

CORNELIA SCHINHARL

MIX & FERTIG

ITALIEN

DIE BESTEN GU-REZEPTE FÜR DEN
THERMOMIX

GU



Mit kostenloser App zum
Sammeln Ihrer Lieblingsrezepte



GEMÜSETORTE

Diese Torta di verdure macht alle satt und glücklich! Dazu passen perfekt ein

frischer grüner Salat und ein Glas Vino.

50 g Parmesan
225 g Mehl
Salz
30 g Olivenöl
300 g Mangold
300 g Kürbis
½ Bund Oregano
2 Knoblauchzehen
2 Eier
100 g Ricotta
Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem:

Tarteform (30 cm ø; ersatzweise Pizzablech)
2 EL Olivenöl

Warm und kalt ein Genuss 

Für 6 Portionen
45 Min. Zubereitungszeit
30 Min. Backzeit
Pro Portion ca. 315 kcal
12 g E
16 g F
31 g KH

- 1** Den Parmesan grob würfeln, in den Mixtopf geben und 10 Sek. / Stufe 10 zerkleinern. Umfüllen und beiseitestellen.
- 2** Das Mehl mit 5 g Salz, 10 g Öl und 100 g lauwarmem Wasser 2 Min. / Teigstufe verkneten. Den Teig mit den Händen zur Kugel formen, in ein Tuch wickeln und 30 Min. ruhen lassen.
- 3** Inzwischen das Gemüse waschen, putzen und grob zerkleinern. Den Oregano waschen und trocken schütteln. Die Blättchen abzupfen und grob hacken, den Knoblauch schälen. Das Gemüse mit dem Oregano und dem Knoblauch im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 5 zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben und nochmals 5 Sek. / Stufe 5 zerkleinern. Die restlichen 20 g Öl dazugeben und alles 5 Min. / 120° / Stufe 2 dünsten. Die Gemüsemischung abkühlen lassen, bis der Teig

ausgerollt ist.

4 Den Backofen auf 200° vorheizen. Den Teig halbieren und jeweils zu einer dünnen Platte von etwa 30 cm ∅ ausrollen. Die Tarteform mit 1 EL Öl einfetten, eine Teigplatte darauflegen und einen etwa 2 cm hohen Rand hochziehen.

5 Eier, Parmesan und Ricotta zur Gemüsemischung geben und 8 Sek. / Stufe 3 vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Die Gemüsefüllung auf den Teig in die Form geben. Die zweite Teigplatte mit einer Gabel mehrmals einstechen, auflegen und am Rand andrücken. Den Teigdeckel mit 1 EL Öl bestreichen und die Gemüsetorte im Ofen (Mitte) 25 - 30 Min. backen, bis der Teig knusprig ist. Kurz stehen lassen, dann in Stücke schneiden und servieren.



ZUCCHINISALAT MIT PINIENKERNEN

400 g junge Zucchini
4 große Stängel Basilikum
½ Bio-Zitrone
Salz
Pfeffer
45 g Oliven- öl
20 g Pinienkerne
50 g Parmesan

Rohkost vom Feinsten 

Für 4 Portionen
15 Min. Zubereitungszeit
Pro Portion ca. 200 kcal
6 g E

18 g F
3 g KH

1 Die Zucchini waschen, putzen und grob zerkleinern. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und die Blättchen in Stücke zupfen. Die Zitronenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale mit dem Zestenreißer ablösen oder sehr dünn abschneiden. Den Saft auspressen.

2 Die Zucchinistücke, das Basilikum, die Zitronenschale und den Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und 40 g Olivenöl in den Mixtopf geben. Dann alles 5 Sek. / Stufe 4 zerkleinern.

3 Den Zucchinisalat abschmecken, mit dem Spatel gründlich aus dem Mixtopf nehmen und in eine flache Schale geben. Beiseitestellen.

4 Die Pinienkerne mit dem restlichen Öl in den Mixtopf geben und 12 Min. / 120° / Linkslauf / Sanfrührstufe anrösten.

5 Die Pinienkerne auf den Zucchinisalat streuen und mit dem Gurken- oder Trüffelhobel feine Späne vom Parmesan darüberhobeln.

TIPP

Der Thermomix zerkleinert jedes Gemüse in Sekundenschnelle: So schmeckt der Salat statt mit Zucchini auch mit Brokkoli (5 Sek. / Stufe 5) oder im Herbst mit Kürbis (5 Sek. / Stufe 5) sehr gut. Am besten eignen sich Butternut- oder Muskat-Kürbis als Rohkost.