

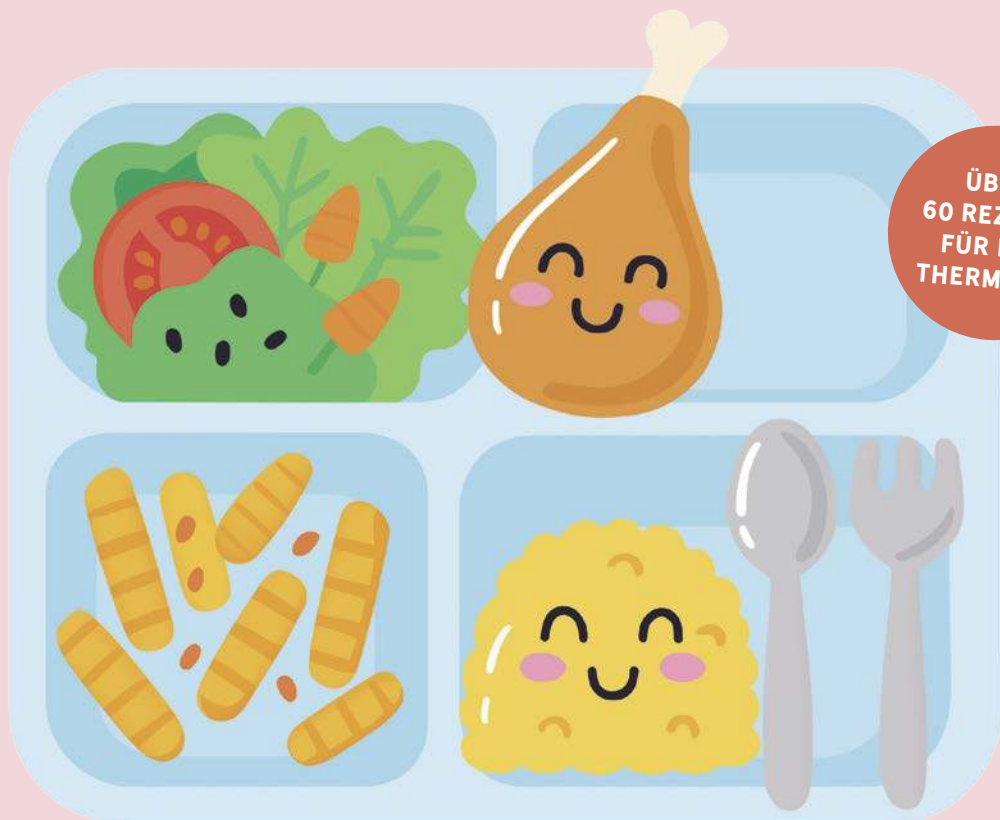
LENA MERZ

ANNINA SCHÄFLEIN

MIX & FERTIG

KINDER LIEBLINGE

BUNT, GESUND UND BLITZSCHNELL



GU



INHALT

VORWORT 7

KINDERLEICHTE FAMILIENKÜCHE 9

ZAUBERSTART AM MORGEN –

FRÜHSTÜCK 25

SCHNELL UND GESUND SATT –

HAUPTSPEISEN 57

GESUNDER NASCHSPASS –

SWEETS 121

REGISTER 154

FAMILIENKÜCHE MIT DEM THERMOMIX

**JEDE FAMILIE IS(S)T ANDERS UND DAS IST GUT SO.
ES GIBT NICHT DAS EINE FAMILIENESSEN, DAS FÜR ALLE PASST.
MANCHE KINDER WÜRDEN AM LIEBSTEN JEDEN TAG NUDELN ESSEN,
ANDERE PROBIEREN ALLES NEUGIERIG. VIELLEICHT SITZT IHR GEMEINSAM
AM TISCH ODER ESST IN ETAPPEN, WEIL TERMINE DAZWISCHENKOMMEN.
FAMILIENKÜCHE KANN SO VIELFÄLTIG SEIN WIE EURE FAMILIE SELBST.
UND GENAU HIER UNTERSTÜTZT DICH DER THERMOMIX.**

WIE DER THERMOMIX DEN ALLTAG

RUHIGER MACHT

Der Thermomix ist nicht nur beim Kochen eine Hilfe, er bringt euch Struktur in die täglichen Routinen. Während er zuverlässig das Kochen, Rühren oder Dampfgaren übernimmt, hast du den Kopf frei für alles, was

» UNSER TIPP «

Du findest jede

Menge Kinderlieblinge in diesem Buch. Überlegt als Familie zusammen, welche Gerichte euch richtig glücklich machen – und haltet sie mit Klebezetteln markiert als »Familienhits« griffbereit. Du kannst bereits mit kleinen Kindern ab ca. 2 Jahren anfangen – ihr blättert zusammen im Buch, geht zusammen einkaufen und vielleicht beteiligen sich die Kleinen sogar schon am Einfüllen und Zubereiten.

parallel läuft: Hausaufgaben, ein Gespräch mit deinem Kind, die Wäsche oder einfach, um dir eine kleine Pause zu nehmen.

Besonders an turbulenten Tagen sorgt der Thermomix dafür, dass trotzdem etwas Leckeres auf dem Tisch steht, ganz ohne Stress. Selbst einfache Standards wie Nudeln mit Sauce, Porridge oder Gemüsesticks mit Dip gelingen schnell und zuverlässig.

Doch er unterstützt dich nicht nur dabei, alle satt zu machen, sondern auch, eure Lieblingsgerichte so zuzubereiten, dass es allen schmeckt und guttut.

Kochen soll nicht noch ein Punkt auf der endlosen To-do-Liste sein, sondern Momente schaffen, die verbinden. Manchmal ist das ein bunt belegter Flammkuchen, manchmal ein schnelles Sूपpchen – und manchmal auch einfach der Wassermelonen-Slush mit Brombeeren von Seite 143, den alle lieben

und der an einem warmen Nachmittag die Nerven beruhigt.

DEIN PARTNER IM FAMILIENALLTAG

Familienalltag bedeutet oft: viele hungrige Mägen, wenig Zeit. Hier spielt der Thermomix seine Stärken aus: Er wiegt, schneidet, rührt, dämpft, knetet und püriert – und das alles, während du dich um etwas anderes kümmerst.

Morgens: Während du Brotdosen packst, rührt der Thermomix den Waffelteig für unsere Joghurtwaffeln mit Nektarinen (siehe S. 131) oder bereitet euch ein komplett warmes Porridge zu, das garantiert nicht auf dem Herd verbrennt.

Mittags: Reis im Mixtopf, Fisch und Gemüse

im Varoma und in 20 Minuten steht ein warmes Essen auf dem Tisch.

Abends: Er zaubert dir einen cremigen Risotto, während du mit den Kindern Hausaufgaben machst oder eine Runde kuschelst.

SORGENFREI AUSPROBIEREN

Gerade für Eltern, die wenig Kocherfahrung haben, ist der Thermomix ein echter Mutmacher. Du kannst neue Gerichte testen, ohne Angst vor Misserfolgen. Klare Schritte, geregelte Abläufe und präzise Einstellungen nehmen den Druck heraus und machen Kochen ganz einfach.

UNTERSTÜTZUNG, DIE SICH GUT ANFÜHLT

Der Thermomix ersetzt nicht das Kochen, aber er begleitet dich dabei. Er übernimmt die Aufgaben, die Zeit und Nerven kosten, und schafft damit mehr Raum für das, was wirklich wichtig ist: deine Familie, ein tiefer Atemzug zwischendurch oder einfach ein Moment für dich, um aufzutanken.

» UNSER TIPP «

Alle wollen zu unterschiedlichen Zeiten essen? Kein Problem! Erwärmen geht mit dem Thermomix ganz einfach.



MÜSLIRIEGEL



Für ca. 12 Stück

15 Min. Zubereitung

25 Min. Backen

250 g Haferflocken
50 g gehackte Mandeln
50 g Sonnenblumenkerne
50 g Kürbiskerne
80 g Ahornsirup
50 g Butter (ersatzweise
Kokosöl)
50 g Zartbitterschokolade
50 g getrocknete Cranberrys
100 g Apfelmus

1 Den Backofen auf 175° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2 Haferflocken, Mandeln, Sonnenblumen- und Kürbiskerne in den Mixtopf geben und 4 Sek./Stufe 5 grob zerkleinern. Ahornsirup und Butter zugeben und 4 Min./70°/Stufe 2 schmelzen. Die Schokolade in kleine Stücke hacken. Cranberrys, Schokolade und Apfelmus zugeben und 10 Sek./Linkslauf/Stufe 3 mischen.

3 Die Masse auf das Blech geben, mit einem feuchten Löffel oder den Händen fest andrücken und rechteckig (ca. 20×25 cm) formen. Im Ofen (Mitte) 20–25 Min. backen, bis die Masse leicht gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen, in 12 Riegel schneiden und vollständig abkühlen lassen.



Die Müsliriegel halten sich luftdicht verschlossen bis zu 10 Tage. Perfekt für die Brotdose oder als Snack für unterwegs.



»CHILI« CON CARNE MIT NACHOS



Für 2 Erwachsene und

2 Kinder

35 Min. Zubereitung

1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
250 g gemischtes Hackfleisch
10 g Olivenöl
20 g Tomatenmark
1 rote Paprika
1 grüne Paprika
400 g passierte Tomaten
(Dose)
1 TL Ras el-Hanout (Gewürz-
mischung)
1 TL Gemüsebrühepulver
1 Glas Mais (275 g Abtropfge-
wicht)
1 Glas Kidneybohnen (275 g
Abtropfgewicht)
10 g Zartbitterschokolade
Salz
100 g Nachos

1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und 6 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Das Hackfleisch zugeben und mit dem Spatel etwas zerteilen. Öl sowie Tomatenmark zugeben und 6 Min./120°/Stufe 0,5 erhitzen.

2 Inzwischen die Paprikas waschen, putzen, vierteln, von weißen Trennwänden und Kernen befreien und 1 cm groß würfeln. Zusammen mit den passierten Tomaten, Ras el-Hanout sowie Gemüsebrühe in den Mixtopf dazugeben und 20 Min./100°/Linkslauf/Stufe 1 garen.

3 Derweil den Mais und die Kidneybohnen im Garkorbchen abgießen und gut abspülen. Zusammen mit der Schokolade zum Chili geben und 3 Min./100°/Linkslauf/Stufe 1 garen. Nach Bedarf mit Salz abschmecken und zusammen mit Nachos servieren.

SCHOKOBROWNIES

Für 12 Stücke | 10 Min. Zubereitung | 20 Min. Backen

1 Glas weiße Bohnen
(275 g Abtropfgewicht)
80 g Haferdrink
80 g Kokosblütenzucker
80 g Reismehl
30 g Backkakao
1 TL Backpulver
100 g Beeren (z. B. Himbeeren;
nach Belieben)

AUSSERDEM

Auflaufform (20 x 25 cm)
Schokotropfen, Walnusskerne
oder gesalzene Erdnusskerne

1 Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Bohnen in den Gareinsatz geben und gut abspülen. In den Mixtopf füllen, Haferdrink zugeben und 6 Sek./Stufe 8 pürieren. Mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals 6 Sek./Stufe 8 pürieren.

2 Kokosblütenzucker, Reismehl, Kakao sowie Backpulver zugeben und 6 Sek./Stufe 5 mischen. Die Beeren verlesen, abbrausen, trocken tupfen und unter den Teig rühren. Eine Auflaufform mit Backpapier auslegen, die Masse einfüllen. Nach Belieben mit Walnüssen, Erdnüssen oder Schokodrops dekorieren. Im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen.



MOUSSE AU CHOCOLAT

Für 2 Erwachsene und 2 Kinder | 10 Min. Zubereitung | 1 Std. Kühlen

100 g Zartbitterschokolade
200 g Seidentofu
30 g Honig

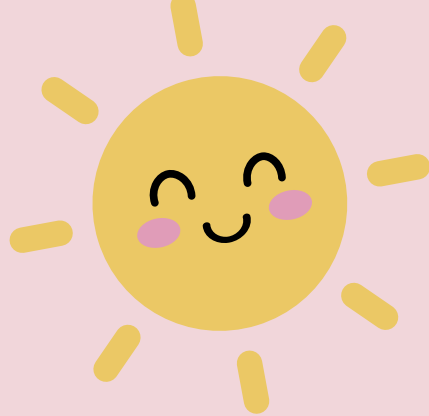
AUSSERDEM

Heidelbeeren und Himbeeren
zum Dekorieren
(nach Belieben)

1 Die Schokolade grob zerbrechen und in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 7 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Dann 3 Min./50°/Stufe 1 schmelzen. Seidentofu sowie Honig zugeben und 10 Sek./Stufe 4–6 aufsteigend mischen. Die Mousse in 4 Gläser füllen und 1 Std. kühlen. Die Beeren waschen und die Mousse damit servieren.



FAMILIENKÜCHE DARF UNKOMPLIZIERT SEIN – BESONDERS, WENN'S IM ALLTAG TURBULENT ZUGEHT!



Ob unterschiedliche Vorlieben,
unerwartete Gäste oder spontane
Planänderungen: Der Thermomix
macht's leicht!

Er übernimmt zuverlässig die Schritte,
die sonst Zeit kosten – und sorgt dafür,
dass gesunde, einfache und richtig
leckere Gerichte im Handumdrehen
auf dem Tisch stehen. So bleibt mehr
Raum für das, was wirklich zählt:
gemeinsame Zeit!



- **Schnelle, abwechslungsreiche
Kinderlieblinge für jeden Tag**
- **Impulse zum Mitmachen, damit
Kochen zum Familienerlebnis wird**
- **Clevere Vorratshaltung für
spontane Situationen**
- **Thermomix-Tipps, die den Alltag
spürbar erleichtern**

www.gu.de

€ 26,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0148-5

