

NICO STANITZOK

MIX & FERTIG

PARTYFOOD

Die besten GU-Rezepte für den
THERMOMIX

G|U



Mit **kostenloser App** zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.

TIPPS UND EXTRAS

6 HANDLICH & LECKER

- 8 Bruschette spezial
- 10 Garnelen im Glas
- 11 Mini-Schaschlikspieße
- 12 Kibbeh mit Granatapfelsirup
- 14 Lachsschnecken mit Blätterteig
- 15 Mohnstangen mit Schinken
- 16 Pilzmuffins mit Kirschtomaten
- 17 Pizzawaffeln

30 AUS TÖPFEN UND PFANNEN

- 32 Currycremesuppe mit Kichererbsen
- 34 Spargelsuppe mit Räucherlachs
- 35 Zuccininsuppe mit Krabben
- 36 Kartoffelsuppe
- 37 Erdbeerkaltschale mit Sago
- 38 Maistortilla mit Lauch und Hack
- 40 Süßkartoffeltortilla
- 42 Knuspriger Brotaufstrich
- 44 Gratinierte Pilze mit Sauerrahm

60 Register
62 Impressum

Das grüne Blatt bei den Rezepten heißt fleischloser Genuss:
Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.





BROKKOLISALAT MIT CROÛTONS

500 g Brokkoli | 300 g Blumenkohl | 2 feste Nektarinen | ½ Bund Kerbel | 120 g Olivenöl | 80 g Rotweinessig | 40 g Honig | 10 g mittelscharfer Senf | Salz | Pfeffer | 50 g Mandelstifte | ½ Fladenbrot | 2 EL Sesamsamen

Bleibt lange frisch 🌱

Für 10 Portionen | 20 Min. Zubereitungszeit
Pro Portion ca. 255 kcal, 6 g EW, 17 g F, 20 g KH

1 Brokkoli und Blumenkohl waschen, abtropfen lassen und in Röschen teilen. Den Strunk schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Nektarinen waschen, halbieren und entkernen. Die Hälften in Viertel schneiden. Den Kerbel waschen und gut trocken schütteln. Brokkoli, Blumenkohl, Nektarinen und Kerbel in den Mixtopf geben. 60 g Öl, Essig, Honig und Senf einwiegen und mit 1 TL Salz und 3 Prisen Pfeffer würzen.

2 Dann alles 5 Sek./Stufe 4 hacken. Dabei mit dem Spatel umrühren und so alles gleichmäßig zerkleinern. Den Salat in eine große Schüssel umfüllen, die Mandeln unterheben und ca. 15 Min. durchziehen lassen.

3 Inzwischen das Fladenbrot zuerst in 1 cm breite Streifen, dann in 2 cm große Würfel schneiden. Das restliche Öl (6 EL) in einer beschichteten Pfanne (26 cm Ø) erhitzen und die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. knusprig braten. Die Croûtons auf Küchenpapier entfetten und kurz vor dem Servieren unter den Salat heben. Den Salat mit Sesam bestreut servieren.

TIPP

Der Spatel ist hier besonders praktisch! Rührt man damit das Mixgut beim Hacken durch, werden die Stücke schön gleichmäßig.



COLESLAW MIT ANANAS

1 kleine Ananas | 600 g Weißkohl | 2 Möhren | 2 Zwiebeln | 3 EL Zucker | 3 EL Essig | 1 EL Zitronensaft | Salz | Pfeffer | 2 EL gemischte TK-Kräuter | 200 g Joghurt (3,5 % Fett) | 100 g Mayonnaise

Lässt sich prima vorbereiten 🌱

Für 10 Portionen | 20 Min. Zubereitungszeit | 25 Std. Marinierzeit
Pro Portion ca. 150 kcal, 2 g EW, 9 g F, 15 g KH

1 Die Ananas großzügig schälen und dabei auch die holzigen Augen entfernen. Die Frucht dann vierteln, den Strunk heraus schneiden und das Fruchtfleisch grob würfeln. Den Weißkohl halbieren und den Strunk heraus schneiden. Die Hälften waschen und in 4 × 4 cm große Stücke schneiden. Die Möhren schälen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebeln schälen und vierteln.

2 Den Kohl in den Mixtopf geben und 6 Sek./Stufe 5 hacken. In eine Salatschüssel umfüllen. Dann Ananas, Möhren und Zwiebeln im Mixtopf 5 Sek./Stufe 5 hacken. Dabei den Spatel durch die Deckelöffnung stecken und mitrühren. Ananas und Gemüse zum Kohl geben.

3 Zucker, Essig, Zitronensaft, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer zum Salat geben und alles mit den Händen gründlich verkneten. Den Salat abgedeckt im Kühlschrank ca. 24 Std. durchziehen lassen.

4 Danach Kräuter, Joghurt und Mayonnaise in den Mixtopf geben und 10 Sek./Stufe 8 pürieren. Das Dressing über den Salat gießen und gut unterheben. Den Salat nochmals mit Salz und Zucker abschmecken und vor dem Servieren ca. 1 Std. Raumtemperatur annehmen lassen.

CURRYCREMESUPPE MIT KICHERERBSEN

Fruchtig-scharf und leuchtend gelb – dieses exotische Süppchen macht Lust auf mehr!
Perfekt als heißer Auftakt für eine lange Partynacht.

2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (4 cm lang)
20 g Butterschmalz
200 g Möhren
200 g Sellerie
1 kleine rote Chilischote
1 EL Currypulver
1 Apfel (z. B. Boskop)
2 Bananen
30 g Gemüsebrühe (Instant)
2 Dosen Kichererbsen (à 225 g Abtropfgewicht)
200 g Kokosmilch
Salz | Pfeffer

Mit Fruchtkick

Für 6 Portionen |
15 Min. Zubereitungszeit |
15 Min. Garzeit
Pro Portion ca. 220 kcal,
7 g EW, 12 g F, 22 g KH

- 1 Die Zwiebeln schälen und vierteln, Knoblauch und Ingwer schälen. Alles in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 hacken. Das Mixgut mit dem Spatel nach unten schieben, das Butterschmalz zufügen und 3 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten.
- 2 Inzwischen Möhren und Sellerie schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Chilischote putzen und waschen. Gemüswürfel, Chilischote und Currypulver in den Mixtopf geben und 7 Sek./Stufe 5 hacken. Das Mixgut mit dem Spatel nach unten schieben und 3 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten.
- 3 Währenddessen den Apfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Bananen schälen und in 4 cm lange Stücke teilen. Apfel und Bananen zum Gemüse in den Mixtopf geben. Die Brühe zufügen, 700 g warmes Wasser dazugießen und alles 15 Min./100°/Stufe 1 kochen. Die Kichererbsen in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen.
- 4 Die Kokosmilch in den Mixtopf gießen und die Suppe 20 Sek./Stufe 3–5–7 stufenweise ansteigend pürieren. Die Kichererbsen zugeben und 1 Min./80°/Linkslauf/Stufe 2 erwärmen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.



SÜSSKARTOFFEL-POMMES MIT APFELKETCHUP

Pommes frites mal unerwartet anders. Für echtes Streetfood-Flair servieren Sie die Pommes in Papiertüten und reichen das Ketchup in Pappbechern dazu.

Für die Pommes:

1,5 kg Süßkartoffeln
50 g Speisestärke
Salz

Für das Ketchup:

2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
4 Äpfel
20 g Rapsöl
10 g Rotweinessig
80 g Honig
400 g geschälte Tomaten
(Dose)
1 TL Speisestärke
2 TL Currypulver
Salz | Pfeffer

Außerdem:
2 EL Rapsöl

Klassiker neu interpretiert

Für 10 Portionen |
25 Min. Zubereitungszeit |
1 Std. Wässern |
1 Std. Backzeit
Pro Portion ca. 240 kcal,
3 g EW, 5 g F, 45 g KH

- 1 Für die Pommes die Süßkartoffeln schälen, waschen und in 1 cm dicke Stäbchen schneiden. Diese mindestens 1 Std. in eine Schüssel mit Wasser legen.
- 2 Für das Ketchup die Zwiebeln schälen und vierteln, den Knoblauch schälen. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Alles in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 7 hacken. Mit dem Spatel nach unten schieben, das Öl einwiegen und die Apfelmischung 5 Min./Varoma/Stufe 2 dünsten.
- 3 Essig, Honig und Tomaten zugeben und 15 Min./Varoma/Stufe 2 ohne Messbecher einkochen lassen. Dabei den Gareinsatz als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel stellen. Danach die Stärke mit 1 EL Wasser verquirlen und durch die Deckelöffnung in den Mixbecher gießen. Das Currypulver zugeben, den Messbecher einsetzen und das Ketchup 1 Min./100°/Stufe 2 köcheln, dann 5 Sek./Stufe 8 pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 4 Den Backofen auf 250° vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen und mit je 1 EL Öl bepinseln. Die Kartoffelstäbchen in ein Sieb abgießen, gut abtropfen lassen und zusätzlich mit Küchenpapier trocken tupfen.
- 5 Kartoffelstäbchen mit Stärke in einer Schüssel mischen, bis sie rundum überzogen sind. Die Pommes auf den Blechen verteilen und nacheinander im Ofen (Mitte) ca. 15 Min. backen. Dann wenden und ca. 15 Min. weiterbacken, bis die Enden leicht bräunen. Herausnehmen, salzen und heiß mit dem Ketchup servieren.





FEIERN GANZ OHNE STRESS

Es gibt immer einen Grund zu feiern! Mit den tollen Partyrezepten für den Thermomix feiert sogar der Gastgeber entspannt mit. Zaubern Sie ohne großen Aufwand von Fingerfood über frische Salate bis hin zu würzigen Suppen alles, was das Partyherz begehrt.

Gelingt garantiert: Jedes Rezept von GU dreifach geprüft

Absolut partytauglich: Einfache Vorbereitung, vielseitige Gerichte

Das Beste dazu: Drinks und Knabbereien



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-6186-4



9 783833 861864



PEFC
PROGRAMME FOR THE
ENDORSEMENT OF
FOREST CERTIFICATION

www.gu.de

G|U