



NICO STANITZOK

Überraschende Ideen für deinen

MIXER



GU

INHALT

Öffnen Sie die Klappen dieses Buches.
Dort finden Sie die wichtigsten Infos zum Thema auf einen Blick!

DAS PRINZIP:
MIXER



DIE PERFEKTE
KOMBI



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
FRUCHT- UND
GEMÜSESAFT IM
MIXER ZUBEREITEN



Immer griffbereit:
SO GEHT'S:
MANDELDRINK
SELBER MACHEN



REZEPTKAPITEL



06 SUPPEN & SAUCEN



26 BROT, KUCHEN & HERZHAFTES



46 SÜSSES & DESSERTS

GU
CLOU

Wussten Sie schon, dass ...?
Entdecken Sie bei einigen ausgewählten Rezepten ganz besondere Tipps mit verblüffendem Insiderwissen. Aha-Momente garantiert!



Mit diesem Symbol sind alle vegetarischen Gerichte gekennzeichnet.



Die Backzeiten können je nach Herd variieren. Unsere Temperaturangaben beziehen sich auf das Backen im Elektroherd mit Ober- und Unterhitze.



Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte mit der »GU Kochen Plus«-App (siehe S. 64)

04 DER AUTOR

05 TUTTI-FRUTTI-SMOOTHIE

41 COVERREZPT

60 REGISTER, ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS

62 IMPRESSUM, LESERSERVICE, GARANTIE

GERÖSTETE TOMATEN-SALSA 🍅

SÜDAMERIKANISCH

500 g Tomaten (z. B. Roma-Tomaten)
2 Jalapeños
1 rote Zwiebel
1 ½ EL Olivenöl
4 Knoblauchzehen
1 Bund Koriandergrün
1 Limette
1 EL Zucker
Salz

GU CLOU

Das Schöne an einem Hochleistungsmixer ist, dass Tomaten oder anderes Gemüse nicht extra gehäutet werden müssen – denn er mixt so fein, dass kein Fitzelchen Haut übrig bleibt. Wer mag, kann sogar die Haut vom Knoblauch dran lassen, denn die kann man mitessen.

1 Den Backofen auf 220° mit Grillfunktion vorheizen. Tomaten und Jalapeños waschen, halbieren und putzen, Kerne entfernen. Die rote Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden.

2 Ein Backblech mit ½ EL Olivenöl einpinseln. Tomaten und Jalapeños mit der Hautseite nach oben darauf verteilen. Die Zwiebelscheiben und den Knoblauch zugeben. Alles mit dem restlichen Öl beträufeln und im heißen Ofen (Mitte) 6–8 Min. rösten, bis die Haut der Tomaten und Jalapeños leicht schwarz wird. Das geröstete Gemüse kurz abkühlen lassen.

3 Inzwischen den Koriander abbrausen, trocken schütteln und grob schneiden. Die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Knoblauch aus der Schale pressen.

4 Alle vorbereiteten Zutaten mit Zucker und 1 TL Salz in den Mixer geben und zunächst auf kleinster Stufe, dann auf höchster Stufe zu einer feinen Salsa mixen. Dabei die Zutaten mithilfe des Stößels in Richtung Klingen schieben.

5 Die Salsa in ein steriles Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren. Innerhalb 1 Woche aufbrauchen.





Für 1 Kastenform (30 cm) • 20 Min. Zubereitung • 45 Min. Gehen • 1 Std. Backen •
Pro Scheibe ca. 110 kcal, 5 g E, 4 g F, 14 g KH

DINKELVOLLKORNBROT

SCHNELL GEMACHT

42 g frische Hefe (1 Würfel;
ersatzweise 14 g Trockenhefe)
500 g Dinkelvollkornmehl
150 g Sonnenblumenkerne
2 EL Apfelessig
8 g Salz

AUSSERDEM

Öl und Mehl für die Form

- 1 Die Kastenform mit Öl einpinseln und mit Mehl ausstäuben. 500 ml Wasser und die frische Hefe in den Mixbehälter geben. Die Geschwindigkeit auf mittlere Stufe stellen und so lange mixen, bis sich die Hefe aufgelöst hat.
- 2 Dann Mehl, Sonnenblumenkerne, Essig und Salz zugeben. Alles zunächst auf kleinster Stufe, dann auf immer höherer Stufe mixen, bis ein homogener Teig entstanden ist. Dabei die Zutaten mithilfe des Stößels in Richtung Klingen schieben.
- 3 Den Teig gleichmäßig in die Form füllen, glatt streichen und abgedeckt an einem warmen Ort ca. 45 Min. gehen lassen. Anschließend die Form auf den Gitterrost in den kalten Backofen (Mitte) stellen und die Temperatur auf 200° einstellen. Das Brot ca. 1 Std. backen (Stäbchenprobe machen!).
- 4 Das fertige Brot aus dem Ofen nehmen, auf ein Gitter stützen und vollständig auskühlen lassen.



Für 1 Zopf • 30 Min. Zubereitung • 2 Std. 10 Min. Gehen • 25 Min. Backen •
Pro Scheibe ca. 95 kcal, 3 g E, 2 g F, 15 g KH

HEFEZOPF

KLASSIKER

250 g Weizenmehl (Type 550)
50 g Dinkelvollkornmehl
50 g Zucker
21 g frische Hefe (½ Würfel;
ersatzweise 7 g Trockenhefe)

3 g Salz
145 ml lauwarme Milch
1 Ei (M)
20 g weiche Butter

AUSSERDEM
Mehl zum Arbeiten
1 Eigelb

1 Weizenmehl, Dinkelvollkornmehl, Zucker, Hefe und Salz in den Mixbehälter geben. Den Mixer auf kleinster Stufe starten und langsam auf höchste Stufe hochdrehen. Alle Zutaten ca. 15 Sek. mixen, bis sie gut vermischt sind.

2 Die Mixgeschwindigkeit auf mittlere Stufe stellen. Nacheinander 130 ml Milch, Ei und Butter durch die Öffnung im Deckel zugeben und untermixen, bis ein glatter Teig entstanden ist. Dabei die Zutaten immer wieder mithilfe des Stößels in Richtung Klingen schieben. Den Teig in eine Schüssel geben, mit etwas Mehl bestäuben und kurz mit den Händen glatt kneten. Dann abgedeckt ca. 1 Std. an einem warmen Ort gehen lassen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

3 Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche in drei Portionen (à ca. 190 g) teilen. Diese zunächst zu Kugeln, dann zu 20 cm langen Strängen formen. Die Teigstränge abdecken und 10 Min. ruhen lassen. Die Teigstränge mit den Händen weiter zu einer Länge von ca. 50 cm rollen, an einem Ende zusammennehmen und zu einem Zopf flechten. Den Zopf auf das Blech legen und abgedeckt ca. 1 Std. gehen lassen.

4 Inzwischen den Backofen auf 170° vorheizen. Eigelb und restliche Milch in einem Schälchen verrühren. Den Zopf damit einstreichen und im heißen Ofen (Mitte) in 20–25 Min. goldbraun backen. Auf einem Gitter abkühlen lassen.



1



2



3

HAMBURGER MIT REISPFLANZERL 🌱

DEFTIG VEGETARISCH



4



5



6

Für 4 Personen • 45 Min. Zubereitung • 15 Min. Ruhen • 30 Min. Backen •

Pro Portion ca. 460 kcal, 16 g E, 8 g F, 80 g KH

200 g Natur-Reis
2 rote Zwiebeln
1 Dose schwarze Bohnen
(240 g Abtropfgewicht)
1 Ei (M)
2 TL edelsüßes Paprikapulver
Salz, Pfeffer
150 g Möhren
1 EL Dijon-Senf
4 EL Joghurt
1 Handvoll Rucola
4 Hamburger-Brötchen

1 Den Reis waschen. Mit 450 ml Wasser in einen Topf geben, zugedeckt aufkochen und bei schwacher Hitze in ca. 20 Min. garen. Vom Herd nehmen und offen lauwarm abkühlen lassen (Step 1). Inzwischen die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Bohnen abgießen und abtropfen lassen.

2 Ei, Zwiebeln, Bohnen, Reis, Paprikapulver, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer in den Mixbehälter geben und zunächst kurz auf kleinster Stufe, dann auf mittlerer Stufe nur so lange mixen, bis eine mittelfeine Konsistenz entsteht und alles zusammenhält (Step 2). Dabei die Zutaten mithilfe des Stößels in Richtung Klingen schieben. Gegebenenfalls den Mixvorgang zwischendurch anhalten und die Reismasse mit einem Löffel durchrühren. Die Masse anschließend in einer Schüssel glatt rühren und 15 Min. ruhen lassen (Step 3). Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 180° vorheizen.

3 Aus der Reismasse mit angefeuchteten Händen vier Pattys (ca. 8 cm Ø, 2 cm hoch) formen und diese auf das Blech legen (Step 4). Im heißen Ofen (Mitte) 25–30 Min. backen.

4 Inzwischen die Möhren schälen, putzen, grob raspeln und mit Senf, Joghurt, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einer Schüssel vermischen. Den Rucola verlesen, etwas klein schneiden, waschen, abtropfen lassen und mit den Möhren vermengen (Step 5). Die Brötchen halbieren und toasten. Die Hälfte vom Möhrensalat auf die unteren Hälften setzen. Darauf je einen Patty platzieren und alles mit dem restlichen Salat toppen. Die Deckel auflegen und die Burger servieren (Step 6).

SCHOKO-TARTELETTES

OHNE BACKEN

FÜR DEN BODEN

90 g Haselnusskerne
55 g Datteln (entsteint)
15 g Kakaopulver

FÜR DIE HELLE CREME

60 g Kakaobutter
100 g Nussdrink (z. B. Mandel-
drink)
50 g Ahornsirup
100 g Cashewkerne

FÜR DIE SCHOKOLADEN- CREME

30 g Kakaobutter
30 g Zartbitter-Schokolade
100 g Nussdrink (z. B. Mandel-
drink)
50 g Ahornsirup
100 g Cashewkerne

AUSSERDEM

6 Tarteletteförmchen (Ø 10 cm)

BODEN: Die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie zu duften beginnen. Anschließend im Mixer fein mahlen. Datteln, Kakao und 30 ml Wasser zugeben und untermischen. Den Mixer immer wieder stoppen und die Zutaten mithilfe des Stößels in Richtung Klingen schieben. Diesen Vorgang so oft wiederholen, bis eine feine Paste entstanden ist. Die Masse gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und mit angefeuchteten Fingern am Boden und Rand festdrücken. Etwa 30 Min. in das Gefrierfach stellen.

HELLE CREME: Die Kakaobutter über einem heißen Wasserbad schmelzen. Dann mit Nussdrink, Sirup und Cashewkernen in den Mixer geben. Alles zunächst auf kleinster Stufe, dann auf höchster Stufe cremig mixen. Die Füllung gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und glatt streichen. Die Tartelettes ca. 30 Min. in den Kühlschrank stellen.

SCHOKOLADENCREME: Kakaobutter und Schokolade über einem heißen Wasserbad schmelzen. Anschließend mit Nussdrink, Sirup und Cashewkernen in den Mixer geben und zunächst auf kleinster Stufe, dann auf höchster Stufe cremig mixen. Die Schokoladencreme gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und auf der hellen Creme glatt verstreichen. Die Tartelettes erneut 30 Min. kalt stellen.

DAS MULTITALENT FÜRS CLEVERE KOCHEN



Mit wenig Aufwand kochen und auf Hochtouren genießen – das geht ganz leicht mit dem Hochleistungsmixer

Der Allrounder unter den Küchengeräten hat's echt drauf:
Buchklappen aufblättern und das Wichtigste beim Kochen immer im Blick

Nussmus, Pflanzendrink, Salsa, Nudelsaucen, Kuchenteig und Desserts:
überraschende Rezeptideen aus dem Mixer



MIT KOSTENLOSER APP ZUM
SAMMELN IHRER LIEBLINGSREZEPTE



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 455 Themenkochbücher
ISBN 978-3-8338-8661-4



€ 11,99 [D]

www.gu.de