

**thermomix**

**Thermomix®**  
**Messerabdeckung**  
**mit Peeler**

VORWERK





## Thermomix® Messerabdeckung mit Peeler: Deine Sterneküche für zu Hause!

Schön, dass du dich für die Thermomix® Messerabdeckung „Welle“ mit Peeler entschieden hast! Mit dieser perfekten Welle kannst du neue Kochmethoden wie Sous-vide oder Slow Cooking ausprobieren und so noch mehr aus deinem Thermomix® holen. Die Messerabdeckung schützt das Gargut – so können vor allem ganze Fleischstücke perfekt gegart werden.

Dank der rauen Oberfläche peelt die Welle Schalen von Zutaten wie Kartoffeln für Pürees, Klöße oder Aufläufe direkt im Mixtopf. So hast du mehr Zeit für dich und deine Familie.

Hinweis: Alle hier gemachten Angaben beziehen sich auf die Nutzung der Welle mit dem Thermomix® TM6. Tipps und Tricks für die Nutzung der Sous-vide-Methode mit dem Thermomix® TM5 findest du in unserem Ideenreich unter [www.thermomix.de/welle](http://www.thermomix.de/welle). Bitte beachte, dass Slow Cooking aufgrund der Modus-Funktion nicht für den Thermomix® TM5 geeignet ist.

## Slow Cooking In der Ruhe liegt die Kraft

*Erinnerst du dich* an die leckeren Düfte in Omas Küche? An den raffinierten Geschmack? Der aromatische Geschmack ihrer Gerichte lag vielleicht daran, dass sie diese bei niedriger Hitze langsam vor sich hin köcheln ließ. Mit dem Modus „Slow Cooking“ kannst du die einzigartige Textur und den Geschmack des langsamen Garens erhalten, ohne dir Gedanken über die Zeit, die richtige Temperatur oder das Umrühren machen zu müssen. Du musst dich um nichts mehr kümmern ... nur noch das fertige Essen genießen!



SCHWEINEBAUCH,  
GEGART MIT DEM  
„SLOW COOKING“-  
MODUS

# Slow Cooking: So geht's!



## *Langsam, aber lecker.*

Beim Slow Cooking geht es darum, Gerichte langsam und schonend zu garen, ohne dass sie den Siedepunkt erreichen. So können sich Gewürze, Geschmack und Aromen intensivieren. Fleisch ist eine der Zutaten, die am meisten von dieser Gartechnik profitieren. Der Modus „Slow Cooking“ des Thermomix® TM6 gart Gerichte, die auf der Zunge zergehen, bis zu 8 Stunden lang, während du dich entspannt zurücklehnest.

Die Messerabdeckung wird auf das Mixmesser aufgesetzt und verhindert so, dass empfindliche Zutaten mit dem Messer in Berührung kommen.

**Um ein gleichmäßiges Garen zu gewährleisten,** schneide die Lebensmittel in Stücke gleicher Größe und Dicke.

Um bei längerer Garzeit **das Risiko einer Oxidation zu vermeiden,** ist es wichtig, dem Essen eine säurehaltige Zutat wie Tomate, Wein, Essig oder Zitronensaft hinzuzufügen.

**Wenn du gefrorene Zutaten verwendest,** taue sie vor dem Kochen immer gut auf.

Du kannst **den Geschmack** deiner Rezepte durch Zugabe von Gewürzen oder Kräutern intensivieren.

Nudeln, Reis oder **frische Zutaten, die wenig Zeit zum Garen benötigen,** wie Spinat, Brokkoli, Erbsen und Zucchini, können gegen Ende der Garzeit hinzugefügt werden.

### **Beim Garen unterhalb des Siedepunkts:**

Flüssigkeit verdampft nicht, sodass es notwendig sein kann, die Sauce anzudicken. Dazu kannst du ein wenig Mehl oder Speisestärke hinzufügen: Rühre einfach 10 g Mehl oder Speisestärke, gemischt mit 15 g kaltem Wasser, einige Minuten vor Ende der Garzeit ein.



RINDERFILETSTEAK,  
SOUS-VIDE GEGART



## Modus „Sous-vidé“

*Beeindrucke deine Gäste* mit dem „Sous-vidé“-Modus. Mit dieser Kochtechnik kannst du saftige, geschmacksintensive Gerichte zaubern, die perfekt auf den Punkt gegart werden. Das Sous-vidé-Garen ist nun auch in deiner Küche möglich. Und es ist viel einfacher, als du denkst!

# Sous-vide: So geht's!

## *Intensiv, nährstoffreich und saftig.*

Im „Sous-vide“-Modus kannst du Fleisch, Fisch, Meeresfrüchte, Gemüse und Obst – vakuumverpackt im Beutel – in einem heißen, ständig rührenden Wasserbad garen. Bei dieser Methode werden die Lebensmittel langsam und bei kontrolliert niedrigen Temperaturen gegart, wodurch die Nährstoffe der Lebensmittel

erhalten bleiben und sie eine saftige Textur und ein intensives Aroma erhalten. Mit dem „Sous-vide“-Modus hast du eine präzise Temperatureinstellung und eine schonende Art des Garens über längere Zeiträume. Mit deinem Thermomix® TM6 kannst du alles auf den Punkt genau garen.



## Vorbereitung

Für ein perfektes Ergebnis sollten die nach Geschmack gewürzten Stücke alle in etwa die gleiche Größe und Dicke haben und möglichst flach im Beutel verteilt werden – so garen sie gleich schnell.

## Mit dem Vakuumiergerät

Gib deine Zutaten in den Vakuumierbeutel, der sich für diesen Gerätetyp eignet. Achte darauf, dass die Innenseite der Beutelöffnung beim Befüllen sauber bleibt. Verschließe den Beutel mithilfe des Vakuumiergeräts.

## Mithilfe von Wasserverdrängung

Fülle einen großen Behälter oder eine Schüssel mit Wasser. Gib die Zutaten nebeneinander in einen wiederverschließbaren Beutel und verschließe diesen, wobei du einen Spalt von ca. 3 cm offen lässt. Tauche den Beutel langsam in das Wasser ein (der Druck des Wassers drückt die Luft heraus) und verschließe den Beutel, kurz bevor er vollständig eingetaucht ist.

## Garen

Alles vakuumiert? Prima! Jetzt setzt du die Messerabdeckung, wie in der Gebrauchsanleitung beschrieben, in deinen Thermomix® ein und legst den/die Beutel darauf. Als Nächstes gibst du so viel Wasser in den Mixtopf, bis der/die Beutel bedeckt sind (die maximale Füllmenge von 2,2 Liter nicht überschreiten!), und entfernst den/die Beutel

wieder. Wenn du mit dem Thermomix® TM6 kochst, wählst du nun den „Sous-vide“-Modus. Anhand der Referenztabellen (S. 26 ff.) erfährst du, welche Temperatur für ein perfektes Ergebnis deines Garguts geeignet ist. Zum Vorheizen des Wassers benötigst du ca. 10 – 15 Minuten: **Sous-vide/10 – 15 Min./Referenztemperatur.**



## Servieren

Nach Beendigung des Garvorgangs nimmst du den/die Beutel vorsichtig mit einer Zange aus dem Mixtopf und fährst mit der Zubereitung des Rezepts fort oder servierst sofort. Die meisten Gerichte kannst du direkt aus dem Thermomix® genießen. Alternativ kannst du das Gargut auch kurz in der Pfanne scharf anbraten, dazu tupfst du das Gargut außen so gut wie möglich trocken,

während du eine beschichtete Bratpfanne auf eine hohe Temperatur erhitzt. Am besten nur kurz und scharf anbraten, damit das Gargut etwas Farbe und Röstaromen bekommt. Dann nur noch hübsch anrichten und voilà – ein sterneküchenverdächtigtes Gericht, gezaubert mit deinem Thermomix®.



## Thermomix® Welle mit Peeler

*Die Vorteile* Entdecke die neue Generation der Thermomix® Welle: Nicht nur die perfekte Ergänzung für das Slow Cooking und Sous-vide-Garen, sondern auch zum Peelen von Gemüse.

*Für Erfolgserlebnisse beim Kochen* Als Schutz vor dem Mixmesser für Sous-vide-Garen und Slow Cooking.

*Weniger Arbeit* Dein Thermomix® übernimmt das Säubern und Peelen von Gemüse für dich. Spare Zeit und erledige andere Kochschritte parallel.

*Weniger Abfall* als beim herkömmlichen Schälen. Die kleinen Schalenreste bleiben im Mixtopf und nicht verteilt auf deiner Küchenarbeitsfläche.

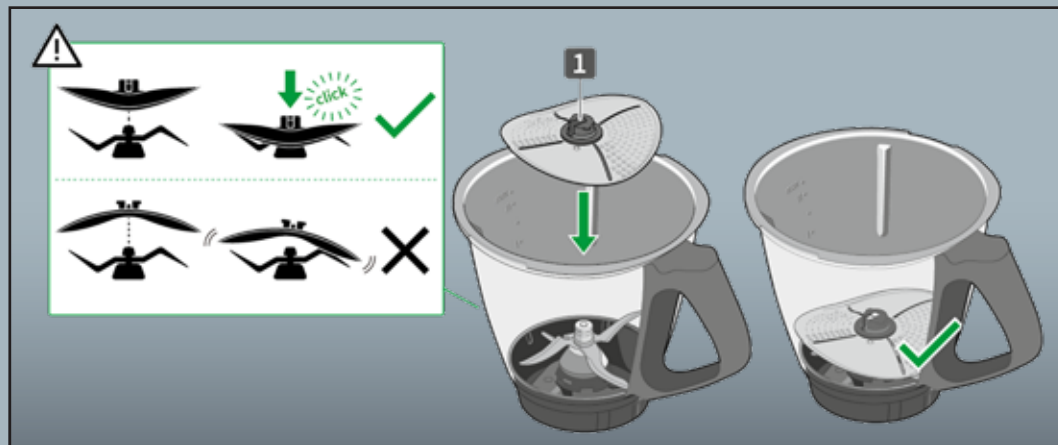


# Messerabdeckung „Welle“ mit Peeler – So geht's

**Fasse** die Thermomix® Welle mit Peeler am Kunststoffeinsatz (1) und positioniere den Peeler so auf dem Mixmesser, dass die Wölbungen des Peelers mit der Form des Mixmessers übereinstimmen, und stelle sicher, dass der Peeler richtig eingehakt ist. Der Peeler sollte nun fest auf dem Mixmesser sitzen und sich nur mit einem kleinen Widerstand entfernen lassen (siehe Abbildung).

Füge anschließend die benötigte Menge an Gemüse, jedoch nicht mehr als 800 g, hinzu.

Für optimale Ergebnisse verwende Gemüse gleicher Größe.



**Gib** 600 g Wasser hinzu, unabhängig von der verwendeten Gemüsemenge. Füge optional 1 TL Öl hinzu, um Schaumbildung zu vermeiden.

Mit dem Thermomix® TM6 kannst du ganz einfach den Deckel mit Messbecher aufsetzen und den Modus „Peeler“ starten.

Wenn du einen Thermomix® TM5 hast, setze anstelle des Messbechers den Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel und peele dein Gemüse **4 Min./Stufe 4**.



**Sobald** der Modus ausgeführt wurde, gieße das gepeelte Gemüse durch den Gareinsatz ab und fahre mit der Zubereitung deines Rezepts fort.

**Tipp:** Schüttele das Wasser nach dem Peelen nicht weg, sondern gieße deine Blumen damit.

## Anmerkungen zur Tabellenübersicht „Slow Cooking“

- Füge 30 g Zitronensaft oder 1 gestr. TL Zitronensäure zum Wasser hinzu.
- Die folgenden Tabellen dienen als Referenzangabe zur korrekten Wassermenge. Slow Cooking-Rezepte benötigen häufig nicht so viel Wasser, weil fast nichts verdampft.
- Die maximale Füllmenge des Mixtopfs von 2,2 Liter darf nicht überschritten werden!
- Nicht mehr als 800 g Fleisch verwenden.
- Kidneybohnen können mit der Slow Cooking-Methode nicht gekocht werden. Die Temperaturen sind zu gering, um die Bohnen vollständig zu garen.
- Wenn die Zutaten schwerer oder dicker sind, als in diesen Tabellen angegeben, müssen die Garzeiten angeglichen werden.
- Für Röstaromen und Optik Fleisch nach dem Slow Cooking in der Pfanne kurz scharf anbraten.

ANANAS, GEGART MIT DEM „SLOW COOKING“-MODUS

Weitere Slow Cooking-Rezepte findest du auf Cookidoo®.

# Empfohlene Garzeit und -temperatur

Für ein perfektes Ergebnis empfehlen wir Thermomix® Rezepte mit Gelinggarantie. Wenn du die Slow Cooking-Methode unabhängig von einem Rezept verwenden möchtest, findest du hier Empfehlungen für Zeit- und Temperatureinstellungen.

	Zutat	Gesamtmenge	Stücke/Größe/Dicke	Flüssigkeitsmenge für Mixtopf	Temperatur TM6	Zeit	Tipps
<i>Fleisch</i>	Durchwachsenes Rindfleisch, ohne Sehnen	400 g	3 x 3 cm	ca. 300 g	85 °C	7 Std.	Mit Rinderbrühe und Starkbier, z. B. Guinness, kombiniert ein aromatisches Gulasch.
	Rinderhackfleisch	600 g		ca. 750 g	98 °C	4 Std.	Eine aromatische Bolognese erhältst du, wenn du das Hackfleisch mit einer klassischen Tomatensauce (z. B. aus 150 g Rotwein, 200 g Rinderbrühe, 400 g stückigen Tomaten aus der Dose) zubereitest. Hierfür benötigst du die Welle nicht.
	Short Ribs vom Rind, ohne Knochen	800 g	in 8 Stücken	ca. 700 – 800 g	98 °C	4 Std. 30 Min.	Super für einen Rindfleisch Eintopf mit Gemüse, Rotwein und einer kräftigen Fleischbrühe.
	Lammschulter	650 g	in Würfeln (4 cm)	ca. 450 – 500 g	98 °C	6 Std.	Für ein Lammcurry die Lammschulter zuerst mit Currypaste marinieren und dann in Kokosmilch garen.
	Schweinebäckchen	500 g	4 Stück (à 100 – 120 g)	ca. 1500 g	95 °C	8 Std.	Die Schweinebäckchen können vorab mit Öl und Zwiebeln mariniert werden.
	Schweinebauch mit Haut	600 g	in Stücken (3 x 9 cm)	ca. 750 g	98 °C	4 Std.	Schweinebauch in Gemüsebrühe kochen und anschließend in der Pfanne anbraten. In der restlichen Brühe kannst du zum Schluss Nudeln oder Reis garen.
	Schweineschulter, ohne Knochen und Schwarte	800 g	in Würfeln (10 cm)	ca. 750 g	98 °C	4 Std.	Die Schweineschulter kann auch vor dem Garen mariniert werden. Noch würziger wird das Fleisch, wenn man es in Hühnerbrühe gart. Nach dem Garen das Fleisch für Pulled Pork im Thermomix® zerkleinern und mit BBQ-Sauce verfeinern.
	Hackbällchen	500 g Hackfleisch, 10 % Fett	pro Stück 30 g	ca. 800 g	98 °C	3 Std.	Die Hackbällchen können z. B. in einer klassischen Tomatensauce gegart werden.
	Entenkeulen	2	mit Haut und Knochen, insgesamt ca. 800 g	ca. 1100 g	98 °C	3 Std.	Die Entenkeulen können auch in Hühnerbrühe mit Gemüse, getrockneten Kirschen und Lorbeerblättern zubereitet werden.
	Hähnchenschenkel	700 – 800 g	4 Stück (à 180 g, 3 cm dick)	ca. 700 g	95 °C	3 Std. 30 Min.	Die Basis für einen leckeren Hähnchenschenkel-Eintopf sind Hühnerbrühe, rote Chili, roter Pfeffer und Tomaten.
	Hähnchenkeulen	6		ca. 650 g	98 °C	3 Std.	Für asiatisch gewürzte Hähnchenkeulen das Fleisch in Hühnerbrühe, Orangensaft, Honig und Sojasauce garen.
	Putenkeulen	650 g	in Stücken (4 – 6 cm)	ca. 550 g	95 °C	3 Std.	Putenkeulen in Hühnerbrühe mit Gemüse garen und mit gedünsteten Pilzen und Bacon servieren.

## Empfohlene Garzeit und -temperatur

Zutat	Gesamtmenge	Stücke/Größe/Dicke	Flüssigkeitsmenge für Mixtopf	Temperatur TM6	Zeit	Tipps
<i>Meeresfrüchte, Gemüse und Obst</i> Tintenfisch-Tentakel	500 – 800 g	2 – 3 cm dick	ca. 800 g	80 °C	5 Std.	Für ein leckeres Tintenfisch-Confit die Tentakel in Olivenöl garen.
Tintenfisch	500 – 800 g	Tube in Ringen und Tentakel	ca. 800 g	80 °C	5 Std.	Superlecker in einer aromatischen Tomatensauce.
Getrocknete Bohnen, über Nacht eingeweicht	200 g Trockengewicht		ca. 560 g	98 °C	4 Std.	Für einen leckeren Bohneneintopf getrocknete Bohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen und anschließend mit Gemüse in Tomatensauce garen.
Kichererbsen, über Nacht eingeweicht	200 g Trockengewicht		560 g Flüssigkeit, 50 g Olivenöl, Gewürzpaste und Gewürze	98 °C	4 Std.	Für einen leckeren Kichererbseneintopf getrocknete Kichererbsen über Nacht in reichlich Wasser einweichen und anschließend mit Gemüse in Tomatensauce garen.
Butterbohnen, über Nacht eingeweicht	200 g Trockengewicht		ca. 560 g	98 °C	4 Std.	Für einen leckeren Butterbohneintopf getrocknete Butterbohnen über Nacht in reichlich Wasser einweichen und anschließend mit Gemüse in Tomatensauce garen.
Wurzelgemüse (Möhren, Zwiebeln, Sellerie, Süßkartoffeln)	600 g	10 cm lang, Ø 2 cm	ca. 1300 g	85 °C	2 Std. 30 Min.	Wurzelgemüse in Hühner- oder Gemüsebrühe garen und mit einem Teil der Brühe mit frischen Kräutern servieren. Die restliche Brühe ist eine aromatische Suppengrundlage.
Butternuss-/Hokkaido-Kürbis	700 g	in Stücken (1 x 3 x 6 cm)	ca. 1200 g	85 °C	4 Std.	Kürbisstücke in einer Mischung aus Gemüsebrühe und Misopaste garen. Vor dem Servieren mit frischen Kräutern verfeinern.
Birnen, reif, aber fest	4 Birnen (à 180 g)	ganz, geschält	ca. 1100 g	90 °C	4 Std.	Birnen in einem Sud aus Weinsirup, Orangenschale, Zimt und Sternanis garen.
Ananas	500 g	6 Ananasspalten, ohne Strunk, 2 cm dick	ca. 800 g	85 °C	2 Std.	Ananas in einer Mischung aus Sirup, Chili und Rum garen und mit Eis servieren.
Säuerliche Äpfel	4 Äpfel	ungeschält, halbiert	ca. 1400 g	95 °C	2 Std.	Äpfel in Sirup garen und warm servieren.
Nektarinen/Pfirsiche, fest	400 g	4 Stück, ungeschält, halbiert	ca. 1700 g	95 °C	2 Std.	Gegarte Nektarinen oder Pfirsiche mit Honig beträufeln und servieren.



## Anmerkungen zur Tabellenübersicht „Sous-vide“

- Verwende die Messerabdeckung mit Peeler stets im Linkslauf, wenn du sous-vide garen möchtest.
- Platziere die Beutel erst dann im Mixtopf, wenn das Wasser die richtige Temperatur erreicht hat.
- Das Wasser erreicht die richtige Temperatur nach durchschnittlich 10-15 Minuten. Die folgenden Tabellen dienen als Referenzangabe zur korrekten Wassermenge, sie richtet sich aber auch nach dem Volumen der Vakuierbeutel. Diese müssen komplett mit Wasser bedeckt sein, dabei darf die maximale Füllmenge des Mixtopfs (2,2 Liter) nicht überschritten werden.
- Wenn die Zutaten schwerer oder dicker sind, als in diesen Tabellen angegeben, müssen die Garzeiten angeglichen werden.
- Nach dem Sous-vide-Garen können die Zutaten in der Pfanne kurz scharf angebraten werden, das verleiht Röstaromen und sorgt gleichzeitig für eine höhere Lebensmittelsicherheit.

### SOUS-VIDE GEGARTER SPARGEL MIT POCHIERTEN EIERN

Weitere Sous-vide-Rezepte findest du auf Cookidoo®.

# Empfohlene Garzeit und -temperatur

Für ein perfektes Ergebnis empfehlen wir Thermomix® Rezepte mit Gelinggarantie. Wenn du die Sous-vidé-Methode unabhängig von einem Rezept verwenden möchtest, findest du hier Empfehlungen für Zeit- und Temperatureinstellungen.

Zutat	Gesamtmenge	Stücke/Größe/Dicke	Wasser für Mixtopf	Anzahl der Beutel	Temperatur TM6	Zeit	Garzustand	Tipps	
<i>Fleisch</i>	Rinderfiletsteak/ Flanksteak	4 Stück (à 180 – 200 g, 2,5 – 3 cm dick)	ca. 1400 g	2	54 °C	1 Std. 30 Min.	medium-rare	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.	
					60 °C	1 Std. 30 Min.	medium	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.	
					64 °C	1 Std. 30 Min.	durchgegart	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.	
	Roastbeef	900 g	2 Stücke (à 450 g, 3 – 4 cm dick, max. 14 cm lang)	ca. 1200 g	2	58 °C	2 Std. 15 Min.	medium-rare	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
						65 °C	1 Std. 45 Min.	medium	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
						70 °C	1 Std. 30 Min.	durchgegart	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
	Rinderbrust	600 – 800 g	in 2 Stücken, 5 – 6 cm dick	ca. 1400 g	2	85 °C	12 Std.	zart, mürbe	Rinderbrust vor dem Garen marinieren.
	Kalbsmedaillons	650 – 800 g	8 Stück (à 80 – 100 g, 2,5 cm dick)	ca. 1400 g	2	64 °C	1 Std. 30 Min.	durchgegart	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
	Lammkoteletts	240 – 320 g	4 Stück (à 60 – 80 g, 2,5 cm dick)	ca. 1800 g	2	58 °C	1 Std. 45 Min.	rosa	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
	Schweinefilet	500 – 700 g	1 Filet (Ø 5 cm) in 2 Stücke geteilt	ca. 1200 g	2	75 °C	1 Std.	durchgegart	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.
Schweinekoteletts	700 g	2 Stück, 3,5 cm dick	ca. 1400 g	2	60 °C	2 Std. 30 Min.	durchgegart	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.	
Schweinebäckchen	650 – 800 g	8 Stück (à 80 – 100 g)	ca. 1400 g	2	85 °C	8 Std.	saftig, zart, mürbe	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.	
Schweinebauch mit Haut	500 – 600 g	2 Stücke (à 250 – 300 g, 4,5 cm dick)	ca. 1500 g	2	80 °C	7 Std.	saftig, zart, mürbe	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.	
Schweineschulter, ohne Knochen	800 g	in 2 Stücken, 4 – 5 cm dick	ca. 1400 g	2	85 °C	12 Std.	zart, mürbe	Schweineschulter vor dem Garen marinieren.	
Entenbrust	500 – 600 g	2 Stück (à 250 – 300 g, 2,5 – 3 cm dick)	ca. 1200 g	2	62 °C	1 Std. 30 Min.	rosa	Nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.	
Hähnchenbrust	500 – 600 g	2 Stück (à 250 – 300 g, 2 – 3 cm dick)	ca. 1500 g	2	72 °C	1 Std. 30 Min.	durchgegart	Hähnchenbrust mit Haut garen und in einer Pfanne kurz scharf anbraten.	
Hähnchenschenkel	700 – 750 g	4 Stück (à 180 g, 3 cm dick)	ca. 1400 g	1 – 2	75 °C	1 Std.	durchgegart	Hähnchenschenkel mit Haut nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.	
Hähnchenkeulen mit Haut	600 g	4 Stück (à 150 g, 4 – 5 cm dick)	ca. 1400 g	1 – 2	75 °C	1 Std. 15 Min.	durchgegart	Hähnchenkeulen mit Haut nach dem Garen in einer Pfanne kurz scharf anbraten.	

## Empfohlene Garzeit und -temperatur

	Zutat	Gesamtmenge	Stücke/Größe/Dicke	Wasser für Mixtopf	Anzahl der Beutel	Temperatur TM6	Zeit	Garzustand	Tipps
<i>Fisch/ Meeresfrüchte</i>	Fisch, mager (Seeteufel/ Seehecht)	800 g	4 Stück (à 200 g, 2 cm dick)	ca. 1400 g	2	60 °C	1 Std.	gegart	Fisch muss für Sous-vide-Rezepte Sashimi-Qualität haben, d. h. er muss sich für den rohen Verzehr eignen oder mindestens 24 Stunden lang bei -20°C gefroren gewesen sein.
	Fisch, fett (Lachs, mit oder ohne Haut)	600 g	4 Stück (à 150 g, 3 cm dick)	ca. 1450 g	2	55 °C	45 Min.	medium	Fisch muss für Sous-vide-Rezepte Sashimi-Qualität haben, d. h. er muss sich für den rohen Verzehr eignen oder mindestens 24 Stunden lang bei -20°C gefroren gewesen sein.
	Shrimps/ Garnelen, mittelgroß, geschält	350 – 380 g	24 Stück (à 15 g)	ca. 1500 g	2	62 °C	30 Min.	gegart	Shrimps/Garnelen müssen für Sous-vide-Rezepte Sashimi-Qualität haben, d. h. sie müssen sich für den rohen Verzehr eignen oder mindestens 24 Stunden lang bei -20°C gefroren gewesen sein.
	Garnelen, groß, geschält und enthäutet	480 – 500 g	16 Stück (à 30 g)	ca. 1660 g	2	70 °C	20 Min.	gegart	Garnelen müssen für Sous-vide-Rezepte Sashimi-Qualität haben, d. h. sie müssen sich für den rohen Verzehr eignen oder mindestens 24 Stunden lang bei -20°C gefroren gewesen sein.
	Tintenfisch-Tentakel	500 – 800 g	2 – 2,5 cm dick	ca. 1400 g	1 – 2	82 °C	7 Std.	saftig und zart	Man kann frischen oder gefrorenen Tintenfisch verwenden. Der gefrorene Tintenfisch wird beim Garen besonders zart, da das Einfrieren den Tintenfisch schon weicher macht.
<i>Eier</i>	Pochierte Eier	4 – 6	Ei, Größe M (53 – 63 g)	ca. 1400 g	0	72 °C	18 – 20 Min.	weiches Eigelb	Ein Glas mit Frischhaltefolie auslegen, 1 Ei in das Glas aufschlagen und gut verschließen, dabei so viel Luft wie möglich entfernen.
	Onsen-Eier (auf niedriger Temperatur in der Schale gegart)	6	Ei, Größe M (53 – 63 g)	ca. 1850 g	0	65 °C	45 Min.	weiches Eiweiß und Eigelb	Ganze Eier im Gareinsatz im Mixtopf garen, dann sofort in Eiswasser geben, damit der Garprozess sofort beendet wird.
<i>Wurzelgewüse</i>	Möhren	300 – 600 g	15 cm lang, Ø 2 cm	ca. 1500 g	1 – 2	85 °C	45 Min.		Am Ende des Garens ein paar Minuten anbraten, um sie im Garsud zu glasieren.
	Rote Bete	600 g	Ø 4 – 5 cm	ca. 1300 g	1	85 °C	3 Std.		Größere Rote Bete halbieren.

## Empfohlene Garzeit und -temperatur

	Zutat	Gesamtmenge	Stücke/Größe/Dicke	Wasser für Mixtopf	Anzahl der Beutel	Temperatur TM6	Zeit	Garzustand	Tipps
<i>Zarte Gemüse</i>	Grüne Bohnen, frisch	300 – 600 g	normale oder flache	ca. 1500 g	1 – 2	85 °C	45 Min.		Vorbereitung: Bohnen mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen und etwas Butter mit in den Beutel geben.
	Pilze	250 g	Ø 3-5 cm	ca. 1500 g	1 – 2	59 °C	1 Std.		Vorbereitung: Pilze mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern würzen und etwas Butter mit in den Beutel geben.
	Auberginen	320 – 360 g	2 Stück (à 160-180 g), in Scheiben (1,5-2 cm)	ca. 1500 g	1 – 2	85 °C	2 Std.		Für mehr Aroma Auberginen nach dem Garen kurz grillen.
	Spargel	500 g	Ø 1,5 cm	ca. 1500 g	1 – 2	82 °C	15 Min.		Passt sehr gut zu sous-vide-pochierten Eiern.
<i>Früchte, fest</i>	Pfirsiche, reif	600 g	4 Stück (à 150 g), halbiert	ca. 1600 g	2	80 °C	1 Std. 30 Min.		Für mehr Aroma mit Gewürzen abschmecken und/oder in wenig süßem Wein, Rum oder Fruchtsaft marinieren. Mit Eis oder Vanillepudding servieren.
	Ananas	400 g	4 Scheiben (à 100 g, 2 cm dick)	ca. 1500 g	1	85 °C	45 Min.		
<i>Früchte, weich</i>	Aprikosen	300 – 350 g	3 Stück (Ø 5 cm), halbiert	ca. 1400 g	1	80 °C	1 Std.		
	Bananen	400 g	4 Stück (à 100 g, Ø 3 cm)	ca. 1500 g	1	68 °C	20 Min.		



## Anmerkungen zur Tabellenübersicht „Peeler“

- Du brauchst dein Gemüse vor dem Peelen nicht abzuwaschen, da es beim Peelen gleichzeitig gewaschen wird (starke Verunreinigungen vorher entfernen).
- Zum Peelen von Gemüse verwende Stücke gleicher Größe und Dicke.
- Bei Gemüse mit dickerer Schale kann das Ergebnis anders aussehen als bei Gemüse mit dünnerer Schale.
- Einige Gemüsesorten eignen sich nicht zum Peelen mit der Messerabdeckung mit Peeler, beispielsweise Gemüse mit sehr dicker Schale, wie Süßkartoffeln, oder sehr dünner Schale, wie Tomaten. Das Gleiche gilt für gefrorenes Gemüse.

## Empfohlene Zeit und Drehzahlstufe

Zutat	Ergebnis	Max. Zutatmenge	Größe/Dicke	Wassermenge	Zeit	Stufe
Kartoffeln	Gepeelt	800 g	Muss durch die Mixtopfdeckelöffnung passen.	600 g	4 Min.	4
Möhren	Gepeelt	800 g	Muss durch die Mixtopfdeckelöffnung passen.	600 g	4 Min.	4
Rote Bete	Gepeelt	400 g	Muss durch die Mixtopfdeckelöffnung passen.	600 g	4 Min.	4

# Impressum

## Projektverantwortung

Edith Pouchard, *Vorwerk International*

## VP Digital

Ramona Wehlig, *Vorwerk International*

## Rezeptverantwortung

Margarida Ferrador, *Head of Recipe Business, Vorwerk International*

## Leiter Produktmarketing

### Thermomix® Deutschland

Daniel Wassermann, *Vorwerk Deutschland*

## Teamleiterin Thermomix®

### Printprodukte und Rezeptentwicklung

Nathalie Eydorf, *Vorwerk Deutschland*

## Rezeptentwicklung

Andrea Aloe, Katarzyna Sykalo, Phuong Nguyen, Britta Arnold und Mari-Bel Giorno, *Vorwerk International*

Isabelle Phillon, Amédée Vicet, Pauline Brunet und Bénédicte Grépinet, *Vorwerk Frankreich*

Katarzyna Sieradz, Martyna Sobka und Agata Kubica, *Vorwerk Polen*

## Redaktionsteam

Beatriz Rodriguez Diez, *Product manager Recipe & Usability, Vorwerk International*

Maria Resende, *Head culinary strategy, Vorwerk International*

Cara Hobday, *Editor director, Tasty Art, England*

Catarina Gouveia, *Editor director, Portugal*

Irmgard Buth, *Food consultant, Deutschland*

## Tabellen

Cara Hobday, *Editor director, Tasty Art, England*

Catarina Gouveia, *Editor director, Portugal*

Evelin Guder, *Consultant, Deutschland*

## Nährwerte

Angelika Ilies, *Deutschland*

## Rezeptfotografie und -styling

Premier Picture Films, *XYZ Studio, Lissabon*

António Nascimento, *Photographer*

Ana Trancoso, *Art Director*

Carla Cardoso, *Props Stylist*

Conceição Coelho, *Food Stylist*

Denise Costa, *Food Stylist Assistant*

## Konzept/Design

Lichten, *Hamburg, Deutschland*

## Layout/Satz

Effizienta oHG, *München, Deutschland*

## 1. Auflage

Oktober 2021

## Herausgeber

Vorwerk International & Co. KmG  
Verenastrasse 39  
8832 Wollerau  
Schweiz  
thermomix.vorwerk.com

Copyright 2021 by Vorwerk International & Co. KmG, Wollerau, Schweiz

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweisen Nachdruck und Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, sind Vorwerk International & Co. KmG vorbehalten.

## Marken

Vorwerk®, Thermomix®, TM5®, TM6®, Varoma®, Cook-Key®, Thermomix Friend® und Cookidoo® sind eingetragene Marken der Vorwerk Gruppe. Alle Rechte aus diesen Marken stehen der Markeninhaberin zu.

## Kontakt Kundenservice

Telefon: +43 (0)505 800 5800

E-Mail: thermomix@vorwerk.at



