

Thermomix® Spiralschneider



thermomix
VORWERK



Thermomix® Spiralschneider

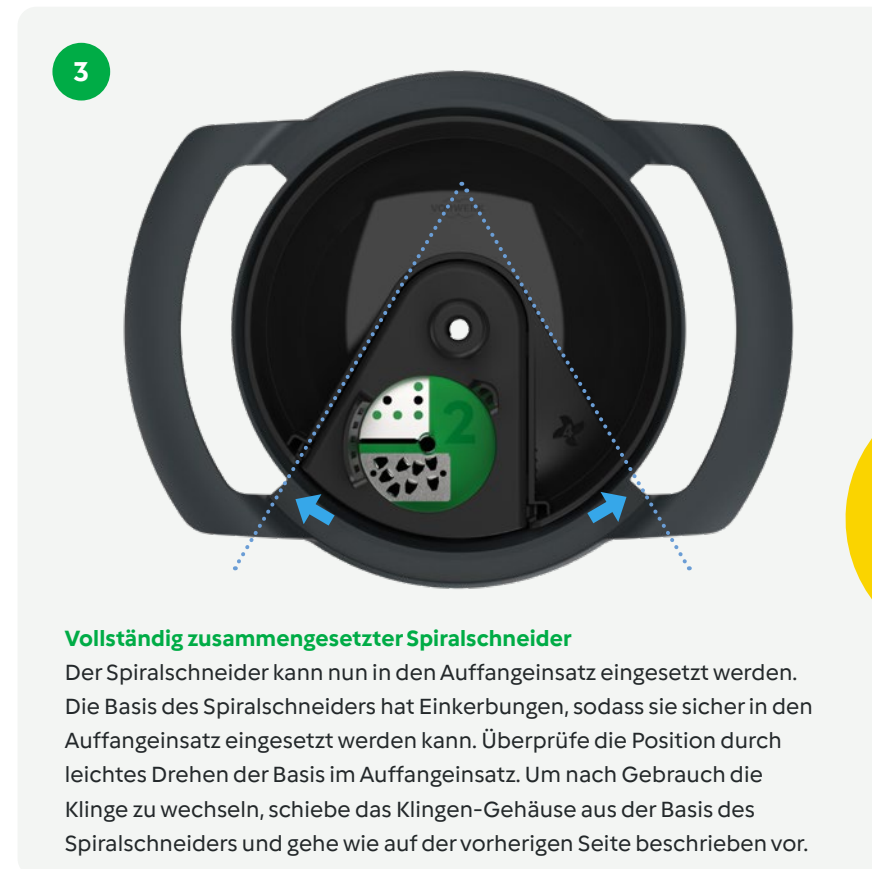
Mit der Zubereitung von leckeren Gemüsespiralen kannst du deine Kreativität noch mehr entfalten. Mit dem Thermomix® Spiralschneider zauberst du in Sekundenschnelle dünne oder breite Gemüsespiralen, z. B. aus Zucchini oder Möhren. Experimentiere mit verschiedenen Zutaten und verleihe deinen Rezepten eine einzigartige Note.

Das Auge isst
eben mit!

Zusammen- setzen von Klingen- Gehäuse und Basis des Spiral- schneiders

Der Spiralschneider besteht aus mehreren Teilen. Diese sind auf dieser und der folgenden Seite abgebildet und beschrieben.

Nach dem Zusammenbau wird der Spiralschneider passgenau auf dem Auffangeinsatz positioniert, um sicherzustellen, dass sich die Klinge des Spiralschneiders genau unter der Öffnung des Reibendeckels befindet (siehe Abbildung 3 und S. 42–43).



**Zusammen-
setzen in
2 einfachen
Schritten**

Das können die Klingen des Spiralschneiders leisten

Bevor der Spiralschneider zum Einsatz kommt, wähle zunächst die im Rezept erwähnte Klinge aus.



Klinge (schwarz)

1

Die schwarze Klinge 1 ergibt breite Spiralen, die an Bandnudeln erinnern.



Klinge (grün)

2

Die grüne Klinge 2 ergibt dünne Spiralen, ähnlich Spaghetti.



Verwendung des Thermomix® Spiralschneiders

Der Thermomix® Spiralschneider ermöglicht dir weitere Möglichkeiten, dein Gemüse in Szene zu setzen. Er ist einfach zu bedienen und leicht zu reinigen.

Zusammenbau

1 Stelle vor der Verwendung des Thermomix® Spiralschneiders sicher, dass der Mixtopf richtig in das Thermomix® TM6 oder TM5 Grundgerät eingesetzt und leer ist..

2 Setze die Achse auf das Thermomix® Mixmesser im Mixtopf und vergewissere dich, dass sie richtig platziert ist. Bringe die Achse in der Mitte des Mixmessers an, sodass die Achse senkrechtsteht.

3 Setze den Auffangeinsatz auf die Achse. Die Achse durchdringt das mittlere Loch des Auffangeinsatzes.

4 Setze die gewünschte Klinge in das Klingengehäuse ein, verschließe es und schiebe das Klingengehäuse bis zum Einrasten in die Basis des Spiralschneiders.

5 Setze den Spiralschneider richtig in den Auffangeinsatz ein. Die Basis des Spiralschneiders hat Einkerbungen, sodass sie sicher in den

Auffangeinsatz eingesetzt werden kann. Überprüfe die Position durch leichtes Drehen der Basis im Auffangeinsatz. Durch die richtige Positionierung der Basis des Spiralschneiders im Auffangeinsatz ist sichergestellt, dass sich die Klinge unter der breiten Öffnung des Reibendeckels befindet.

6 Setze den Reibendeckel auf den Auffangeinsatz, sodass sich die breite Öffnung des Reibendeckels über dem Klingengehäuse befindet. Die Verriegelungsarme arretieren den Reibendeckel, wenn der Motor aktiviert wird.

7 Befestige die vorbereitete Zutat am gezackten Teil des Spiralschneider-Schiebers und führe sie in die Öffnung des Reibendeckels ein.

8 Starte den Motor und benutze den Spiralschneider-Schieber, um die Zutaten vorsichtig durch die Öffnung des Reibendeckels auf die Klinge zu schieben. Es ist kein großer Kraftaufwand nötig.



Die richtige Platzierung des Spiralschneiders und die richtige Positionierung der Zutat auf dem Spiralschneider sind entscheidend, um gute Ergebnisse zu erzielen.

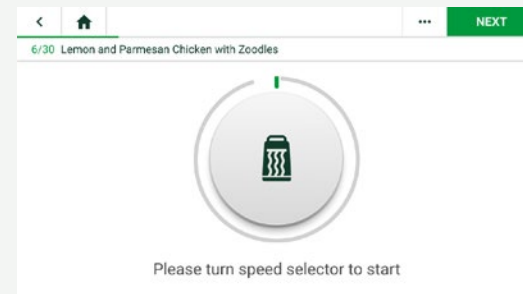
Verwendung des Thermomix® Spiralschneiders zum Schneiden von Spiralen im Thermomix® TM6 oder TM5

Mit dem Thermomix® Spiralschneider kannst du verschiedene Obst- und Gemüsesorten zu dünnen oder breiten Spiralen verarbeiten und so echte Hingucker auf den Teller zaubern. Du wirst feststellen, dass der Spiralschneider sowohl beim Kochen eines Guided-Cooking-Rezepts als auch beim Kochen deiner eigenen Kreationen ganz einfach zu bedienen ist. Der Thermomix® Spiralschneider ist mit dem Thermomix® Gemüse Styler kompatibel und kann sowohl mit dem Thermomix® TM6 als auch mit dem Thermomix® TM5 genutzt werden. Auf Cookidoo® findest du Rezepte für beide Thermomix® Modelle.

Hier erfährst du, wie du den Spiralschneider mit dem jeweiligen Modell verwenden kannst.

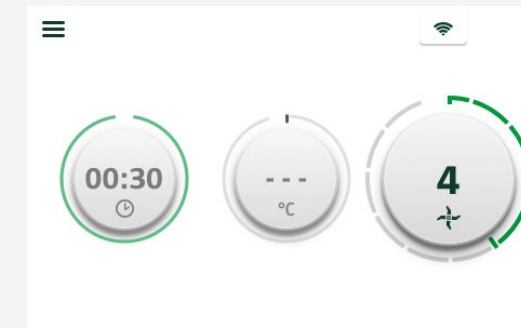
Mit dem Thermomix® TM6

Öffne die Modi-Übersicht, um den Spiralschneider-Modus auszuwählen. Weitere Erklärungen findest du, wenn du auf das Informationssymbol auf deinem Thermomix® klickst. **Wichtig: Die Art des Schnittergebnisses hängt von der verwendeten Klinge ab, nicht von dem gewählten Modus.**



Befestige die vorbereitete Zutat am gezackten Teil des Spiralschneider-Schiebers und führe sie in die Öffnung des Reibendeckels ein. Starte den Modus und benutze den Spiralschneider-Schieber, um die Zutaten vorsichtig durch die Öffnung des Reibendeckels auf die Klinge zu schieben. Es ist kein großer Kraftaufwand nötig. Beende den Modus sobald deine Zutaten aufgebraucht sind. Andernfalls wird der Modus nach 30 Sekunden automatisch beendet.

Mit dem Thermomix® TM5



Bitte beachte: Stelle die Zeit immer auf maximal 30 Sekunden ein, um ein Überfüllen des Auffang-einsatzes zu vermeiden und verwende immer Stufe 4.

Ob breit oder dünn, die Breite der Spiralen wird allein durch die gewählte Klinge bestimmt. Beide Klingen werden auf die gleiche Art und Weise eingesetzt. Um zu verhindern, dass die Zutaten im Auffangeinsatz zerdrückt werden oder sich in der Klinge verfangen, Stelle die Zeit auf maximal **30 Sekunden ein und verwende immer Stufe 4.**

Es ist wichtig, den Inhalt des Auffang-einsatzes zu überprüfen und ihn gegebenenfalls zu entleeren, bevor fortgefahren wird. Prüfe nach dem Spiralschneiden einer Zutat, ob sich der Rest noch am Spiralschneider-Schieber befindet. Ist dies nicht der Fall, entferne den Rest vorsichtig von der Klinge, bevor du mit der nächsten Zutat fortfährst. Diese Kontrollen verhindern das Blockieren der Klinge und sorgen für optimale Ergebnisse.

Die besten Ergebnisse erzielst du mit Zutaten, die einen runden Querschnitt mit einem Durchmesser von max. 5 cm haben. Wenn die Zutaten dicker als die Klinge des Spiralschneiders sind, müssen sie mit einem Messer oder Sparschäler entsprechend vorbereitet werden. Dadurch wird verhindert, dass die Klinge durch überstehende Zutaten blockiert wird. Befestige die vorbereitete Zutat am gezackten Teil des Spiralschneider-Schiebers und führe sie in die Öffnung des Reibendeckels ein. Starte den Motor und benutze den Spiralschneider-Schieber, um die Zutaten vorsichtig durch die Öffnung des Reibendeckels auf die Klinge zu schieben. Es ist kein großer Kraftaufwand nötig.

Um die besten Ergebnisse mit deinem Thermomix® Spiralschneider zu erzielen, befolge immer die Anweisungen in den Guided-Cooking-Rezepten.

Die besten Tipps für das Schneiden von Spiralen

Hast du Lust, deine Ernährung noch etwas abwechslungsreicher und bunter zu machen? Bunte Gemüsespiralen eignen sich besonders gut als Ersatz für lange Nudeln wie Spaghetti oder Tagliatelle in klassischen Pasta-Rezepten – noch nie hat Kaloriensparen so viel Spaß gemacht! Auch als Topping für Kuchen, Tartes und bunte Bowls sorgen Obst- oder Gemüsespiralen für Wow-Momente.

Anspruchender
Gemüse-
Genuss

Gut zu wissen

Vorbereitung der Zutaten

- **Bereite vor dem Spiralschneiden** deine Zutaten vor: schäle das Gemüse und Obst bei Bedarf oder bürste es gut ab. Lasse die Schale nach Möglichkeit dran, denn sie enthält viele wichtige Nährstoffe und Vitamine.
- **Die Enden von Obst** und Gemüse sollten so flach wie möglich sein, so halten sie besser am Spiralschneider-Schieber. Je besser die Zutat am Spiralschneider-Schieber befestigt ist, umso gleichmäßiger werden die Ergebnisse. Schneide bei Bedarf ein kleines Stück ab, um das Ende abzuflachen.
- **Um gleichmäßige, nudelähnliche Gemüsespiralen zu erhalten** sollte der Durchmesser der verwendeten Zutat mindestens 3 cm und maximal 5 cm betragen. Möglichst lange Spiralen erhältst du, wenn die Zutat möglichst senkrecht und mittig am gezackten Teil des Spiralschneider-Schiebers befestigt ist. Größere Zutaten, wie z. B. Butternusskürbis, müssen in Spalten geschnitten werden, damit sie durch die Öffnung des Reibendeckels passen. Friere Gemüsereste ein, um sie später für Suppen oder Brühen zu verwenden.
- Wenn du lange Zutaten in Spiralen schneidest, kann es passieren, dass du sehr lange Spiralen erhältst, die sich nicht gut servieren lassen. Diese können, am besten vor dem Garen, durchgeschnitten werden. Zutaten, die länger als 15 cm sind, sollten stets in Stücke von maximal 10 cm Länge geschnitten werden.



Welche Zutaten kann ich zu Spiralen schneiden?

- **Wenn** du Obst und Gemüse zu Spiralen verarbeiten möchtest, sollten sie sich fest anfühlen und frei von Steinen, Kernen und Kerngehäuse sein. Das Fruchtfleisch sollte fest sein, nicht saftig und weich.
- **Um beste Ergebnisse zu erzielen** und zu vermeiden, dass die Zutaten zerdrückt werden oder sich die Spiralen in der Klinge verfangen, sollten die Gemüse- und Obststücke mindestens 4 cm Durchmesser haben und höchstens 10 cm lang sein. Behalte dies beim Einkauf und bei der Zubereitung deiner Zutaten im Hinterkopf, damit du sie entsprechend auswählen und verarbeiten kannst.
- **Für schön angerichtete Gerichte** wählst du Gemüse nach seiner Beschaffenheit, Farbe und seinem Geschmack aus. Geeignete Zutaten für das Schneiden von Spiralen sind z. B. Zucchini, Süßkartoffeln, Rettich, Kartoffeln, Butternusskürbis, Gurken, Pastinaken, Möhren, Rote Bete, Äpfel und Birnen.

Allgemeine Tipps

- **Um ein Blockieren der Klinge zu vermeiden**, achte darauf, dass der Rest der Zutat nach dem Schneiden der Spiralen noch am Schieber befestigt und nicht auf der Klinge liegen geblieben ist. Ist dies nicht der Fall, entferne den Rest vorsichtig von der Klinge, bevor du mit der nächsten Zutat fortfährst.
- **Plane im Voraus** und bewahre die vorbereiteten Gemüsespiralen im Kühlschrank auf. Lege dazu einen luftdichten Glas- oder Plastikbehälter mit angefeuchteten Papiertüchern aus und verschließe ihn. In Spiralen geschnittenes Gemüse hält sich im Kühlschrank bis zu 48 Stunden. Es ist nicht zu empfehlen, geschnittene Äpfel und Birnen aufzubewahren, da sie sich braun verfärben.
- Beim Spiralschneiden von Obst und Gemüse können, je nach Sorte, Reste entstehen, die du nicht wegwerfen, sondern weiterverwenden solltest, z. B. Rohkost für deinen Lieblingsdip oder in Würfel geschnitten als Zutat für Suppen, Nudel- und Reisgerichte, Salate, Omeletts oder Muffins. Du kannst sie auch zur Herstellung von

Gewürzpaste für Gemüsebrühe, Smoothies oder Babybrei verwenden. Bei Aufbewahrung in einem luftdichten Behälter sind sie im Kühlschrank einige Tage haltbar. Äpfel und Birnen beispielsweise kann man in Würfel schneiden und einen Saft damit aufpeppen. Reste von Gurken kann man würfeln und in einem Eiswürfelbehälter einfrieren, um später sein Trinkwasser zu aromatisieren. Alternativ kannst du Gemüse und Obst, das ungekocht essbar ist, direkt snacken und hast nebenbei etwas für deine Gesundheit getan.

- **Zutaten** wie Äpfel, Kochbananen und Birnen, **die schnell braun werden**, sollten erst kurz vor dem Verzehr in Spiralen geschnitten werden. Falls nötig, kannst du sie mit einem Spritzer Zitronensaft beträufeln.



Kreatives
Kochen für alle

Vermeide wässrige Saucen

- **Zutaten wie Gurken bestehen im Wesentlichen aus Wasser**, das freigesetzt wird, wenn sie vor dem Servieren zu lange liegen gelassen werden. Hier sind ein paar Tricks, um die Menge des freigesetzten Wassers zu begrenzen:
 - Tupfe das in Spiralen geschnittene Gemüse mit Küchenpapier oder einem sauberen Geschirrtuch ab.
 - Lasse Saucen vollständig einkochen, bevor sie über das Spiralgemüse gegeben wird.
 - Gare die Gemüsenudeln separat und lasse sie gut abtropfen, bevor du sie in die Sauce gibst.
- Nimm die gegarten Spiralen mit einer Zange aus dem Varoma® oder dem Mixtopf, statt sie in eine Schüssel umzufüllen, damit die überschüssige Flüssigkeit im Mixtopf abtropfen kann.
- Wähle kurze Garzeiten für Gemüsenudeln, Kartoffelspiralen können gut gebraten werden. Bei anderen Gemüsesorten ist es besser, sie unter Rühren anzubraten, damit die zarten Streifen nicht anbrennen.

Leitfaden zum Schneiden von Gemüsespiralen

Mit dem Thermomix® Spiralschneider kannst du schnell und einfach eine Vielzahl von Obst und Gemüse in Spiralen schneiden. Je nachdem, wo man sich auf der Welt aufhält, findest du anderes Obst und Gemüse. Wenn du dir bei einer Zutat nicht sicher bist, kannst du in den folgenden Tabellen nachsehen, ob die Zutat in Spiralen geschnitten werden kann oder nicht.

DAS BESTE GEMÜSE FÜR DEN SPIRALSCHNITT

Zutaten	Beschreibung	Art des Schnitts	Tipps
Rote Bete	Geschält, die Enden abgeschnitten. In eine runde Form geschnitten, die in die Einfüllöffnung passt.	dünn oder breit	Wähle kleine bis mittelgroße Rote Bete. (siehe Abbildung auf S. 52)
Broccoli-stiel	Geschält, um eine gleichmäßige Oberfläche zu erhalten. Alle faserigen Teile entfernt	dünn oder breit	Die besten Ergebnisse erzielt man mit dem Messer I. Schmeckt roh in einem Salat (siehe Abbildung auf S. 52).
Butternusskürbis	Geschält, die Enden abgeschnitten. In eine runde Form geschnitten, die in die Einfüllöffnung passt.	dünn oder breit	Wenn du nicht kreisförmig schälst, erhältst du eher rechteckige als runde Spiralen.
Möhre	Geschält, die Enden abgeschnitten. In Stücke geschnitten, die nicht länger als der Spiralschneider-Schieber sind. Verwende Möhren, die einen Durchmesser von ca. 5 cm haben, damit sie gut in die Einfüllöffnung passen. Wenn sie kleiner sind, entsteht eine Mischung aus langen und kurzen Spiralen.	dünn oder breit	Aufgrund ihrer Festigkeit kann es passieren, dass ein dicker Schnitt die Karotten in Stücke bricht und keine gleichmäßigen Spiralen entstehen. (siehe Abbildung auf S. 51)
Sellerie	Geschält, die Enden abgeschnitten. In eine runde Form geschnitten, die in die Einfüllöffnung passt.	dünn	Aufgrund ihrer Festigkeit kann es passieren, dass ein dicker Schnitt den Sellerie in Stücke bricht und keine gleichmäßigen Spiralen entstehen.
Zucchini	Geschält, die Enden abgeschnitten. In eine runde Form geschnitten, die in die Einfüllöffnung passt.	dünn oder breit	Um lange Spiralen zu erhalten, die Zucchini nicht halbieren, sondern in Stücke schneiden, die nicht länger als der Spiralschneider-Schieber sind. Verwende keine zu dicken Zucchini, um zu viel Verschnitt zu vermeiden. (siehe Abbildung auf S. 51)



DAS BESTE GEMÜSE FÜR DEN SPIRALSCHNITT
(Fortsetzung)

Zutaten	Beschreibung	Art des Schnitts	Tipps
Gurke	Fest, ungeschält, die Enden abgeschnitten. Im Ganzen, wenn sie in die Einfüllöffnung passt. Halbiert, wenn sie zu groß ist, dann entkernt und gründlich trocken getupft, um überschüssige Feuchtigkeit zu vermeiden.	dünn oder breit	Bei der Auswahl der Gurke ist darauf zu achten, dass sie möglichst frisch und fest sind.
Rettich	Fest, ungeschält, die Enden abgeschnitten. In eine runde Form geschnitten, die in die Einfüllöffnung passt.	dünn oder breit	Aufgrund seiner Festigkeit kann es passieren, dass ein dicker Schnitt den Rettich in Stücke bricht und keine gleichmäßigen Spiralen entstehen.
Kohlrabi	Geschält, die Enden abgeschnitten. In eine runde Form geschnitten, die in die Einfüllöffnung passt.	dünn	Entferne die faserigen Teile, damit sie die Klinge nicht blockieren.
Pastinake	Fest, ungeschält, die Enden abgeschnitten. In eine runde Form geschnitten, die in die Einfüllöffnung passt.	dünn oder breit	Aufgrund ihrer Festigkeit kann es passieren, dass ein dicker Schnitt die Pastinake in Stücke bricht und keine gleichmäßigen Spiralen entstehen.
Kartoffel	Fest, ungeschält oder geschält, die Enden abgeschnitten. In eine runde Form geschnitten, die in die Einfüllöffnung passt.	dünn oder breit	Um lange Spiralen zu erhalten, die Kartoffeln nicht halbieren, sondern in eine runde Form schneiden, um zu viel Verschnitt zu vermeiden.
Kürbis	Geschält, entkernt und in eine runde Form geschnitten, die in die Einfüllöffnung passt.	dünn oder breit	Um schöne Spiralen zu erhalten, ist es wichtig, den Kürbis in eine runde Form zu schneiden, die in die Einfüllöffnung passt.
Steckrübe	Geschält, die Enden abgeschnitten. In eine runde Form geschnitten, die in die Einfüllöffnung passt.	breit	Da es sich um ein sehr hartes Gemüse handelt, kann mit der dünnen Klinge 2 (grün) kein gleichmäßiger Schnitt erzielt werden.

DIE BESTEN FRÜCHTE FÜR DEN SPIRALSCHNITT

Zutaten	Beschreibung	Art des Schnitts	Tipps
Süßkartoffel	Fest, ungeschält oder geschält, die Enden abgeschnitten. In eine runde Form geschnitten, die in die Einfüllöffnung passt.	dünn oder breit	Aufgrund ihrer Festigkeit kann es passieren, dass ein dicker Schnitt die Kartoffel in Stücke bricht und keine gleichmäßigen Spiralen entstehen.
Apfel	Geschält, entkernt und in eine runde Form geschnitten, die in die Einfüllöffnung passt.	dünn oder breit	Wähle festere und weniger saftige Apfelsorten z. B. Honeycrisp, Braeburn oder Granny Smith, (siehe Abbildung auf S. 55)
Birne	Fest, ungeschält, entkernt. Die Enden abgeschnitten. In eine runde Form geschnitten, die in die Einfüllöffnung passt.	dünn	Wähle festere und weniger saftige Birnensorten. Aufgrund ihrer Festigkeit kann es passieren, dass ein dicker Schnitt die Birne in Stücke bricht und keine gleichmäßigen Spiralen entstehen (siehe Bild auf S. 55).
Kochbanane	Geschält und die Enden abgeschnitten. Alle faserigen Teile entfernt.	dünn	Siehe Abbildung auf S. 55.

Reinigung der Wendescheibe und der Spiralschneider-Klingen

Wendescheibe

Der Schieber rastet am Ende des Reibe- oder Schneidevorgangs ein. So bleibt er an seinem Platz, wenn du den Reibendeckel abnimmst.

Um die Handhabung zu erleichtern, bleibt die Wendescheibe im Reibendeckel, wenn dieser angehoben wird, sodass die Zutaten im Auffangeinsatz leicht entnommen werden können.

Wenn du mit deinen Zutaten fertig bist, nimmst du einfach Auffangeinsatz und Achse aus dem Mixtopf und das war's. Der Mixtopf ist sauber und für den weiteren Einsatz bereit.



Halte die Wendescheibe immer am Mittelstück fest, damit du die scharfen Kanten nicht berührst.

Spiralschneiders sind sehr scharf. Außer Reichweite von Kindern aufbewahren.

Zerlegung der Basis des Spiralschneiders



1 Zum Auseinandernehmen des Spiralschneiders Reibendeckel und Spiralschneider-Schieber abnehmen. Die Basis ist dann immer noch am Deckel befestigt. Die Basis durch leichtes Drehen vorsichtig vom Reibendeckel abziehen.



2 Zum Entfernen des Klingen-Gehäuses von der Basis des Spiralschneiders drücke vorsichtig gegen den herausstehenden Klingenantrieb. Öffne das Klingen-Gehäuse, indem du die Laschen am Gehäuseboden zusammendrückst und den Gehäusedeckel entfernst. Nimm die Klinge heraus.

Reinigung der Wendescheibe und Spiralschneider-Klingen

Fasse die Wendescheibe immer am Mittelstück und die Klingen des Spiralschneiders am seitlichen Rand an, damit du die scharfen Kanten nicht berührst. Wenn du Obst oder Gemüse mit der Wendescheibe geschnitten oder gerieben oder mit dem Spiralschneider verarbeitet hast, musst du die Teile nur kurz unter fließendem Wasser reinigen.

Verwende Spülmittel, falls eine intensivere Reinigung erforderlich ist, z. B. wenn Hartkäse in Scheiben geschnitten oder gerieben wurde. Verwende für die Wendescheibe eine Spülbürste und reinige sie unter fließendem Wasser, wobei du die scharfen Schneidkanten aussparst.

Der Thermomix® Gemüse Styler ist spülmaschinengeeignet. Lege alle Teile am besten einzeln in das oberste Fach der Spülmaschine. Die Wendescheibe sowie die Spiralschneider-Klingen können in der Spülmaschine gereinigt werden. Wenn du sie jedoch von Hand reinigst, bleiben die hochwertigen Klingen länger scharf. Lass die Wendescheibe oder die Klingen des Spiralschneiders nicht einweichen, dies trägt zur Langlebigkeit des Materials bei.

Einige Zutaten, die reich an Beta-Carotin sind, wie z. B. Möhren, können sowohl auf dem Stahl als auch auf den Kunststoffteilen des Thermomix® Gemüse Stylers Flecken verursachen. Um diese Flecken wirksam zu entfernen, ohne die Wendescheibe oder Klingen zu beschädigen, reibst du die verschmutzten Stellen mit einem Wattebausch oder Küchenpapier mit Pflanzenöl ein und wäschst sie anschließend mit Wasser und Spülmittel ab. Achte darauf, dass du die Wendescheibe dabei immer am Mittelstück und die Klingen immer seitlich anfasst. Verwende kein Bleichmittel, um Teile des Thermomix® Gemüse Stylers zu reinigen.

Cookidoo® Inspirationen für jeden Tag

Mit dem Thermomix® Gemüse Styler können eine Vielzahl von Zutaten geschnitten, geraspelt oder in Spiralen geschnitten werden.

Mit der Wendescheibe lassen sich Gemüse, Wurzelgemüse, Obst oder Hartkäse (z. B. Parmesan) in dünne oder dicke Scheiben schneiden und reiben, um Pizzabeläge, Obstplatten, Gratins und vieles mehr schnell, einfach und präzise zuzubereiten. Mit dem Spiralschneider kannst du z. B. aus Zucchini, Möhren oder Birnen vielfältige Spiralen herstellen.

Mach das Beste aus diesen drei Schnittarten und verwandle einfache, alltägliche Rezepte in leckere Gerichte.



Schneiden



Raspeln



In Spiralen schneiden



GEMÜSETARTE MIT HALLOUMI

20 Min.

1 Std. 10 Min.

einfach

4 Portionen

Zutaten

220 g Mehl
35 g Olivenöl
125 g Wasser
½ TL Salz
1 Prise Zucker
100 g Rote Bete (Ø 5 cm), Enden abgeschnitten, rund geschält, so dass sie in die Einfüllöffnung passt
75 g Zucchini (Ø 3–5 cm), Enden abgeschnitten, nicht längs halbiert
75 g Zucchini, gelb (Ø 3–5 cm), Enden abgeschnitten, nicht längs halbiert
100 g Möhren (Ø 3–5 cm), Enden abgeschnitten, nicht längs halbiert
100 g Süßkartoffel (Ø 5 cm), Enden abgeschnitten, rund geschält, so dass sie in die Einfüllöffnung passt
2 Knoblauchzehen
150 g rote Paprika, in Scheiben (5 mm)
150 g Crème fraîche
150 g Halloumi oder 150 g Feta
50 g Walnusshälften, grob gehackt

Nützliches Zubehör


Thermomix Gemüseribe,
Backblech, Backpapier,
Nudelholz (40 cm × 35 cm)

Zubereitung

1. Mehl, 15 g Öl, Wasser, Salz und Zucker in den Mixtopf geben und **Teig** $\frac{1}{2}$ **1 Min.** kneten. Teig zu einer Kugel formen und abgedeckt ca. 30 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit Mixtopf spülen und mit dem Rezept fortfahren.
2. Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Rote Bete, Zucchini, gelbe Zucchini, Möhren und Süßkartoffel einwiegen und absetzen.
3. Achse einsetzen, Auffangeinsatz einhängen und Spiralschneider mit der Klinge für breite Spiralen (schwarz) einsetzen. Reibendeckel aufsetzen, Süßkartoffel am Spiralschneider-Schieber befestigen und in die Öffnung des Reibendeckels einsetzen. Dann **Spiralschneiden** $\frac{1}{2}$, dabei den Spiralschneider-Schieber nach unten drücken, und in eine Schüssel umfüllen.
4. Auffangeinsatz und Spiralschneider mit der Klinge für breite Spiralen (schwarz) wieder einsetzen. Reibendeckel aufsetzen, Möhre am Spiralschneider-Schieber befestigen und in die Öffnung des Reibendeckels einsetzen. Dann **Spiralschneiden** $\frac{1}{2}$, dabei den Spiralschneider-Schieber nach unten drücken. Den Vorgang mit den restlichen Möhren wiederholen und umfüllen.
5. Auffangeinsatz und Spiralschneider mit der Klinge für breite Spiralen (schwarz) wieder einsetzen. Reibendeckel aufsetzen, Zucchini am Spiralschneider-Schieber befestigen und in die Öffnung des Reibendeckels einsetzen. Dann **Spiralschneiden** $\frac{1}{2}$, dabei den Spiralschneider-Schieber nach unten drücken. Den Vorgang mit der restlichen Zucchini wiederholen und umfüllen.
6. Auffangeinsatz und Spiralschneider mit der Klinge für breite Spiralen (schwarz) wieder einsetzen. Reibendeckel aufsetzen, Rote Bete am Spiralschneider-Schieber befestigen und in die Öffnung des Reibendeckels einsetzen. **Spiralschneiden** $\frac{1}{2}$ dabei mit dem Schieber nach unten drücken. Den Vorgang mit der restlichen Roten Bete wiederholen und umfüllen. Gemüseribe mit Spiralschneider und Achse herausnehmen.

Fortsetzung auf Seite 26 →



 **Pro 1 Portion:**
Eiweiß 16 g
Kohlenhydrate 8 g / Fett 8 g
Energiewerte 2209 kJ / 528 kcal

- Knoblauch und 20 g Öl in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- Paprika zugeben und **5 Min./120°C/☞**/Stufe 1 dünsten.
- Backofen auf 220°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
- Teig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen (3 cm), auf das vorbereitete Backblech geben, mit einer Gabel einstechen, mit Crème fraîche bestreichen und gedünstete Paprika und Gemüse gleichmäßig darauf verteilen.
- Halloumi darüber bröseln, ca. 20 Minuten (220°C) backen, mit Walnüssen bestreuen und servieren.

Tipps

- Die besten Ergebnisse erzielst du, wenn du das Gemüse in Stücke schneidest, die ungefähr der Länge des Spiralschneider-Schiebers (11 cm) entsprechen. Verwende Gemüse und Früchte mit einem Durchmesser von 3–5 cm oder solche, die durch die Öffnung des Reibendeckels passen. Schneide sie vorher zurecht, wenn sie einen größeren Durchmesser haben.

Gebackener Lachs mit Zucchininudeln


 15 Min.  30 Min.  einfach  4 Portionen

Zutaten


800 g Zucchini (Ø 3–5 cm),
Enden abgeschnitten, nicht
längs halbiert
Salz zum Würzen
Pfeffer zum Würzen
1 Zitrone, halbiert, Saft von
½ Zitrone ausgepresst,
restliche ½ Zitrone in
Scheiben
800 g Lachsfilet, frisch, ohne
Haut, in 4 Stücken
20 g Petersilie, abgezupft, und
etwas mehr zum Garnieren
4 Knoblauchzehen
100 g getrocknete Tomaten,
in Öl, abgetropft, Öl
aufgefangen
½ TL Cayenne-Pfeffer,
gemahlen
500 g Wasser

Nützliches Zubehör

Thermomix Gemüsereibe,
Backblech, Backpapier

 **Pro 1 Portion:**
Eiweiß 36 g / Kohlenhydrate
22 g / Fett 28 g
Energiewerte 2030 kJ / 485 kcal

Zubereitung

- Eine Schüssel auf den Mixtopfdeckel stellen, Zucchini einwiegen und Schüssel absetzen.
- Achse einsetzen, Auffangeinsatz einhängen und Spiralschneider mit der Klinge für breite Spiralen (schwarz) einsetzen. Reibendeckel aufsetzen, Zucchini am Spiralschneider-Schieber befestigen und in die Öffnung des Reibendeckels einsetzen. Dann **Spiralschneiden**  dabei mit dem Schieber nach unten drücken. Den Vorgang mit den restlichen Zucchini wiederholen. Spiralschneider und Achse herausnehmen und Zucchini in den Varoma-Behälter umfüllen und mit Salz und Pfeffer würzen. Varoma verschließen und zur Seite stellen.
- Backofen auf 190°C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier belegen.
- Lachs auf das Backblech legen und beidseitig mit Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
- Petersilie und Knoblauch in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- Tomaten, 30 g Tomatenöl und Cayennepfeffer zugeben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- Dann weitere **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern. Jedes Filet mit der Tomatenpaste bestreichen, mit 1–2 Zitronenscheiben belegen und 12–15 Minuten (190°C) backen. In dieser Zeit mit dem Rezept fortfahren.
- Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **13 Min./Varoma/Stufe 1** garen.
- Gedämpfte Zucchini auf Tellern verteilen, mit gebackenem Lachs belegen, Petersilie garnieren und servieren.

Fortsetzung auf Seite 27 →



Tipps

- Die besten Ergebnisse erzielst du, wenn du das Gemüse in Stücke schneidest, die ungefähr der Länge des Spiralisierers entsprechen. Es wird empfohlen, Gemüse und Früchte mit einem maximalen Durchmesser von 5 cm zu verwenden oder solche, die durch die Öffnung des Reibendeckels passen. Schneide sie mit einem Messer zurecht, wenn sie einen größeren Durchmesser haben.
- Wenn die Zucchini sehr lang ist, halte sie mit einer Hand und mit der anderen den Spiralisierer.

