









Kornatun  
THYMIAN

Süßer  
Senf

WHISKEY  
Aprikose

yum!

# Unsere besten Rezepte für den Thermomix®

---

Rezepte, Texte und Fotos von  
Theres & Benjamin Pluppins



Die Rezepte und Tipps in diesem Buch wurden von Theres und Benjamin Pluppins erdacht, erprobt und aufgeschrieben. Sie entstanden frei vom Hersteller der Geräte.

**Thermomix® ist ein eingetragenes Markenzeichen der Vorwerk-Gruppe.**

**Bassermann**

# Unser erstes Kochbuch

---

Dürfen wir uns vorstellen? Wir sind Theres & Benjamin Pluppins!

Seit 2012 sind wir ein Paar und uns verband von Anfang an die Liebe zum Kochen. Wir haben ziemlich schnell feststellen dürfen, dass wir dies nicht nur, jeder für sich, gerne tun, sondern auch gemeinsam. Aus diesem Hobby, dieser Passion, ist im Februar 2014 unser gemeinsamer Foodblog [www.gernekochen.de](http://www.gernekochen.de) entstanden, den wir regelmäßig mit allerlei Leckereien aus den Küchen dieser Welt füllen.

Angefangen hat das Ganze aus einer Laune heraus! Wir haben Kochbücher gesammelt und gerne Foodblogs gelesen und uns daraus auch Ideen für unser gemeinsames Kochen geholt. So kam es dann, dass wir uns irgendwann dachten, wieso machen wir nicht selber einen Blog? Auch wenn es nur 10 Leute sind, die vielleicht mal drauf schauen, haben wir unsere Rezepte immerhin schon mit 10 Menschen geteilt und vielleicht schreibt uns diese Person dann auch noch, dass es geschmeckt hat ... Zu dieser Zeit hätten wir nicht mal zu träumen gewagt, was in den zwei weiteren Jahren so alles passieren sollte.

Im Sommer dieses Jahres bekamen wir eine E-Mail aus München von Anja aus dem Bassermann Verlag. Im ersten Augenblick dachten wir, uns will jemand ärgern oder reinlegen. Doch spätestens nach dem ersten Telefonat wurde klar, es ist ernst! Der Bassermann Verlag möchte ein Kochbuch von uns, mit unseren besten Rezepten für den Thermomix<sup>®</sup>. Nachdem wir uns freuten wie Bolle, haben wir uns sehr zügig an die Arbeit mit unserem TM5 gemacht, denn schließlich musste viel gekocht, gemixt, gedämpft, fotografiert, gegessen und geschrieben werden. Es flogen Ideen wieder raus, neue kamen rein und so füllten sich nach und nach die Seiten. Und nur was uns wirklich richtig gut geschmeckt hat, hat auch den Weg in dieses Kochbuch gefunden. Wir hatten Rezepte, die

wir an den Thermomix<sup>®</sup> anpassen mussten, ein paar unserer Klassiker und auch sehr viele Rezepte, die wir in stundenlangen Versuchen für dieses Kochbuch entwickelt haben. So können wir heute sagen, wir haben unsere besten Rezepte für den Thermomix hier versammelt und sind mächtig stolz darauf! Es steckt so viel Arbeit und Herzblut in unserem ersten Werk und wir freuen uns riesig, wenn es euch so gut gefällt wie uns.

Aber nun erstmal ran an den Mixtopf und Rumprobieren!  
Wir wünschen euch ganz viel Spaß und leckere Gerichte!

Loss et üch Schmecke!

P. S.: Wir freuen uns natürlich über jede Zuschrift die uns über unseren Blog, Facebook, Instagram oder einfach auch per Mail an [info@gernekochen.de](mailto:info@gernekochen.de) erreicht.

Theres + Benni



## Hinweise zu den Rezepten

---

- \* Unsere Rezepte sind absolut alltagstauglich, einfach nachzukochen und superlecker.
- \* Wir haben zwar vier Schwierigkeitsgrade angegeben, aber wirklich kompliziert ist keines unserer Gerichte. Es muss nur manchmal etwas mehr geschnippelt und gerührt werden.
- \* Alle Maßangaben sind in Gramm, weil wir alles über die Wiegefunktion des Thermomix<sup>®</sup> machen.
- \* Die Zeitangaben bei den Backrezepten sind die, die für unseren Backofen gelten. Die Temperaturen in Backöfen sind jedoch sehr unterschiedlich. Daher das Backgut im Auge behalten. Die Garprobe zeigt, ob der Backprozess beendet werden kann: Dafür ein Holzstäbchen in den Teig stechen und wieder herausziehen. Klebt kein Teig daran, ist das Backwerk fertig.
- \* Die Mengenangaben Teelöffel (TL) und Esslöffel (EL) beziehen sich auf leicht gehäufte Löffel. Soll es ein gestrichener TL oder EL sein, so ist dies extra vermerkt.
- \* Bei der Verwendung von Zitronenschale darauf achten, dass auch Bio-Zitronen dafür sehr gut abgeschrubbt werden müssen.
- \* Wir verwenden bei süßen Gerichten ab und zu Vanilleextrakt. Er kann durch die gleiche Menge (gestrichener TL) Vanillepaste ersetzt werden.



# Inhalt

---

- 6 Vorwort
- 8 Hinweise zu den Rezepten
- 10 Unsere 10 goldenen Tipps rund um den Thermomix®

## Unsere Rezepte

- 14 Brot
  - 18 Aufstrich, Senf & Sauce
  - 30 Eintopf, Suppe & Snacks
  - 40 Hauptgerichte
  - 66 Desserts und andere süße Sachen
  - 84 Getränke
- 
- 90 Rezeptverzeichnis nach Kapiteln
  - 91 Alphabetisches Rezeptverzeichnis
  - 92 Danke!
  - 93 Impressum

# Unsere 10 goldenen Tipps rund um den Thermomix®

---

## **1** Nichts Wegschmeißen

Der Thermomix® eignet sich super um übrig Gebliebenes zu verwenden. Aus Obst wird in Windeseile ein Smoothie, ein Fruchtaufstrich oder ein Shake. Aus Gemüse macht ihr eigenes Brühpulver usw.

## **2** Reinigung

Den Thermomix® mit Wasser füllen, bis es ca. 1 cm über den Klängen steht. Ein paar Tropfen Spülmittel hinein, 1 Minute/80 °C/Stufe 5 und danach sollte alles wieder sauber sein.

## **3** Trocknen

Wenn ein Salz, Gewürz oder auch ein Zucker hergestellt werden soll, ist es unheimlich wichtig, dass alles trocken ist. Deswegen den frisch gespülten Topf kurz 10 Sekunden/Stufe 10 laufen lassen und danach nochmal abtrocknen. Dabei sollten sich alle Tropfen vom Messer lösen.

## **4** Überkochen vermeiden

Sollte der Thermomix® drohen überzukochen, lässt sich dies meist verhindern indem man ihn kurz 1–2 Stufen schneller stellt oder die Temperatur für einen Augenblick auf 90 °C senkt.

## **5** Hackfleisch, Tatar oder Schabefleisch selbst machen

Bis zu 400 g Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden und mindestens eine Stunde einfrieren. Anschließend 4 mal 6 Sekunden/Stufe 6 mixen und fertig.