

Veronika Pichl

# Mix\_dich leicht

Abnehmen mit den Methoden der  
Weight Watchers® und dem Thermomix®



riva

Unabhängig  
recherchiert,  
nicht von den  
Markeninhabern  
beeinflusst.

## Gemüsesuppe



Für 2 Portionen

Pro Portion: 3 Punkte • 209 kcal • 32,8 g KH • 3,2 g F • 7,6 g P

---

3 Stängel Petersilie  
¼ Bund Schnittlauch  
250 Kartoffeln  
2 Karotten  
¼ Sellerieknolle  
100 g Champignons  
1 kleine Stange Lauch  
100 g Cocktailtomaten  
1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Öl  
500 g Wasser  
1 EL Gemüsebrühepulver  
Salz, Pfeffer

---

1. Petersilie und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und kleiner zupfen. Mixtopf einsetzen und das Messer 5 Sek./Stufe 6 laufen lassen. Die Kräuter durch die Mixtopf-Öffnung einrieseln und zerkleinern lassen. Nach Belieben 1 TL Kräuter für die Dekoration zurücklegen.
2. Kartoffeln, Karotten und Sellerie waschen, schälen und in Würfel schneiden. Champignons putzen und in Viertel schneiden. Lauch putzen und in Scheiben schneiden. Tomaten waschen, abtrocknen, Strunk wegschneiden und würfeln.
3. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen, Zwiebel halbieren, in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.
4. Öl zugeben und 5 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten.
5. Gemüsestücke, Wasser und Gemüsebrühepulver in den Mixtopf geben und 20 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 1 köcheln lassen.
6. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den frisch gehackten Kräutern servieren.



# Champignoncremesuppe



Für 2 Portionen

Pro Portion: 3 Punkte • 89 kcal • 4 g KH • 5,8 g F • 4,7 g P

2 Stängel Petersilie  
300 g Champignons  
1 TL Halbfettbutter  
400 g Wasser  
1 EL Gemüsebrühepulver  
100 g fettreduzierte Sahne (Kochsahne 7 % Fett)  
1 EL Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

1. Petersilie waschen, trocken schüttern und klein zupfen. Nach Wunsch etwas zum Garnieren beiseitelegen. Trockenen Mixtopf einsetzen und das Messer 5 Sek./Stufe 6 laufen lassen. Die Petersilie durch die Mixtopf-Öffnung einrieseln und zerkleinern lassen.
2. Champignons putzen, nach Wunsch einige Champignons in Scheiben schneiden und zum Garnieren beiseitelegen. Den Rest in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Butter hinzufügen und 5 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten.
4. Wasser, Gemüsebrühepulver, Sahne, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu den anderen Zutaten in den Mixtopf füllen und 10 Min./100 °C/Stufe 2 köcheln lassen.
5. Danach 10 Sek./Stufe 2–8 ansteigend pürieren und noch mal kurz für 2 Min./100 °C/Stufe 3 aufkochen.
6. Sollte die Suppe noch zu stückig sein, noch mal kurz auf hoher Stufe durchpürieren.
7. Nach Belieben mit Champignonscheiben und frischer Petersilie bestreuen und servieren



# Kürbissuppe



Für 2 Portionen

Pro Portion: 1 Punkt • 98 kcal • 15,5 g KH • 3,5 g F • 4,4 g P

400 g Kürbis (Hokkaido oder Butternut)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Karotte

1 TL Öl

500 g Wasser

1 EL Gemüsebrühepulver

Salz, Pfeffer

Muskatnuss, gemahlen

1. Kürbis schälen, entkernen und in Stücke schneiden.
2. Zwiebel und Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
3. Karotte waschen, schälen, in Stücke schneiden, in den Mixtopf hinzufügen und 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.
4. Öl hinzufügen und 5 Min./Varoma/ Stufe 1 dünsten.
5. Kürbisstücke einwiegen, 5 Min./Varoma/Linkslauf/Stufe 2 mitdünsten.
6. Wasser einwiegen, Gemüsebrühepulver und Gewürze hinzufügen. Alles 12 Min./ 100 °C/Linkslauf/Stufe 2 köcheln lassen.
7. Danach für 15 Sek./Stufe 2–8 schrittweise ansteigend pürieren.



*Tip:*

Mit frischen Kräutern bestreut servieren.

# Linsensuppe



Für 2 Portionen

Pro Portion: 1 Punkt • 264 kcal • 39,4 g KH • 3,3 g F • 13,8 g P

100 g Linsen  
1 Schalotte (oder ½ Zwiebel)  
1 TL Olivenöl  
1 Karotte  
1 Kartoffel, mehlig kochend  
300 g Wasser (zum Einweichen) +  
200 ml zum Kochen  
1 EL Gemüsebrühepulver  
1 EL weißer Balsamicoessig  
Salz, Pfeffer



1. Linsen über Nacht in 300 ml Wasser einweichen. (Falls die Linsen nicht eingeweicht wurden, erhöht sich die Garzeit um ca. 10–15 Min.)
2. Schalotte abziehen, halbieren, in den Mixtopf geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern.
3. Öl hinzufügen und 3 Min./Varoma/Stufe 1 dünsten.
4. Karotte waschen, schälen, in Scheiben schneiden. Kartoffel waschen, schälen und würfeln.
5. Karotten- und Kartoffelstücke in den Mixtopf hinzufügen.
6. Linsen mit 300 g Einweichwasser, weiteren 200 ml Wasser, Gemüsebrühepulver, Essig, Salz und Pfeffer einfüllen und 20 Min./100 °C/Linkslauf/Stufe 2 garen, evtl. noch mal abschmecken oder ganz kurz anpürieren.

## Tip:

Durch die mehlig kochende Kartoffel wird die Linsensuppe schön sämig. Mit frischer Petersilie servieren.