

Das unabhängige Magazin

★★★★★
entwickelt
& getestet im

Foodio
KÜCHENKUNST

mein ZauberTopf

Lieblingsrezepte für Thermomix®

Die besten Rezepte

Brote & Dips

aus dem Thermomix®

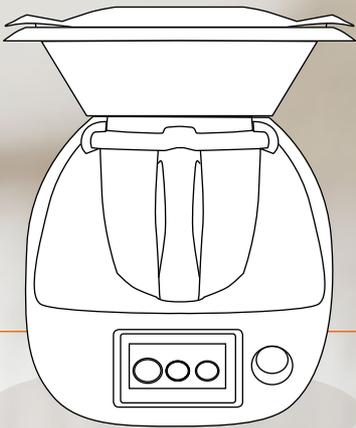
fm

falkemedia

Fantastische
Brote und
Brötchen

VON ZART bis kernig

Deutschland ist berühmt für seine zahllosen
Sorten **fantastischer Brote und Brötchen**.
Und der Thermomix® ist ein wunderbarer
Assistent, der jeden Teig perfekt vorbereitet!



Mehl im Thermomix®

Sie können entweder fertiges
Mehl für die Teige verwenden.
Oder aber das Korn selbst schroten.
So wird gerade **Vollkornbrot** zum
besonderen Leckerbissen.

Knusprige
Pizzakugeln



**Dinkelbrot mit
Leinsamen**



Knusprige Pizzakugeln

ZUTATEN FÜR etwa 20 Stück



- ★ 80 g Parmesan, in Stücken *+ 1 Std. Ruhezeit*
- ★ 1 Würfel Hefe
- ★ 1 TL Zucker
- ★ 220 g warmes Wasser
- ★ 500 g Mehl Type 405
+ zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- ★ 1 TL Salz
- ★ 1 Handvoll getrocknete Tomaten in Öl, in Stücken, abgetropft
- ★ 100 g italienische Salami, in Stücken
- ★ ½ gelbe Paprikaschote, in Stücken
- ★ 2 TL getrockneter Oregano
- ★ Chiliflocken nach Belieben
- ★ 2 Kugeln Mozzarella
- ★ 4 EL natives Olivenöl extra

1 | Parmesan in den geben und **15. Sek.** | **Stufe 10** zerkleinern, umfüllen. Hefe, Zucker, Wasser, Mehl, Salz und Parmesan in den geben und **2 Min.** | **kneten.**

2 | Den Teig in eine Schüssel geben, mit etwas Mehl bestäuben und mit einem Küchentuch abgedeckt an einem warmen Ort etwa 30 Min. gehen lassen.

3 | Getrocknete Tomaten, Salami und Paprika im **6 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern.

4 | Tomaten, Paprika, Salami, Oregano und Chiliflocken per Hand unter den Teig kneten. Teig 20 Min. abgedeckt bei Wärme gehen lassen. Mozzarella per Hand in 20 Würfel schneiden.

5 | Teig in 20 Portionen teilen, mittig mit je 1 Würfel Mozzarella füllen und zu gleichmäßigen Kugeln formen. Mit Abstand zueinander auf 2 mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen. In einem warmen Ort weitere 10 Min. gehen lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

6 | Die Kugeln mit Öl bestreichen und nacheinander im vorgeheizten Ofen etwa 25 Min. backen, bis sie goldbraun sind.

7 | Sollten die Brötchen zu dunkel werden, einfach mit Alufolie abdecken. Aus dem Ofen nehmen und genießen.

PRO STÜCK: 187 KCAL | 8 G E | 9 G F | 20 G KH

setzen. Oberfläche des Brotes kreuzweise einritzen, mit etwas Wasser bepinseln. Eine Schale mit Wasser unten in den Ofen stellen.

5 | Brot auf der mittleren Schiene in etwa 40 Min. goldbraun backen. Aus dem Ofen nehmen und abgekühlt genießen.

PRO LAIB: 2444 KCAL | 79 G E | 58 G F | 396 G KH



Herzhaftes Speckbrot

ZUTATEN FÜR 1 Brot



- ★ 1 Zwiebel, halbiert *+ 1 Std. Ruhezeit*
- ★ 1 Handvoll Walnusskerne
- ★ ½ Bund Bärlauch, in Stücken
- ★ 500 g Mehl Type 405
- ★ 1 EL Salz
- ★ ½ Würfel Hefe oder 1 Pck. Trockenhefe
- ★ 15 g weiche Butter
- ★ 1 EL Zucker
- ★ 300 g warmes Wasser
- ★ 50 g gewürfelter Schinkenspeck
- ★ 2 EL zarte Haferflocken

1 | Zwiebel, Walnüsse und Bärlauch in den geben und **5 Sek.** | **Stufe 5** zerkleinern. Bei Bedarf noch einmal wiederholen. In eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.

2 | Mehl, Salz, Hefe, weiche Butter, Zucker und 300 g lauwarmes Wasser in den geben, und **2 Min.** | **kneten**, umfüllen. Teig 45 Min. zugelegt an einem warmen Ort gehen lassen.

3 | Speck und Haferflocken zur Walnussmischung geben, per Hand unter den Teig kneten. Teig dann 15 Min. ruhen lassen und den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

4 | Den Teig gut durchkneten, zu einem Laib formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech



Dinkelbrot mit Leinsamen

ZUTATEN FÜR 1 Brot



- ★ 500 g Dinkelkörner *+ 1 Std. Ruhezeit*
- ★ 300 g Wasser (evt. etwas mehr)
- ★ 1 Würfel Hefe
- ★ 2 EL Apfelessig
- ★ 2 TL Salz
- ★ 60 g Leinsamen
- ★ 60 g Sonnenblumenkerne
- ★ Etwas Fett für die Form

1 | 250 g Dinkelkörner in den geben und **10 Sek.** | **Stufe 10** schrotten. Beiseitestellen und mit der anderen Hälfte der Dinkelkörner wiederholen, ebenfalls beiseitestellen.

2 | Wasser und zerbröckelte Hefe in den geben und **4 Min.** | **37 °C** | **Stufe 1** erwärmen.

3 | Dinkelschrot, Essig, Salz, Leinsamen und Sonnenblumenkerne auch in den geben und **3 Min.** | **kneten** zu einem glatten Teig. Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort 1 Std. ruhen lassen.

4 | Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform (30 cm) einfetten und den Teig hineingeben. Das Brot 1 Std. backen. Brot ohne Form 8–10 Min. nachbacken.

PRO LAIB: 2463 KCAL | 107 G E | 85 G F | 357 G KH



TIPP

Wer mag, kann auch **frische Kräuter** in den Teig geben. Oder Körner nach Vorliebe. Gut eignen sich Sonnenblumen- oder Kürbiskerne.

Herzhafte Haferflockenbrötchen

ZUTATEN FÜR etwa 20 Stück

- ★ 400 g Mehl Type 405
- ★ 100 g Haferflocken
- ★ 2 TL Backpulver
- ★ 500 g Kräuterquark
- ★ 2 Eier
- ★ 1 EL Milch
- ★ 2 TL Salz

00 45
std : min

1 | Alle Zutaten in den  geben und **2 Min.** |  zu einem glatten Teig verarbeiten.

2 | Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit angefeuchteten Händen den Teig zu etwa 20 kleinen Kugeln formen, diese auf dem Backblech verteilen.

3 | Die Brötchen 25–30 Min. backen, bis sie leicht gebräunt sind. Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und servieren.

PRO BRÖTCHEN: 119 KCAL | 5 G E | 2 G F | 19 G KH

Saftig-würziges Wildkräuterbrot

01 10
std : min

+ 1 Std. Ruhezeit

ZUTATEN FÜR 1 Brot

- ★ 50 g Wildkräuter,
in Stücken (z. B. Löwenzahn, Majoran)
- ★ 250 g Wasser
- ★ 1 Würfel Hefe
- ★ 1 Prise Zucker
- ★ 5 EL Olivenöl
- ★ 350 g Mehl Type 405
- ★ 250 g Dinkelmehl Type 630
- ★ Grobes Meersalz

1 | Kräuter in den ☞ **5 Sek. | Stufe 8** hacken und beiseitestellen.

2 | Wasser, Hefe und Zucker in den ☞ geben und **4 Min. | 37 °C | Stufe 2** erwärmen. Dann Olivenöl, Mehl, Salz, Kräuter hinzugeben. **3 Min. |** 🌀 kneten. Mit einem feuchten Tuch abdecken und an einem warmen Ort mind. 30 Min. gehen lassen.

3 | Den Teig erneut durchkneten, zu einem Laib formen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen und abgedeckt weitere 30 Min. gehen lassen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vor-

heizen. Oberfläche des Brotes mehrmals mit einem Messer einritzen, mit etwas Salz bestreuen.

4 | Das Brot im unteren Drittel 15 Min. backen, dann auf 180 °C reduzieren und weitere 40–45 Min. backen. Eine Schale mit Wasser während des Backens unten in den Ofen stellen. Das Brot herausnehmen und abkühlen lassen.

PRO LAIB: 2640 KCAL | 83 G E | 58 G F | 441 G KH

TIPP

Bei allen Brotteigen gilt: Sind sie zu klebrig, einfach etwas mehr **Mehl** einarbeiten als im Rezept angegeben. Sind sie zu trocken, Wasser zugeben.





Milder Genuss: Feines Sodabrot

Weißes Sodabrot mit Buttermilch

ZUTATEN FÜR 1 Brot

01 00
std : min

- ★ 450 g Mehl Type 405 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- ★ 400 g Buttermilch
- ★ 1 TL Salz
- ★ 1 TL Natron

1 | Backofen auf 230 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Zutaten in den geben und **3 Min.** | kneten.

2 | Teig auf einer bemehlten Fläche zu einem Laib formen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Mit einem scharfen Messer ein tiefes Kreuz in die Oberfläche schneiden.

3 | Im vorgeheizten Backofen 15 Min. backen, dann die Hitze auf 200 °C reduzieren und weitere 30 Min. backen. Auf einem Rost auskühlen lassen und noch leicht warm servieren. Köstlich zu jeder Tageszeit, mit süßen ebenso wie mit herzhaften Belägen.

PRO LAIB: 1735 KCAL | 60 G E | 7 G F | 351 G KH



Knackige Sonntagsbrötchen

ZUTATEN FÜR 10 Brötchen

00 50
std : min

+ 30 Min. Ruhezeit

- ★ 150 g Milch
- ★ 150 g Wasser
- ★ 1 Würfel Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe
- ★ 1 TL Zucker
- ★ 10 g Butter
- ★ 500 g Mehl Type 550 zzgl. etwas mehr zum Bearbeiten
- ★ 1 ½ TL Salz

NACH BELIEBEN

- ★ Sesam, Mohn oder andere Körner

1 | Milch, Wasser, Hefe, Zucker und Butter im **2 Min.** | **37 °C** | **Stufe 1** vermischen. Mehl und Salz zufügen, **3 Min.** | kneten. Teig in eine Schüssel umfüllen und 30 Min. an einem warmen Ort gehen lassen.

2 | Gegen Ende der Ruhezeit den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Der Teig sollte sich jetzt etwa verdoppelt haben.

3 | Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche durchkneten und zu einer Rolle formen. Diese in 10 gleich große Stücke schneiden und zu Brötchen formen. Die Brötchen kreuzförmig einritzen, mit Wasser bepinseln und nach Bedarf mit Körnern bestreuen. Die Brötchen etwa 15 Min. auf der mittleren Schiene des Backofens knusprig backen. Eine Schüssel mit Wasser unten in den Ofen stellen.

PRO STÜCK: 232 KCAL | 8 G E | 5 G F | 39 G KH

TIPP | Diesen Teig können Sie auch schon am Vorabend vorbereiten. Er geht dann nicht 30 Min. an einem warmen Ort, sondern über Nacht im Kühlschrank. **Die Brötchen** kommen dann in den noch kühlen Ofen, und die Backzeit verlängert sich um die Aufheizphase des Ofens.



1

DER DIP[★] MACHT'S

Ein Leben ohne Aufstriche und cremige Soßen und würzige Dressings ist möglich, aber vollkommen sinnlos. Hier kommen unsere **Lieblingsrezepte**, die garantiert jeder Mahlzeit das gewisse Extra verleihen



Zu Fisch oder schön krassem Röstbrot servieren

1 | Ziegenfrischkäse-Dressing

ZUTATEN FÜR 4 Personen

00 15
std : min

- ★ 30 g Walnüsse
- ★ Blättchen von 2 Stielen Estragon
- ★ 150 g Ziegenfrischkäse
- ★ 4 EL Apfelsaft
- ★ 3 EL Weißweinessig
- ★ 1 EL Honig
- ★ ½ TL edelsüßes Paprikapulver
- ★ Salz und Pfeffer

1 | Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.

2 | Estragon waschen und **3 Sek. | Stufe 7** im zerkleinern. Walnüsse dazugeben und **3 Sek. | Stufe 4** hacken. Ziegenfrischkäse, Apfelsaft, Weißweinessig und Honig hinzufügen und **10 Sek. | | Stufe 2** verrühren. Alles mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Perfekt abgeschmeckt | Toll zu kräftigen Salaten wie Radicchio, Rucola, Chicorée oder zu Rohkostsalaten aus Fenchel, Roter Bete oder Sellerie.

PRO PORTION: 132 KCAL | 5 G E | 10 G F | 6 G KH

2 | Parmesan-Joghurt-Dip

ZUTATEN FÜR 4 Personen

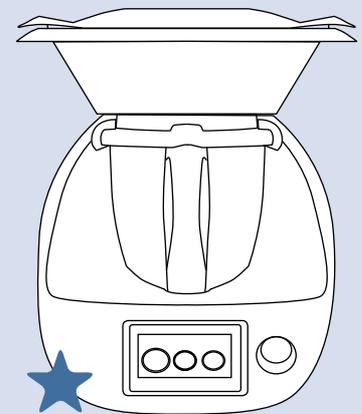
00 15
std : min

- ★ 2 EL Pinienkerne
- ★ 35 g Parmesan, in Stücken
- ★ 30 g Brunnenkresse, in Stücken
- ★ 1 Eigelb
- ★ 1 TL Senf
- ★ 60 ml Rapsöl
- ★ Saft und abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- ★ Salz und Pfeffer
- ★ 50 g Joghurt

1 | Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Parmesan in den geben und **10 Sek. | Stufe 10** zerkleinern, umfüllen. Kresse waschen, **3 Sek. | Stufe 7** im hacken. Eigelb mit Senf, Öl, 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer dazugeben, **5 Sek. | Stufe 4** im mixen. Etwas Zitronenschale, Joghurt und Parmesan hinzufügen und **3 Sek. | Stufe 4** im vermischen.

2 | Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Mit Pinienkernen bestreuen.

PRO PORTION: 232 KCAL | 6 G E | 22 G F | 1 G KH



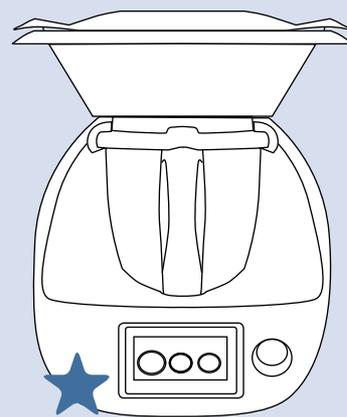
Mayonnaise

Eine kreative Verbindung: Der Thermomix® und tolle Dips

Frischkäse, Feta, Joghurt, dazu Kräuter, Gewürze, Nüsse und Gemüse – bei der Zubereitung von Dips und Soßen sind der Fantasie fast keine Grenzen gesetzt. Auch **Mayonnaise** zaubert der Alleskönner einfach und gelingsicher: 1 Ei, 10 g Zitronensaft, 1 TL Senf, Pfeffer und Salz bei **Stufe 3,5 | 3 Min.** mischen. Dabei nach und nach 250 g Sonnenblumenöl langsam durch den Deckel dazugeben.



3



Ruck, zuck wieder frisch!

Das hilft, wenn der **Mixtopf** Gerüche annimmt

Zwiebeln oder Knoblauch zerkleinert der Thermomix® schnell und effektiv. Es kann allerdings passieren, dass der Geruch – trotz Abwasch – im Topf bleibt. Diesen Geruch neutralisiert eine Handvoll **Kaffeebohnen**, die Sie wenige Sekunden auf Stufe 10 fein mahlen.

3 | Ricotta-Thunfisch-Aufstrich

ZUTATEN FÜR 4 Personen

00 15
std : min

- ★ 1 Schalotte
- ★ 1 Dose Thunfisch (im eigenen Saft)
- ★ 250 g Ricotta
- ★ 3 EL Milch
- ★ 1 TL Zitronensaft
- ★ Salz und Pfeffer
- ★ Blättchen von 5 Stielen Basilikum

1 | Die Schalotte schälen und **3 Sek. | Stufe 7** im zerkleinern. Thunfisch abgießen, gut abtropfen lassen und dazugeben, ebenso wie den Ricotta, die Milch, den Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer. Alles für **6 Sek. | Stufe 3** im miteinander vermischen.

TIPP

Die meisten Dips sind sehr vielseitig einsetzbar. Der **Ricotta-Thunfisch-Aufstrich** z. B. schmeckt nicht nur köstlich zu frischem Brot. Er ist auch ein fantastischer Begleiter für schlichte Pellkartoffeln oder Gemüsesticks.

2 | Basilikum waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Ebenfalls in den geben und den Aufstrich noch einmal **5 Sek. | Stufe 2** verrühren.

PRO PORTION: 122 KCAL | 16 G E | 5 G F | 2 G KH

TIPP | Wer keinen Ricotta zur Hand hat, kann ihn auch durch körnigen **Hüttenkäse** ersetzen. Auch Quark oder normaler Frischkäse passen alternativ zum Thunfisch.



4

*Köstlich zu
Meeresfrüchten*



DIPS

5

*Verfeinert
Folienkartoffeln,
Rind oder Lamm*

4 | Sardellenbutter mit Knoblauch

00 15
std : min

ZUTATEN FÜR 4 Personen

- ★ 5 Sardellen in Öl, abgetropft, in Stücken
- ★ 1 Knoblauchzehe
- ★ 150 g weiche Butter, in Stücken
- ★ abgeriebene Schale und Saft von ½ Bio-Zitrone
- ★ Salz und Pfeffer

Sardellen und Knoblauch mit den Sardellen für **5 Sek. | Stufe 8** im  zerkleinern, mit dem  nach unten schieben. Butter und die anderen Zutaten dazugeben und weitere **6 Sek. | Stufe 3** mischen. Abschmecken und servieren.

PRO PORTION: 313 KCAL | 2 G E | 34 G F | 0 G KH

5 | Rosmarin-Knoblauch-Öl

00 10
std : min

ZUTATEN FÜR 4 Personen

- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ Nadeln von 4 Zweigen Rosmarin
- ★ ½ TL weiße Pfefferkörner
- ★ 6 EL natives Olivenöl extra
- ★ etwas grobes Meersalz

Den Knoblauch mit Rosmarin **5 Sek. | Stufe 8** im  zerkleinern. Den Pfeffer grob zerstoßen. Alles mit dem Olivenöl und etwas Meersalz verrühren und direkt servieren.

PRO PORTION: 138 KCAL | 0 G E | 15 G F | 1 G KH



Perfekt zu
Brot oder Pasta

7



8

7 | Tomaten- Rosmarin-Pesto

ZUTATEN FÜR 4 Personen

00 10
std : min

- ★ 4 EL Pinienkerne
- ★ 25 g Parmesan, in Stücken
- ★ Blättchen von 1 Bund Petersilie
- ★ Nadeln von 2 Stielev Rosmarin
- ★ 20 getrocknete Tomaten, in Stücken
- ★ 2-3 Knoblauchzehen
- ★ 7 EL natives Olivenöl extra
- ★ 1 Peperoncino
- ★ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 | Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett langsam goldbraun rösten, aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

2 | Parmesan, Petersilie, Rosmarinnadeln und getrocknete Tomaten in den  geben und **10 Sek. | Stufe 8** zerkleinern.

3 | Pinienkerne, Knoblauch, Öl und Peperoncino hinzugeben und weitere **10 Sek. | Stufe 10** pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren!

PRO PORTION: 289 KCAL | 6 G E | 28 G F | 4 G KH

8 | Pikante Avocado-creme mit Tomaten

ZUTATEN FÜR 4 Personen

00 15
std : min

- ★ 2 Knoblauchzehen
- ★ 1 roter Peperoncino
- ★ 3 Avocados
- ★ Saft von ½ Zitrone

- ★ 3 EL Joghurt
- ★ 2 Tomaten
- ★ 1 Prise Zucker
- ★ Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

1 | Knoblauch schälen, Peperoncino waschen und entkernen. Beides im  etwa **8 Sek. | Stufe 10** sehr fein hacken.

2 | Avocados halbieren, vom Kern befreien. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in den  geben. Zitronensaft und den Joghurt ebenfalls hinzufügen und **4 Sek. | Stufe 3,5** vermischen, ggf. wiederholen.

3 | Tomaten per Hand klein würfeln, mit dem Zucker zugeben und **5 Sek. | Stufe 2**. Die Avocado-creme mit Salz und Pfeffer abschmecken.

PRO PORTION: 115 KCAL | 2 G E | 9 G F | 6 G KH



Toller Begleiter
zu Grillfleisch

**mein
ZauberTopf**

www.zaubertopf.de

Impressum

mein ZauberTopf ist eine unabhängige Publikation aus dem Hause falkemedia und steht in keinerlei Verbindung zu den Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Die Marken „Thermomix“ und die Produktgestaltungen des „Thermomix“ sind eingetragene Marken der Unternehmen der Vorwerk-Gruppe. Für die Rezeptangaben und für das Gelingen der Rezepte in **mein ZauberTopf** ist ausschließlich falkemedia verantwortlich.

Verlag

falkemedia GmbH & Co. KG, An der Halle 400 #1, 24143 Kiel
Tel. +49 (431) 200 766-0, Fax +49 (431) 200 766-50
E-Mail: info@zaubertopf.de, www.zaubertopf.de

Herausgeber

Kassian Alexander Goukassian (v. i. S. d. P.)

Stellvertretende Chefredakteurin
Vivien Koitka (v.koitka@falkemedia.de)

Redaktion (redaktion@zaubertopf.de)
Amelie Flum (leitend), Lena Schröder,
Sabine Franz (Redaktions-Managerin), Julia Eickmeyer,
Kathrin Knoll (Volontärin & Fotografin), Désirée Peikert

Art-Direktion / Layout
Nicole Friedrich

Grafik und Bildbearbeitung
Nicole Friedrich, Laura Stange

Fotografen
Frauke Antholz, Nicole Stroschein

Abonnementbetreuung
abo@zaubertopf.de, Tel. +49 (040) 46860-5227,
falkemedia Aboservice, Postfach 100331, 20002 Hamburg

Mediaberatung
Kirsten Römer (k.roemer@falkemedia.de),
Tel. +49 (0221) 726 496 | Mobil: +49 0160 473 44 28

Anzeigenkoordination
Dörte Schröder (d.schroeder@falkemedia.de),
Tel. +49 (0431) 200 766-12

Anzeigenpreise
Siehe Mediadaten 2017 unter www.zaubertopf.de

Produktionsmanagement/Druck
PerCom Druck- und Vertriebsgesellschaft mbH, www.percom.biz

Vertrieb
DPV Vertriebsservice GmbH,
Süderstraße 77, 20097 Hamburg

Vertriebsleitung
Benjamin Pflöger, DPV Vertriebsservice
(benjamin.pfloeger@axelspringer.de)

Bezugsmöglichkeiten
Abo, Zeitschriften- und Buchhandel, Bahnhöfe, Flughäfen

Einzelpreis: 4,99 Euro
Jahresabonnement: 27,90 Euro
Europäisches Ausland zzgl. 6,00 Euro
In den Preisen sind Mehrwertsteuer und Zustellung enthalten.
Bezogen auf 6 Ausgaben im Jahr. Der Verlag behält
sich die Erhöhung der Erscheinungsfrequenz vor.

Manuskripteinsendung

Manuskripte jeder Art werden gerne entgegengenommen. Sie müssen frei von Rechten Dritter sein. Mit der Einsendung gibt der Verfasser die Zustimmung zum Abdruck des Manuskriptes auf Datenträgern der Firma falkemedia. Ein Einsenden garantiert keine Veröffentlichung. Honorare nach Vereinbarung oder unseren AGB. Für unverlangt eingesandte Manuskripte übernimmt der Verlag keine Haftung.

Urheberrecht

Alle hier veröffentlichten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Reproduktionen jeglicher Art sind nur mit Genehmigung des Verlages gestattet.

Veröffentlichungen

Sämtliche Veröffentlichungen in dieser Fachzeitschrift erfolgen ohne Berücksichtigung eines eventuellen Patentschutzes. Warennamen werden ohne Gewährleistung einer freien Verwendung benutzt.

Haftungsausschluss

Für Fehler im Text, in Schaltbildern, Aufbauzeichnungen usw., die zum Nichtfunktionieren führen, wird keine Haftung übernommen.

Datenschutz

Jürgen Koch (datenschutzanfrage@falkemedia.de),
falkemedia GmbH & Co. KG, Abt. Datenschutz,
An der Halle 400 #1, 24143 Kiel

Bei falkemedia erscheinen außerdem die Publikationen LandGenuss, So is(s)t Italien, Mein LandRezept, sweet paul, craftbeer, Mac Life, BEAT, DigitalPHOTO, BÜCHER und KIELErLEBEN.

© falkemedia, 2017 | www.falkemedia.de | ISSN 2510-392X

fm falkemedia
living

9 | Würziges Tomatenchutney

ZUTATEN FÜR 2 Gläser à 200 ml

- ★ 3 Schalotten
- ★ 15 g Ingwer
- ★ 500 g Tomaten
- ★ 40 g brauner Zucker
- ★ 1 TL abgeriebene Schale von 1 unbehandelten Zitrone
- ★ 1 TL eingelegter grüner Pfeffer
- ★ 4 EL heller Balsamessig



sehr fein hacken. Tomaten mit kochendem Wasser abschrecken, häuten und mit den übrigen Zutaten dazugeben. **30 Min. | 100 °C | Stufe 1.**

2 | Das Chutney in sterile Gläschen füllen und diese fest verschließen. Kühl gelagert ist das Chutney etwa 6 Monate haltbar.

Fruchtige Note zu Fleisch | Das angenehm pikante Chutney passt wunderbar zu zartem Geflügel oder saftigen Steaks, aber auch zu Gegrilltem wie Bratwurst oder Fisch harmoniert es sehr gut.

PRO GLAS: 142 KCAL | 2 G E | 1 G F | 30 G KH

1 | Die geschälten Schalotten mit geschältem Ingwer in den geben, **8 Sek. | Stufe 10**