

# Lecker und gesund kochen mit dem Thermomix®



Wer auf eine kohlenhydratreduzierte Ernährung achtet, verzichtet weitestgehend auf herkömmliche Weißmehlpasta, weißen Reis, Kartoffeln oder Brot – doch was bleibt dann eigentlich noch übrig und darf gegessen werden? Und welche Low-Carb-Gerichte lassen sich gut im Thermomix® zubereiten?

Manch einer glaubt vielleicht, dass Low-Carb-Gerichte aus dem Thermomix® eintönig sind oder nur Suppe und gedämpftes Gemüse umfassen. Aber weit gefehlt! Unsere kohlenhydratarmen Rezepte für den Thermomix® sind abwechslungsreich, lecker und dazu noch schnell gemacht.

Einer der überzeugendsten Vorteile des Kochens mit dem Thermomix® ist hinlänglich bekannt: Er kann Zutaten zerkleinern, dünsten, kochen, rühren und vieles mehr. So nimmt er uns viele Arbeits-

schritte ab und wir sparen Zeit. Dadurch passen frisch zubereitete Gerichte selbst nach Feierabend noch problemlos in den Zeitplan. Gerade dann, wenn wir uns gesünder ernähren, auf Fertiggerichte verzichten und selbst öfter frisch kochen wollen, ist das ein nicht zu unterschätzender Vorteil.

Auch gibt es oft den Fall, dass nicht alle Familienmitglieder einer bestimmten Ernährungsweise folgen wollen. Muss dann nur für eine Person etwas Spezielles gekocht werden, wird es oft ziemlich kompliziert. Damit alle Familienmitglieder gemeinsam essen können, müssten gleich mehrere Gerichte gleichzeitig zubereitet werden, was im Alltag kaum praktikabel ist und zu Chaos in der Küche führt. In der Konsequenz werden dann häufig die guten Vorsätze, endlich gesünder und kohlenhydratärmer zu es-



sen, über Bord geworfen und dem Familienkonsens geopfert.

Doch das muss nicht sein! Durch die einfache und schnelle Zubereitung im Thermomix® lassen sich viele unserer leckeren Low-Carb-Rezepte fast wie von

allein und darum auch entspannt für nur eine Person zubereiten! Mithilfe des Thermomix® gelingt eine gesunde Ernährung also kinderleicht und lässt sich auch in den turbulentesten Tagesablauf integrieren.

## *Low Carb mit dem Thermomix® - so klappt's*

Einfach alle Zutaten in den Thermomix® werfen, einschalten und fertig ist ein leckeres Gericht? Zugegeben, ganz so einfach ist es nicht – aber fast!

Viele unserer abwechslungsreichen Low-Carb-Rezepte sind One-Pot- oder All-in-one-Gerichte und lassen sich nur mit dem Thermomix® zubereiten. Gelegentlich kann es dabei vorkommen, dass alle Ebenen des Geräts – gleichzeitig oder nacheinander – eingesetzt werden. Das kann dann zum Beispiel so aussehen, dass bestimmte Zutaten im Mixtopf garen, während andere Komponenten im Gareinsatz oder dem Varoma liegen. Für andere Gerichte werden neben dem

Thermomix® auch weitere Küchenhelfer benötigt – allerdings macht das die Zubereitung nicht wirklich komplizierter.

Dennoch fungiert der Thermomix® nicht nur allgemein als Arbeitserleichterung, er ermöglicht vielmehr eine besonders praktische Zubereitung, die sich gerade für unsere Low-Carb-Rezepte bestens eignet. Denn viele beliebten und nahrhaften Low-Carb-Zutaten wie Gemüse und Fleisch lassen sich gut und dazu noch sehr schonend im Varoma zubereiten. Der austretende Saft kann dabei in etwas Backpapier aufgefangen werden und verleiht den Gerichten ein besonderes Geschmackserlebnis.

# Die richtigen Zutaten für die Low-Carb-Küche mit dem Thermomix®

Einfach und ohne Chaos auch im stressigen Alltag eine frische Low-Carb-Mahlzeit zaubern? Mit dem Thermomix® klappt das schnell und unkompliziert. Das liegt nicht nur daran, dass der Thermomix® uns viele Arbeitsschritte abnehmen kann, sondern hat auch damit zu tun, dass für gesunde und kohlenhydratarme Gerichte weder lange Vorbereitungszeiten noch exotische Zutaten notwendig sind. Der Vorteil dieser einfachen und schnellen Küche: Zuckerhaltige Fertigprodukte und schnell verfügbare, aber ungesunde Snacks werden damit überflüssig!

Aber mit welchen Lebensmitteln lässt sich dieses Küchenwunder vollbringen? Die Antwort auf diese Frage gibt unsere Liste der Top-Low-Carb-Zutaten für den Thermomix®:



## 1. Fleisch und Fisch

Fleisch und Fisch lassen sich im Thermomix® schnell, einfach und aromatisch zubereiten. Die Gerichte spenden nicht nur eine große Portion an wertvollem Eiweiß, sondern besiegen auch größeren Hunger. Gerade Fleisch enthält außerdem wichtige essenzielle Aminosäuren, unterstützt uns beim Aufbau von Muskulatur, der Reduktion von Körperfett und lässt sich – genauso wie Fisch – insbesondere im Varoma schonend und aromatisch garen.

## 2. Milchprodukte

Milchprodukte ergänzen eine kohlenhydratarme Ernährung ideal und fungieren in Form von Joghurt, Quark, Käse sowie in vielen anderen Formen als echte Energiespender. Reich an wertvollen Mineralstoffen lassen sich Milchprodukte zudem auch besonders vielseitig – von süß bis herzhaft – zubereiten.

## 3. Hülsenfrüchte, Kerne und Nüsse

Obwohl Hülsenfrüchte – anders als Kerne und Nüsse – einen verhältnismäßig hohen Kohlenhydratanteil aufweisen, sind sie dennoch im Rahmen einer Low-Carb-Ernährung zu emp-

fehlen. Das liegt nicht zuletzt an ihrem hohen Eiweißgehalt und dem damit verbundenen lang anhaltenden Sättigungseffekt.

Nüsse, Kerne und Samen hingegen machen aufgrund ihres hohen Anteils an gesunden Fetten lange satt und sollten den Speiseplan darum – in kleinen Mengen – abrunden.

#### 4. Obst und Gemüse

Obst und Gemüse sind nicht nur dann die richtige Wahl, wenn es einmal schnell gehen soll. Die frischen, knackigen Zutaten bringen außerdem eine Extraportion an Vitaminen und Mineralstoffen und lassen sich gerade im Thermomix® vielseitig zubereiten.

Ob als leckerer Blumenkohlreis, Gemüsecurry oder Low-Carb-Püree – Gemüse ist ideal, um kohlenhydratreiche Lieblingsgerichte durch eine Low-Carb-Alternative zu ersetzen, ohne dabei auf Genuss verzichten zu müssen.

#### 5. Gemüsenudeln und -reis

Ob grün, orange oder rot – gesunde und kohlenhydratarme Gemüsepasta liegt voll im Trend und lässt sich ganz einfach selbst herstellen. Alles, was dafür nötig ist, ist ein Spiralschneider oder Sparschäler, das entsprechende Gemüse – und ruckzuck sind die Gemüsespaghetti fertig. Angefangen hat der Gemüsenudeltrend mit den sogenannten Zoodles. Der Begriff



setzt sich aus den englischen Wörtern »zucchini« und »noodles« zusammen und meint entsprechend feine Zucchiniestreifen, die sich wie »echte« Nudeln mit den verschiedensten Saucen kombinieren und genießen lassen. Mittlerweile sind auch »Coodles«, aus »carrots« und »noodles«, weitverbreitet. Neben Zucchini und Karotten eignen sich auch Rettich, Rote Bete oder jedes andere feste Gemüse, das sich gut in feine Streifen schneiden lässt, als leckere Gemüsepaste.

Ist das Lieblingsgemüse einmal ausgewählt, geht die Zubereitung der Low-Carb-Nudeln rasend schnell. Das Gemüse dazu einfach putzen, waschen, mit einem Spiralschneider in Spaghettiform bringen und wenige Minuten in der warmen Pastasauce ziehen lassen. So bleibt die Gemüsepaste lecker al dente. Wer seine Gemüsepaste etwas weicher mag, kann sie auch 2 bis 5 Min. in Wasser kochen oder 10 Min. im Varoma mitdämpfen, während die Sauce unten im Mixtopf auf Varomastufe gekocht wird.

Übrigens: Wer keinen Spiralschneider besitzt, benutzt einfach einen Sparschäler, um das Gemüse in Form zu bringen.

## 6. Konjaknudeln und -reis

Konjaknudeln (auch Shirataki genannt) und Konjakreis werden aus der japanischen Konjakwurzel hergestellt und sind tatsächlich kohlenhydrat-, fett- und fast kalorienfrei – und damit ein echtes Diät- und Low-Carb-Food.



Anders als gewöhnliche Nudeln oder Reis kommen Konjaklebensmittel meist in Wasser eingelegt zu uns nach Hause – lassen sich aber auch schneller und einfacher zubereiten als ihre High-Carb-Kollegen. Hierzu werden die Konjakprodukte einfach so lange unter fließendem Wasser abgespült, bis ihr typischer (unbedenklicher) Eigengeruch verschwunden ist. Danach abseihen und 2 bis 3 Min. in der gewünschten Sauce mitkochen bzw. ziehen lassen. Das verleiht den eigentlich geschmacksneutralen Konjakprodukten Würze und Geschmack.

Obwohl bei der Konjakzubereitung also kaum etwas schiefgehen kann, sollten Reis- und Pastafreunde Folgendes beachten: Da Konjakprodukte mehr Wasser enthalten als normaler Reis bzw. Pasta, wird ihre Konsistenz oft als »glibberig« empfunden. Wer das nicht möchte, brät die abgespülten Konjakprodukte erst für wenige Minuten in einer Pfanne an, bevor er sie in die Sauce gibt.