

UNSERE BESTEN FAMILIENREZEPTE

Schnell & schmackig kochen mit
Thermomix® und regionalen Zutaten



Unsere
Bayerischen
Bauern

unsere-bauern.de



Lust auf schnell und schmackig?

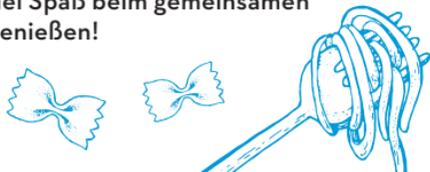
Dann geht es Ihnen wie uns, liebe Leserinnen und Leser. Zwischen Job, Haushalt, Elterntaxifahrten und Ähnlichem bleibt in vielen Familien keine Zeit für komplizierte Rezepte und aufwändige Zubereitungen. Fischstäbchen und Kartoffelbrei aus der Tüte sind dennoch keine Alternativen für jeden Tag. Schließlich soll's ja nicht nur schnell und schmackig sein, sondern auch gesund. Und am liebsten regional. Wer



regionale und saisonale Zutaten kauft, schont Umwelt und Geldbeutel, bekommt hohe Qualität, mehr Frische und Geschmack. Und mit dem Thermomix® lassen sich Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch, Getreide und mehr mit wenigen Handgriffen in abwechslungsreiche Gerichte verwandeln.

In diesem Heft haben wir einige unserer liebsten Familienrezepte für den Thermomix® für Sie zusammengestellt, vom Brot bis zum Klassiker „Spaghetti Bolo“. Das schmeckt allen. Extra für gestresste Eltern gibt's den grünen Smoothie als Vitaminbombe. Und weil sich die Großen auch mal verwöhnen wollen, findet sich in unserer Auswahl auch ein Apfelmus mit Weinschaumcreme. Nichts für Kids, aber für Eltern, Großeltern und Gäste.

**Viel Spaß beim gemeinsamen
Genießen!**



BASIS FÜR SUPPEN, EINTÖPFE, SAUCEN & CO

GEMÜSEPASTE AUS REGIONALEN ZUTATEN

Zubereitung: **einfach** | Arbeitszeit: **5 Minuten** |
Gesamtzeit: **30 Minuten** | Portionen: **2 Gläser**
(je 400 ml)

Zutaten

- 50 g Parmesan (in Stücken à 3 cm)
- 200 g Staudensellerie, in Stücken
- 3 getrocknete Tomaten
- 250 g Karotten, in Stücken
- 100 g Tomaten, in Stücken
- 100 g Zwiebeln, halbiert
- 150 g Zucchini, in Stücken
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g frische Champignons
- 1 Lorbeerblatt (optional)
- 6 Zweige gemischte frische Kräuter (z. B. Rosmarin, Salbei, Basilikum)
- 4 Stängel Petersilie
- 120 g grobes Salz
- 30 g Wein **oder** 30 g Wasser
- 1 EL Olivenöl



Zubereitung

Den Parmesan in den Mixtopf geben, **10 Sek. / Stufe 10** zerkleinern, dann umfüllen. Gemüse und Kräuter in den Mixtopf geben, **10 Sek. / Stufe 7** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Wein, Olivenöl und Salz zugeben, **30 Min. / Varoma / Stufe 2** einkochen. Parmesan zugeben, **1 Min. / Stufe 4 - 7** schrittweise pürieren.

Die Paste in Schraubgläser füllen. Im Kühlschrank bleibt sie mehrere Monate haltbar. **1 TL** Gemüsepaste ersetzt **1** Würfel Gemüsebrühe für **0,5 l** Wasser.

VOLLKORNBROT MIT BUTTERMILCH

Zubereitung: **mittel** | Arbeitszeit: **15 Minuten** | Gesamtzeit: **4 Stunden** | Portionen: **16 Scheiben**

Zutaten

250 g Weizenmehl, Type 405

125 g Roggenkörner

125 g Weizenkörner

20 g Hefe, frisch

200 g Samen und Kerne

(Sesamsamen, Leinsamen,
Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne)

1 EL Rübensirup

2 TL Salz

500 ml Buttermilch



Marie Fuchs
Dachau

Zubereitung

Roggenkörner in den Mixtopf geben und **10 Sek. / Stufe 10** grob schroten und umfüllen.

Weizenkörner in den Mixtopf geben, dann **8 Sek. / Stufe 10** grob schroten.

Roggenschrot in den Mixtopf geben und **250 g** Weizenmehl Type 405, **20 g** frische Hefe, Samen, Kerne und Salz hinzugeben. Mixtopfinhalt in eine Schüssel umfüllen. **500 ml** Buttermilch in den Mixtopf geben und **2 Min. / 40° C / Stufe 1** erwärmen. Schrot-Hefe-Mix zur erwärmten Buttermilch geben und **3 Min. / Teig** kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und bei Zimmertemperatur ca. **1 Stunde** gehen lassen, bis das Volumen des Teiges sich ungefähr verdoppelt hat.

Die Luft aus dem Teig drücken, den Teig in eine Kastenform füllen und nochmals zugedeckt gehen lassen.



Ein kleines, feuerfestes Gefäß mit heißem Wasser füllen und in den Ofen schieben. Den Ofen vorheizen.

Brot bei **160° C 120 Min.** backen.

Aus dem Ofen nehmen und nach **15 Min.** stürzen und servieren.

Problemlos schroten und mahlen

Der Thermomix® kann hervorragend schroten und z. B. Weizen- oder Roggenkörner zu Mehl mahlen. Auch ölhaltige Saaten wie Mohn zerkleinert er problemlos.



Wenn der Teig mal im Mixtopf hängen bleibt: Einfach Mixtopf stürzen und so lange an der Unterseite der Mixmesser drehen, bis der Teig aus dem Topf fällt!





OBATZDA

Zubereitung: **einfach** | Arbeitszeit: **5 Minuten** |
Gesamtzeit: **10 Minuten** | Portionen: **8**

Zutaten

200 g Camembert, vollreif
80 g Butter, weich
1 Frühlingszwiebel
1 Knoblauch
2 EL Milch
½ TL Paprika edelsüß
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Knoblauch und Frühlingszwiebel in Stücken in den Mixtopf geben, **5 Sek. / Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Nochmals **5 Sek. / Stufe 5** zerkleinern wieder mit Spatel nach unten schieben. Camembert in Stücken (ca. 3 cm), Butter, Paprika, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben, **10 Sek. / Stufe 4** mischen. Mit dem Spatel nach unten schieben. Nochmals **20 Sek. / Stufe 4** mischen und die Milch über das sich drehende Messer in den Mixtopf geben.



Marie Fuchs
Dachau

GRÜNER SMOOTHIE FÜR MÜDE ELTERN

Zubereitung: **einfach** | Arbeitszeit: **10 Minuten**
Gesamtzeit: **10 Minuten** | Portionen: **2 Gläser**

Zutaten

1 Birne
50 g Feldsalat oder Giersch
(auch gemischt möglich)
1 Apfel, **2 TL** Leinöl
10 g Zitronensaft
1 kleine Banane
125 g Eiswürfel

Zubereitung

Birne, Apfel und Banane jeweils in grobe Stücke schneiden. Dann gemeinsam mit den anderen Zutaten in den Mixtopf geben und **60 Sek. / Stufe 10** mixen.

Vitaminbombe

Giersch enthält viele Mineralstoffe, Spurenelemente und mehr Vitamin C als eine Zitrone. Im Frühjahr sind seine Blätter jung und weich – ideal für Smoothies & Co.



Angelika Popp
Rechtmeiring

ERDBEERMARMELADE

Zubereitung: **einfach** | Arbeitszeit: **15 Minuten** | Gesamtzeit: **30 Minuten**

Portionen: **4 Schraubgläser (je 400 ml)**

Zutaten

- 1.000 g** Erdbeeren
- 500 g** Gelierzucker 2:1
- 40 g** Zitronensaft
- 1 TL** neutrales Pflanzenfett
(z. B. Kokosfett)

Zubereitung

Zunächst einen kleinen Teller für die spätere Gelierprobe in den Gefrierschrank legen.

Erdbeeren, Gelierzucker, Zitronensaft und Pflanzenfett in den Mixtopf geben, **20 Sek. / Stufe 5** zerkleinern. Messbecher entfernen, Gareinsatz als Spritzschutz auf Mixtopfdeckel stellen. Masse für **10 Min. / 100° C / Stufe 2** aufkochen. Sollte es stark überkochen: auf **Stufe 3** erhöhen oder Temperatur auf **95° C** reduzieren.

Gelierprobe: 1 TL auf den kalten Teller geben und Masse abkühlen lassen. Wird die Marmelade faltig, ist sie fertig. Wenn nicht: **weitere 2 Min.** kochen und Test wiederholen. Wenn die Marmelade nicht stückig sein soll: **10 Sek. / Stufe 10** pürieren.

Marmelade sofort in heiß ausgespülte Schraubgläser füllen, verschließen, für ca. **10 Min.** auf die Deckel stellen.



Claudia Haber
Kranzberg bei Freising



Auch kleine Mengen an Obst, das verwertet werden muss, koche ich auf die Schnelle zu Marmelade.



Einmachgläser sterilisieren

Die Einmachgläser lassen sich vorab gut im Thermomix® sterilisieren. Dazu 500 ml Wasser in den Mixtopf geben. Die Gläser und Deckel kopfüber im Varoma verteilen, diesen aufsetzen und 15 Min. auf Varomastufe bedampfen lassen.



KÜRBISSALAT

Zubereitung: **einfach** | Arbeitszeit: **5 Minuten**
Gesamtzeit: **5 Minuten** | Portionen: **6**

Zutaten

300 g Hokkaidokürbis in Stücken
300 g Karotten in Stücken
150 g Radieschen
1 Apfel geviertelt
30 g Olivenöl
10 g Zitronensaft
1/2 EL Senf
1/2 EL Honig
Pfeffer und Salz nach Geschmack

Zubereitung

Alle Zutaten in den Mixtopf geben und **8 Sek. / Stufe 8** zerkleinern.

Mit Schnittlauchröllchen oder Petersilie dekorieren.

Schmeckt auch durchgezogen am nächsten Tag sehr gut.



Inga Stoll
München

RADIESCHEN-DIP

Zubereitung: **einfach** | Arbeitszeit: **5 Minuten**
Gesamtzeit: **5 Minuten** | Portionen: **2**

Zutaten

1/2 Bund Radieschen
1/2 Kästchen Kresse
125 g Quark
50 g Crème fraîche
1/2 TL Knoblauchsatz
2 Messerspitzen Pfeffer

Zubereitung

Halben Bund Radieschen und einen halben Kasten Kresse in den Mixtopf geben und **3 Sek. / Stufe 5** zerkleinern.

Quark und Crème fraîche hinzufügen und dann **7 Sek. / Stufe 3** verrühren.

Mit Knoblauchsatz und Pfeffer abschmecken.



Marie Fuchs
Dachau

Guter Begleiter

Dieser Dip eignet sich sowohl als Beilage für Pellkartoffeln als auch für Rohkost oder als Brotaufstrich.

THERMOMIX® TM6: ALLES AUF EINEN BLICK

Der Thermomix® TM6 ist ein echtes Multitalent. Er vereint 30 Funktionen in einem Gerät. Dafür bietet er einiges an Zubehör, das perfekt auf die jeweiligen Anforderungen abgestimmt ist. Alle Teile lassen sich leicht reinigen und eignen sich für die Spülmaschine. Welches Teil erfüllt welchen Zweck? Unsere Übersicht verrät es:

- 1** Der **Mixtopf** besteht aus Topf, Mixmesser und Fuß. Dieser kann z. B. zur Reinigung auseinandergebaut werden.
- 2** Der **Spritzschutz** ergänzt den Mixtopfdeckel. Bei hohen Temperaturen über 120° C lässt er Dampf sicher entweichen und schützt vor austretendem Fett.
- 3** Mit dem **Rühraufsatz** (passend für den Thermomix® TM31, TM5 und TM6) lassen sich cremige Speisen wie Sahne, Eischnee oder Dessertcreme effizient zubereiten.
- 4** Der **Messbecher** ist perfekt an den Mixtopfdeckel angepasst.
- 5** Im **Gareinsatz** mit Deckel garen z. B. Reis oder Kartoffeln.
- 6** Mit dem **Thermomix® TM6 Spatel** kann man sicher und komfortabel umrühren und mischen – auch bei laufendem Motor.
- 7** Der **Mixtopfdeckel** bietet einen fest eingebauten Dichtungsring – für optimale Sicherheit und eine einfache Reinigung.
- 8** Im **Varoma® Dampfgaraufsatz** lassen sich unterschiedlichste Gemüse garen, Hackbällchen dämpfen oder Germknödel zubereiten.
- 9** Eingesetzt in den **Varoma®** bietet der **Einlegeboden** eine weitere Ebene für die Zubereitung, beispielsweise um Zutaten separat zu garen.



Immer wieder neue Rezepte

Die ständig wachsende Rezeptdatenbank Cookidoo® bietet schon heute mehr als 95.000 Rezepte. Persönliche Rezeptlisten, Wochenplaner und Einkaufslisten helfen dabei, den Alltag zu organisieren. Mehr Infos unter www.cookidoo.de.

KÜRBISSUPPE

Zubereitung: **einfach** | Arbeitszeit: **15 Minuten** | Gesamtzeit: **40 Minuten** | Portionen: **4**

Zutaten

- 1 mittelgroßer Hokkaidokürbis (ca. **500 g**) in Stücken
- 2 Schalotten
- 20 g Ingwer
- 30 g Butter oder neutrales Öl
- 1 TL Gemüsebrühe (Rezept siehe S. 3)
- 25 g Tomatenmark
- 2 TL Paprika edelsüß
- 1 TL Koriander
- 1 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1 TL Kurkuma
- 1/2 TL Pfeffer
- 1 TL Salz
- 600 ml Wasser
- 100 g Sahne oder Kokosmilch
- Kürbiskerne oder Kürbiskernöl zum Dekorieren

Zubereitung

Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Schalotten schälen und halbieren.

In den Mixtopf geben und **5 Sek. / Stufe 8** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.

Paprika, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma und Butter bzw. Öl dazugeben und **3 1/2 Min.** bei **120° C / Rührstufe 1** anschwitzen.

Kürbis waschen, entkernen, in Stücke schneiden und dazugeben. Für **7 Sek. / Stufe 5** zerkleinern.

Tomatenmark, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer und Wasser dazugeben. Bei **100° C / Stufe 1** für **20 Min.** köcheln lassen.

Sahne oder Kokosmilch dazugeben und für **20 Sek. / Stufe 4 - 8** pürieren.

Abschmecken, mit Kürbiskernen oder Kürbis dekorieren und servieren.



Inga Stoll
München



SCHWARZWURZEL-RISOTTO MIT LACHS

Zubereitung: **mittel** | Arbeitszeit: **10 Minuten** | Gesamtzeit: **45 Minuten** | Portionen: **4**

Zutaten

- 300 g** Schwarzwurzeln
- 250 g** Lachsfilet
- 40 g** Parmesan in Stücken
- 250 g** Risotto-Reis
- 40 g** Butter
- 400 g** Wasser
- 2 TL** Gewürzpaste für Gemüsebrühe
- 200 g** Weißwein, alternativ durch Wasser ersetzen
- Salz, Pfeffer
- 5** getrocknete Tomaten
- 100 g** Sahne

Zum Bestreuen

- 2 EL** Schnittlauch

Zubereitung

Schwarzwurzeln in kaltem Wasser schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und im Varoma® verteilen, dabei darauf achten, dass einige Dampfschlitze frei bleiben.

Lachs beidseitig pfeffern, salzen und auf dem Varoma®-Einlegeboden verteilen. Einlegeboden in den Varoma®-Behälter einsetzen, Varoma® verschließen und zur Seite stellen.

40 g Parmesan in Stücken in den Mixtopf geben. **10 Sek. / Stufe 10** zerkleinern. Käse in eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

Mixtopf spülen.

20 g Butter in den Mixtopf geben **2 Min. / 120° C / Stufe 1** erwärmen.

250 g Reis zugeben und ohne Messbecher **3 Min. / 120° C / Linkslauf / Stufe 1** dünsten.

200 g Weißwein oder Wasser zugeben

und ohne Messbecher **1 Min. / 100° C / Linkslauf / Stufe 1** ablöschen.

400 g Wasser und **2 TL** Gewürzpaste zugeben und mit dem Spatel einmal über den Mixtopfboden rühren, um den Reis zu lösen.

Varoma® aufsetzen und **13 Min. / Varoma® / Linkslauf / Stufe 1** garen.

In der Zwischenzeit die getrockneten Tomaten in feine Streifen schneiden. Varoma® absetzen

20 g Butter, **100 g** Sahne und die getrockneten Tomaten in den Mixtopf geben, mit dem Spatel einmal umrühren, Varoma® wieder aufsetzen und **5 Min. / Varoma® / Linkslauf / Stufe 1** fertig garen. Varoma® absetzen.

30 g zerkleinerten Parmesan und die Schwarzwurzeln in den Mixtopf geben und mit Hilfe des Spatels unterrühren.

Risotto auf zwei Tellern verteilen, je ein Lachsstück daraufsetzen und mit dem restlichen Parmesan sowie dem Schnittlauch bestreuen.



Irene Benthaus
Massenhausen



Parmesan frisch reiben

Parmesan schmeckt am besten, wenn er frisch und fein gerieben ist. Vor dem Kochen der Nudeln Parmesan in ca. 2 - 3 cm großen Stücken in den trockenen Mixtopf geben und **15 - 20 Sek.** / **Stufe 10** fein bzw. sehr fein zerkleinern.

SPAGHETTI BOLOGNESE

Zubereitung: **einfach** | Arbeitszeit: **20 Minuten** |
Gesamtzeit: **1 Stunde 50 Minuten** | Portionen: **4**

Zutaten

- 500 - 600 g Spaghetti (je nach Hunger)
- 500 g Hackfleisch
- 200 g Gelbe Rüben
- 200 g Sellerie
- 100 g Speckwürfel
- 1 Zwiebel, groß geviertelt
- 1 - 2 Knoblauchzehe(n)
- 4 EL Rapsöl
- 4 EL Tomatenmark
- 100 g Weißwein, trocken, alternativ durch Wasser ersetzen
- 250 g Fleischbrühe
- 400 g Tomaten aus der Dose, passiert
- 1 Bund Petersilie ohne Stiele
- ein paar Zweige Thymian
- 1 Lorbeerblatt
- 1 EL Butter
- etwas Salz, Pfeffer
- etwas Zucker
- etwas Paprikapulver
- Kräuter nach Belieben (z. B. Bohnenkraut, Oregano, Rosmarin, Basilikum, Thymian)

Zubereitung

- Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek.** / **Stufe 8** zerkleinern.
- Petersilie in eine Schüssel umfüllen.
- Mixtopf spülen
- Knoblauch, Sellerie, Gelbe Rüben und Zwiebel in den Mixtopf geben, **5 Sek.** / **Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
- Speckwürfel, Öl und Hackfleisch zugeben, mit dem Spatel unterrühren und ohne Messbecher **7 Min.** / **120° C** / **Linkslauf** / **Stufe Kochlöffel** (Sanfrührstufe) dünsten.
- Weißwein oder Wasser, Fleischbrühe, Tomaten, Salz, Pfeffer, Zucker, Paprikapulver und Kräuter zugeben, mit dem Spatel einmal unterrühren.

Bitte umblättern!





12 Min. / 100° C / Linkslauf / Stufe
Kochlöffel (Sanfrührstufe) einkochen.

Dann **Slow Cooking / 1 Std. 30 Min. / 95° C** garen, Lorbeerblätter entfernen, abschmecken und zu Nudeln servieren.

Marie Fuchs
Dachau



Al dente bedeutet bissfest. Das mag nicht jeder. Meine Familie isst lieber weiche Nudeln. Deshalb lasse ich die Nudeln je nach Sorte **1,5 bis 2 Minuten**. länger kochen. Bevor man die Nudeln aus dem Thermomix® Friend nimmt, sollte man die Garprobe machen.



GENUSS FÜR JEDEN TAG

KRÄUTERSALZ MIT HEIMISCHEN KRÄUTERN

Zubereitung: **einfach** | Arbeitszeit: **5 Minuten** |
Gesamtzeit: **5 Minuten** | Portionen: **1 Glas**
(200 ml)

Zutaten

150 g Salz	1 TL Thymian
2 TL Oregano	1 TL Rosmarin
2 TL Basilikum	1 TL Liebstöckel
4 TL Petersilie	

Zubereitung

Salz und getrocknete Kräuter in den Mixtopf geben, **5 Sek. / Stufe 8** zerkleinern. Für die Zubereitung mit selbst getrockneten Kräutern: Die Kräuter waschen und abtrocknen. **300 g** Kräuter mit **30 g** grobem Salz mischen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben und bei **60° C Umluft 2 - 3 h** trocknen. Dann wie im Rezept weiterverarbeiten.



Kräuter vor der Blüte ernten

Besonders gut schmeckt das Salz mit frischen Kräutern. Viele Supermärkte bieten mittlerweile eine reiche Auswahl an Kräutern aus heimischer Landwirtschaft. Natürlich eignen sich auch solche aus dem eigenen Garten oder Balkon-Kasten. Diese bitte vor der Blüte ernten.



DER PERFEKTE MILCHREIS

Zubereitung: **einfach** | Arbeitszeit: **5 Minuten**
Gesamtzeit: **50 Minuten** | Portionen: **2**

Zutaten

500 g Milch
125 g Milchreis
30 g Zucker
20 g Butter
1 Vanilleschote, Mark ausgekratzt

Zubereitung

Den Milchreis zusammen mit der Butter **2 Min. / 100° C / Stufe 2** im Linkslauf glasig dünsten.

Nun die Milch, den Zucker und das Vanillemark hinzufügen. Für **40 Min. / 90 ° C / Stufe 1** im Linkslauf ohne Messbecher garen.

Für eine Schoko-Variante **5 Min.** vor Ende **100 g** Zartbitterkuvertüre in Stücken durch die Deckelöffnung hinzufügen.



Julia Oppermann
München

ERDBEER-BASILIKUM-EIS

Zubereitung: **einfach** | Arbeitszeit: **10 Minuten**
| Gesamtzeit: **10 Minuten** | Portionen: **4**

Zutaten

60 g Zucker
1/2 Bund Basilikum, abgezupft (ca. **5 g**)
300 g Erdbeeren, TK
100 g Schlagsahne, 30 % Fett,
alternativ: **100 g** Joghurt, 3,5 % Fett

Zubereitung

Zucker in den Mixtopf geben, **10 Sek. / Stufe 10** pulverisieren und mit dem Spatel nach unten schieben.

Basilikum und Erdbeeren zugeben, mithilfe des Spatels **16 Sek. / Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Schlagsahne zugeben, **5 Sek. / Stufe 4**iterrühren und sofort servieren.



Inna Werner
München

APFELCRUMBLE MIT WEINSCHAUMCREME

Zubereitung: **einfach** | Arbeitszeit: **10 Minuten** | Gesamtzeit: **40 Minuten** | Portionen: **4**

Zutaten

Für den Apfelcrumble:

50 g Butter, kalt, in Stücken,
und etwas mehr zum Einfetten

75 g Mandeln

50 g Zucker

75 g Weizenmehl

1 EL Zimtzucker

3 - 4 Äpfel (ca. **600 g**), geviertelt

1 TL Zitronensaft

1 EL Zucker

Für die Weinschaumcreme:

300 g trockener Weißwein

2 Eier

4 Eigelb

80 g Zucker

20 g Zitronensaft,
frisch gepresst

Zubereitung

Backofen auf **180° C** vorheizen und eine kleine Auflauf- oder Tarteform einfetten.

Mandeln im Mixtopf **8 Sek. / Stufe 7** zerkleinern.

Butter, Zucker, Mehl zugeben, **10 Sek. / Stufe 6** zu Streuseln vermischen und umfüllen.

Äpfel mit dem Zucker und dem Zitronensaft in den Mixtopf geben und mithilfe des Spatels **5 Sek. / Stufe 4** zerkleinern.

Ein Drittel der Streusel in die Auflaufform füllen und festdrücken. Zerklei-

nerte Äpfel einfüllen, die restlichen Streusel darüber verteilen, mit Zimtzucker bestreuen und **25 - 30 Min. / 180° C** goldbraun backen. Am Ende dieser Zeit Mixtopf spülen und mit dem Rezept fortfahren.

Rühraufsatz einsetzen. Weißwein, Eier, Eigelb, Zucker und Zitronensaft in den Mixtopf geben, **9 Min. / 70° C / Stufe 3** schaumig schlagen.

Warmen Apfelcrumble zusammen mit der Weinschaumcreme als warmes Dessert servieren.



Schmackige Variationen:

Wer es gerne knuspriger mag, lässt den Bröselboden weg und verteilt die gesamte Streuselmasse auf den Äpfeln.

So wird's besonders aromatisch: einen halben Teelöffel Zimtpulver oder einen Teelöffel Vanillezucker vor dem Zerkleinern zu den Äpfeln geben. Nach Geschmack kann man auch eine Handvoll Rosinen in die Apfelmasse streuen.

Jeanette di Pauli
München



Den Zimtzucker können Sie ganz einfach selbst herstellen. Dazu eine Zimtstange und 80-100 Gramm Zucker zusammen 30 Sekunden auf Stufe 10 pulverisieren.





**Eva-Maria Haas,
Geschäftsführerin
Unsere Bayerischen
Bauern e. V.**

AUS DER REGION. FÜR DIE ZUKUNFT.

Wann haben Quitten Saison? Wie sieht es in einem Milchviehbetrieb aus? Und wie bestellt man einen Kartoffelacker? Nur wenige Menschen, die nicht selbst in der Landwirtschaft arbeiten, kennen die Antworten.

Sie wollen mehr erfahren? Unsere Bayerischen Bauern sind für Sie da! Wir bieten Ihnen und Ihrer Familie viele spannende Einblicke in Bayerns Landwirtschaft. Und Sie erhalten jede Menge nützlicher Tipps fürs Einkaufen, Kochen, Backen und Genießen mit Lebensmitteln aus der Heimat.

unsere-bauern.de

Wir verdanken der **bayerischen Landwirtschaft** nicht nur täglich frische, **hochwertige Erzeugnisse**, sondern auch eine einzigartige **Kulturlandschaft**.

REGIONAL & SAISONAL KOCHEN

Besser für Klima, Geschmack und Geldbeutel

Saisonale Lebensmittel aus der Region legen kurze Wege zurück und werden reifer geerntet. Das schont das Klima und sorgt dafür, dass sie frischer und aromatischer schmecken als Importware.

Saisonale Erzeugnisse schonen auch den Geldbeutel. Wer kauft, was hier wächst, bezahlt in der Regel weniger als für importierte Lebensmittel. Und noch ein Spar-Tipp: Saisonales Obst und Gemüse selbst zu verarbeiten, ist in der Regel deutlich günstiger als Fertiggerichte zu kaufen.

Regional und saisonal kochen bedeutet Abwechslung. Denn in Bayern ist die Vielfalt daheim. Hier gedeihen neben traditionellen Obst-, Gemüse- und Getreidesorten auch Exoten wie Auberginen, Safran oder Quinoa. Auch bei Rind, Schwein, Fisch, Geflügel und Wild wächst das Angebot von Jahr zu Jahr. Wasserbüffel Fleisch oder Garnelen gibt es heute auch aus Bayern.



Lebensmittel aus Bayern erkennen Sie im Supermarkt u. a. an den Siegeln „Geprüfte Qualität Bayern“ und „Geprüfte Qualität Bio Bayern“. Erzeugnisse mit diesen Siegeln stammen zu 100 Prozent aus Bayern – von Obst und Gemüse über Fisch und Fleisch bis hin zu Ölen und Christbäumen.

Saisonkalender

Welches Obst und Gemüse hat in Bayern gerade Saison? Einfach QR-Code scannen!



LUST AUF NOCH MEHR GENUSS?

Hier gibt's mehr!



Rezepte für den Thermomix®

Jetzt einfach **QR-Code scannen**
und unter **www.cookidoo.de** tolle
neue Rezepte entdecken!



Bayerische Schmankerl gewinnen!

Sie lieben regionale Lebensmittel?
„**Unsere Bayerischen Bauern**“
verlosen regelmäßig Bayernkisten
mit heimischen Produkten.

Mitmachen und gewinnen unter:
unsere-bauern.de



unsere-bauern.de

