

01
24
kreativ & fix mit meinem
Thermomix®



Januar/Februar 2024

Rezepte mit Herz



Alle Rezepte für den
TM31/TM5/TM6®

FAMILIEN- GLÜCK

Preiswerte
Aufläufe zum
kleinen Preis

ASIA-HITS

Von Curry
bis Blitz-Nudeln

MIT DETOX KILOS KNACKEN

Unsere 3-Tage-Diät
zündet den Stoffwechsel

Italienischer Hühner-
eintopf mit Zitrone



SO LECKER GEHT 79 LOW CARB

schlanke Thermi-Rezepte, die alle
begeistern: Brot, Burger, Gulasch und mehr

kreativ & fix mit meinem Thermomix® Rezepte mit Herz

Deutschland: 5,50 €
A: 5,90 € | CH: 10,00 SFR
BeluxLux: 7,00 €

7 x perfekt in die Pfanne gehauen

Welche Pfanne braucht man eigentlich wofür? Wir verraten hier, welche Lieblingsmodelle wir in Ergänzung zum Thermi benutzen, und sagen, was ihr damit zaubern könnt



SUPER FÜR KARAMELL, SAUCEN, PUDDING & MEHR

Edelstahl garantiert eine optimale Wärmeverteilung bei der Pfanne mit höherem Rand. Gute Wahl für alles, wo die Hitze auf den Punkt stimmen muss. Praktisch: abnehmbare Griffe, z. B. aus Buchenholz (ca. 50 €). „Alchimy LOQY“, ab 24 cm ø, ab ca. 105 € (debuyer.com)



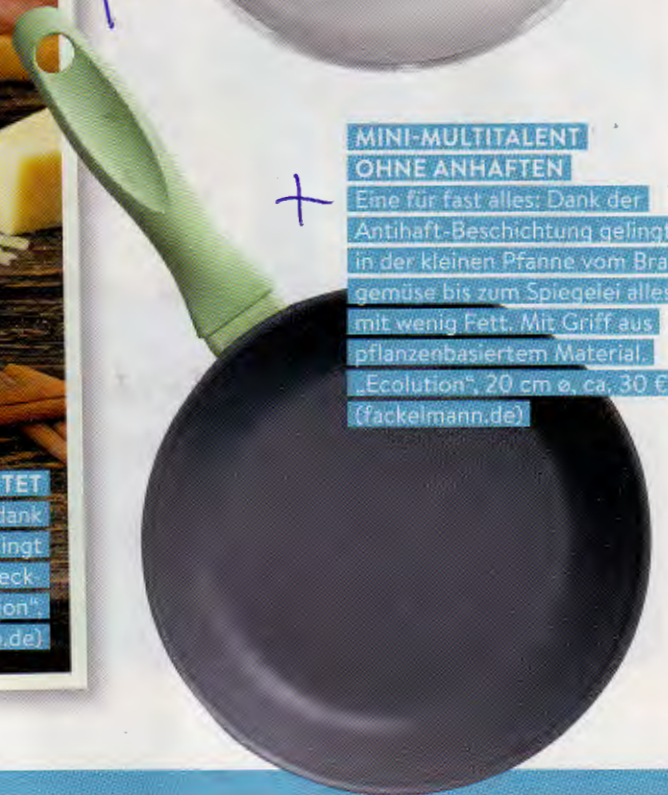
IDEAL ZUM KRÄFTIGEN ANBRATEN VON FLEISCH

Das nachhaltige Kochgeschirr aus Recycling-Aluminium mit Quarzversiegelung hält bis zu 400 °C aus und ist sogar im Ofen einsetzbar. Toll für alles, was viel Hitze verlangt. „B.free“, z. B. 28 cm ø, ca. 85 € (berndes.com)



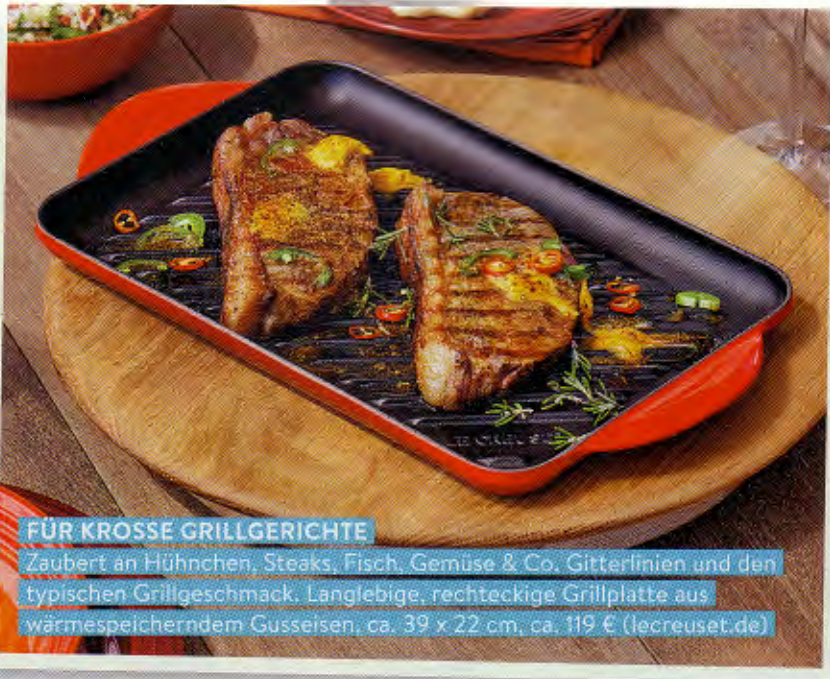
FETTARM UND SCHONEND ZUBEREITET

Ob Tomatensauce oder Pfannkuchen – dank der rauen Oberfläche in Wabenstruktur gelingt in der geschmiedeten Aluminium-Mehrzweckpfanne alles auch mit wenig Fett. „Granit Evolution“, 32 cm ø, ca. 109 €, (elo.de)



MINI-MULTITALENT OHNE ANHAFTEN

Eine für fast alles: Dank der Antihaf-Beschichtung gelingt in der kleinen Pfanne vom Bratgemüse bis zum Spiegelei alles mit wenig Fett. Mit Griff aus pflanzenbasiertem Material. „Ecolution“, 20 cm ø, ca. 30 € (fackelmann.de)



FÜR KROSSE GRILLGERICHTE

Zaubert an Hühnchen, Steaks, Fisch, Gemüse & Co. Gitterlinien und den typischen Grillgeschmack. Langlebige, rechteckige Grillplatte aus wärmespeicherndem Gusseisen, ca. 39 x 22 cm, ca. 119 € (lecreuset.de)

FÜR EIERSPESSEN, GEFLÜGEL, GEMÜSE

... und viel mehr. Die Emaille-Pfanne verteilt die Hitze optimal, und der extra starke Stahlboden garantiert ein schnelles Erwärmen des Bratguts. „Nouvelle“, 28 cm ø, ca. 88 € (riess-markenshop.de)

*Von Hand gesäubert
bleiben die Emaille-
Töne glänzend*



PASSEND GEMACHT
Dank der ovalen Form passen Fische im Gänzen in die antihaftversiegelte Aluguss-Pfanne. Praktisch: Schlägt die Farbe des Flammenschutzes von Schwarz auf Rot um, ist die ideale Brattemperatur erreicht. „Charisma“, 36 x 23 cm, ca. 90 € (schultheufer.de)



Anbraten mit dem Thermomix® TM6

Wer einen TM6 zu Hause hat, soll für Gerichte die Anbratfunktion nutzen können. Funktioniert das?

HÖRT SICH GUT AN, HAT ABER ZWEI HAKEN:

1. Das Anbraten ist offiziell nur beim Kochen von Cookidoo®-Rezepten möglich. Es gibt zwar einen Trick, die Funktion individuell zu nutzen (über die Vorwerk-Website Österreich das Cookidoo®-Rezept „Zwiebel anbraten“ herunterladen), aber Temperatur und Zeit sind nicht individuell einstellbar.
2. Anbraten geht, aber nicht scharf. Die Anbrat-Temperatur beträgt 160 °C. Eine höhere Temperatur, die man besonders für die Zubereitung von Gulasch oder Hack nutzt, ist nicht möglich.

FÜR UND WIDER DER ANBRATFUNKTION

Damit ihr euch schnell ein Bild machen könnt, haben wir die wichtigsten Aspekte für euch zusammengefasst:



VIEL ZEIT: Die reine Anbratfunktion via Cookidoo® dauert 16 Minuten.

GERINGE MENGEN: Bis zu 300 g Gargut kann man in einem Gang anbraten. Für größere Mengen muss man den Vorgang wiederholen.

PERFEKT FÜR: Zwiebeln (karamellisieren sanft), Gemüse, Garnelen und Fleisch zum Kurzbraten. Wichtig: alles möglichst klein schneiden.

GUTE REINIGUNG ERFORDERLICH: Durch die hohe Temperatur brennt schnell mal was fest oder bleibt kleben.

FEINE RÖSTAROMEN? Ja, aber wenig! Wobei das Gemüse und das Fleisch immerhin leicht gebräunt sind.

UNSER FAZIT: Nette Funktion, die man aber nicht unbedingt nutzen muss. Zeit und Ergebnis sprechen nicht für eine individuelle Nutzung. Nicht umsonst lieben wir alle im „Rezepte mit Herz“-Team immer noch die gute alte Bratpfanne. ❤️