

TM5  
&  
TM31

CHARLY TILL

# AUFSTRICHE AUS DEM THERMOMIX®

DIE 75 BESTEN REZEPTE

riva

Unabhängig recherchiert, nicht  
vom Hersteller beeinflusst



CHARLY TILL

# AUFSTRICHE AUS DEM THERMOMIX®

DIE 75 BESTEN REZEPTE

TM5  
&  
TM31

Tragen Sie sich jetzt unter  
[www.thermomix-fans.de](http://www.thermomix-fans.de) für unseren  
Newsletter ein und erhalten Sie zu  
neuen Veröffentlichungen Leseproben  
und kostenlose Rezepte!

riva

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

[info@rivaverlag.de](mailto:info@rivaverlag.de)

### **Wichtige Hinweise**

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die der Autor und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Alle Rezepte in diesem Buch wurden für den Thermomix® TM5 entwickelt und mit diesem getestet. Bitte beachten Sie: Der Mixtopf des Thermomix® TM5 ist größer als der des TM31 (Kapazität von 2,2 Litern anstatt 2,0 Liter beim TM31). Daher dürfen aus Sicherheitsgründen die Rezepte aus diesem Buch nur dann mit dem TM31 nachgekocht werden, wenn die Mengen angepasst wurden. Achten Sie auf die Füllstandsmarkierungen und überschreiten Sie die maximale Füllmenge nicht. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Thermomix® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Vorwerk & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Vorwerk & Co. KG.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

Originalausgabe

8. Auflage 2022

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89, 80799 München

Tel.: 089 651285-0,

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Laura Osswald

Umschlagabbildungen: Tatiana Vorona/Shutterstock.com (Räucherforellencreme); sarsmis/Shutterstock.com (Meerrettich-Frischkäse); MaraZe/Shutterstock.com (gemischte Aufstriche); stockcreations/Shutterstock.com (Bruschetta-Aufstrich); Perednianskina/Shutterstock.com (Frischkäse-Aufstrich)

Satz: inpunkt[w]o, Haiger ([www.inpunktwo.de](http://www.inpunktwo.de))

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0165-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-616-1

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-615-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

# INHALT

Vorwort .....	6
Verwendete Abkürzungen .....	7
Tipps für den Umgang mit dem Thermomix® .....	8

## Basics ..... 9

Selbst gemachte Butter .....	10
Tahini-Sesampaste .....	11
Knoblauchpaste .....	12
Chilipaste .....	12

## Vegetarisch und vegan ..... 13

Kokos-Minze-Ingwer-Paste .....	14
Cashewfrischkäse .....	14
Rote-Bete-Hummus .....	15
Paprika-Parmesan-Tomaten-Creme .....	16
Pastinako .....	17
Auberginen-Creme .....	18
Bruschetta .....	19
Famoser Gemüseaufstrich .....	20
Vegetarische Leberwurst .....	22
Guacamole .....	23
Pilzcreme mit Pinienkernen .....	24
Linsenpaté .....	25
Röstpaprika-Creme mit Kichererbsen .....	26

## Frischkäse, Joghurt und Quark ..... 27

Kartoffelaufstrich .....	28
Mexikanischer Käse-Aufstrich .....	29
Walnuss-Paprika-Aufstrich .....	29
Gorgonzola-Aufstrich .....	30
Paprika-Meerrettich-Aufstrich .....	30

Frischkäse-Kräuter-Creme .....	31
Kleiner Teufel .....	31
Aufstrich Liptauer Art .....	32
Bayerischer Obatzter .....	33
Eiercreme .....	34
Meerrettich-Frischkäse .....	35
Schinkenquark .....	36

## **Fleisch und Wurst .....** **37**

Bacon Jam .....	38
Wurstaufstrich mit Mais .....	39
Belgischer Brotaufstrich .....	39
Kalbsleberwurst .....	40
Chicken-Curry-Aufstrich .....	42
Teewurst .....	43
Schmalzfleischtopfle .....	44
Geflügelleberpaté mit Aprikosen .....	46

## **Fisch .....** **47**

Flusskrebs-Zitronen-Pastete .....	48
Thunfisch-Avocado-Creme .....	49
Lachsaufstrich .....	50
Räucherforellencreme .....	50
Makrelen-Meerrettich-Creme .....	51
Surimi mit Birne .....	52
Garnelenpaste .....	53
Sardellen-Knoblauch-Butter .....	54
Garnelen-Mango-Aufstrich .....	55
Lachs-Krabben-Mousse .....	56

## **Süßes für Schleckermäuler .....** **57**

Erdnuss-Schoko-Honig-Aufstrich .....	58
Coconut-Dream .....	58
Einfache Karamellcreme .....	59
Maronibutter .....	59
Studentenfutter-Aufstrich .....	60
Pistazien-Kokos-Butter .....	60
Dattel-Maroni-Creme .....	61

Schoko küsst Mandel .....	61
Schnelle Schokocreme .....	62

## **Butter, Fruchtbutter und Nussbutter ..... 63**

Erdnussbutter .....	64
Cashewbutter .....	65
Mandelbutter .....	66
Zitronen-Mandel-Butter .....	68
Apfelbutter .....	69
Bärlauchbutter .....	70
Chili-Koriander-Butter .....	71
Zitronen-Passionsfrucht-Butter mit Thymian .....	72
Sesambutter .....	74
Knoblauchbutter .....	75
Rotwein-Zwiebel-Butter .....	76

## **Fünf-Sekunden-Stufe-Fünf-Aufstriche: Extrafix! ..... 77**

Kokosnuss-Avocado-Aufstrich .....	78
Ein Käse steht im Walde .....	78
Mapama-Aufstrich (Mango-Paprika-Mascarpone) .....	79
Mandarinen-Frischkäse .....	80
Scharfe Dattel .....	80
Guko-Aufstrich .....	81
Red Sonja .....	82
Schokofee-Aufstrich .....	83
Espresso on tour .....	84
Quark liebt Honig .....	85
Schafskäse-Allerlei .....	86

## **Brot ..... 87**

Kastenweißbrot .....	88
Brötchen .....	89
Dinkelbaguettes .....	90
Eiweißbrot .....	92
Rosmarin-Ciabatta .....	94

# Vorwort

Mal ganz ehrlich: Gibt es etwas Besseres als eine Stulle für den Hunger zwischendurch? Und die am besten mit einem von unseren selbst gemixten Aufstrichen! Egal, ob mit Käse, vegetarisch, mit Fleisch, Wurst, Fisch oder ausgefallen für Schleckermäuler – eines haben sie alle gemeinsam: Sie sind schnell gemacht, preiswert und schmecken supergut.

Lassen Sie die Supermarktregale mit den ewig gleichen eintönigen Brotaufstrichen in der Minipackung mit vielen Zusatzstoffen links liegen! Fernsehabend mit Fertigpizza oder Lieferservice – vergessen Sie das! Besser, Sie stellen sich schnell an Ihren Thermomix® und mischen sich etwas Leckeres zusammen. Ab in eine Schüssel, und schon haben Sie etwas Köstliches zum Dippen – vielleicht noch selbst gebackenes Brot dazu, fertig! Ein Grillabend mit Freunden? Was passt da besser als ein paar Aufstriche, die schmecken auch als Dip zum Fleisch. Sonntagmorgenfrühstück mit dem Partner? Mit einer feinen Karamellcreme beginnt der Tag gleich noch mal schöner.

Und als Krönung das »Untendrunter«: duftendes, frisches, selbst gebackenes Brot ohne künstliche Zutaten und Geschmacksverstärker – einfach herrlich! Ganz ehrlich, wer sein Brot einmal selbst gebacken hat, wird nur mehr schwer davon abzubringen sein. Und Variationen gibt es viele – einfach ein paar Gewürze dazugeben, die Form verändern, unterschiedliche Mehle verwenden ...

Jetzt aber los: Ran an den Mixer!

Ihr  
Charly Till

# Verwendete Abkürzungen

In den angegebenen Rezepten werden folgende Kürzel und Begriffe verwendet:

- TM Thermomix® (gemeint ist dabei der Mixtopf)
- MB Messbecher (durchsichtiger Innendeckel zum Abdecken und Abmessen)  
Inhalt 1 MB = 100 ml, ½ MB = 50 ml (gekennzeichnet mit einem Rand)
- Mixtopf Koch- und Mixbehälter des Thermomix®
- Mixbecher = Mixtopf
- Stufe ... Rührstufe (Drehgeschwindigkeit)
- Linkslauf Schalter zum Umstellen von Zerkleinern (Mixen, Pürieren) auf Vermischen (Aufschlagen, Verrühren)
- Spateln Die Verwendung eines Küchenspatels, mit dem Zerkleinertes im Mixtopf nach unten geschoben wird, wird der Einfachheit halber als »Spateln« bezeichnet

Für den TM31 sind die Angaben in Klammern angegeben, z. B.: **(TM31: 5 Min./Varoma/Stufe1/ohne MB)**



## Tipps für den Umgang mit dem Thermomix®

1. Allererstes Gebot: Mixtopf und Deckel nach der Benutzung sofort auswaschen!
2. Die eingebaute Waage ist nicht immer ganz genau. Wenn die exakte Menge besonders wichtig ist (zum Beispiel zum Abwiegen von Gewürzen oder für Backwaren) oder es um Mengen unter 5 g geht, empfehle ich eine externe Digitalwaage.
3. Klebrige Teigreste oder fettige Speisereste entfernt man am einfachsten, indem man erst die Reste **10 Sek./Stufe 10/mit MB (TM31: 10 Sek./Turbotaste/mit MB)** herausschleudert. Wenn das noch nicht reicht, wiegt man 1000 g Wasser ein und mixt **30 Sek./10 Stufe 10/mit MB**. Dann 4 Tropfen Spülmittel sowie 1 l Wasser in den Mixtopf füllen und diesen **4 Min./60 °C/Stufe 5–6** rühren lassen. Wenn Schaum hochsteigt, auf Stufe 2 reduzieren. Meist ist der Mixtopf dann auch schon sauber und muss nur nachgespült und getrocknet werden.
4. Kochzeiten können ebenso wie Rührzeiten variieren: Da wir mit Naturprodukten hantieren, haben diese zum Beispiel einen unterschiedlichen Wasser-, Zucker oder Stärkegehalt. Also kann es durchaus vorkommen, dass Gerichte entweder ein wenig kürzer oder auch länger gekocht/gerührt werden müssen.
5. Den Messbecher immer in Reichweite legen, die Anschaffung eines zweiten ist nicht teuer und lohnt sich!
6. Wird Backpapier zum Auslegen von Formen (z. B. beim Schmalzfleischtopfle von Seite 44 und Eiweißbrot von Seite 92) verwendet, dann vorher anfeuchten, es lässt sich so besser in Form bringen.
7. Unliebsame Gerüche entfernen:
8. Besonders der Geruch von Knoblauch, Zwiebeln und Fisch ist recht hartnäckig. Um ihn zu beseitigen, gibt man einen kräftigen Schuss Essigessenz mit 3 Tropfen Spülmittel und 700 g Wasser in den Mixtopf und lässt ihn **10 Min./80 °C/Stufe 4/mit MB** laufen. Dann gründlich ausspülen.
9. Eine gute Methode zum Trocknen und zum Neutralisieren von Gerüchen:  $\frac{1}{3}$  Tasse Kaffeebohnen in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 10/mit MB** mahlen.

# BASICS



Viele Aufstriche sind vielseitig verwendbar, nicht nur einfach auf Brot: zu rohem oder gedünstetem Gemüse, gegrilltem, gebratenem oder kaltem Fleisch und ebenso zu Krustentieren.

Am besten werden die Aufstriche im Kühlschrank in verschließbaren Dosen aufbewahrt. Sie halten sich dann 3–5 Tage, im Sommer eventuell auch etwas kürzer. Zum Einfüllen der Aufstriche ist ein Marmeladetrichter hilfreich. Der ist schön breit und die Masse gelangt ohne Kleckern dorthin, wo sie hin soll.

Wird Knoblauch verwendet, sollten Sie Knollen aus Deutschland, Frankreich, Spanien, Italien oder Ungarn kaufen, von chinesischen rate ich ab. Bekommt er schon grüne Triebe, ist er für die Pasten nicht mehr geeignet.

Auch Zwiebeln sollten immer frisch sein. Alte Zwiebeln, die schon austreiben, schmecken nicht mehr wirklich gut und können Blähungen verursachen.

Für einige Aufstriche verwenden wir vorbereitete Basis-Pasten. Sie sind ideal zum schnellen Würzen und einfach nur lecker – sogar »solo« auf dem Brot!

