© des Titels »ALL IN ONE und ONE POT mit dem Thermomix® für Kinder« (978-3-7423-0956-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Veronika Pichl

ALL IN ONE UND ONE POT

mit dem Thermomix®

für Kinder

50 leckere, schnelle
und günstige Gerichte

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

riva

© des Titels »ALL IN ONE und ONE POT mit dem Thermomix® für Kinder« (978-3-7423-0956-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Alles aus dem Thermomix®: One-Pot- und All-in-One-Küche für die ganze Familie

Kochen für kleine und größere Kinder kann eine echte Herausforderung sein – das gilt zumindest dann, wenn es am Ende allen schmecken und bestenfalls auch noch gesund und ausgewogen sein soll. Ein stressiger Alltag, berufliche Verpflichtungen und das ganz normale Haushaltschaos machen es oft gar nicht so leicht, genügend Zeit zum bewussten Kochen freizuschaufeln. Und wenn es dann doch einmal klappt, ist meist viel Überredungskunst gefragt, um den kleinsten Familienmitgliedern auch oft unbeliebte Zutaten wie Spinat, Brokkoli und Co. schmackhaft zu machen.

Wie praktisch wäre es da, gesunde und ausgewogene Gerichte so zubereiten zu können, dass sie auch wählerischen Kids schmecken und es hinterher außerdem nur ganz wenig Abwasch gäbe. Aber wie soll das funktionieren?

Ganz einfach: Zum Glück gibt es einen leistungsstarken und vielseitigen Helfer, der uns dabei unterstützt, gesunde und ausgewogene Gerichte schnell und einfach zuzubereiten: den Thermomix®!

Der smarte Küchenhelfer ist nämlich nicht nur dazu geeignet, uns zahllose Küchenhandgriffe abzunehmen. Neben Zerkleinern, Rühren und Kneten gehören nämlich auch Kochen, Dämpfen und Dünsten zum Repertoire des Alleskönners. So kann uns der Thermomix® dabei helfen, Küchenchaos und Aufräumaufwand zu minimieren – und nicht nur das. Wir haben unsere Familienrezepte so konzipiert, dass sie sich allein mit dem Thermomix® in Mixtopf und/oder Varoma zubereiten lassen!

Mit ein bisschen Kreativität lassen sich leckere One-Pot- und All-in-One-Gerichte zaubern, und das ganz ohne den zusätzlichen Einsatz von Backofen oder Herd.

Mithilfe von einfachen Zutaten, die auch Kindern schmecken, entstehen so gesunde und günstige Mahlzeiten aus dem Thermomix®. Wie das funktioniert, welche Rezepte auch bei den Kleinsten richtig gut ankommen und wie sich durch das Planen von Mahlzeiten außerdem auch noch Geld sparen lässt, erklärt dieses Buch.

© des Titels »ALL IN ONE und ONE POT mit dem Thermomix® für Kinder« (978-3-7423-0956-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Mehr als nur Eintopf

»One Pot« ist vielen bereits ein Begriff. Zum einen kennen wir alle die leckeren Eintopfgerichte, die schon bei unseren Großeltern aus Kartoffeln, Linsen und Co. auf den Tisch kamen. Zum anderen revolutionierte aber auch Moderatorin und Superhausfrau Martha Stewart die Kochwelt, als sie ein One-Pot-Gericht erfand, das gerade *kein* Eintopf war. Statt einer deftig-sättigenden Suppe entstand bei Martha Stewart nämlich zum ersten Mal ein Pastagericht in einem einzigen Topf. Die Idee der Moderatorin war dabei so simpel wie genial: Warum für ein einziges Pastagericht mehrere Töpfe benutzen, wenn sich Nudeln und Sauce auch einfach gemeinsam im selben Gefäß zubereiten lassen? Schließlich können so diverse Arbeitsschritte eingespart werden und gleichzeitig entsteht auch noch ein aromatisches Gericht.

Einfach, aber genial – entsprechend schnell verbreitete sich auch Martha Stewarts Idee der »One Pot Pasta« unter Profi- und Hobbyköchen, und mittlerweile sind unzählige Abwandlungen, Erweiterungen sowie viele neue Gerichte entstanden, die auf dem gleichen Prinzip beruhen: Leckere frische Zutaten werden in einem einzigen Topf, in einer einzigen Pfanne oder auf einem Backblech in gesunde Gerichte verwandelt. Schließlich lässt sich so jede Menge Zeit sparen und unnötiges Küchenchaos reduzieren. Klar, dass diese Rezepte insbesondere für Familien, die Wert auf eine frische und gesunde Ernährung legen, interessant sind. Schließlich geht das Kochen so fast genauso schnell wie die Zubereitung eines Fertiggerichts – nur das Ergebnis ist viel leckerer und gesünder.

Abwechslungsreiche Gerichte lassen sich hervorragend in nur einem Topf zubereiten. Der Thermomix® muss dabei aber keineswegs zum Statisten degradiert werden: Er hilft uns nämlich nicht nur beim Zerkleinern oder Rühren der Zutaten – auch die komplette Zubereitung des One-Pot-Gerichts kann vom Thermomix® übernommen werden, sodass der Herd und zusätzliches Kochgeschirr überflüssig werden.

One-Pot-Gerichte können direkt mit dem Thermomix® zu- und nicht nur vorbereitet werden – und das ebenso ein-

© des Titels »ALL IN ONE und ONE POT mit dem Thermomix® für Kinder« (978-3-7423-0956-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

fach wie schnell mit den variantenreichen Rezepten in diesem Buch.

Die praktischen Vorteile von »herkömmlichen« Mahlzeiten aus einem Topf haben wir dabei aber natürlich nicht vergessen: Genauso wie bei anderen gesunden One-Pot-Gerichten – etwa dem klassischen Eintopf unserer Großeltern – setzen wir auch bei unseren Rezepten für den Thermomix® insbesondere auf einfache und gesunde Zutaten. Allerdings ist das nicht nur wichtig für die Versorgung mit essenziellen Nährstoffen, sondern hat noch einen weiteren entscheidenden Vorteil: Gemeinsam mit Grundzutaten wie Nudeln oder Kartoffeln schmecken so selbst wählerischen Kids auch Hülsenfrüchte, Gemüse und andere sonst oft verschmähte Zutaten.

Letzteres gilt natürlich insbesondere dann, wenn fleißig beim Vor- und Zubereiten der Gerichte mitgeholfen werden darf – und das können oft schon die Kleinsten. So gelingt mithilfe einfacher Rezepte nicht nur das Vorbereiten und Kochen im Handumdrehen. Auch lässt sich gemeinsam und ohne großes Küchenchaos spielerisch eine gesunde Ernährung erlernen.

Übrigens: Selbstverständlich wissen wir, dass nicht immer alle Familienmitglieder gemeinsam essen, die gleichen Gerichte mögen und Familien auch aus einem Erwachsenen und einem Kind bestehen können. Darum haben wir unsere Rezepte so konzipiert, dass sie Portionen ergeben, die für **einen Erwachsenen und ein Kind** ausreichend sind. Essen einmal zwei Erwachsene oder auch mehrere Kinder mit, können die Portionen jedoch ganz einfach verdoppelt werden, sodass auch bestimmt jeder satt wird.

So klappt gesundes Kochen mithilfe des Thermomix® nicht nur superschnell und geht kinderleicht. Auch lassen sich ausgewogene Gerichte, die der ganzen Familie schmecken, oft genauso zeitsparend auftischen wie ein Fertiggericht, nur gesünder und richtig lecker.

© des Titels »ALL IN ONE und ONE POT mit dem Thermomix® für Kinder« (978-3-7423-0956-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

One Pot und All in One mit dem Thermomix® – so geht's

Alle Zutaten einfach zusammen in den Mixtopf werfen und schon entsteht ein leckeres Gericht – das klingt doch zu einfach, um wahr zu sein. Zugegeben, unsere gesunden One-Pot- und All-in-One-Rezepte werden nicht allesamt nur im Mixtopf des Thermomix® zubereitet. Das macht das Kochen aber dennoch nicht komplizierter. Schließlich ist es mit dem smarten Küchenhelfer möglich, ohne weiteren Aufwand gleich auf mehreren Ebenen zu kochen. Zwar ist bei allen unseren Rezepten kein zusätzliches Kochgeschirr oder der Herd notwendig, allerdings kommen bei einigen Gerichten alle Ebenen des Thermomix® zum Einsatz (All in One) – während bei anderen Rezepten nur der Mixtopf benutzt wird (One Pot). Das kann also bedeuten: Während bestimmte Zutaten gemeinsam mit Flüssigkeit im Mixtopf garen, werden andere Komponenten eines Gerichts im Garkorb oder dem Varoma zubereitet.

Obwohl viele Gerichte in nur einem Gefäß zubereitet werden können, fallen oft zeitaufwendige Arbeitsschritte wie Vorkochen dabei an. Das ist meist nicht nur mühsam, sondern macht auch den Gebrauch und den Abwasch diverser Küchenutensilien notwendig. Um unsere Rezepte so zu gestalten, dass sie sich mit geringem Zeitaufwand auch in einen stressigen Alltag integrieren lassen, haben wir auf solche komplizierten Arbeitsschritte möglichst verzichtet. Unsere Gerichte lassen sich allein mit dem Thermomix® und ohne Zuhilfenahme anderer Gerätschaften zubereiten. Zugegeben, manchmal ist es notwendig, etwas umzufüllen, genau auf die Flüssigkeitsmenge zu achten oder Zutaten zu schälen – die Hauptaufgaben kann jedoch der Thermomix® übernehmen.

All das ist aber nicht nur eine Arbeitserleichterung, sondern hat auch noch weitere entscheidende Vorteile: Bei einigen Rezepten werden Zutaten im Varoma gegart. Das macht die Zubereitung nicht

© des Titels »ALL IN ONE und ONE POT mit dem Thermomix® für Kinder« (978-3-7423-0956-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

nur leicht, sondern auch die Zugabe von Fett fast überflüssig. Außerdem werden Gemüse und Fleisch so besonders aromatisch, da sich der austretende Saft leicht durch etwas Backpapier im Varoma auffangen lässt.
Praktisch bedeutet das: Während das Fleisch schonend im Varoma dampfgegart wird, kochen Nudeln oder Reis unten im Mixtopf oder Gareinsatz einfach mit. Ist beides fertig, muss nur noch eine leckere Sauce gemixt werden und schon kann serviert werden. Nutzt man alle Ebenen des Thermomix® nämlich optimal, lassen sich besonders viele Gerichte, auch wenn es einmal schnell gehen muss, ganz unkompliziert zubereiten. Schließlich schafft der Thermomix® viel mehr als nur Kneten und Rühren – der Herd kann beim zeitsparenden Kochen für die ganze Familie also getrost kalt bleiben.

Was es zu beachten gibt

Der Thermomix® kann verschiedenste Zutaten zerkleinern, verrühren, abwiegen und erhitzen – uns aber nicht nur als praktischer Zusatzhelfer zur Hand gehen. Vielmehr ist es auch möglich, unzählige Gerichte allein mit dem Thermomix® zuzubereiten. Damit das One-Pot- und All-in-One-Kochen im Thermomix® jedoch auch wunschgemäß klappt, sind einige Besonderheiten zu beachten:

Prinzipiell ist dabei zu beachten: Empfindliche Zutaten oder solche mit einer kurzen Garzeit sollten ihren Platz möglichst weit oben im Thermomix® finden. Für das Dampfgaren im Thermomix® ist immer eine Mindestmenge an Flüssigkeit erforderlich! Je 15 Minuten Dampfgarzeit sollten sich dabei mindestens 250 Gramm Wasser oder andere Flüssigkeit im Topf befinden. Bei manchen

Dampfgaren und Kochen im Thermomix®

Ohne Probleme kann der Thermomix® verschiedenste Zutaten dünsten, kochen oder reduzieren. Nach dem Befüllen kann er diese Aufgaben ganz allein übernehmen und gleichzeitig sogar noch weitere Lebensmittel dampfgaren.

© des Titels »ALL IN ONE und ONE POT mit dem Thermomix® für Kinder« (978-3-7423-0956-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Rezepten kann es darum erforderlich sein, nach dem Dampfgaren Flüssigkeit aus dem Mixtopf auszugießen und weitere Arbeitsschritte erst danach auszuführen.

Rühren und Mixen

Obwohl die maximale Flüssigkeitsmenge von höchstens 2,2 Litern, mit welcher der Thermomix® befüllt werden kann, nicht überschritten werden soll, kann auch eine geringe Zutatenmenge einige besondere Arbeitsschritte erforderlich machen: Wird diese beispielsweise im Thermomix® zerkleinert und soll anschließend gedünstet werden, kann es erforderlich sein, die Zutaten zuerst vom Topfrand nach unten zu schieben. Oft werden nämlich gerade geringe Mengen beim Zerkleinern an den Topfrand geschleudert.

Zutaten pürieren oder Saucen zubereiten

Pürees, Suppen und Saucen lassen sich im Thermomix® besonders leicht zubereiten. Schließlich können Zutaten und Flüssigkeit einfach gemeinsam in den Topf und nach Ende der Garzeit zusammen püriert werden. Sollen jedoch gleichzeitig auch weitere Lebensmittel im Varoma gedämpft werden, kann das eine größere Flüssigkeitsmenge im Mixtopf erforderlich machen. Dementsprechend ist es bei manchen Rezepten nötig, Flüssigkeit nach dem Dämpfen abzugießen oder einzelne Komponenten eines Gerichts nacheinander zuzubereiten.

© des Titels »ALL IN ONE und ONE POT mit dem Thermomix® für Kinder« (978-3-7423-0956-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Tipps für den praktischen Umgang mit dem Thermomix®:

Kräuter zerkleinern

Beim Zerkleinern von Kräutern mit dem Thermomix® gilt es, darauf zu achten, dass diese möglichst trocken sind. Am besten vorher noch etwas kleiner zupfen und auf das laufende Messer einrieseln lassen, mit mindestens Stufe 5. Auch der Mixtopf sollte trocken sein.

Nudeln und Reis im Thermomix® zubereiten

Nudeln und Reis (trocken) lassen sich sehr gut als Vorrat aufbewahren und können durch verschiedene Saucen, Beilagen, Fleisch und Gemüse abwechslungsreich variiert werden. Bei der Zubereitung im Thermomix® sollten einige Grundregeln beachtet werden:

- Im Thermomix® lassen sich bis zu 500 Gramm Pasta zubereiten. Vorteil dabei: Die Nudeln kochen nicht über und es bleibt genügend Zeit für andere Vorbereitungen. Für 500 Gramm Pasta werden dabei 1,4 Liter Wasser verwendet und selbstverständlich sollte der Linkslauf nicht vergessen werden. Zusammen mit etwas Salz wird das Wasser im Mixtopf zum Kochen gebracht. In das kochende Wasser können dann die Nudeln gegeben und entsprechend der auf der Packung angegebenen Garzeit bei 90-100 °C/ Linkslauf/Sanftrührstufe zubereitet werden. (Spaghetti können dabei einfach durch die die Öffnung des Thermomix® gesteckt werden und verschwinden schon bald ganz im Mixtopf). Beim Entnehmen der Nudeln empfiehlt es sich, das Messer zu entfernen und die Nudeln kopfüber in eine Schüssel zu füllen.
- Und auch Reis lässt sich ohne Probleme im Thermomix® kochen. Dazu den Reis im Gareinsatz in den Mixtopf einsetzen und mindestens 1 bis 1,1 Liter Wasser und etwas Salz hinzufügen. Danach wird der Reis entsprechend der auf der Packung angegebenen Kochzeit/Varoma/Stufe 1–2 gekocht. Wichtig: Um ein

© des Titels »ALL IN ONE und ONE POT mit dem Thermomix® für Kinder« (978-3-7423-0956-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Überkochen des Wassers bei Reis zu vermeiden, den Reis erst in den Gareinsatz einwiegen (zum Beispiel auf den Mixtopfdeckel stellen) und dann unter fließendem Wasser gut abspülen. Überflüssige Stärke wird dadurch abgewaschen und ein Überkochen verhindert.

Wichtig für unsere One-Pot-Pasta- und -Reis-Gerichte: Diese Grundregeln gelten für die Zubereitung von Reis oder Nudeln im Mixtopf ohne weitere Zutat. Bei unseren One-Pot-Gerichten wird oft weniger Flüssigkeit verwendet. Dadurch kann sich die Gardauer bei Nudeln oder Reis um 2 bis 5 Minuten verlängern.

Dünsten/Garen im Varoma

- Beim Garen im Varoma sollte man beachten, dass ausreichend Schlitze frei sind, damit der Dampf gut durchziehen kann. Hierzu kann man zum Beispiel Besteck unter das eingelegte Gemüse geben, wenn man eine große Menge dünstet.
- Falls man verhindern möchte, dass beispielsweise Eiweiß beim Dünsten von Fisch oder Fleisch nach unten tropft, sollte man Backpapier auf die Größe des Varoma zuschneiden und unter das Gargut legen. Zur Verbesserung der Dampfdurchlässigkeit kann man das Backpapier vor dem Einlegen nass machen und gut auswringen.

Energie sparen

- Wenn man das Wasser vorher im Wasserkocher aufkocht und dann in den Mixtopf gibt, etwa zum Dünsten im Varoma oder zum Kochen von Kartoffeln im Garkörbchen, verkürzt sich die Aufheizzeit und man spart Energie.
- Umso kleiner zum Beispiel Fleischbällchen oder geschnittenes Gemüse in den Varoma eingelegt werden, desto schneller sind die Zutaten gar – und das spart wiederum Energie.

Anbrennreste entfernen

Anbrennspuren im Mixtopf kann man ganz einfach entfernen: Dazu eine Zitrone halbieren, in den Mixtopf geben und 15 Sek./Stufe 8 zerkleinern. In einem Wasserkocher Wasser aufkochen, in den Mixtopf füllen und 10 Minuten einwirken lassen. Oder Wasser in den Mixtopf zur zerkleinerten Zitrone geben und 10 Min./100 °C/Stufe 1 aufkochen lassen. Danach können die Anbrennreste mit einem Schwamm oder Küchentuch entfernt werden.

© des Titels »ALL IN ONE und ONE POT mit dem Thermomix® für Kinder« (978-3-7423-0956-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Gesund essen leicht gemacht – so schmeckt's auch Kindern

Am besten jeden Tag Spaghetti – aber bitte ohne störendes Gemüse! Manchmal ist es gar nicht so leicht, Kinder zum gesunden Essen zu bewegen. Obwohl wir bei unseren Rezepten darauf geachtet haben, dass sie den Geschmack sowohl von Eltern als auch von Kindern so gut wie möglich treffen, kann es dennoch sein, dass hartnäckige Obst- und Gemüseverweigerer von einigen Zutaten wenig begeistert sind.

Da wir für unsere Kinder aber auch beim Essen nur das Beste wollen, heißt es dann: Bloß nicht aufgeben! Mit ein paar einfachen Tricks lässt sich der kulinarische Alltag der Kleinen gesünder gestalten – und das ganz ohne Streit und Überzeugungsarbeit.

Verstecktes Gemüse

Wer für hartnäckige Obst- und Gemüseverweigerer kocht, tut gut daran, beides einfach in verschiedenen Gerichten zu »verstecken«. So gewöhnen sich die Kids schon einmal indirekt an den Geschmack und finden irgendwann auch Brokkoli gar nicht mehr eklig. Aber wie soll das gehen? Ganz einfach:

Fein geschnittenes, geriebenes oder püriertes Gemüse wie Karotten, Sellerie, Spinat oder Brokkoli lässt sich ganz einfach in Aufläufen, Gratins, Saucen, Gulasch und in vielen anderen Gerichten verstecken. Geraspelte Äpfel oder zu Mus eingekochte andere Obstsorten hingegen verfeinern Süßspeisen ganz »unsichtbar«.

© des Titels »ALL IN ONE und ONE POT mit dem Thermomix® für Kinder« (978-3-7423-0956-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Gemüse zuerst

Frei nach der Devise »Hunger ist der beste Koch« kann es manchmal helfen, einen Salat oder die Gemüsebeilage einfach separat vor dem eigentlichen Hauptgericht zu servieren. So stehen die Chancen nämlich besser, dass auch gesunde Kost nicht verschmäht wird.

Neues probieren

Wer schon früh verschiedenste Lebensmittel kennenlernt, integriert meist auch später viele unterschiedliche Gerichte und Zutaten in seinen Speiseplan. Das wiederum trägt dazu bei, optimal mit Nährstoffen versorgt zu werden. Es lohnt sich darum, auch kleine Kinder immer wieder zu motivieren, neue Lebensmittel inklusive Obst und Gemüse zu probieren. Dabei ist Rohkost – beispielsweise in Form von Gemüsesticks oder einem bunten Obstsalat – für Kinder übrigens meist interessanter als gegarte Lebensmittel. Auf meiner Infoseite zum Buch *www.one-pot-fuer-kinder.de* können Sie das kostenlose E-Book »*Das lustige Obst- und Gemüse-Bastelbuch*« anfordern. Als witzige Tierchen gestaltetes Obst und Gemüse schmeckt den Kindern oft gleich viel besser.

Jeden Tag etwas Gesundes

Obst und Gemüse sollten einen festen Platz im Speiseplan haben und täglich auf den Tisch kommen – so wird Gesundes zur Selbstverständlichkeit. Geschieht dies regelmäßig, sollten wir jedoch auch akzeptieren, wenn den Kids etwas einmal nicht schmeckt – schließlich mögen ja auch Erwachsene nicht immer alles.

Lieblingsgerichte gesünder machen

Alle Kinder lieben Spaghetti bolognese – allerdings lässt sich das Gericht beispielsweise auch vegetarisch mit Linsen zubereiten. Warum also nicht einmal versuchen, auch andere Lieblingsgerichte abzuwandeln?

Auf Aromastoffe und Geschmacksverstärker verzichten

Künstliche Aromastoffe und Geschmacksverstärker können regelrecht abhängig machen. Sie stecken in vielen Fertigprodukten und verhindern oft, dass Kinder die natürlichen Aromen von Obst und Gemüse kennenlernen. Gewöhnen sich aber schon kleine Kinder an die künstlichen

© des Titels »ALL IN ONE und ONE POT mit dem Thermomix® für Kinder« (978-3-7423-0956-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Aromen in Fertigjoghurt, Brühpulver und Co., führt das oft dazu, dass der natürliche Geschmack von Obst und Gemüse abgelehnt wird. Besser ist es darum, bereits kleinen Kindern selbst gemachte Gerichte und Getränke, deren Inhaltsstoffe wir genau kennen, schmackhaft zu machen. Tee, Joghurt mit frischen Früchten und herzhafte Gerichte mit selbst gekochter Brühe lassen sich schließlich auch ganz leicht und ohne Fertigprodukte und -pulver zubereiten.

Diese Lebensmittel kommen in den Thermomix®

Gesunde und ausgewogene One-Pot- und All-in-One-Rezepte aus dem Thermomix® sollten so zusammengestellt werden, dass sie alle besonders wichtigen Makronährstoffe (Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate) in einem gesunden Verhältnis enthalten und uns außerdem mit wichtigen Vitaminen und Mineralstoffen versorgen. Dabei gilt: Die Mischung macht's! Und so kommen neben leckerem Gemüse, Obst und Milchprodukten auch Kartoffeln und Getreideprodukte sowie gesunde Öle in den Thermomix®.

Kartoffeln und Getreide

Kartoffeln und Getreideprodukte liefern jede Menge Kohlenhydrate und somit Energie. Damit wir besonders lange satt bleiben, sollten nach Möglichkeit Vollkorngetreideprodukte verwendet werden. Kommen diese bei den Kids jedoch weniger gut an, können auch Vollkorn- und Getreideprodukte aus weißem Mehl miteinander gemischt werden.

© des Titels »ALL IN ONE und ONE POT mit dem Thermomix® für Kinder« (978-3-7423-0956-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Wer Pasta für kleinere Kinder kocht, verwendet dabei am besten kurze Nudelsorten, die sie schon allein essen können. Die Garzeit variiert dabei meist je nach Sorte zwischen 6 und 10 Minuten. Reis und gewürfelte Kartoffeln sind hingegen in der Regel nach 10 bis 20 Minuten gar.

Milchprodukte

Milchprodukte liefern Proteine und viel gesundes Kalzium. Letzteres ist insbesondere für ein gesundes Wachstum von Kindern sehr wichtig. In einer ausgewogenen Mahlzeit können Milchprodukte wie Käse, Joghurt und Quark oder natürlich auch die Milch selbst verwendet werden.

Gemüse und Obst

Ob roh oder gekocht – Obst und Gemüse sollten bei keiner Mahlzeit fehlen und ganz oben auf dem Speiseplan stehen. Schließlich liefern sie uns viele Vitamine, wertvolle Ballaststoffe und wichtige Mineralien. In den Topf kommen darf dabei prinzipiell natürlich jede Sorte, die der ganzen Familie schmeckt. Soll es einmal besonders schnell gehen, ist selbstverständlich auch Tiefkühlgemüse erlaubt. Bei tiefgekühlten Produkten sind nämlich noch alle wichtigen Vitamine und Mineralien enthalten und zudem können sie natürlich viel schneller weiterverarbeitet werden.

Eier und Fleisch

Auch tierische Lebensmittel wie Fisch, Fleisch und Eier enthalten viele wertvolle Proteine, Omega-3-Fettsäuren sowie

© des Titels »ALL IN ONE und ONE POT mit dem Thermomix® für Kinder« (978-3-7423-0956-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

andere gesunde Inhaltsstoffe, die unsere Ernährung bereichern. Allerdings sollten sie nicht unbedingt jeden Tag auf dem Speiseplan stehen. Auch für Kinder ist es ausreichend, wenn etwa zwei Mal pro Woche Fleisch oder Fisch auf den Teller kommt.

Fette und Zucker

Zur Zubereitung gesunder One-Pot- und All-in-One-Gerichte empfiehlt es sich, pflanzliche Öle wie Oliven- oder Kokosöl zu verwenden. Raffinierter weißer Haushaltszucker sollte hingegen gerade beim Kochen für kleinere Kinder eher weggelassen werden. Soll es trotzdem einmal etwas Süßes sein, eignen sich auch Apfelmark, Kokosblütenzucker oder Honig ganz hervorragend zum Süßen.

So lässt sich mit One-Pot- und All-in-One-Gerichten noch mehr Zeit sparen

Werden frische Mahlzeiten im Thermomix® zubereitet, lässt sich beim Kochen jede Menge Zeit sparen. Auch das Einkaufen, Planen und Vorbereiten der Mahlzeiten gelingt mit ein paar einfachen Tricks noch besser – und macht außerdem Spaß.

© des Titels »ALL IN ONE und ONE POT mit dem Thermomix® für Kinder« (978-3-7423-0956-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Mahlzeiten planen

Wer seine Mahlzeiten schon ein paar Tage oder sogar eine ganze Woche im Voraus plant, hat es im Alltag – insbesondere mit Kind – gleich viel leichter. Zum einen muss so nicht mehr lange überlegt werden, was am Mittag oder Abend auf den Tisch kommen soll. Zum anderen ist es auch viel einfacher, sich gesünder und ausgewogener zu ernähren. Steht nämlich schon im Voraus fest, was gekocht werden soll, lässt sich der Griff zu Fertigprodukten oder Fast Food ganz leicht vermeiden – und das ist selbstverständlich nicht nur gesünder, sondern spart oft auch noch Geld.

Sinnvoll einkaufen

Sind die Mahlzeiten der nächsten Woche oder der nächsten Tage schon im Voraus geplant, lässt sich schnell feststellen, was eingekauft werden muss. Vor dem Schreiben der Einkaufsliste sollte ein Blick in Kühl- und Vorratsschrank nicht fehlen, damit Zutaten nicht doppelt angeschafft werden.

So geplant lässt sich nicht nur der Einkauf viel schneller und stressfreier bewältigen, sondern auch vermeiden, dass zu viele oder gar nicht benötigte Lebensmittel eingekauft werden – und auch das hilft dabei, Geld zu sparen und weniger Lebensmittel wegwerfen zu müssen.

Gemeinsam kochen

Gemeinsam mit der ganzen Familie kochen ist viel zeitaufwendiger? Nicht unbedingt – schließlich lässt sich auch ein noch so schnelles Gericht nicht stressfrei zubereiten, wenn währenddessen ein Kind quengelt. Warum also nicht auch kleinere Kinder ein paar einfache Aufgaben in der Küche übernehmen lassen? So haben die Kids nicht nur etwas zu tun, sondern lernen gleichzeitig auch verschiedene Zutaten und Aufgaben kennen. Besonders gut kommen dabei übrigens auch bei den Kleinsten ein paar bunte Schüsseln an, in die vorbereitete Zutaten beispielsweise selbst hineingelegt werden dürfen. Angenehmer Nebeneffekt: Wer selbst dabei

© des Titels »ALL IN ONE und ONE POT mit dem Thermomix® für Kinder« (978-3-7423-0956-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

geholfen hat, ein Gericht zuzubereiten, findet hinterher auch Brokkoli oder Spinat gar nicht mehr eklig.

Vorratshaltung für »Notfälle«

Hat es einmal mit dem Planen der Mahlzeiten weniger gut geklappt oder muss es besonders schnell gehen, ist es sinnvoll, einige »Notfallzutaten« vorrätig zu haben, aus denen sich auch spontan eine Mahlzeit zaubern lässt. Hierfür sind insbesondere trockene Produkte wie Reis, Nudeln oder Couscous gut geeignet. Aber auch Konserven wie passierte Tomaten, Bohnen oder Mais lassen sich lange aufbewahren und beispielsweise zusammen mit tiefgekühltem Gemüse innerhalb von Minuten in eine leckere Mahlzeit verwandeln.

Zu den Rezepten

Jetzt aber ran an den Thermomix®! Die One-Pot- und All-in-One-Rezepte sind für einen **Erwachsenen und ein Kind** konzipiert. Verdoppeln Sie die Portionen einfach nach Bedarf. Zum Beispiel bei einer vierköpfigen Familie.

Wichtig speziell für One-Pot-Gerichte mit Nudeln und Reis:

Garzeit und »Saugfähigkeit« besonders von Nudeln und Reis können je nach Sorte variieren. Am besten immer etwas mehr Flüssigkeit wie Wasser oder Gemüsebrühe bereithalten, um nachgießen zu können.

Im Mixtopf wird weniger Flüssigkeit verwendet, als normalerweise zum Kochen von Reis oder Nudeln nötig ist. Dadurch kann sich die Gardauer etwas verlängern – ein 10-Minuten-Reis ist gegebenenfalls erst nach 12 bis 15 Minuten gar. One Pots sollten generell noch kurz im Mixtopf ziehen und dann direkt serviert werden.

Die Gerichte sind ideal zum sofortigen Verzehr. Grundsätzlich kann man sie auch für später aufbewahren, dann sollten sie aber unter Zugabe von Flüssigkeit erwärmt werden.

Was nicht passt, wird passend gemacht: Da vielleicht nicht jedem Kind das Gemüse aus den Zutatenlisten schmeckt, finden Sie unter den Rezepten Tipps und Variationen.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und guten Appetit!

© des Titels »ALL IN ONE und ONE POT mit dem Thermomix® für Kinder« (978-3-7423-0956-3)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Zum Umgang mit diesem Buch

Bei jedem Rezept finden Sie Nährwertangaben:
– kcal steht für Kilokalorien,
– KH für Kohlenhydrate,
– F für Fett,
– P für Protein.

Außerdem sind vegetarische und glutenfreie Rezepte übersichtlich gekennzeichnet:
– vegetarisch
– vegan
– glutenfrei

Glutenfrei: Bitte achten Sie bei Ihren Produkten immer auf das Etikett, besonders bei Schokolade, Käse, Gemüsebrühe, Eiweißpulver, Kakaopulver, Gewürzen etc. Auch wenn diese Zutaten meist frei von Gluten sind, können von den Herstellern bestimmte Zusätze verwendet werden, die nicht glutenfrei sind.
One Pot: Das sind Gerichte, für die nur der Mixtopf des Thermomix® verwendet wird.
All in One: Bei diesen Rezepten kommen mehrere Ebenen des Thermomix® zum Einsatz (Mixtopf, Varoma).