

ELISABETH ENGLER

ABNEHMEN ALL IN ONE MIT DEM THERMOMIX®

ERFOLGREICH GEWICHT VERLIEREN
UND DABEI ZEIT SPAREN

Tragen Sie sich jetzt unter
www.thermomix-fans.de für unseren
Newsletter ein und erhalten Sie
kostenlose Rezepte und Infos zu
neuen Veröffentlichungen!

riva

Vorwort

Was bedeutet all in one?

Der Thermi bietet die Möglichkeit, auf verschiedenen Ebenen zu kochen. Grundsätzlich sind alle Rezepte, bei denen man ausschließlich mit ihm kocht, sogenannte all in one (AIO) Mahlzeiten, egal, ob die verschiedenen Ebenen auch genutzt werden. Für Eintöpfe (sogenannte One Pots) wird meist nur der Mixtopf selbst benötigt, genauso wie z. B. für Salate oder Aufstriche. Backofen und Herd bleiben kalt! Im Varoma gegart wird die Mahlzeit besonders schonend und mit wenig zusätzlichem Fett zubereitet, jedoch erhält man so auch keine schmackhaften Röstaromen, wie sie in der Pfanne oder im Backofen entstehen.

Doch die Zubereitung ist meist sehr einfach und schnell: schnippeln, in den Varoma oder auch Gareinsatz (bei kleineren Mengen) geben, würzen, dämpfen – fertig!

Mit einem täglichen Anteil von 50–100 g Kohlenhydraten (je nach Zusammenstellung der Tagesmahlzeiten) kann man die hier beschriebenen Rezepte durchaus als strikte Low-Carb-Diät bezeichnen.

Wer sich zum ersten Mal Low Carb ernähren möchte, sollte sich für die ersten beiden Wochen an den 7-Tage-Wochenplan halten und diesen dann am besten in der 2. Woche wiederholen oder leicht variieren.

Danach kann man sich Hauptgerichte aus dem nachfolgenden Kapitel aussuchen und zwischendurch einen Frucht- oder Nuss-Snack oder eines der im letzten Kapitel aufgeführten Low-Carb-Häppchen gönnen. Vorher ist es besser, auf Früchte zu verzichten, um eine bessere Umstellung zu gewährleisten.

Für die tägliche Kohlehydratmenge bitte die Angaben dazu bei den Rezepten zusammenzählen, mehr als maximal 100 g sollten es nicht sein, am besten zwischen 50 und 80 g.

In den angeführten Rezepten wird für den Varoma sehr oft Backpapier verwendet. Es hat den Vorteil, dass darin eingewickeltes Fleisch oder Gemüse besonders saftig und zart wird, austretender Saft aufgefangen und Backpapier dazu noch umweltverträglich hergestellt wird. Man kann viel Zeit sparen, indem man für den Einlegeboden passende ovale Backpapierbögen selbst auf Vorrat zuschneidet: einmal genau passend für den Boden und am besten nochmals welche, die bis zu den seitlichen Dampfschlitzen reichen, diese aber nicht ganz bedecken. Oftmals wird das Fleisch oder Gemüse direkt daraufgelegt und dort auch gewürzt.

Ans Herz legen möchte ich Ihnen auch die Basics: Mit diesen leckeren Pasten geht das Kochen und Würzen nicht nur schneller, die Gerichte schmecken auch besonders gut!

Allen, die mithilfe ihres Thermomix® nun abnehmen oder ihre Ernährung dauerhaft umstellen wollen, wünsche ich viel Erfolg!

Elisabeth Engler

Tipps für den Thermomix®

1. Der Varoma wird durch den Wasserdampf extrem heiß. Beim Herunternehmen oder auch Öffnen des Deckels (zum Umrühren oder zur Kontrolle) bitte sehr umsichtig hantieren!
2. Bitte Mixtopf und Deckel nach der Benutzung sofort spülen.
3. Beim Pulverisieren von Zucker oder Gewürzen verteilt sich das feine Pulver in der Regel überall im Mixtopf. Mit einem Spatel lässt es sich schlecht nach unten schieben, vor allem bei kleineren Mengen. Da hilft ein Küchenpinsel. Unter den Messbecher eventuell noch ein Küchenpapiertuch stecken, dann kommt der feine Zuckerstaub nicht durch. Vor dem Öffnen des Mixtopfes etwas warten, bis sich der Staub gesetzt hat, besonders Erythrit bildet einen starken »Nebel«.
4. Die eingebaute Waage ist nicht immer ganz genau. Wenn die exakte Menge besonders wichtig ist oder es um Mini-Mengen unter 5 g geht, empfehle ich eine externe Digitalwaage.
5. Klebrige Teigreste (Eiweißbrot) oder fettige Speisereste entfernt man am einfachsten, indem man erst die Reste **10 Sek./Stufe 10/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 in den Mixtopf füllen und diesen **4 Min./60 °C/ Stufe 5–6** rühren lassen. Wenn Schaum hochsteigt, auf Stufe 2 reduzieren. Meistens ist der Mixtopf dann auch schon sauber und muss nur nachgespült und getrocknet werden.
6. Wird heißes Gargut im Mixtopf püriert, schützt normalerweise der Messbecher (MB) vor dem Herausspritzen. Ist der Mixtopf sehr voll oder das Gargut recht schwer, könnte es dennoch zu gefährlichen kleinen Spritzern kommen. Daher entweder den Messbecher (mit einem Tuch dazwischen) beim Mixen festhalten oder ein dickes Tuch darauflegen.
7. Kochzeiten können ebenso wie Rührzeiten variieren: Da wir mit Naturprodukten arbeiten, weisen diese zum Beispiel einen unterschiedlichen Wasser-, Zucker oder Stärkegehalt auf. So kann es durchaus vorkommen, dass Gerichte entweder ein wenig kürzer oder auch länger gekocht/gerührt werden müssen, besonders bei Fleisch und Fisch auch abhängig von der Größe bzw. Dicke der Stücke.
8. Der Messbecher misst voll 100 ml, halb gefüllt (Markierung) 50 ml Inhalt. Er wurde in vielen Rezepten daher als Hilfe zum Abmessen verwendet – das geht meist noch schneller als das Abwiegen. Messbecher immer in Reichweite legen, die Anschaffung eines zweiten ist nicht teuer und lohnt sich!
9. Unliebsame Gerüche entfernen: Um unangenehme und lästige Gerüche z. B. von Knoblauch oder Zwiebeln zu entfernen, 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.

So sparen Sie sich einen Tellerwärmer:

Beim Kochen mit dem Varoma die Teller zum Anwärmen etwa 10 Min. vor Kochende auf den Varomadeckel stellen – so bleibt das Essen schön warm ...

Abkürzungen

In den angegebenen Rezepten werden folgende Kürzel und Begriffe verwendet:

Mixtopf	Koch- und Mixbehälter vom Thermomix®
MB	Messbecher (durchsichtiger Innendeckel zum Abdecken und Abmessen); Inhalt 1 MB = 100 ml, ½ MB = 50 ml
Stufe ...	Rührstufe (Drehgeschwindigkeit)
Linkslauf	Schalter zum Umstellen von Zerkleinern (Mixen, Pürieren) auf Vermischen (Aufschlagen, Verrühren)

Nährwerte

Bei jedem Rezept finden Sie Nährwertangaben:

- kcal steht für Kilokalorien,
- E für Eiweiß,
- F für Fett,
- KH für Kohlenhydrate.

BASICS



Gemüse-Basispaste

Pro 100 g: 64 kcal • 1,3 g E • 3,1 g F • 6,7 g KH

Besonders für varomagegarte bzw. gedämpfte Gerichte ist die Würzung wichtig. Der Dampf intensiviert Aromen, also anfangs etwas vorsichtig dosieren! Suppen und Soßen erhalten damit eine wunderbare Grundwürze, die dann mit frischen Kräutern und Gewürzen nach Geschmack noch angepasst werden kann. Außerdem kocht es sich viel schneller mit dieser Paste, und gesünder als Fertigprodukte mit Emulgatoren, Geschmacksverstärkern und Konservierungsstoffen ist sie auch. Sie werden sehen, ohne diese Paste werden Sie kaum noch kochen wollen!

Bitte in sterile oder zumindest in der Spülmaschine sehr heiß gereinigte Schraubgläser füllen.

Für 750 g

Zubereitung: 20 Min.

Rührzeit: 1 Min.

100 g Pastinaken, geputzt
200 g Karotten, geputzt
125 g Lauch, geputzt
100 g Zwiebeln, geschält,
geviertelt
50 g Lauchzwiebeln, geputzt
20 g Petersilienblätter, glatt
10 g Knoblauchzehen, geschält
1 Lorbeerblatt, klein gerebelt
10 Pfefferkörner
20 g Tomatenmark
20 g Olivenöl
90 g Meersalz
25 g Erythrit
1 geh. TL Liebstöckel, gemahlen
oder gerebelt

1. Das Gemüse in Stücke schneiden und in den Mixtopf geben. Petersilie waschen, trocken schütteln, mit einer Schere grob zerschneiden und mit dem Knoblauch, dem Lorbeer und den Pfefferkörnern in den Mixtopf geben.
2. Unter Zuhilfenahme des Spatels (durch die Deckelöffnung) **10 Sek./Stufe 9/mit MB** hacken. Vorgang zweimal wiederholen.
3. Das Gemüse ist jetzt relativ fein gemixt.
4. Tomatenmark, Öl, Salz, Erythrit und Liebstöckel zugeben und nochmals **20 Sek./Stufe 5** mithilfe des Spatels vermischen.
5. Paste in saubere Gläser füllen.

Da das Salz konserviert, hält sich die Paste im Kühlschrank gelagert bis zu 6 Monate.

Beim Entnehmen mit einem sauberen Löffel umrühren, sodass sich eventuell gebildete Flüssigkeit wieder vermischt.



Asia-Basispaste

Pro 100 g: 25,8 Kcal • 0,65 g E • 4,67 g F • 12,53 g KH

Für etwas pikantere sowie asiatisch angehauchte Gerichte hier die exotische Variante der Gemüse-Basispaste.

Für 680 g

Zubereitung: 20 Min.

Rührzeit: 1 Min.

20 g Zitronengras, geputzt,
in Stücken

1 Chilischote, in Stücken

20 g Ingwer, geschält

10 g Galgant, geschält

70 g Lauchzwiebeln, geputzt
und in Stücken

15 Pfefferkörner

25 g Erythrit

15 g Koriandergrün, gewaschen,
dazu, wenn vorhanden, die
Wurzeln davon

400 g Suppengemüse, geputzt
(Sellerie, Lauch, Karotten,
Petersilie)

Schalenabrieb von 1 Bio-Zitrone
(5 g)

30 g Sesamöl

90 g Meersalz

1. Zitronengras, Chilistücke, Ingwer und Galgant mit den Lauchzwiebeln, den Pfefferkörnern und dem Erythrit im Mixtopf **5 Sek./Stufe 10/mit MB** hacken. Mit dem Spatel nach unten schieben und mehrmals wiederholen, bis eine feine Paste entstanden ist.
2. Korianderblätter (und ggf. die gewaschenen, in Stücke geschnittenen Wurzeln) zugeben.
3. Das Suppengemüse in grobe Würfel schneiden und (die Petersilie zuunterst) zugeben. Im Mixtopf **10 Sek./Stufe 10/mit MB** hacken, wieder hinunterschieben. Zitronenschalenabrieb, Öl und Salz zufügen. Dann **10 Sek./Stufe 10/mit MB** hacken, evtl. wiederholen, sodass die Masse leicht breiig, aber nicht flüssig ist.
4. In Gläser abfüllen und im Kühlschrank lagern. Hält sich 6 Monate.



Kokos-Würzöl

Pro 100 g: 758 kcal • 4 g E • 83 g F • 6 g KH

Gerade wenn man keine oder nur wenig Soße hat oder das Fleisch bzw. der Fisch etwas trocken ist, kann man mithilfe dieses Öls auf gesunde Art und Weise Geschmack hineinbringen. Auch zu verwenden als Alleinwürzung. Vor dem Kochen oder auch Servieren einen Klecks oder ein paar Tropfen auf die Speisen geben. Kokosöl ist ab etwa 24 °C flüssig, hält sich aber auch ohne Kühlung ausgezeichnet.

Für 120 g

Zubereitung: 5 Min.

Rührzeit: 31 Min.

5 g Kreuzkümmel (alternativ
Kümmel)

15 Pfefferkörner

5 g Salz

1 TL Petersilie, gefriergetrocknet

1 TL Schnittlauch, gefriergetrocknet

5 g Knoblauch, getrocknet

10 g Paprikapulver

100 g Kokosöl, nativ und bio

1. Kreuzkümmel, Pfeffer und Salz im Mixtopf **15 Sek./Stufe 10/mit MB** mahlen.
2. Restliche Kräuter und Gewürze zufügen und **10 Sek./Stufe 10/mit MB** pulverisieren.
3. Kokosöl zugeben und **30 Min./90 °C/Stufe 1.5/ohne MB** rühren.
4. Dann das Würzöl in ein Glas abfüllen und abgekühlt verschließen.

Die Kokos-Gewürzpaste nicht im Kühlschrank lagern, dann kann man sie besser entnehmen. Sie hält sich auch bei Zimmertemperatur mehrere Monate lang. Mit einem sauberen Löffel erst umrühren.

Wer Kokosöl nicht mag, kann auch ein gutes Pflanzenöl verwenden.

Low-Carb-Grillsoße

Pro 100 g: 87 kcal • 3 g E • 5,2 g F • 22 g KH

Diese Soße schmeckt nicht nur zu gegrilltem Fleisch, Tofu und Gemüse, sie veredelt auch gerne mal unsere AIO-Gerichte.

Für 250 g

Zubereitung: 5 Min.

Rührzeit: 14 Min.

15 g Rauchsatz
30 g Erythrit
10 Pfefferkörner
10 g Paprikapulver
1 TL getrocknete italienische Kräuter
1 Prise Chilipulver
2 Knoblauchzehen, geschält
50 g Zwiebeln, geschält
10 g Olivenöl
5 g Senf, mittelscharf
15 g Tomatenmark
200 g Cocktailtomaten, gewaschen
1 EL Apfelessig
100 ml Weißwein

1. Salz, Erythrit, Pfeffer, Paprika, Kräuter und Chilipulver im Mixtopf **10 Sek./ Stufe 10/mit MB** mahlen und umfüllen.
2. Knoblauch und Zwiebeln im Mixtopf **5 Sek./Stufe 5/mit MB** hacken, mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und **3 Min./Varoma/ Stufe 1/ohne MB** andünsten.
3. Senf, Tomatenmark, Tomaten, Apfelessig und Weißwein zugeben sowie die gemahlene Gewürzmischung und **10 Min./Varoma/Stufe 1/ohne MB** kochen. MB aufsetzen, mit einem Küchenhandtuch abdecken und **6 Sek./ Stufe 10/mit MB** mixen.
4. Mit Salz, Pfeffer und ggf. Erythrit nach Wunsch abschmecken und heiß in eine Schraubflasche füllen. Im Kühlschrank lagern, innerhalb von 3 Wochen aufbrauchen.



Zimtwürzer

Pro 100 g: 104 kcal • 2,2 g E • 3,9 g F • 81,8 g KH

Nicht nur Süßspeisen schmecken mit diesem Würzpulver feiwürzig mit leicht scharfer Note, auch Smoothies, Fitnessdrinks, Obstsalate und Marmeladen bzw. süße Aufstriche lassen sich mit dem Zimtwürzer verfeinern. Auch mit Frischkäse, Joghurt oder Quark kann man das Pulver mischen und pur oder auf (Eiweiß-) Brot genießen.

Für 100 g

Zubereitung: 5 Min.

Rührzeit: 1 Min.

30 g Zimtpulver

½ TL Kubebenpfeffer

1 Sternanis

3 Kardamomkapseln

4 Pimentkörner

15 Gewürznelken

1 Prise Ingwerpulver oder etwas
getrockneter Ingwer

2 Tonkabohnen

60 g Erythrit

1. Alle Zutaten im Mixtopf **1 Min./Stufe 10/mit MB** fein mahlen.
2. Mit einem Küchenpinsel alles nach unten streifen und mischen.
3. In ein Glas füllen und verschlossen an einem kühlen und dunklen Platz aufbewahren. Innerhalb von 6 Monaten aufbrauchen.



Vanilla Sweetener

Pro 100 g: 83 kcal • 1 g E • 0,8 g F • 89 g KH

Dieses Gewürzpulver ist etwas kräftiger im Geschmack als herkömmlicher Vanillezucker und wird daher sparsamer verwendet. Erythrit verleiht ihm zuerst einen leichten Kühleffekt auf der Zunge, der aber in den Speisen selbst kaum noch wahrgenommen wird.

Für 90 g

Zubereitung: 5 Min.

Rührzeit: 1 Min.

20 g Vanilleschoten, getrocknet,
in kleine Stücke gebrochen

3 Tonkabohnen

60 g Erythrit

1. Alle Zutaten im Mixtopf **1 Min./Stufe 10/mit MB** fein mahlen.
2. Mit einem Küchenpinsel alles nach unten streifen und mischen.
3. In ein Glas füllen und verschlossen an einem kühlen und dunklen Ort aufbewahren. Innerhalb von 6 Monaten aufbrauchen.



SIEBEN-TAGE- SPEISEPLAN



Für den schnellen Start in die Low-Carb-Ernährung finden Sie hier alle Rezepte für eine erste Umstellungswoche. Weitere Rezepte, die sich sowohl für das Mittag- als auch das Abendessen eignen, folgen im nächsten Kapitel.

Die hier aufgeführten Rezepte für mittags oder abends können übrigens auch getauscht werden, falls das in Ihren Alltag besser passt.

Wer keinen Fisch mag, tauscht diesen durch Fleisch mit ähnlicher Kochdauer wie Hühnerbrustfilets oder Schweinefilet oder auch Tofu aus.

Snacks

Als Zwischendurch-Snack für alle, die unter starkem Hungergefühl leiden, eignen sich pro Tag je 1 Portion:

- ½ Avocado
- 1 Handvoll Chips aus Käse, Grünkohl, Karotten,
- Roter Bete oder Bacon
- 1 hart gekochtes Ei, evtl. mit frischer Kresse
- 1–2 saure Gurken
- 5–6 Oliven
- Thunfisch aus der Dose, im eigenen Saft (50 g)
- Trockenfleisch (z. B. Beef Jerky, möglichst wenig gesalzen)
- 30 g Hartkäsewürfel
- 1 Handvoll Beeren wie Heidelbeeren, Brombeeren, Johannisbeeren, Himbeeren, Erdbeeren
- 25 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Pinienkerne, Walnüsse, Mandeln (am besten ungeschält), Pistazien, Pekannüsse, Paranüsse
- 250 g grüner Smoothie aus frischem Obst und Gemüse sowie Kräutern



Tag 1: Frühstück

Chiapudding mit frischen Beeren

Pro Portion: 174 kcal • 15,2 g E • 9,5 g F • 46,2 g KH

2 Portionen

Zubereitung: 8 Min.

Rühdauer: 2 Min.

Quellzeit: über Nacht

250 g Mandeldrink, ungesüßt

50 g Chiasamen

2–3 TL Erythrit (je nach Geschmack)

1 Prise Ingwerpulver

100 g Erdbeeren, gewaschen und
in Stücken

100 g Heidelbeeren, gewaschen

1. Mandeldrink, Chiasamen, Erythrit und Ingwer im Mixtopf **2 Min./60 °C/ Stufe 1.5/mit MB** mischen, in zwei Frühstücksschalen umfüllen und im Kühlschrank mit Frischhaltefolie (oder einem Silikondeckel) abgedeckt über Nacht quellen lassen.
2. Am Morgen dann die Erdbeeren und Heidelbeeren waschen und putzen bzw. schneiden und in die Schalen aufteilen, dann genießen.



Wer morgens gar nicht in die Gänge kommt, gibt der Chiamischung vor dem Abfüllen noch 2 Msp. Guarapulver zu und rührt es gut unter.

Die Früchte kann man auch bereits am Vorabend im Mixtopf **10 Sek./Stufe 10/mit MB** pürieren und auf dem etwas abgekühlten Chiapudding verteilen. In den Kühlschrank stellen und anderntags nur noch genießen. Oder man schichtet den Pudding und die Früchte abwechselnd in kleine Weckgläschen, das sieht besonders schön aus!

Tag 1: Mittagessen

Hähnchenbrust mit Pistazien und Lauchgemüse

Pro Portion: 377,5 kcal • 52,5 g E • 13,1 g F • 9,25 g KH

2 Portionen

Zubereitung: 15 Min.

Rühdauer: 21 Min.

15 g Pistazien

400 g Hühnerbrustfilets

1 TL Paprikapulver

Salz

Pfeffer

1 Knoblauchzehe, fein gehackt

10 g Sesamöl, alternativ Kokosöl

400 g Lauch, in 1 cm breite Ringe
geschnitten

1 TL Bio-Gemüsebrühe, instant

500 g Wasser

100 g Kokosmilch

1. Pistazien im Mixtopf **3 Sek./Stufe 6/mit MB** grob hacken und umfüllen. Hühnerfleisch abwaschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm dicke Streifen schneiden. Mit Paprika würzen, salzen, pfeffern, Knoblauch und Sesamöl darauf geben. In einen Bogen Backpapier einwickeln. Diesen auf den Einlegeboden legen.
2. Lauch in den Varoma geben, mit dem Gemüsebrühpulver und Pfeffer würzen, Einlegeboden einsetzen.
3. Wasser in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, **20 Min./Varoma/ Stufe 2** garen.
4. Varoma auf einen Teller setzen.
5. Mixtopf ausleeren, Lauch mit der Kokosmilch hineingeben und **1.30 Min./ 100 °C/Linkslauf/Stufe 1.5/mit MB** mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Das Hühnerfleisch mit dem Gemüse und den Pistazien betreut servieren.



Tag 1: Abendessen

Thunfischsalat mit Avocadocreme

Pro Portion: 145 kcal • 12,3 g E • 14,1 g F • 4,4 g KH

2 Portionen

Zubereitung: 5 Min.

Rühdauer: 1 Min.

150 g Thunfisch im eigenen Saft
(Glas)

200 g Avocado (1 Stück)

15 g Limettensaft

Salz

Pfeffer

150 g Tomaten, in Stücken

nach Wunsch: etwas frische Kräuter
wie Koriander oder Basilikum

1. Thunfisch durch ein Sieb schütten, Saft auffangen.
2. Avocado halbieren. Fruchtfleisch aushöhlen, im Mixtopf zusammen mit dem Limettensaft und der aufgefangenen Thunfischflüssigkeit **5 Sek./ Stufe 8/mit MB** zerkleinern. Mit dem Spatel auch aus dem Deckel nach unten schieben und wiederholen, sodass eine glatte, dicke Soße entsteht.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Thunfisch auf zwei Teller verteilen, die Creme darüber geben. Tomaten waschen, in Viertel schneiden, dazugeben, nach Wunsch Kräuter darauf streuen und servieren.



Tag 2: Frühstück

Süßer Mandelbrei

Pro Portion: 328 kcal • 14,9 g E • 23 g F • 13,1 g KH

2 Portionen

Zubereitung: 2 Min.

Rühdauer: 9 Min.

60 g Mandeln

300 g Milch (oder Pflanzendrink)

40 g Haferkleie

½ TL Zimtwürzer (s. S. 15)

10 g Erythrit

1. Mandeln im Mixtopf **10 Sek./Stufe 10/mit MB** mahlen. Mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Restliche Zutaten zufügen und **8 Min./90 °C/Stufe 1.5/ohne MB** köcheln lassen. Noch warm oder kalt verspeisen.



Ein paar Mandelsplitter sehen zur Dekoration toll aus. Dazu schmecken Orangen- oder Mandarinspalten besonders gut!