkömmlichen Produkten. Tragen Sie die Maske auf das Gesicht auf, lassen Sie sie ein paar Minuten einwirken und staunen Sie über Ihre erfrischte und zarte Haut.



## Love Me Tender

Für 3-4 Packungen  
Zubereitung: 5 Minuten  
Kalt stellen: 30 Minuten  
25 g gemahlene Mandeln  
5 cm Gurke  
4 reife Erdbeeren  
3 EL griechischer Joghurt  
1 EL Akazienhonig  
1 TL Rosenwasser

*Gurke und Rosenwasser sind für ihre beruhigende Wirkung bekannt. Auch der empfindlichsten Gesichtshaut wird diese Packung gut tun. Gemahlene Mandeln sorgen für ein sanftes Gesichtspeeling. Erdbeeren beleben die Haut und Honig hilft bei Rötungen.*

*Im Blender hergestellte Gesichtsmasken sind eher etwas flüssiger als manuell hergestellte Produkte. Wenn Sie die Packung kurz kalt stellen, kann sie sich festigen und das Auftragen wird erleichtert.*

Alle Zutaten im Blender unter Verwendung der Pulstaste Pulse nur so lange mixen ⚡, bis alles gut vermischt ist. 30 Minuten kalt stellen. Dann auf das gereinigte Gesicht auftragen, dabei aber Mund- und Augenpartie aussparen. Kurz einmassieren und 10 Minuten einwirken lassen. Mit warmem Wasser abspülen und das Gesicht mit einem weichen Tuch oder Handtuch trocken tupfen. Die Gesichtshaut mit Rosenwasser besprühen und wie gewohnt Feuchtigkeitscreme auftragen.

Diese Maske kann gut verschlossen bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.



## Forever Young

Für 3-4 Packungen

Zubereitung: 5 Minuten

Kalt stellen: 30 Minuten

5 EL griechischer Joghurt

4 gehäufte EL geriebene Karotten

1 EL Karottensaft


2 EL Akazienhonig

2 EL Olivenöl

1 TL fein gemahlene Fenchelsamen

1 TL Orangenblütenwasser

*Eine tolle Gesichtsmaske für die reifere Haut. Karotten sorgen für Festigkeit, denn sie enthalten die Vitamine A, B und C, die die Elastizität der Haut wiederherstellen. Fenchel ist als Anti-Aging-Helfer bekannt, während Olivenöl einen guten Nährstoff für die Haut darstellt. Dank der Milchsäure im Joghurt werden Sie zudem mühelos abgestorbene Hautzellen los und verjüngen Ihre Haut.*

Alle Zutaten zu einer glatten Mischung mixen , einen Esslöffel Joghurt zurückbehalten. Danach den restlichen Joghurt unterrühren. 30 Minuten kalt stellen. Dann auf das gereinigte Gesicht auftragen, dabei aber Mund- und Augenpartie aussparen. 10 bis 15 Minuten einwirken lassen. Mit kaltem Wasser abspülen und das Gesicht mit einem weichen Tuch oder Handtuch trocken tupfen. Wie gewohnt Feuchtigkeitscreme auftragen.

Diese Maske kann gut verschlossen bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.



## Vitaminkick

Für 3-4 Packungen

Zubereitung: 5 Minuten

Kalt stellen: 30 Minuten


½ geschälte und entkernte Papaya

½ Granatapfel (nur die Kerne)

4 EL griechischer Joghurt

Kleine Handvoll Pfefferminzblätter

*Diese Gesichtsmaske eignet sich sehr gut für fettige Haut. Papaya öffnet verstopfte Poren. Granatäpfel – und ganz besonders die Kerne – haben einen glättenden Effekt und fungieren zudem als Peeling. Joghurt löst abgestorbene Hautzellen, während Pfefferminze antiseptisch, erfrischend und stimulierend auf die Haut wirkt.*

Alle Zutaten im Blender mixen , bis die Masse körnig, aber homogen ist. 30 Minuten kalt stellen. Auf die gereinigte Gesichtshaut auftragen, dabei aber Mund- und Augenpartie aussparen. 15 bis 20 Minuten einwirken lassen. Mit warmem Wasser abspülen und das Gesicht mit einem weichen Tuch oder Handtuch trocken tupfen. Wie gewohnt Gesichtswasser und Feuchtigkeitscreme auftragen. Diese Maske kann gut verschlossen bis zu 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.





## Schönheit fürs Haar

Für 2 Haarpackungen  
Zubereitung: 5 Minuten  
1 reife Avocado  
2 Eier  
2 EL Olivenöl  
2 EL gehackter Thymian  
Etwa 1 EL Mayonnaise zum Binden

*Avocado und Olivenöl bieten zahlreiche Nährstoffe für trockenes Haar, während Thymian die Kopfhaut vor Schuppenbildung schützt.*

Die ersten 4 Zutaten im Blender pürieren und gerade so viel Mayonnaise zufügen, dass die Mischung bindet. Auf das Haar auftragen und 30 Minuten einwirken lassen. Danach das Haar mit einem milden Shampoo und ein paar Tropfen Zitronensaft waschen. Diese Maske kann gut verschlossen 1 Tag im Kühlschrank aufbewahrt werden.



## B

### Babynahrung

- 76  
Bananen-Erdbeer-Papaya-Creme
- 70  
Karotten-Apfel-Püree
- 72  
Linsen-Tomaten-Suppe
- 74  
Püree mit Lachs, Süßkartoffel und Blumenkohl

### Brot & Aufstrich

- 36  
Cannellini-Püree mit Rosmarin und Trüffel auf Bruschetta
- 34  
Mandelbutter-Crostini mit Brokkoli, Birne und Gorgonzola
- 38  
Sandwich mit Karotte-Kokos-Koriander-Aufstrich

## C

### Cocktails

- 84  
Blue Velvet
- 82  
Coconut Dream
- 80  
Golden Mango
- 86  
Peppermint Lime
- 88  
Verführerische Versuchung

## D

### Desserts

- 110  
Griechische Nussecken mit Cranberry-Sauce



## 108

- Mangokaltschale mit Koriander-Limetten-Joghurteis
- 112  
Panna cotta mit Mandeln und Schoko-Tonka-Sauce
- 62  
Tofu-Creme mit Aprikose, Ingwer und Limette

## F

### Fisch

- 94  
Makrelenmousse mit Apfel-Fenchel-Salsa
- 92  
Thailändische Hummerküchlein mit Ingwer-Mayonnaise

### Fleisch

- 104  
Entenbrust mit Pflaumen-Sternanis-Sauce
- 106  
Malaysisches Rendang
- 96  
Parfait aus Hühner- und Gänseleber auf Rosinen-Toast
- 102  
Schweinebauch mit Süßkartoffelpüree und knusprigem Salbei

### Frühstück

- 14  
Joghurt mit Mango, Safran und Kardamom
- 16  
Ricotta mit Aprikosen, Orangenblüten und Schokolade

## K

### Kuchen

- 66  
Bananenkuchen mit Mango-Safran-Sauce



64

Zitronen-Mohn-Käsekuchen mit Orangensalat

## M

### Milchshakes

60

Milchshake mit Himbeere, Estragon und Rosé-Pfeffer

58

Milchshake mit Schokolade, Kastanie und Vanille

## P

### Pfannkuchen

20

Buchweizenpfannkuchen mit Rühreiern und Räucherlachs

18

Erdnuss-Bananen-Pfannkuchen mit Kirschkompott

## S

### Salate

42

Blumenkohl-Bohnen-Salat mit Tahini-Dressing und Chorizo

40

Cäsar-Salat

44

Garnelensalat mit Spargel und Avocado-Limetten-Dip

46

Nudelsalat mit Rindfleisch, Paprika-Konfetti und Chili-Zitrus-Dressing

### Smoothies

30

Frühstart

26

Granatapfel-Feuer

24

High Energy

28

Pineapple Express

### Suppen

48

Avocado-Gurken-Suppe mit Blumenkohl-Pistazien-Couscous

50

Kalte Fenchel-Vanille-Suppe mit Tapenade-Crostini

54

Süßkartoffel-Karotten-Suppe mit frischem Koriander-Chutney

52

Tomaten-Paprika-Suppe mit Lavendel-Ziegenkäse

## V

### Vegetarisch

98

Linguine mit Trüffel-Haselnuss-Sauce und Röstkürbis

100

Vegetarischer Burger mit Kidneybohnen und Tomatendressing

## W

### Wellness

118

Forever Young

116

Love Me T ender

122

Schönheit fürs Haar

120

Vitaminkick

**Text**

Veerle de Pooter

**Fotos**

Tony Le Duc

**Buchgestaltung**

Katleen Miller

**Übersetzung**

Home Office

**Druck und Druckvorbereitung:**

Symeta - Belgien  
www.symeta.com

**Papier**

Arctic Volume White  
(FSC-zertifiziert/umweltfreundlich)

**Schriftart**

Meta Pro – Trixie Pro

Erstausgabe: Februar 2010

**Copyright © 2013**

**KitchenAid Europa, Inc.**

Nijverheidslaan 3 box 1, 1853 Strombeek-Bever, Belgien  
www.KitchenAid.eu

®Registriertes Warenzeichen/<sup>TM</sup>Warenzeichen von KitchenAid, V.S.

© 2013. Alle Rechte vorbehalten.

© Alle Rechte vorbehalten. Nichts aus dieser Ausgabe darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Herausgebers vervielfältigt, in einem automatisierten Datenbestand gespeichert oder übertragen werden, weder in irgendeiner elektronischen oder mechanischen Form noch in Form von Fotokopien, Aufnahmen oder auf irgendeine andere Art und Weise.

ISBN 978-94-90028-16-9

D/2010/11604/5





**Der KitchenAid® Artisan™ Blender** ist ein absolutes Muss in der Küche der Hobbyköche von heute. Modernstes Design und professionelle Leistung ermöglichen Ihnen, die köstlichsten Kreationen rund um die Uhr in der eigenen Küche herzustellen.

**KitchenAid® – DAS BLENDER-KOCHBUCH** enthält über 45 Rezepte, die speziell für den **Artisan™ Blender** entworfen wurden. Zum Frühstück ein vitaminreicher High Energy Smoothie mit Melone, Gurke und Ingwer für extra Energie, zum Mittagessen eine schnelle und gesunde Avocado-Suppe mit Blumenkohl-Couscous und einen Blue Velvet Cocktail nach Feierabend? Mit dem **Artisan™ Blender** können Sie aber noch viel mehr. Wie wär's zum Beispiel mit einer selbstgemachten, wohltuenden Gesichtsmaske mit Papaya und Granatapfel?

Die einfach zuzubereitenden, nahrhaften und vor allem schmackhaften Rezepte in diesem Kochbuch wurden von Veerle de Pooter konzipiert, ausgearbeitet und ausführlich getestet. Die ansprechenden Fotos stammen von Tony Le Duc. Katleen Miller war für die moderne, spielerische Gestaltung des Kochbuchs verantwortlich.

Dieses Exemplar ist nicht verkäuflich. Die vorliegende Ausgabe des **KitchenAid® – Das Blender-Kochbuch** ist nur durch den Kauf eines **KitchenAid® Artisan™ Blender** erhältlich. Viel Küchenspaß mit Ihrem Blender!

DE