

Gesunde Power aus dem
Mixer

INHALT



Alles (oder fast alles), was Sie über Hochleistungsmixer wissen müssen	6
Grundrezepte und kleine Gerichte	
Selbst gemahlenes Mehl	14
Schneller Pizzateig	16
Buchweizen-Polenta mit Champignons	17
Nussmus & Co.	18
Veggie-Sahne und -Creme	20
Herzhafte Brotaufstriche	22
Crudités	24
Pastinaken-Pfannkuchen mit Coleslaw	26
Mousseline	28
Italienische Tomaten-Gewürzmischung	29
Vegane Milch, Smoothies, Suppen und Drinks	
Vegane Milch	32
Smoothies	36
Rohköstliche Suppen	42
Heiße Gemüsesuppen	46
Erfrischender Gurken-Mojito	48
Citronnade	48
Frappuccino	50
Desserts und gesunde Leckereien	
Konfitüren und Fruchtmuse	54
Süße Brotaufstriche	56
Karamellisierte Apfelbutter mit salziger Note	58
Wärmender Erkältungstrunk	60
Torta caprese bianca	62
Crêpes	64
Schnelle Cremes zum Dessert	66
Vegane Obsttörtchen	68
Gewürzzucker	70
Sorbet	72
Verzeichnis der Rezepte	75
Literaturempfehlungen	76
Bezugsquellen	76

Alles (oder fast alles), was Sie über **Hochleistungsmixer** wissen müssen

Haushaltsübliche Mixer sind im Grunde Küchenmaschinen mit besonders hohem Mixbehälter, in dem mehrere Messer rotieren, um pürierte Gerichte wie Suppen oder Smoothies zuzubereiten. Doch mittlerweile gibt es leistungsstärkere Geräte, die uns ganz neue kulinarische Möglichkeiten eröffnen und Mixer, Getreidemühle, Eismaschine, Nussmilchbereiter, Teigknetmaschine, Gemüsereiber und Eiscrusher in einem sind. Da Superhelden heutzutage „in“ sind, könnte man diese neuen Mixer auch als „Superhelden der Küche“ bezeichnen. Ob Sie bereits einen dieser potenten Küchenhelfer besitzen oder mit dem Gedanken spielen, einen anzuschaffen: Im Folgenden finden Sie alles, was Sie über Hochleistungsmixer wissen sollten.

Die Geschwindigkeit macht den Unterschied

Die wichtigste Besonderheit der neuen Mixergeneration ist zweifelsohne die Geschwindigkeit, mit der ihre Messer rotieren. Hochleistungsmixer schaffen bis zu 32.000 Umdrehungen pro Minute. Ein guter Mixer traditioneller Bauart hingegen bringt es maximal auf 11.500 Umdrehungen pro Minute. Oder auf den Punkt gebracht: Ein Hochleistungsmixer ist dreimal so stark wie ein herkömmlicher Mixer. Das bedeutet, dass er auch besonders harte Zutaten (wie Eiswürfel, Käse oder bestimmte Gemüsesorten) genauso fein zerkleinert wie weiche.

Umgekehrt können Sie einen Turbo-Mixer auch bis zu viermal langsamer laufen lassen als herkömmliche Geräte. Durch eine Drosselung des Motors werden so niedrige Drehzahlen wie 1000 Umdrehungen pro Minute erreicht. Das ist vor allem wichtig, wenn die fertigen Gerichte noch stückige Zutaten enthalten sollen, wie z. B. bei Salsas oder rohen Gemüsesuppen. Oder wenn Sie bestimmte Zutaten ohne Handarbeit vermengen wollen.

Die bekanntesten Hersteller

Der älteste unter den Hochleistungsmixern ist der *Vitamix* aus den USA. Er wird seit 1937 hergestellt und gilt als außergewöhnlich robust. Man findet diesen Profi-Mixer immer wieder in Saft- und Smoothiebars, weil er buchstäblich alle Zutaten zu einem glatten Drink verarbeiten kann. Der Hersteller gibt auf das gute Stück sogar sieben Jahre Garantie. In Deutschland, Österreich und der Schweiz ist der *Vitamix* meist nur in Online-Shops erhältlich.

Der *Vitamix TNC 5200* ist der Klassiker. Die beinahe 80 Jahre Firmengeschichte merkt man diesem Gerät an, denn es ist absolut ausgereift. Die solide Verarbeitung macht es zu einem langlebigen und strapazierfähigem Küchenhelfer, die einfache manuelle Bedienung macht das Arbeiten kinderleicht und dank der enormen Power sowie dem besonderen Design der Stahlklingen sind die Ergebnisse immer grandios. Er ist serienmäßig mit einem Stößel (Stopfer) ausgestattet, der das Mixgut gefahrlos nach unten in die rotierenden Messer presst. Dadurch wird das Ergebnis besonders homogen. Die Geschwindigkeit des *Vitamix* lässt sich von 1000 bis 24.000 Umdrehungen pro Minute regulieren. Mit dem Turboschalter werden sogar 30.000 Umdrehungen erreicht, was besonders am Ende des Mixvorgangs nützlich ist. In den letzten Jahren brachte *Vitamix* einige neue Modelle auf den deutschen Markt, die den unterschiedlichsten Bedürfnissen Rechnung tragen. Sie sind kompakter, haben ein moderneres Design, eine Programmautomatik oder bieten eine noch höhere Leistung.

Doch auch deutsche Hersteller gibt es mittlerweile. Besonders erfolgreich ist die Firma *Bianco* aus Köln, nicht nur wegen der Leistungsfähigkeit ihrer Geräte, sondern auch wegen der innovativen Designkonzepte, die den Mixer zu einem Blickfang in der Küche machen. Das Arbeitstier in der Modellpalette ist der *Bianco forte*. Es zeichnet sich durch ein besonders gutes Preis-Leistungs-Verhältnis aus. Das Bedienkonzept setzt auf Automatikprogramme; sie erlauben, dass heiße Suppen, Saucen, Soja- und Nussmilch, Frucht- und grüne Smoothies mit einem Tastendruck zubereitet werden können. Alternativ gibt es aber auch die Möglichkeit, Geschwindigkeit und Laufzeit nach Wunsch zu wählen.

Gut, zu wissen ...

Kaum jemand kaut so gründlich, dass die Nahrung ausreichend zerkleinert ist und alle Nähr- und Vitalstoffe freigesetzt werden, die in Obst, Gemüse und anderen pflanzlichen Lebensmitteln stecken. Genau dazu ist der Hochleistungsmixer innerhalb kürzester Zeit in der Lage: Der starke Motor, die schnelle Rotation der Messer und die Behälterform sorgen dafür, dass die Zellwände aufgebrochen werden und der menschliche Organismus alle in pflanzlichen Lebensmitteln enthaltenen Vitalstoffe optimal aufnehmen kann.

Sehr gesundes Gemüse führt bei vielen Menschen zu Verdauungsproblemen, vor allem wenn sie es roh zu sich nehmen. Hochleistungsmixer können das menschliche Verdauungssystem entlasten, indem sie schwer verdauliche Pflanzenfasern so fein zerkleinern, dass sie Magen und Darm problemlos passieren. Sie sind also eine ideale Hilfe für alle, die mehr Frisches auf ihren Speiseplan setzen möchten. Und ein weiterer Vorteil der Hochleistungsmixer: Die Helden der modernen Küche sorgen für einen vollen Geschmack, denn sie fördern nicht nur die Vital-, sondern auch die Geschmacksstoffe der pflanzlichen Lebensmittel zutage. Die Zubereitungen erhalten darüber hinaus eine seidenweiche Konsistenz, was den Genuss vollkommen macht.

Neben dem *Bianco forte* gibt es das besonders preiswerte Einsteigermodell *Bianco primo*, das etwas weniger Motorleistung bietet, die aber immer noch für die meisten Anwendungen bequem ausreicht. Für Designfreunde gibt es im höheren Preissegment den *Bianco puro* und den *Bianco diver*.

Anmerkung: Es gibt zudem einen „Mini-Power-Mixer“, den *Personal Blender*, mit austauschbarem Mixbecher, der sich gut für die Reise und für kleine Mengen eignet. Auch er schafft es problemlos, Gewürze fein zu vermahlen oder Eiswürfel zu zerkleinern. Er ersetzt aber keinen großen Hochleistungsmixer.

Bezugsquellen zu den genannten Turbo-Mixern finden Sie auf Seite 76.

Turbo-Mixer und ihre Stärken

Mit ihrem leistungsstarken Motor und ihrer robusten Verarbeitung eröffnen uns Hochleistungsmixer ganz neue Möglichkeiten:

- für die Zubereitung besonders glatter und cremiger Suppen sowie von feinem Gemüsepüree;
- für köstliche Smoothies. Vor allem für grüne Smoothies ist ein Turbo-Mixer eine lohnenswerte Anschaffung, da härtere Zutaten wie etwa Grünkohl von Mixern mit geringerer Umdrehungszahl nicht ausreichend fein verarbeitet und zudem die Zellwände nicht aufgebrochen werden können. Mit einem Hochleistungsmixer werden Zutaten wie Grünkohl oder Granatapfelsamen ultra-fein zerkleinert;
- für die Herstellung von cremiger Pflanzenmilch, die Sie nicht einmal filtern müssen;
- zum Zerkleinern von tiefgefrorenem Obst oder Eiswürfeln und zur Herstellung von Eiscremes;
- für das Pürieren köstlicher roher Saucen, sogenannter Coulis, zum Beispiel aus Tomaten – ganz ohne Wasserzugabe;
- zum Zerkleinern von Zimtstangen, Getreidekörnern, Ölsaaten oder anderen harten Zutaten;
- zum Rühren oder Kneten von Backteig oder zum Aufschlagen von Eimasse, wie z. B. für die Zubereitung von Crêpeteig oder besonders feinen Glasuren;
- zum Erwärmen von Gerichten: Nur durch die Rotation der Messer erwärmt der Hochleistungsmixer das Mixgut ohne zusätzliche Hitzezufuhr (und sorgt so z. B. dafür, dass das in Samen enthaltene Öl besser austritt);
- für die Zubereitung von rohköstlichen Suppen. Für eine zimmerwarme Suppe lassen Sie den Turbo-Mixer (je nach Menge) mindestens 3 Minuten bei maximaler Geschwindigkeit laufen. Besonders praktisch ist das Aufwärmen des Mixguts für schokoladige Leckereien, bei denen man Schokolade oder Kuvertüre vorher nicht mehr zum Schmelzen bringen muss.

Das sollten Sie beachten!

Jeder Held hat eine Achillesferse. Hochleistungsmixer sind meistens sehr laut. Da sie jedoch ausgesprochen schnell arbeiten, dauert die Störung nicht lange an.

Ihr Mixgefäß ist meist recht hoch, daher ist eine gewisse Menge an Zutaten erforderlich,



damit der Mixer richtig funktioniert: Die Portionen sind für 1 bis 2 Personen mitunter zu groß. In diesem Fall eignet ein leistungsstarker, kompakter Mixer wie der *Vitamix S30* besser.

Für Nussmus, Eis oder Gewürzmischungen brauchen Sie einen Stopfer, der üblicherweise im Lieferumfang der Hochleistungsmixer enthalten ist. Sie können den Mixer aber stattdessen in kurzen Abständen immer wieder ausschalten und das Mixgut mit einem Küchenspatel von den Seitenwänden schaben. Damit können Sie übrigens auch die letzten Mixgutreste aus dem Gefäß holen.

Wenn Sie Zutaten von hoher Dichte oder Festigkeit wie Walnüsse oder Erdnüsse mixen, sollten Sie dies in kleinen Mengen tun, damit der Mixer nicht blockiert. Nähere Angaben dazu finden Sie in den Bedienungsanleitungen der Hersteller.

Schalten Sie den Turbo-Mixer nie abrupt aus, wenn er auf hoher Geschwindigkeit läuft. Wenn der Motor jedoch ungewöhnliche Geräusche von sich gibt, sollten Sie ihn sofort ausschalten. Steigern Sie die Geschwindigkeit langsam und warten Sie, bis das Mixgut eine homogene Konsistenz hat, bevor Sie den Mixer auf höchste Geschwindigkeit schalten. Sollte der Motor zu heiß werden, weil der Mixer mit einer zähen Masse kämpft, bleibt er von selbst stehen, um Schäden zu vermeiden. Kein Grund zur Aufregung! Nehmen Sie den Mixbehälter ab und lassen Sie den Mixermotor abkühlen. (Er kann nach überhitztem

Plastik riechen). Das kann 15 Minuten dauern, aber auch ein paar Stunden. Überprüfen Sie die Mixerfunktion einfach von Zeit zu Zeit. Nach dieser kleinen Auszeit arbeitet der Motor wieder wie gewohnt!

Wenn Sie nicht wollen, dass sich Ihr Mixgut erwärmt, sollten Sie Vorsichtsmaßnahmen treffen, indem Sie z. B. für Smoothies oder Frappés am besten Zutaten aus dem Kühlschrank verwenden. Falls ein Rezept Wasser als Zutat beinhaltet, können Sie einen Teil davon auch durch Eiswürfel ersetzen. Auf diese Weise erwärmt sich das Mixgut nicht.

Die Arbeit der Messer lässt bestimmte Aromen wie Knoblauch, Zwiebeln, Ingwer oder Zitronengras stärker in den Vordergrund treten. Wenn Sie ein klassisches Rezept mit dem Mixer zubereiten wollen, sollten Sie daher die Menge dieser Zutaten halbieren (eine halbe Knoblauchzehe statt einer ganzen für eine Suppe für 4 Personen). Schmecken Sie das Ganze erst am Schluss noch mal nach Belieben ab.

Bei einem Turbo-Mixer ist das Schneidwerk in der Regel fest mit dem Mixbehälter verbunden. Daher ist für die Reinigung folgende Herangehensweise empfehlenswert: Füllen Sie den Behälter bis zur Hälfte mit lauwarmem Wasser. Geben Sie ein paar Tropfen Spülmittel hinein und mixen Sie das Wasser einen Augenblick durch. Gießen Sie die Flüssigkeit weg und spülen Sie den Mixbehälter gründlich aus. – Ein Ablauf, der Ihnen schnell zur Gewohnheit wird.

Wer braucht einen Turbo-Mixer?

- Mehrköpfige Familien, die seine Leistungsfähigkeit und die große Menge des Mixguts zu schätzen wissen.
- Obst- und Gemüefans sowie Liebhaber von Suppen, (grünen) Smoothies, Gemüsepüree oder von Rohkostsalaten, die der Turbo-Mixer natürlich ebenso problemlos klein schneidet.
- Küchenfreaks, die am liebsten alles selbst machen: Mit dem Hochleistungsmixer können Sie Ihr Mehl mahlen, leckeres Pesto oder auch Ihre Mandelmilch zubereiten. Sie brauchen weniger Platz im Vorratsschrank, weil Sie Ihre Naturprodukte jederzeit selbst herstellen können. Das wiederum entlastet auch Ihren Geldbeutel, weshalb sich die Anschaffungskosten für einen Turbo-Mixer recht schnell amortisieren.
- Rohkostliebhaber: Mit einem Hochleistungsmixer können Sie Nussmus selbst herstellen, aber auch rohköstliche Torten aus Nüssen und Trockenfrüchten.

Weitere Anwendungsmöglichkeiten

Wenn er einmal seinen Platz auf der Arbeitsfläche gefunden hat, werden Sie noch viele andere zeitsparende Einsatzmöglichkeiten für Ihren Turbo-Mixer entdecken.

Machen Sie doch einfach die Milch damit warm, bevor Sie Ihren hausgemachten Joghurt ansetzen. (Mixen Sie die Milch 1½ Minuten lang auf höchster Stufe.) Crushen Sie Ihre Eiswürfel körnig, mahlen Ihren Kaffee fein und Ihren Zucker zu Puder. Verwenden Sie ihn für Kuchenglasuren, fein geriebenen Parmesan oder Paniermehl. Bringen Sie Schokolade zum Schmelzen oder schlagen Sie damit Sahne zu Butter.

Gehen Sie mit Ihrem Turbo-Mixer auf eine kulinarische Entdeckungsreise: Je öfter Sie ihn verwenden, desto mehr Einsatzmöglichkeiten werden Sie finden!

Selbst gemahlenes

Mehl



Hochleistungsmixer sind unglaublich schnell. Damit können Sie bei zügiger Verarbeitung sogar Ihr Mehl selbst mahlen, ohne dass sich das Mahlgut erwärmt. Da ein Turbo-Mixer auch die härtesten Lebensmittel klein kriegt, wird vieles einfacher: In 1 Minute haben Sie feines Paniermehl oder – noch besser – mühlenfrisches Mehl! Kaufen Sie ganze Körner (von Dinkel, Buchweizen etc.) und vermahlen Sie diese bei Bedarf frisch. Das Mehl hat so keine Zeit zu oxidieren und seine Nähr- und Vitalstoffe bleiben erhalten. So schaffen Sie mehr Platz im Vorratsschrank und entlasten Ihren Geldbeutel.

Ich mahle auch gern Getreideflocken, die im Handumdrehen ein sehr feines Mehl ergeben. Damit können Sie die Geschmacksrichtung Ihrer Gerichte nach Lust und Laune variieren. Und bei Glutenunverträglichkeit müssen Sie sich keine Gedanken mehr um mit Allergenen verunreinigtes Mehl machen.

Glutenfreie Mehlmischung aus Flocken

Für etwa 250 Gramm • 120 g Reisflocken in Bio-Qualität • 60 g Hirseflocken in Bio-Qualität • 40 g Kichererbsen- oder Adzukiflocken in Bio-Qualität • 1 EL Leinsamen • 50 g Stärkemehl (Mais-, Pfeilwurzels- oder Kartoffelstärke) in Bio-Qualität

Geben Sie alle Flocken sowie die Leinsamen in den Mixer und lassen Sie ihn auf Stufe 5 oder 6 einige Zeit laufen. Das Mahlgut, falls nötig, mit dem Stopfer nach unten drücken. Stärkemehl dazugeben und kurz auf Stufe 2 laufen lassen. In einen luftdicht verschlossenen Behälter füllen und lichtgeschützt aufbewahren.

Schneller Pizzateig

Obwohl Teigkneten nicht zu seinen Hauptfunktionen gehört, können Sie Ihren Hochleistungsmixer auch einsetzen, wenn Sie schnell einen Teig zubereiten wollen – vor allem, wenn dieser wie Pizzateig etwas klebrig ist. Und das lästige Händewaschen danach entfällt obendrein.

Für 2 Pizzas mittlerer Größe (4 bis 6 Personen)

160 ml Wasser
5 g Trockenhefe in Bio-Qualität
1 TL flüssiger Honig,
kalt geschleudert
150 g Weizenmehl Type 405
und ein wenig mehr zum
Bemehlen der Arbeitsfläche
100 g Vollweizenmehl (Type 1700)
1 TL Meersalz
1 EL Olivenöl

Wasser, Hefe und Honig in den Mixer geben und 5 Sekunden bei niedriger Geschwindigkeit (Stufe 2 oder 3) durchmischen. Anschließend 5 Minuten ruhen lassen.

Weißmehl, Vollkornmehl, Salz sowie Olivenöl in den Mixer geben und 30 Sekunden auf Stufe 4 bis 5 mixen, bis die Teigkugel sich von den Wänden des Behälters löst. Der Motor klingt dabei etwas dumpf. Den Teig ruckartig in eine große Schüssel kippen und mit einem feuchten Küchentuch bedeckt etwa 1½ Stunden an einem warmen Ort gehen lassen. Auf eine bemehlte Arbeitsfläche geben und flach klopfen. In zwei Hälften aufteilen und jeweils dünn ausrollen. Beide Pizzaböden auf ein Backblech legen, nach Wunsch belegen und im Backofen 10 bis 12 Minuten bei 250 °C backen.

Buchweizen-Polenta mit Champignons

In manchen Gegenden Italiens gehört es zur Tradition, Polenta mit Buchweizen zuzubereiten. Man nennt diesen grauen Brei *Polenta saracena* oder *Polenta taragna*. Ich habe das klassische Rezept etwas abgewandelt.

Für 4 Personen (als Hauptgericht) oder 6 Personen (als Beilage)

60 g Buchweizenkörner
10 g getrocknete Steinpilze
4 getrocknete Shitakepilze
125 g vorgegarte Maispolenta
in Bio-Qualität
1 TL Meersalz
Pfeffer und Muskatnuss,
jeweils frisch gemahlen (Menge
nach Bedarf)
Gomasio
(wahlweise; Menge nach
Bedarf)

Zum Kochen:

700 ml Flüssigkeit nach Wahl:
Milch oder Gemüsebrühe
(am besten eine Mischung aus
beidem)
1 Lorbeerblatt

Buchweizen, Steinpilze sowie Shitake in den Mixer geben und 30 Sekunden auf Stufe 7 oder 8 mixen, bis die Masse eine feinkörnige Konsistenz hat. Polenta, Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Gomasio dazugeben und 10 Sekunden auf Stufe 3 bis 4 mixen, bis die Zutaten gut vermengt sind. Diese Mischung können Sie in einem luftdicht verschlossenen, lichtgeschützten Behälter bis zu 1 Jahr aufbewahren.

Polenta: Die Flüssigkeit mit dem Lorbeerblatt aufkochen lassen. Den Grieß einstreuen und mit dem Schneebesen verrühren. Etwa 5 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis die Masse andickt. In eine leicht eingeölte Auflaufform geben und 1 bis 2 Stunden fest werden lassen. In Vierecke schneiden und diese auf beiden Seiten jeweils 5 Minuten in heißem Olivenöl anbraten.

Variation: Sie können die Polenta-Vierecke auch mit Sauce und geriebenem Käse garnieren und im Backofen überbacken.

Vegane Milch

Pflanzliche Milch aus dem Turbo-Mixer

Mixen Sie eingeweichte Nüsse und Mandeln mit Wasser sowie gekochtem Getreide oder Getreideflocken. Im Handumdrehen entsteht daraus vegane Milch, die Sie ganz nach Geschmack zusätzlich filtern können. Mit einem Turbo-Mixer ist das gesunde Getränk schnell gemacht. Dazu noch eine Prise Salz, um den Eigengeschmack der Zutaten zu betonen. Reismalz oder gemixte Datteln verleihen der Milch eine natürliche Süße.

Nussmilch

Nüsse	Einweichzeit	Menge für 1 Liter Wasser
Cashewkerne	4 Stunden	60–80 Gramm
Haselnüsse	6 Stunden	70 Gramm
Mandeln	8 Stunden	80–100 Gramm

Noch schneller geht's, wenn Sie Nussmus mit Wasser vermischen. Im Hochleistungsmixer wird diese Mischung besonders glatt und cremig.

Getreidemilch

Kochen Sie das Getreide oder den Reis am besten vor. So wird die Zubereitung von Getreidemilch zum Kinderspiel.

Getreide	Menge für 1 Liter Wasser
Dinkel	100–120 Gramm
Hafer	70 Gramm
Hirse	100–120 Gramm
Quinoa	130 Gramm
Reis	80–100 Gramm

Verwenden Sie keine vorbehandelten Getreidezubereitungen wie Bulgur oder Couscous. Diese ergeben eine ausgesprochen bittere „Milch“.

Reismilch mit feinem Kastanienaroma

Reismilch aus dem Turbo-Mixer brauchen Sie nicht zu filtern: Der Reis wird so fein püriert, dass die Milch eine leicht cremige Konsistenz erhält. Allerdings sollten Sie sie vor dem Genuss kurz durchrühren.

Für etwa 1,2 Liter Reismilch

30 g weißer Basmatireis
in Bio-Qualität
1 kleiner Sternanis
1–1,2 l Wasser
plus Kochwasser für den Reis
25 g Kastanienflocken
in Bio-Qualität
2 Prisen feines Meersalz

Den Reis waschen. In einen flachen Topf geben und mit Wasser bedecken, Sternanis dazugeben und aufkochen lassen. Bei geschlossenem Deckel 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd nehmen und weitere 10 Minuten quellen lassen. Abgießen und abkühlen lassen. Für die angegebene Menge Reismilch brauchen Sie 100 Gramm gekochten Reis: 1 bis 1,2 Liter Wasser in den Mixer geben, Reis, Kastanienflocken und Salz hinzufügen. Die Mischung 10 Sekunden auf Stufe 5 mixen, dann die Geschwindigkeit allmählich steigern und den Mixer schließlich 45 bis 60 Sekunden auf höchster Stufe laufen lassen. Den Mixer anhalten, Salz oder nach Bedarf mehr Wasser dazugeben und noch einmal kurz durchmixen. In einer verschlossenen Glasflasche hält sich die Milch im Kühlschrank etwa 3 Tage.

Hanf-Sesam-Milch

Da die Samen für diese Milch nicht eingeweicht werden müssen, ist sie blitzschnell gemacht! Allerdings sollten Sie sie süßen, um den leicht bitteren Sesamgeschmack auszugleichen.

Für etwa 1,2 Liter Milch

1 l Wasser
50 g geschälte Hanfsamen
50 g geschälte Sesamsamen
1 Prise feines Meersalz
natürliches Süßungsmittel der
Wahl (Menge nach Bedarf)

Das Wasser in den Mixer geben, Sesam, Hanf sowie Salz hinzufügen und 45 bis 60 Sekunden bei hoher Geschwindigkeit mixen. In einer verschlossenen Glasflasche bleibt die Milch im Kühlschrank etwa 3 Tage frisch.

Tipp: Wenn Sie ungeschälten Hanf verwenden, müssen Sie die Milch filtern: Gießen Sie sie einfach durch einen Nussmilchbeutel, ein sauberes Küchentuch oder einen Kaffeefilter.

Karamellisierte

Apfelbutter

mit
salziger Note

Diese traditionelle Leckerei aus Nordamerika ist ein willkommenes Mitbringsel für Freunde und Verwandte.

Für 2 kleine Gläser (etwa 400 Gramm) • 4 saure Äpfel (Cox Orange oder Reinette, etwa 600 g Fruchtfleisch) • 70 g kalt geschleudertes Honig oder natürliches Süßungsmittel Ihrer Wahl (Agavensirup oder Reismalz) • 1 EL Apfelessig in Bio-Qualität • 1 Messerspitze Zimtpulver • eine kleine Menge Wasser • 60 g Butter • $\frac{1}{4}$ Vanilleschote • 2 Prisen feines Meersalz

Die Äpfel schälen, vom Kerngehäuse befreien und in Stücke schneiden.

In einem flachen Topf Apfelstücke, Honig, Essig und Zimt mit 1 EL Wasser aufkochen.

Den Deckel aufsetzen, die Hitze auf ein Minimum reduzieren und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Äpfel beim Umrühren zerfallen. Den Kochvorgang genau beobachten und zwischendurch immer wieder umrühren: Das Kompott sollte vergleichsweise fest sein und die Äpfel sollten karamellisieren.

Das Kompott in den Mixer geben. Vanille, Salz sowie Butterflocken hinzufügen und 30 bis 45 Sekunden auf höchster Stufe mixen.

In sterilisierte Gläser füllen. Die Apfelbutter bleibt im Kühlschrank bis zu 2 Wochen frisch, kann aber auch eingefroren werden.

Piña-Colada-Sorbet

Servieren Sie diese festliche Cremespeise als Überraschung und verwöhnen Sie Ihre Gäste mit dem vollen Geschmack des Cocktail-Klassikers aus Puerto Rico.

Für 4 Personen • 120 ml Kokosmilch, vollfett • 1 Prise Madras-Curry (Menge nach Bedarf) • 1–2 geschälte Bananen (etwa 140 g) • 250 g tiefgefrorene Ananasstücke • 1 EL Rum

Die Kokosmilch in den Mixer geben. Curry, Bananen und Ananas hinzufügen. Auf Stufe 5 mixen, dabei die Zutaten mit dem Stopfer mehrfach in die laufenden Messer drücken, bis alles gut durchmischt ist. Dann 30 Sekunden auf höchster Stufe pürieren, dabei das Mixgut weiter nach unten drücken, damit ein glattes Püree entsteht. Den Mixer anhalten, den Rum durch die Öffnung im Deckel einlaufen lassen und 3 Sekunden auf niedriger Geschwindigkeit (Stufe 2 bis 3) weitermixen. In Dessertschalen geben und sofort servieren.

Verzeichnis der Rezepte

Amlou	64
Aromatischer Gewürzzucker mit Zimt und Anis	70
Birne Helene	40
Buchweizen-Polenta mit Champignons	17
Chia-Sauerkirsch-Mus mit Kardamom	54
Citronnade	48
Cocochoco	56
Cremige Thaisuppe mit Mais	47
Erfrischender Gurken-Mojito	48
Feine Creme aus Trockenfrüchten	56
Flüssige Veggie-Sahne	20
Frappucino	50
Gazpacho	44
Glutenfreie Mehlmischung aus Flocken	14
Grüne Power-Suppe	46
Grüner Panther	38
Hanf-Sesam-Milch	34
Heiße Schokolade mit feiner Vanillenote	70
Hummus mit Hanfsamen	22
Italienische Tomaten-Gewürzmischung	29
Karamellierte Apfelbutter mit salziger Note	58
Lady in Red	38
Marokkanische Crêpes (Baghrir)	64
Pastinaken-Pfannkuchen	26
Piña-Colada-Sorbet	74
Reismilch mit feinem Kastanienaroma	34
Rohkostteller mit Erdnusssauce	24
Schnelle Karottensuppe mit Orangensaft und Curry	42
Schneller Coleslaw (Krautsalat)	26
Schneller Pizzateig	16
Schokoladencreme	66
Sonnenblumencreme mit Feldsalat und Petersilie	18
Sonnenkuss – ein Smoothie	35
Süßkartoffel-Mousseline mit feiner Erdnussnote	28
Torta caprese bianca	62
Vegane Obsttörtchen	68
Vegane Vanillecreme (Crème Pâtisserie)	66
Veggie-Creme	20
Wärmender Erkältungstrunk	60
Winter-Smoothie	40
Würzige Tapenade mit getrockneten Feigen	22
Zuckerfreies Sorbet aus roten Früchten	72

Literaturempfehlungen

- Boutenko, Victoria: *Detox mit grünen Smoothies. Die 7-Tage-Entgiftungskur.* Emmendingen: Hans-Nietsch-Verlag 2015
- Boutenko, Victoria: *Green for Life. Der Klassiker zum Thema „Grüne Smoothies“.* Aktualisierte Neuauflage. Emmendingen: Hans-Nietsch-Verlag 2014
- Boutenko, Victoria: *Grüne Smoothies. Die 100 besten Zutaten für Gesundheit & Wohlbefinden.* Emmendingen: Hans-Nietsch-Verlag 2015
- Boutenko, Victoria: *Grüne Smoothies. Der Bestseller von der Erfinderin der Grünen Smoothies.* Aktualisierte Neuauflage. Emmendingen: Hans-Nietsch-Verlag 2015
- Boutenko, Victoria: *Der grüne Zaubertrank.* Emmendingen: Hans-Nietsch-Verlag 2013
- Kügler-Anger, Heike: *Vegane Rohkostlichkeiten aus dem Mixer. Smoothies, Suppen, Eiscreme und mehr.* Darmstadt: pala-verlag 2013
- Masters, Tess: *Das Mixer-Kochbuch. 100 super-leichte, super-gesunde Rezepte, glutenfrei und vegan.* Aarau: AT Verlag 2015
- Payany, Estérelle: *Ein Kuss aus der Küche. Heiß geliebte Klassiker selbst gemacht.* München: Edition Michael Fischer 2014
- Payany, Estérelle, und Clea: *Veggie Burger.* Weil der Stadt: Hädecke Verlag 2014

Bezugsquellen

Kaufen Sie Ihren Turbo-Mixer am besten bei einem Fachhändler. Die auf Seite 6 f. genannten Hochleistungsmixer sind beispielsweise bei folgenden spezialisierten Online-Shops erhältlich:

Bianco: www.gruenesmoothies.de, www.amrita.de

Personal Blender: www.keimling.de, www.perfektegesundheit.de, www.purenature.de

Vitamix: www.gruenesmoothies.de, www.amrita.de, www.keimling.de, www.vitamix.de

Linda, danke für deine Geduld.

Laurence, danke für dein Vertrauen.

Ein Dankeschön geht auch an das Café Pinson (58, Rue du Faubourg Poissonnière, 75010 Paris) für die herzliche Aufnahme und an Nicolas Aubagnac.

Und: Linda Louis dankt dem Versender Nature et Vitalité (www.nature-vitalite.com) für die Leihgabe des *KomoMix*.

Titel der Originalausgabe: *Superblender* erschienen bei *Editions La Plage*, Paris

Translation Rights arranged with *Editions La Plage*, Paris

© Hans-Nietsch-Verlag 2015

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Ute Orth

Korrekturat: Ulrike Oberländer

Fotos: Linda Louis; Coverfoto: Svenja Wesseloh, Fotos Seite 5, 6, 43: Shutterstock

Illustration: Lavandaart/Shutterstock

Gestaltung: Kurt Liebig, David Cosson

Druck: Dimograf Sp. z o.o., Bielsko-Biata/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN 978-3-86264-363-9



Estérelle Payany
Gesunde Power aus dem Mixer
Smoothies, Suppen, kleine Gerichte & Desserts

Lernen Sie die Vielseitigkeit der modernen Hightech-Mixer kennen und sparen Sie mit ihrer Hilfe Zeit beim Zubereiten Ihrer persönlichen Lieblingsgerichte! Sie kennen Mixer? ... Aufgepasst, jetzt kommen die Hochleistungsmixer: Sie bringen mehr Raffinesse in die vegane, die Rohkost- und die Flexitarier-Küche und erleichtern Ihnen die Arbeit! Mit ihrer Power brechen sie die Zellwände pflanzlicher Lebensmittel auf und stellen unserem Körper das Füllhorn an Vitalstoffen und Chlorophyll zur Verfügung, das dort – zum Beispiel beim Genuss von grünen Smoothies – seine wohltuenden, vitalisierenden und sogar heilenden Qualitäten entfaltet.

77 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-86264-363-9