

Apfelkompott (mit und ohne Thermomix)

Einfach – schnell – lecker !



Fü

r 4 – 6 Portionen :

1 Kg Äpfel

1 Vanillezucker (8 gr – 10 gr)

1 Zimtstange

2 Scheiben Zitrone

1 Stich Butter

etwas Wasser

evt. Zucker, Süßstoff

Äpfel schälen, entkernen und vierteln. Alle Zutaten in einen Topf geben und nur so viel Wasser dazugeben, bis der Topfboden gerade bedeckt ist.

Deckel aufsetzen und die Äpfel weich dünsten lassen. Zitronenscheiben und Zimtstange entfernen. Mit einem Kartoffelstampfer zu Mus zerstampfen und mit Zucker oder Süßstoff abschmecken.

Heiß in sterile Twist-off Gläser füllen, fest verschließen und ca. 5 Minuten auf dem Kopf stehen lassen.

Benutzt man den Thermomix, kommen alle Zutaten in den Mixtopf und werden

10 Min. / 100 °C / Linkslauf / Sanftrührstufe gegart.

Anschließend die Zitronenscheiben sowie Zimtstange entfernen und **5 Sek. / Stufe 5** ohne Linkslauf pürieren.

Rezept drucken : Apfelkompott

Brokkolisalat mit Pinienkernen – aus dem Thermomix



Portionen :

1 Brokkoli, in Röschen zerteilt

1 großer Apfel, geviertelt

30 g Olivenöl

15 g weißer Balsamicoessig

1 TL Honig

1 TL Senf

1 TL Kräutersalz

1/2 TL Pfeffer, frisch gemahlen

1 kleine Hand voll Pinienkerne, geröstet

250 g Cherrytomaten, halbiert

Bis auf die Pinienkerne und Tomaten alle Zutaten in den Mixtopf geben
und **5 Sekunden / Stufe 4** zerkleinern.

In eine Schüssel umfüllen, Tomaten unterheben und mit Pinienkernen bestreuen.



att Tomaten kann man auch eine rote Paprika (in Stücken) direkt mit den Mixtopf geben.

Dieser Salat ist knackig, würzig und sehr schnell gemacht. Luftdicht (z.B. in einem Schraubglas) abgefüllt läßt er sich auch prima mitnehmen.

Quelle : Thermomix Rezeptwelt

Müsli – aus dem Thermomix

Müsli essen wir zwar gerne – aber da es morgens immer schnell gehen muß, ist der Griff zur fertigen Müslimischung meist vorprogrammiert. Dabei ist ein frisches, selbstgemachtes Müsli einfach unschlagbar.

In einem „normalen“ Mixer wurde das Obst nur zu Brei vermatscht, aber durch die Stufenwahl des Thermomix kann der Grad der „Zerstückelung“ nach Belieben selbst gewählt werden.

r 1 große Portion :

1 EL Nüsse (z.B. Mandel, Cashewkerne, Walnüsse, etc)

1 EL Rosinen

1 Apfel, entkernt, geviertelt

1 Banane, geschält, halbiert

2 EL Joghurt (oder Buttermilch, Sahne, Milch)

1 – 2 EL Samen (z.B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Kürbiskerne, etc)

2 EL Haferflocken

1 EL Vollkornflakes, ungesüßt

nach Belieben Honig oder Ahornsirup

Nüsse und Rosinen **10 Sekunden / Stufe 9** zerkleinern.

Apfel, Banane, Joghurt, Honig und Samen dazugeben und **5 Sekunden / Stufe 4** vermischen.

WWW.KOCHEN-HAUFELN.DE

Haferflocken und Vollkornflakes unterheben und servieren.



Al

les in allem dauert es kaum 2 Minuten dieses leckere, frische Müsli zu zaubern !!!

Natürlich kann durch eine andere Auswahl von Früchten, Nüssen und Samen immer wieder eine neue, leckere Kreation entstehen.

gebackene Apfelringe

Beliebt bei groß und klein sind diese gebackenen Apfelringe. Statt Kuchen am Nachmittag oder als Dessert.



Fü

r ca. 12 – 16 Ringe :

90 gr Mehl

1 Ei

1 Prise Salz

25 gr Zucker

75 ml Milch

2 große Äpfel, säuerlich

etwas Butter (oder Pflanzenöl)

Aus den ersten 5 Zutaten einen dicklichen Teig rühren.

Das Kerngehäuse der Äpfel entfernen, schälen und in dünne (ca.4 mm) Scheiben schneiden.

Etwas Butter oder Pflanzenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Apfelringe portionsweise in den Teig tauchen und bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun backen.

Aus der Pfanne nehmen und auf einem Küchenpapier kurz ablegen, damit überschüssiges Fett aufgesogen werden kann.

Mit Puderzucker bestäuben und noch warm servieren.

Eine Kugel Vanilleeis oder etwas Vanillesauce schmecken sicherlich auch sehr gut dazu.

Quelle : chefkoch