

mietkoch-konstanz.de

Einfach zu Hause mit Freunden genießen



THERMOMIX WORKSHOP MÄRZ 2010

- Entschlackungsdrink Orange Rote Bete (Smoothie Mixen)

Reihenfolge der Zubereitung

- Vanille-Avocado-Orangen Sorbet (gefrorene Zutaten zerkleinern)
- Apfel-Cranberry-Muffins
- Tomaten-Rote-Bete Suppe orientalische Art
- Rotkraut-Apfelsalat mit Linsenkeimlingen, Cranberry-Vinaigrette (Zerkleinern, Mischen, Emulgieren)
- Marinierte-Hühnchenbrust in Kokosmilch und Gemüse asiatische Art (Varoma Garen)
- Rucola-Sesam Pesto (Parmesan Reiben, Kräuter Zerkleinern und Mischen in Öl)

THERMOMIX WORKSHOP MÄRZ 2010

Entschlackungsdrink Orange-Rote-Bete-Smoothie

Für 6 Portionen

260 g gekochte Rote Beete, in Stücke geschnitten
1000 ml Orangensaft, gekühlt
100 g Naturjoghurt, gekühlt
300 ml stilles Mineralwasser
10 ml Zitronensaft
Prise Salz

Orangenscheiben zum Garnieren

Zubereitung

gestückelte Rote Bete, O-Saft, Joghurt und Mineralwasser in den Thermomix geben und glatt pürieren, d.h. **½ Minute/ Stufe 6**. Zitronensaft zugeben und nochmals **½ Minute/ Stufe 6** mischen. In 300 ml Gläser abfüllen und mit Orangenscheiben dekorieren.

Rotkraut Apfelsalat mit Sprossenkeimlingen, Cranberry-Vinaigrette

Für 6 Personen

ca 500 g Rotkohl (halber kleiner Kopf)
2 Stk. Äpfel
6 TL Sprossenkeimlinge (oder auch Linsenkeimlinge, da preiswerter)
6 EL Cranberries, getrocknet
100 ml Himbeer-Cranberry Saft
50 ml Sonnenblumenöl
30 ml Apfelessig
1 EL Zucker
¼ TL Salz
¼ TL Pfeffer aus der Pfeffermühle

Zubereitung

Die Rotkohlhälfte in 10 grobe Stücke schneiden, vorher Strunk entfernen. Die Äpfel waschen, entkernen und in grobe Stücke schneiden.

Saft, Essig, Zucker, Pfeffer und Salz in den Thermomix geben, Messbecher aufsetzen und **3 Sek/ Stufe 5** mischen. Danach 50 ml Öl langsam einlaufen lassen und **15 Sek / Stufe 5** emulgieren.

Rotkohlstücke und Apfelstücke zugeben und **3 Sek / Stufe 6** zerkleinern

Salat abschmecken und gegebenenfalls noch nachwürzen. Mindestens ca. 20 Min ziehen lassen.

Auf Salat-Tellern anrichten und mit je einem TL Sprossenkeimlingen und Cranberries dekorieren. Evt mit flüssigem Honig betreufeln

THERMOMIX WORKSHOP MÄRZ 2010

Tomaten-Rote-Bete-Suppe orientalische Art

Für 4 -6 Portionen

1 Stk.	Zwiebel, grob zerkleinert
3 EL	Olivenöl
2 Stk.	Dosen Tomaten a 400 ml (oder 800 ml passierte Tomaten)
3 Stk.	Rote Bete, gekocht u. grob zerkleinert (ca. 300 g)
300 ml	Wasser
1 EL	Bio-Gemüsebrühe Pulver
1 TL	Harissa Gewürzpaste, scharf (!) (Bioladen)
2 TL	Garam Masala Paste (Asia-Laden)
3 Stk.	Sternanis
1 TL	Zucker
	Prise Salz. nach Geschmack
6 EL	Kichererbsen, gekocht
100 ml	Sahne

Zubereitung

Zwiebelstücke in Mixtopf geben und **3 Sek /Stufe 5** zerkleinern

Drei EL Olivenöl zugeben und **2 ½ Min/Varoma /Stufe 2** dünsten.

Dosen-Tomaten, Rote Bete, Zucker zugeben und **5 Sek/Stufe 5** zerkleinern. Deckel mit Messbecher verschließen!

Wasser und Gemüsebrühe-Pulver, Sternanis und Kichererbsen zugeben und **12 Min / 100°C/Stufe 2/ Linkslauf** garen

Die 3 Stk. Sternanis aus dem Mixtopf mit einer Gabel entfernen!

Harissa und Garam Masala zugeben und **5 Sek/Stufe 2/ Linkslauf** mischen

Abschmecken mit Salz und gegebenenfalls nachwürzen mit Harissa und Garam Masala

Für eine leichte Bindung wird mit 1 EL Stärke (mit etwas Wasser mischen) abgebunden.

Sahne zugeben und nochmals **2 Min / 100°C / Stufe 2** erhitzen

THERMOMIX WORKSHOP MÄRZ 2010

Rucola-Sesam Pesto (Parmesan Reiben, Kräuter Zerkleinern und Mischen in Öl)

100 g	Rucola, gewaschen und trocken getupft
40 g	Peccorino Romano
180 g	Olivenöl
2 EL	Zitronensaft
25 g	Sesamkerne, geröstet oder auch geröstete Sonnenblumenkerne
2 Stk.	Knoblauchzehen, grob zerkleinert
1 Bund	Petersilie, gewaschen und trocken geschüttelt
¼ TL	Salz

Zubereitung

Peccorino Romano grob zerkleinern und im Thermomix **15 – 20 Sek / Stufe 10** fein zerkleinern. Den Käse aus dem Mixtopf in ein Gefäß umfüllen.

Rucola grob hacken und mit dem Olivenöl und den grob zerkleinerten Knoblauchzehen in den Mixtopf geben und bei **3 Sek / Stufe 5** zerkleinern.

Restliche Menge Rucola und grob gehackte Petersilie zufügen und nochmals **3 Sek / Stufe 5** zerkleinern.

Zum Schluss wird der geröstete Sesam und Salz untergemischt **4 Sek / Stufe 2**

Tipp

Pesto nicht zu stark salzen, da sich die natürlich grüne Farbe dann länger hält. Erst bei Gebrauch in z.B. Pasta-Gerichten nochmals mit Fleur de Sel nachwürzen. Pesto bei Vorratshaltung immer in sauberem Verschluss-Glas mit Öl bedeckt halten!

Vanille-Avocado-Orangen Sorbet

Für 6 – 8 Personen

2 Stk.	Avocados, sehr reif!
4	Orangen
1TL	Bourbon Vanille Pulver
4 EL	Zucker
3 EL	Zitronensaft
	gekühlter Orangensaft um Konsistenz einzustellen

Avocados schälen und in dicke Scheiben schneiden. Vier Orangen schälen und davon drei Stk. in grobe Stücke schneiden. Beides flach in Frischhalte-Beutel füllen und für mehrere Stunden einfrieren.

Gefrorene Stücke in den eisgekühlten Thermomix geben und **ca. 60 Sek/Stufe 7** mit Hilfe des Spatels cremig rühren. Masse in ein Behältnis umfüllen und ca. 1 Stunde ins Gefrierfach stellen. Danach mit warmen Löffel portionieren und in Gläsern anrichten. Mit Orangenfilets und evt. mit Minzeblättern dekorieren.

THERMOMIX WORKSHOP MÄRZ 2010

Marinierte Hühnerbrust in Kokosmilch und Gemüse, asiatische Art

Für 4 -6 Personen

600 g	Hühnerbrust, in Streifen
1 EL	grüne Currypaste (Asia-Laden)
300 g	Karotten, geschält, in 5 mm dicke Scheiben schräg geschnitten
600 g	Gemüse, mundgerechte Stücke (z.B. Brokkoli, Paprika, Süßkartoffeln je 200 g)
1 Dose	Ananas (Abtropfgewicht 340 g, Saft auffangen)
½ TL	Salz

Kokossauce

600 ml	Kokosmilch aus der Dose (Asia-Laden)
200 ml	Ananas-Saft
½ EL	Grüne Currypaste
1 TL	Ingwer, frisch gerieben
1 TL	Nuoc Mam (fermentierte Fischsauce, Asia-Laden)
1 EL	Thai-Basilikum, gehackt
Prise	Salz

Hühnerbruststreifen mit Salz und 1 EL Grüner Currypaste und etwas Öl mischen und ca 30 bis 60 Min marinieren

Möhrenscheiben in den Gareinsatz geben
Gemüse, Ananas in den Varoma geben und mariniertes Hühnerfleisch darauf verteilen.

Kokosmilch und Ananas-Saft in den Mixtopf geben und kurz mischen. **3 Sek. / Stufe 3**
Gareinsatz mit den Möhren einhängen

Mixtopf verschließen, Varoma aufsetzen und **ca. 30 Min /Varoma/Stufe 2/ Linkslauf** garen.

Gemüse und Fleisch warm stellen, Mixtopf herausnehmen und Möhren warmstellen.

Kokossauce im Mixtopf fertigstellen:

½ EL Currypaste, 1TL Ingwer, geh. Thai-Basilikum und 1 TL Nuoc Mam zugeben, mit Salz abschmecken

Nochmals erhitzen **4 Min / 100 °C / Stufe 3** evt nochmals mit ½ EL Currypaste für eine schärfere Variante untermischen.

In tiefen Tellern anrichten und mit Keimlingen und Erdnüssen dekorieren. Dazu Baguette Brot, Mie-Nudeln oder Basmati Reis servieren

THERMOMIX WORKSHOP MÄRZ 2010

Apfel-Cranberry-Muffins 12 Stk.

2 Stk.	Apfel (Elstar), gewaschen, entkernt und grob zerkleinert
2 Stk.	Eier
50 g	Joghurt
80 g	Zucker
70 g	Sonnenblumenöl
250 g	Weizenmehl
1 EL	Zitronenmyrte-Pulver (Bioladen)
1 Packung	Vanillin
1 Packung	Backpulver
3 EL	Zitronensaft
60 g	Cranberries, getrocknet
1 Prise	Salz

Zubereitung

Ofen auf 185°C Umluft vorheizen und kleine Metallschüssel mit Wasser hineinstellen.
Die grob zerkleinerten Äpfel in den Mixtopf geben und **4 Sek/Stufe 6** zerkleinern

Eier, Joghurt, Zucker, Sonnenblumenöl, Backpulver, Vanillin, Zitronenmyrte, Prise Salz in den Mixtopf geben und **6 Sek / Stufe 3 / Linkslauf vermischen**

Rührwerk auf Stufe 3 / Linkslauf stellen und in 3 Portionen das Mehl untermischen, solange bis sich eine homogen teigige Masse gebildet hat.

3 EL Zitronensaft und 60 g Cranberries zugeben und mit Hilfe des Spatels **Stufe 3 / Linkslauf** vermischen.

Die Konsistenz des Teigs darf nicht zu fest sein, d.h. die Masse muss vom Löffel abfallen können! Gegebenenfalls mit etwas Wasser oder Mehl anpassen.

Muffin-Form in den Vertiefungen mit einem Pinsel mit Öl einstreichen und den Teig einfüllen.

Während 23 bis 25 Min. backen bis sie goldbraun sind. Mit Puderzucker bestreuen.