

# DIE ARTISAN POWER SERIE VON KITCHENAID



Ein kleiner Leitfaden zum gesunden Mixen

**REZEPTE FÜR  
IHREN BLENDER**

**KitchenAid**



Das Design der Küchenmaschine ist in den USA  
und in anderen Ländern als Marke eingetragen.  
®/TM ©2016 KitchenAid. Alle Rechte vorbehalten.

Rezepte: Kim Laidlaw

Fotos: Joyce Oudkerk Pool

Künstlerische Leitung und Produktion: Jennifer Barry

Foodstyling: Andrea Lucich

Nährwertinformationen: Hill Nutrition Associates, Inc.

Requisiten: Tableprop

Das Vervielfältigungsrecht für Text, Rezepte und Fotos  
liegt bei KitchenAid: ©2016 KitchenAid.

Alle Rechte vorbehalten. Diese Veröffentlichung darf  
ohne schriftliche Genehmigung auf keinem Wege im  
Ganzen oder in Teilen reproduziert oder zitiert werden.

Anfragen zur Genehmigung sind zu richten an:

KitchenAid

2000 North M63

Benton Harbor, Michigan 49022-2692, USA



Tun Sie mehr für Ihre Gesundheit mit den Blendern der ARTISAN Power Serie von KitchenAid und diesem Rezeptbuch, das viele gesunde und flexible Ideen enthält, die Sie inspirieren und begeistern werden. Jedes Rezept wurde eingehend getestet und hat das offizielle Siegel von KitchenAid erhalten. Ob Smoothie oder Saft, ob Suppe oder Soße – alle Rezepte setzen auf ganz frische Zutaten, damit Sie herrlich schlemmen und genießen können.

Wie wäre es mit einem Grünkohl-Bananen-Smoothie für einen energiereichen Start in den Tag und dem grünen Saft als Frischekick am Nachmittag? Am Abend gibt es köstliche Hühnersuppe mit Tortilla und Limette. Entdecken Sie die endlosen Möglichkeiten frischer Ernährung!

Dieses Rezeptbuch enthält auch glutenfreie Alternativen, zum Beispiel Reismehl. Viele der Rezepte weisen auf Varianten und optionale Zutaten hin. So ist wirklich für jeden Geschmack und jede Passion etwas dabei.



#### WICHTIGE TIPPS ZU BEGINN

- Beste Ergebnisse erzielen Sie, indem Sie zuerst Flüssigkeiten und weiche Zutaten in den Behälter geben. Geben Sie dann Eis und gefrorene Zutaten darauf.
- Seien Sie kreativ! Dieser Blender macht selbst mit den härtesten Zutaten kurzen Prozess, denn er kann so viel mehr als ein einfacher Mixer.
- Zünden Sie den Gesundheitsturbo für Ihre Smoothies, indem Sie einzelne oder mehrere unserer Superfoods hinzugeben (siehe Seite 27).

#### LOS GEHT'S

- Beginnen Sie beim Mixen mit variabler Geschwindigkeit stets mit einer niedrigen Geschwindigkeitsstufe, damit die Zutaten auf das Messer sinken. Wählen Sie dann am Einstellknopf die gewünschte Geschwindigkeitsstufe für die perfekte Mischung aus.
- Nutzen Sie die drei Adapti-Blend-Mixprogramme\* für schnelle und perfekte Ergebnisse:

**SMOOTHIE** ist für frisches oder gefrorenes Obst und Gemüse in Verbindung mit flüssigen Zutaten und Eis gedacht.

**SAFT** ist für frisches Obst und Gemüse mit Flüssigkeiten gedacht.

**SUPPE** dient in Verbindung mit dem Thermobehälter\* dazu, kalte oder auf Zimmertemperatur befindliche Zutaten zu mixen, zu erwärmen und anschließend warmzuhalten.

- Der Flexi-Stampfer hilft beim Mixen dickflüssiger Massen, zum Beispiel Nussbutter. Schaben Sie einfach die Seiten des Behälters ab und drücken Sie die Zutaten in Richtung Mixstrudel.

#### REINIGEN

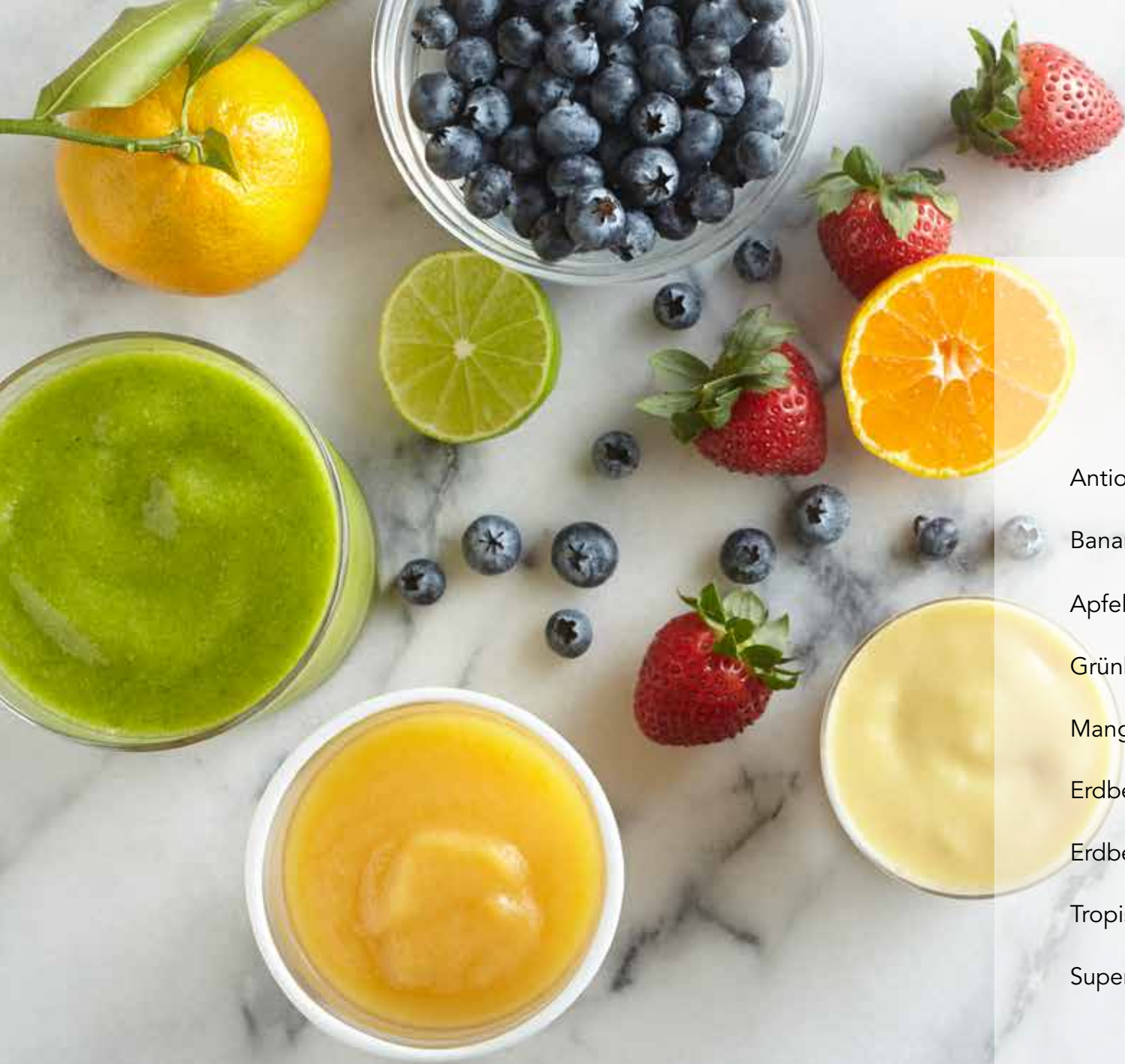
- Füllen Sie den Mixerbehälter zum einfachen Reinigen zu  $\frac{1}{3}$  mit Wasser, geben Sie einen Tropfen Spülmittel hinzu und starten Sie die Selbstreinigung. Danach einfach mit klarem Wasser ausspülen.

\* Modell 5KSB8270

# INHALTSVERZEICHNIS

SMOOTHIES	8
SÄFTE UND MILCH	28
DIPS UND DRESSINGS	44
SAUCEN UND PÜREES	62
SUPPEN	76
BASISREZEPTE	100
NACHSPEISEN	120
COCKTAILS	138





# SMOOTHIES

Antioxidantischer Beeren-Smoothie	11
Bananen-Spinat-Avocado-Smoothie	13
Apfelkuchen-Smoothie	15
Grünkohl-Bananen-Smoothie	17
Mango-Sahne-Smoothie	19
Erdbeer-Orangen-Rote-Bete-Smoothie	21
Erdbeer-Bananen-Smoothie	23
Tropischer Smoothie	25
Superfoods für Smoothies	27



# ANTIOXIDANTISCHER BEEREN-SMOOTHIE

**Ergibt:** 2 Portionen **Vorbereitung:** 5 Minuten **Insgesamt:** 6 Minuten

## ZUTATEN

1 Nacheinander Granatapfelsaft, Heidelbeeren, Acai-Beerenpüree, Banane und Avocado in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und das Smoothie-Programm einstellen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet.

2 Alternative: Die Zutaten nach Rezept in den Blender geben, den Deckel verriegeln und Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa eine Minute lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist.

Gegebenenfalls die Behälterwände mit dem Flexi-Stampfer abschaben.

3 Ist der Smoothie zu dickflüssig, einfach ein oder zwei Spritzer Wasser hinzugeben und mixen. Smoothies sollten möglichst direkt genossen werden.

- 160 ml Granatapfelsaft
- 150 g frische oder gefrorene Heidelbeeren
- 1 Beutel (400 g) gefrorenes Acai-Beerenpüree
- 1 gefrorene Banane, klein geschnitten
- ½ Avocado, geschält

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

Acai-Beerenpüree gibt es in den meisten Bioläden.



## BANANEN-SPINAT- AVOCADO-SMOOTHIE

**Ergibt:** 1–2 Portionen **Vorbereitung:** 5 Minuten **Insgesamt:** 6 Minuten

### ZUTATEN

- 1 Nacheinander Hanfmilch, Spinat, Banane, Avocado, Zitronensaft und Eis in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und das Smoothie-Programm einstellen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet.
- 2 Alternative: Die Zutaten nach Rezept in den Blender geben, den Deckel verriegeln und Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa eine Minute lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist.  
  
Gegebenenfalls die Behälterwände mit dem Flexi-Stampfer abschaben.
- 3 Ist der Smoothie zu dickflüssig, einfach ein oder zwei Spritzer Hanfmilch hinzugeben und mixen. Auf Wunsch mit Honig abschmecken. Smoothies sollten möglichst direkt genossen werden.

160 ml Hanf-, Mandel- oder Reismilch, gegebenenfalls mehr  
30 g Baby-Spinatblätter  
1 gefrorene Banane, klein geschnitten  
½ Avocado, geschält  
1 Teelöffel frischer Zitronensaft  
6–8 Eiswürfel  
1–2 Teelöffel Honig (optional)

# APFELKUCHEN-SMOOTHIE

**Ergibt:** 2 Portionen **Vorbereitung:** 5 Minuten **Insgesamt:** 6 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Nacheinander Mandelmilch, Apfel, Banane, Hafer, Vanille, Zimt, Dattel und Eis in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und das Smoothie-Programm einstellen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet.
- 2 Alternative: Die Zutaten nach Rezept in den Blender geben, den Deckel verriegeln und Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa 30 Sekunden lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist.  
  
Gegebenenfalls die Behälterwände mit dem Flexi-Stampfer abschaben.
- 3 Ist der Smoothie zu dickflüssig, einfach ein oder zwei Spritzer Mandelmilch hinzugeben und mixen. Smoothies sollten möglichst direkt genossen werden.

- 120 ml Mandelmilch (Seite 40), gegebenenfalls mehr
- 1 großer süßer Apfel, geschält, entkernt und grob geschnitten
- 1 gefrorene Banane, klein geschnitten
- 20 g Haferflocken
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- ¼ Teelöffel geriebener Zimt
- 1 Medjool-Dattel, entsteint, klein geschnitten
- 6–8 Eiswürfel

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

In diesem ballaststoffreichen Smoothie sorgt die Dattel für die Süße. Sie kann weggelassen oder durch einen Teelöffel Honig ersetzt werden.



# GRÜNKOHL-BANANEN-SMOOTHIE

**Ergibt:** 1 Portion **Vorbereitung:** 5 Minuten **Insgesamt:** 6 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Nacheinander Mandelmilch, Grünkohl, Banane, Mandelbutter, Dattel (wenn gewünscht) und Eis in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und das Smoothie-Programm einstellen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet.
  - 2 Alternative: Die Zutaten nach Rezept in den Blender geben, den Deckel verriegeln und Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa eine Minute lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist.  
  
Gegebenenfalls die Behälterwände mit dem Flexi-Stampfer abschaben.
  - 3 Smoothies sollten möglichst direkt genossen werden.
- 375 ml Mandelmilch (Seite 40),  
Kokosnusswasser oder Wasser
- 2 mittelgroße Grünkohlblätter  
ohne Stängel, gehackt
- 1 gefrorene Banane,  
klein geschnitten
- 2 Esslöffel ungesüßte  
Mandelbutter (Seite 54)
- ¼ Medjool-Dattel, entsteint,  
grob geschnitten (optional)
- 4–6 Eiswürfel

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

Je reifer die Banane vor dem Einfrieren ist, desto süßer das Ergebnis. Die Banane vor dem Einfrieren unbedingt schälen. Für ein weniger süßes Getränk die Dattel weglassen.



# MANGO-SAHNE-SMOOTHIE

**Ergibt:** 2 Portionen **Vorbereitung:** 5 Minuten **Insgesamt:** 6 Minuten

## ZUTATEN

- 1 reife Mango
- 125 ml frischer Mandarinsaft
- 125 ml Vollmilch
- griechischer Joghurt
- 1 große gefrorene Banane, klein geschnitten
- ½ Teelöffel Vanilleextrakt
- 6 Eiswürfel

- 1 Mango mit der schmalen Seite so auf ein Schneidbrett legen, dass der Stiel zu Ihnen weist. Etwa 2 cm neben dem Stiel seitlich mit einem scharfen Messer knapp am Stein vorbei schneiden. Auf der anderen Seite wiederholen. Aus den beiden so gewonnenen flachen „Bäckchen“ das Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen. Möglichst viel Fruchtfleisch vom Stein lösen. Das ergibt etwa 250 ml Mango-Fruchtfleisch.
- 2 Mango, Mandarinsaft, Joghurt, Banane, Vanille und Eis in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und das Smoothie-Programm einstellen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet.
- 3 Alternative: Die Zutaten nach Rezept in den Blender geben, den Deckel verriegeln und Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa 30 Sekunden lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist.  
Gegebenenfalls die Behälterwände mit dem Flexi-Stampfer abschaben.
- 4 Smoothies sollten möglichst direkt genossen werden.

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

Orangensaft anstelle von Mandarinsaft verwenden oder eine geschälte ganze Orange oder einige geschälte ganze Mandarinen anstelle des Saftes hinzugeben.



# ERDBEER-ORANGEN- ROTE-BETE-SMOOTHIE

**Ergibt:** 2 Portionen **Vorbereitung:** 3 Minuten **Insgesamt:** 4 Minuten

## ZUTATEN

1 Nacheinander Kokosmilch, Erdbeeren, Rote Bete, Orangensaft, Honig (auf Wunsch) und Eis in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und das Smoothie-Programm einstellen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet.

2 Alternative: Die Zutaten nach Rezept in den Blender geben, den Deckel verriegeln und Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa eine Minute lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist.

Gegebenenfalls die Behälterwände mit dem Flexi-Stampfer abschaben.

3 Smoothies sollten möglichst direkt genossen werden.

125 ml gut geschüttelte Kokosmilch  
170 g gefrorene Erdbeeren  
100 g gekochte Rote Bete, gekühlt, geschält und gewürfelt  
125 ml frischer Orangensaft  
1 Teelöffel Honig (optional)  
6 Eiswürfel

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

Rote Bete selber kochen:  
Rote Bete schälen und würfeln, dann kochen, bis sie zart ist; abtropfen lassen und vor der Verwendung gut kühlen. Vorgekochte Rote Bete gibt es häufig beim Salat im Supermarkt.



# ERDBEER-BANANEN-SMOOTHIE

**Ergibt:** 2 Portionen **Vorbereitung:** 5 Minuten **Insgesamt:** 6 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Nacheinander Reismilch, Erdbeeren, Banane, Zitronensaft, Basilikum, Minze und Honig (auf Wunsch) in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und das Smoothie-Programm einstellen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet.
- 2 Alternative: Die Zutaten nach Rezept in den Blender geben, den Deckel verriegeln und Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 1 erhöhen. Etwa eine Minute lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist.  
  
Gegebenenfalls die Behälterwände mit dem Flexi-Stampfer abschaben.
- 3 Ist der Smoothie zu dickflüssig, einfach ein oder zwei Spritzer Reismilch hinzugeben und mixen. Smoothies sollten möglichst direkt genossen werden.

- 250 ml Reismilch, Kokosnusswasser oder Naturjoghurt (kein griechischer Joghurt), gegebenenfalls mehr
- 170 ml gefrorene Erdbeeren
- 1 gefrorene Banane, grob geschnitten
- 2 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 1 gehäufte Esslöffel Basilikumblätter, gehackt
- 1 gehäufte Esslöffel Minzblätter, gehackt
- 1 Teelöffel Honig (optional)



# TROPISCHER SMOOTHIE

**Ergibt:** 2–3 Portionen **Vorbereitung:** 6 Minuten **Insgesamt:** 7 Minuten

## ZUTATEN

**1** Nacheinander Kokosnusswasser, Limonensaft, Ananas, Papaya, Banane und Eis in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und das Smoothie-Programm einstellen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet.

**2** Alternative: Die Zutaten nach Rezept in den Blender geben, den Deckel verriegeln und Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa eine Minute lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist.

Gegebenenfalls die Behälterwände mit dem Flexi-Stampfer abschaben.

**3** Smoothies sollten möglichst direkt genossen werden.

125 ml Kokosnusswasser  
2 Esslöffel frischer Limonensaft  
200 g frische Ananas,  
klein geschnitten  
200 g Papaya, klein geschnitten  
1 gefrorene Banane,  
klein geschnitten  
6–8 Eiswürfel

# SUPERFOODS FÜR SMOOTHIES



Für noch mehr Nährstoffe,  
Vitamine, Mineralien usw.  
können Sie diese Superfoods in  
Ihren Lieblingssmoothie geben.  
Einfach beim Mixen hinzugeben.

## ZUTATEN

- 1 Teelöffel Chia-Samen  
(vor dem Servieren)
- 1 Esslöffel Leinsamen pro  
Portion, gemahlen
- 1 Beutel (100 g) gefrorenes Acai-  
Beerenpüree pro Zubereitung
- 1 Esslöffel Hanfsamen pro  
Zubereitung
- 25 g getrocknete Goji-Beeren pro  
Zubereitung
- 1-2 Esslöffel Kokosöl pro  
Zubereitung
- 1-2 Esslöffel Kakaobruch  
pro Zubereitung

# SÄFTE UND MILCH

Grüner Saft	30
Karotten-Rote-Bete-Apfel-Saft	32
Spinat-Ananas-Saft	34
Tropischer Minzsaft	36
Apfel-Beeren-Grapefruit-Saft	38
Mandel- oder Cashew-Milch	40
Brauner-Reis-Milch	42



# GRÜNER SAFT

**Ergibt:** 2 Portionen **Vorbereitung:** 7 Minuten **Insgesamt:** 9 Minuten\*

- 1 Wasser, Zitronensaft, Sellerie, Gurke, Apfel, Grünkohl, Römersalat, Honig (auf Wunsch) und Eis in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und das Saft-Programm einstellen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet.
- 2 Alternative: Die Zutaten nach Rezept in den Blender geben, den Deckel verriegeln und Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa eine Minute lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist. Einstellknopf auf Stufe 2 drehen und etwa 10 Sekunden lang mixen, damit es weniger schäumt.
- 3 Ist der Saft zu dickflüssig, einfach ein oder zwei Spritzer Wasser hinzugeben und mixen. Direkt aus dem Blender servieren oder durch ein feines Sieb mit doppeltem Seihtuch in einen Behälter geben. Dabei den gesamten Saft mit einem Gummispatel aus den Festanteilen ausdrücken. Saft sollte möglichst direkt genossen werden.

\* 9 Minuten ungeseiht;  
12 Minuten geseiht

## ZUTATEN

- 125 ml Wasser
- 1 Stange Sellerie, grob gehackt
  - 1 Gurke, grob geschnitten (etwa 150 g)
  - 1 großer knackiger Apfel, geschält, entkernt und grob geschnitten
  - 60 g Grünkohlblätter, gehackt
  - 75 g Römersalatblätter, gehackt
  - 1–2 Teelöffel Honig (optional)
  - 6 Eiswürfel

### TIPP VOM KÜCHENCHEF

Zarten Baby-Grünkohl für mehr Süße verwenden; ältere Blätter können bitter schmecken.





# KAROTTEN-ROTE-BETE-APFEL-SAFT

**Ergibt:** 1–2 Portionen **Vorbereitung:** 6 Minuten **Insgesamt:** 7 Minuten\*

- 1 Wasser, Karotte, Rote Bete, Apfel, Ingwer und Eis in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und das Saft-Programm einstellen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet.
- 2 Alternative: Die Zutaten nach Rezept in den Blender geben, den Deckel verriegeln und Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa eine Minute lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist. Einstellknopf auf Stufe 2 drehen und etwa 10 Sekunden lang mixen, damit es weniger schäumt.
- 3 Direkt aus dem Blender servieren oder durch ein feines Sieb mit doppeltem Sehtuch in einen Behälter geben. Dabei den gesamten Saft mit einem Gummispatel aus den Festanteilen ausdrücken. Saft sollte möglichst direkt genossen werden.

\* 7 Minuten ungeseiht;  
10 Minuten geseiht

## ZUTATEN

- 250 – 375 ml Wasser
- 1 große Karotte, grob gehackt
  - 1 Rote Bete oder Gelbe Rübe, geschält und grob geschnitten
  - 1 süßer Apfel, entkernt und grob geschnitten
  - 1 Scheibe frische Ingwerwurzel, 1,2 cm dick, geschält und grob geschnitten
  - 6 Eiswürfel

## VARIATIONEN

**Karotten-Ingwer-Saft:**  
Rote Bete und Apfel weglassen.  
3 mittelgroße Karotten nehmen.  
Nach Rezept vorgehen.

**Rote-Bete-Ingwer-Saft:**  
Karotte und Apfel weglassen.  
3 Rote Bete nehmen.  
Nach Rezept vorgehen.



# SPINAT-ANANAS-SAFT

**Ergibt:** 4–5 Portionen **Vorbereitung:** 5 Minuten **Insgesamt:** 6 Minuten

- 1 Wasser, Zitronensaft, Ananas, Spinat und Eis in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und das Saft-Programm einstellen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet.
- 2 Alternative: Die Zutaten nach Rezept in den Blender geben, den Deckel verriegeln und Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa eine Minute lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist. Auf Geschwindigkeitsstufe 2 reduzieren und etwa 10 Sekunden lang mixen, damit es weniger schäumt.
- 3 Ist der Saft zu dickflüssig, einfach ein oder zwei Spritzer Wasser hinzugeben und mixen. Saft sollte möglichst direkt genossen werden.

## ZUTATEN

- 250 ml Wasser
- 1 Esslöffel frischer Zitronensaft
- 400 g frische Ananas, klein geschnitten
- 450 g Baby-Spinatblätter
- 8 Eiswürfel



# TROPISCHER MINZSAFT

**Ergibt:** 4 Portionen **Vorbereitung:** 5 Minuten **Insgesamt:** 6 Minuten

- 1 Mango mit der schmalen Seite so auf ein Schneidbrett legen, dass der Stiel zu Ihnen weist. Etwa 2 cm neben dem Stiel seitlich mit einem scharfen Messer knapp am Stein vorbei schneiden. Auf der anderen Seite wiederholen. Aus den beiden so gewonnenen flachen „Bäckchen“ das Fruchtfleisch mit einem Löffel entfernen. Möglichst viel Fruchtfleisch vom Stein lösen. Das ergibt etwa 200 g Mango-Fruchtfleisch.
- 2 Mango, Wasser, Limonensaft, Papaya, Orange, Minze und Eis in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und das Saft-Programm einstellen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet.
- 3 Alternative: Die Zutaten nach Rezept in den Blender geben, den Deckel verriegeln und Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa eine Minute lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist. Einstellknopf auf Stufe 2 drehen und etwa 10 Sekunden lang mixen, damit es weniger schäumt.

## ZUTATEN

- 1 reife Mango
  - 250 ml Wasser
  - 2 Esslöffel frischer Limonensaft
  - 200 g Papaya, klein geschnitten
  - 1 Orange, geschält und entkernt
  - 1 gehäufter Esslöffel frische Minzblätter, gehackt
  - 8 Eiswürfel
- 4 Ist der Saft zu dickflüssig, einfach ein oder zwei Spritzer Wasser hinzugeben und mixen. Saft sollte möglichst direkt genossen werden.

## VARIATIONEN

**Eislollis:** Saft in Eisförmchen gießen, Deckel mit Stielen hineinstecken und etwa 4 Stunden ins Gefrierfach geben. Für Zebra-Eis Säfte mit verschiedenen Farben verwenden und jeweils warten, bis ein Streifen gefroren ist; dann den nächsten Streifen hineingießen.

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

Für mehr Vitamin C Ananas hinzugeben.



# APFEL-BEEREN-GRAPEFRUIT-SAFT

**Ergibt:** 2–3 Portionen **Vorbereitung:** 5 Minuten **Insgesamt:** 6 Minuten\*

- 1 Wasser, Karotte, Heidelbeeren, Apfel, Grapefruit, Honig (auf Wunsch) und Eis in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und das Saft-Programm einstellen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet.
- 2 Alternative: Die Zutaten nach Rezept in den Blender geben, den Deckel verriegeln und Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa eine Minute lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist. Einstellknopf auf Stufe 2 drehen und etwa 10 Sekunden lang mixen, damit es weniger schäumt.
- 3 Ist der Saft zu dickflüssig, einfach ein oder zwei Spritzer Wasser hinzugeben und mixen. Direkt aus dem Blender servieren oder durch ein feines Sieb mit doppeltem Sehtuch in einen Behälter geben. Dabei den gesamten Saft mit einem Gummispatel aus den Festanteilen ausdrücken. Saft sollte möglichst direkt genossen werden.

\* 6 Minuten ungeseiht;  
10 Minuten geseiht

## ZUTATEN

- 250 ml Wasser
- 1 mittelgroße Karotte, grob geschnitten
- 200 g frische oder gefrorene Heidelbeeren
- 1 großer knackiger Apfel, geschält, entkernt und grob geschnitten
- 1 Grapefruit, geschält und entkernt
- 2–3 Teelöffel Honig oder Agavensirup (optional)
- 8 Eiswürfel

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

Für mehr Süße eine rote oder rosafarbene Grapefruit verwenden. Ist das Obst noch zu herb, einfach mit Honig oder Agavensirup abschmecken.



# MANDEL- ODER CASHEW-MILCH

**Ergibt:** 2–4 Portionen **Vorbereitung:** 8–12 Stunden\* **Insgesamt:** 3 Minuten\*

- 1 Für Mandelmilch werden Mandeln in einer Schüssel mit Wasser bedeckt. Dann 8 bis 12 Stunden in den Kühlschrank stellen (am besten über Nacht). Mandeln abtropfen lassen, das Wasser wegschütten. Cashews müssen nicht einweichen.
- 2 Mandeln oder Cashews mit Wasser in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und das Saft-Programm einstellen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet.
- 3 Alternative: Die Zutaten nach Rezept in den Blender geben, den Deckel verriegeln und Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa eine Minute lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist. Auf Geschwindigkeitsstufe 2 reduzieren und etwa 10 Sekunden lang mixen, damit es weniger schäumt.
- 4 Durch ein feines Sieb mit doppeltem Sehtuch in einen Behälter geben. Dabei die gesamte Milch mit einem Gummispatel aus den Festanteilen ausdrücken. Sofort verbrauchen. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu vier Tage.

\* 8–12 Stunden für Mandeln

## ZUTATEN

140 g rohe ganze Mandeln  
oder Cashews  
750 ml Wasser

## VARIATIONEN

**Süße Nussmilch:** Einen Teelöffel Vanilleextrakt, eine Prise feinkörniges Meersalz und ein bis zwei Teelöffel Ahornsirup, Agavensirup oder Honig mit den Nüssen und dem Wasser in den Blender geben. Nach Rezept vorgehen.

**Schnelle Mandelmilch:** Mandeln mit kochendem Wasser bedecken und 30 Minuten einweichen lassen. Mandeln abtropfen und nach Rezept vorgehen.

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

Mandelmilch oder Cashew-Milch kann beim Backen normale Kuhmilch ersetzen oder als leckere Ergänzung für den morgendlichen Smoothie oder die Cerealien dienen.



# BRAUNER-REIS-MILCH

**Ergibt:** 2 Portionen **Vorbereitung:** 1 Minute **Insgesamt:** 3 Minuten

**1** Wasser, Reis und Eis in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und das Saft-Programm einstellen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet. Gegebenenfalls eine weitere Minute auf hoher Stufe mixen.

**2** Alternative: Die Zutaten nach Rezept in den Blender geben, den Deckel verriegeln und Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa ein bis zwei Minuten lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist. Einstellknopf auf Stufe 2 drehen und etwa 20 Sekunden lang mixen, damit es weniger schäumt.

**3** Durch ein feines Sieb in einen Behälter seihen. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu fünf Tage.

## ZUTATEN

375 ml Wasser  
100 g brauner Reis, gekocht und abgekühlt  
10 Eiswürfel

## VARIATION

**Süße Brauner-Reis-Milch:**  
Einen Teelöffel Vanilleextrakt, eine Prise feinkörniges Meersalz und ein bis zwei Teelöffel Ahornsirup, Agavensirup oder Honig mit dem Reis und dem Wasser in den Blender geben. Nach Rezept vorgehen.





# DIPS UND DRESSINGS

Avocado-Koriander-Limetten-Dressing	47
Salsa mit gerösteten Tomaten und Chipotle	49
Chipotle-Dip mit Black Beans	51
Mediterraner Dip mit weißen Bohnen	53
Nussbutter	55
Schokoladen-Haselnusscreme	57
Hummus	59
Mango-Ananas-Salsa	61



# AVOCADO-KORIANDER-LIMETTEN-DRESSING

**Ergibt:** etwa 160 ml **Vorbereitung:** 4 Minuten **Insgesamt:** 5 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Alle Zutaten in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 5 oder 6 erhöhen. Etwa 30 Sekunden lang mixen, bis die Zutaten emulgiert sind. Gegebenenfalls die Behälterwände mit dem Flexi-Stampfer abschaben.
- 2 Ist das Dressing zu dickflüssig, einfach ein oder zwei Spritzer Wasser hinzugeben und mixen. Sofort verbrauchen. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche. (Im Laufe der Zeit wird das Dressing infolge der Oxidation dunkler.)

- 60 ml frischer Limonensaft
- 60 ml Rapsöl
- ¼ Avocado, geschält und grob geschnitten
- 1 halbes Bund frischer Koriander, gehackt
- ½ Teelöffel Meersalz
- ¼ Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen
- ¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

Dieses Dressing passt großartig zu Salaten nach mexikanischer Art mit Römersalat, gegrillten Hähnchenstreifen, Black Beans, Zuckermais und Kirschtomaten.





# SALSA MIT GERÖSTETEN TOMATEN UND CHIPOTLE

**Ergibt:** etwa 750 ml **Vorbereitung:** 10 Minuten\* **Insgesamt:** 18 Minuten\*

## ZUTATEN

- 1 Ofengrill vorheizen und einen Rost etwa 15 cm unter der Hitzequelle platzieren. Tomaten mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech geben. Zwiebeln darauf streuen und gleichmäßig mit Öl beträufeln. Etwa 10 Minuten im Ofen grillen, bis die Zwiebeln leicht schwarz werden und die Tomaten zusammenfallen; bei Bedarf zum gleichmäßigen Garen wenden.
- 2 Tomaten-Zwiebel-Mischung, Chipotle und Sauce, Koriander, Knoblauch (auf Wunsch) und Limonensaft in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 8 erhöhen. Etwa 30 Sekunden lang mixen und die Zutaten dabei mit dem Flexi-Stampfer nach unten drücken, bis die Masse püriert ist. Mit Salz abschmecken.
- 3 Sofort servieren. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu drei Tage.

### TIPP VOM KÜCHENCHEF

Für mehr Schärfe ein bis drei rohe Knoblauchzehen mit den Tomaten unter den Grill legen; dann den Knoblauch mit den anderen Zutaten mixen.

\* plus eine Stunde zum optionalen Rösten von Knoblauch



# CHIPOTLE-DIP MIT BLACK BEANS

**Ergibt:** 750 ml **Vorbereitung:** 5 Minuten **Insgesamt:** 11 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Das Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben; unter Rühren etwa fünf Minuten andünsten.
  - 2 Zwiebelmasse, Black Beans, Koriander, Chipotle in Adobo, Limonensaft und Salz in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 4 erhöhen. Etwa 30 Sekunden lang mixen und die Zutaten dabei mit dem Flexi-Stampfer nach unten drücken, bis die Masse grob püriert ist und noch Stückchen enthält. Wasser hinzugeben und etwa 30 Sekunden lang glatt mixen.
  - 3 Ist der Dip zu dickflüssig, einfach ein oder zwei Spritzer Wasser hinzugeben und mixen. Mit Salz abschmecken. Sofort servieren. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche.
- ZUTATEN**
- 1 Esslöffel Olivenöl
  - ½ gelbe Zwiebel, gehackt
  - 2 Knoblauchzehen, gehackt
  - 2 Dosen (425 ml) Black Beans, abgetropft und gewaschen
  - 1 halbes Bund frischer Koriander, Blätter und Stiele
  - 1 Chipotle in Adobo-Sauce (etwa ein gehäufter Esslöffel)
  - 2 Esslöffel frischer Limonensaft
  - 1 Teelöffel Meersalz
  - 3 Esslöffel Wasser
- TIPP VOM KÜCHENCHEF**
- Chipotle sind getrocknete und geräucherte Jalapeños. Die Sauce ist ein essigähnliches Püree aus Tomaten, Knoblauch und Gewürzen. Es gibt sie meist bei den lateinamerikanischen Zutaten im Supermarkt. Etwas Queso Fresco und geschnittene Tomaten über den Dip bröseln und mit vielen Tortilla-Chips servieren.



## MEDITERRANER DIP MIT WEISSEN BOHNEN

**Ergibt:** 500 ml    **Vorbereitung:** 3 Minuten    **Insgesamt:** 4 Minuten

### ZUTATEN

- 1 Bohnen, Feta und Kräuter in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 4 erhöhen. Etwa 30 Sekunden lang mixen und die Zutaten dabei mit dem Flexi-Stampfer nach unten drücken, bis die Masse grob püriert ist und noch Stückchen enthält. Wasser hinzugeben und etwa 30 Sekunden lang glatt mixen.
  - 2 Ist der Dip zu dickflüssig, einfach ein oder zwei Spritzer Wasser hinzugeben und mixen. Mit Salz abschmecken. Sofort servieren. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche.
- 2 Dosen (á 425 g) Cannellini-Bohnen, abgetropft und gewaschen  
75 g Feta, zerbrösel  
2 Esslöffel glatte Petersilie, frisch und gehackt  
2 Teelöffel Schnittlauch, gehackt oder 1 Teelöffel frischer Rosmarin oder Thymian, gehackt  
60 ml Wasser  
Meersalz

### TIPP VOM KÜCHENCHEF

Dieser Dip eignet sich als köstlicher Partyaufstrich: Einfach Baguette-Scheiben mit Olivenöl bestreichen, im Ofen goldbraun rösten und dann den Dip daraufgeben. Mit mehr Feta-Bröseln und gehackten Kräutern garnieren – so sieht es noch exquisiter aus.



# NUSSBUTTER

**Ergibt:** 400 g    **Vorbereitung:** 1 Minute    **Insgesamt:** 2 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Nüsse und Öl in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 8 erhöhen. Etwa eine Minute lang mixen und die Zutaten dabei mit dem Flexi-Stampfer nach unten drücken, bis eine glatte und cremige Nussbutter entsteht.
- 2 Gegebenenfalls mit einer Prise Salz und/oder Honig abschmecken. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu drei Wochen.

400 g Nüsse (ungesalzen und geröstet), z. B. Mandeln, Erdnüsse, Cashews oder Pistazien  
2 Esslöffel Rapsöl  
Meersalz (optional)  
Honig, Agavensirup oder Ahornsirup (optional)

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

Auf Vollkorntoast servieren, in Smoothies geben oder Apfelscheiben und Sellerie damit bestreichen.



# SCHOKOLADEN-HASELNUSSCREME

**Ergibt:** 400 g **Vorbereitung:** 13 Minuten\* **Insgesamt:** 20 Minuten\*

## ZUTATEN

- 140 g Haselnüsse
- 3 Esslöffel Zucker
- 230 g Milkschokolade,  
geschmolzen
- 2 Esslöffel ungesüßtes  
Kakaopulver
- 1¼ Teelöffel Meersalz
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

Diese vollmundige und cremige Nussbutter passt perfekt zu Toast oder auch Bananenscheiben als leckere Zwischenmahlzeit.

- 1 Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Haselnüsse in einer Lage auf ein Backblech geben und etwa 13 Minuten lang rösten, dabei ein oder zwei Mal verrühren, bis sie duftend und braun sind. Die warmen Nüsse in ein Geschirrtuch hüllen und gründlich reiben, um die Häutchen abzulösen. Es dürfen Reste der Häutchen an den Nüssen bleiben. Abkühlen lassen.
- 2 Nüsse, Zucker, Schokolade, Kakaopulver, Salz, Öl und Vanille in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 5 erhöhen. Etwa 2 Minuten lang mixen und die Zutaten dabei mit dem Flexi-Stampfer nach unten drücken, bis die Masse glatt und cremig ist. Dabei den Blender mehrfach anhalten, um die Seiten und den Boden des Behälters mit dem Stampfer abzuschaben, damit wirklich alle Zutaten vermengt und glatt gemixt werden.
- 3 Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu drei Wochen.

\* plus Abkühlzeit



# HUMMUS

**Ergibt:** 800 g **Vorbereitung:** 3 Minute **Insgesamt:** 5 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Alle Zutaten in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Auf Stufe 1 zu einer pastösen Konsistenz verarbeiten, dann langsam auf eine mittlere Geschwindigkeitsstufe (Stufe 5) erhöhen. Mixen, bis die Konsistenz sehr glatt ist. Mit dem Flexi-Stampfer Kichererbsen nach unten drücken, bis die Erbsen eine Paste bilden. Das dauert etwa eine Minute.
- 2 Bis zu 60 ml weiteres Wasser hinzugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erzielen. Gegebenenfalls mit Salz abschmecken.
- 3 Sofort servieren. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche.

- 2 Dosen (à 425 g) Kichererbsen, abgetropft und gewaschen
- 230 g Tahini
- 60 ml frischer Zitronensaft
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel Meersalz
- 120 – 180 ml Wasser, portioniert

## VARIATIONEN

### Hummus mit geröstetem Knoblauch:

3 Esslöffel gerösteten Knoblauch (Seite 108) anstelle von rohem Knoblauch verwenden. Nach Rezept vorgehen.

### Hummus mit Kalamata-Oliven:

40 g entsteinte und gehackte Kalamata-Oliven zum Tahini geben. Nach Rezept vorgehen.

### Hummus mit gerösteter roter Paprika:

40 g klein geschnittene geröstete Paprika aus dem Glas zum Tahini geben. Nach Rezept vorgehen.



# MANGO-ANANAS-SALSA

**Ergibt:** etwa 680 g **Vorbereitung:** 8 Minuten **Insgesamt:** 9 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Ananas, Mango, Zwiebel, Chili, Koriander und Limonensaft in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und mit der Impulstaste in drei bis vier langsamen Stößen fein hacken. Mit Salz abschmecken.
  - 2 Sofort servieren. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu drei Tage.
- 300 g frische Ananasstücke  
300 g Mangostücke  
(etwa eine große, reife Mango)  
1 kleine rote Zwiebel,  
grob gehackt  
1 kleine Jalapeño-Chili, auf  
Wunsch entkernt und gehackt  
1 halbes Bund frischer Koriander  
2 Esslöffel frischer Limonensaft  
Meersalz

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

Süß und würzig zugleich ist diese Salsa der ideale Begleiter für Brathähnchen oder festfleischigen Fisch. Einfach auf Fisch-Tacos geben oder als Dip für knusprige Tortilla-Chips oder Chicorée-Blätter verwenden. Für mehr Würze eine weitere Jalapeño hinzugeben.

# SAUCEN UND PÜREES

Thai-Erdnusssauce	64
Tikka-Masala-Kochsauce	66
Grünkohl-Walnuss-Pesto	68
Säuglingsnahrung mit geröstetem Gemüse	70
Säuglingsnahrung mit gedünstetem Gemüse oder Obst	72
Säuglingsnahrung mit Fleisch und braunem Reis	74





# THAI-ERDNUSSSAUCE

**Ergibt:** 300 ml **Vorbereitung:** 3 Minuten **Insgesamt:** 4 Minuten

- 1 Alle Zutaten in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Den Einstellknopf langsam auf Stufe 4 drehen und etwa 30 Sekunden lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist.
- 2 Sofort verbrauchen. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche.

## VARIATION

½ Teelöffel Sriracha macht das Ganze pikanter.

## ZUTATEN

- 130 g cremige Bio-Erdnussbutter, gut verrührt
- 125 g Kokosmilch, gut geschüttelt
- 1–2 Esslöffel Zucker
  - 1 Teelöffel frischer Limonensaft
  - 1 Esslöffel rote Thai-Currypaste, auf Wunsch auch mehr
- 2 Teelöffel Apfelessig
- ½ Teelöffel Meersalz



# TIKKA-MASALA-KOCHSAUCE

**Ergibt:** 1,75 l **Vorbereitung:** 10 Minuten **Insgesamt:** 22 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Die Butter in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Zwiebel und Knoblauch hinzugeben; abdecken und unter gelegentlichem Rühren etwa acht Minuten andünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 2 Nacheinander Zwiebelmasse, Ingwer, Sahne, Joghurt, frischen Koriander, Kreuzkümmel, Paprika, gemahlene Koriander, Zucker, Tomaten, Tomatenmark und Zitronensaft in den Behälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und das Suppen-Programm einstellen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet.
- 3 Alternative: Die Zutaten nach Rezept in den Blender geben, den Deckel verriegeln und Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa vier Minuten lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt ist und Dampf aufsteigt.
- 4 Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort verbrauchen.  
Alternativ: Abkühlen lassen. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche, im Gefrierfach bis zu drei Monate.

- 2 Esslöffel ungesalzene Butter oder Butterschmalz
- 1 gelbe Zwiebel, gehackt
- 4 Knoblauchzehen, gehackt
- 1 Esslöffel frische Ingwerwurzel, geschält und gerieben
- 250 ml Crème double oder Sahne mit hohem Fettgehalt
- 250 g vollfetter Naturjoghurt
- 1 halbes Bund frischer Koriander
- 2 Teelöffel gemahlener Kreuzkümmel
- 2 Teelöffel süße Paprika
- 2 Teelöffel gemahlener Koriander
- 2 Teelöffel Zucker
- 1 Dose (800 g) gewürfelte Tomaten im Saft
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Esslöffel frischer Zitronensaft
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

## TIPP

Die Sauce zur Verwendung in einer großen Bratpfanne bei mittlerer Hitze zum Köcheln bringen. 6 bis 8 Hähnchenbrüste oder Keulen ohne Haut aber mit Knochen hinzugeben, die Sauce wieder zum Köcheln bringen, die Hitze reduzieren, abdecken und köcheln lassen, bis das Hähnchenfleisch gar ist; das dauert bei Brüsten etwa 10 Minuten, bei Keulen etwa 20 Minuten.



# GRÜNKOHL-WALNUSS-PESTO

**Ergibt:** 350 g    **Vorbereitung:** 5 Minuten    **Insgesamt:** 9 Minuten

- 1 Einen Esslöffel Öl in einer kleinen Bratpfanne bei mittlerer bis niedriger Hitze erhitzen. Knoblauch hinzugeben und etwa eine Minute anschwitzen, bis er zart ist. Kurz zum Abkühlen beiseitestellen.
- 2 Walnüsse zum Rösten in einer Lage in eine schwere Bratpfanne legen. Bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren etwa ein bis zwei Minuten leicht anrösten. Vom Herd nehmen und beiseitestellen.
- 3 Knoblauch, geröstete Walnüsse, Grünkohl, Parmesan, Zitronenabrieb und Zitronensaft in den Behälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und mit der Impulstaste in drei bis vier schnellen Stößen verarbeiten; dabei bei Bedarf die Zutaten mit dem Flexi-Stampfer nach unten drücken, bis die Mischung fein gehackt ist. Die restlichen 125 ml Olivenöl hinzugeben, die Geschwindigkeit auf Stufe 5 oder 6 erhöhen und etwa 30 Sekunden lang mixen, bis das Öl eingearbeitet ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

## ZUTATEN

- 125 ml plus 1 Esslöffel natives Olivenöl, portioniert
  - 3 Knoblauchzehen, grob gehackt
  - 120 g Walnüsse, halbiert, geröstet
  - 130 g Grünkohlblätter (etwa ein kleines Bund, ohne Rippen), gehackt
  - 40 g Parmesankäse, frisch gerieben
  - 1 Zitrone, Saft und Abrieb
  - Meersalz
  - schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 4 Sofort verbrauchen. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu zwei Tage oder im Gefrierfach bis zu drei Monate (Pesto wird im Laufe der Zeit dunkler).

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

Über die Lieblingspasta geben, dazu ein wenig Nudelwasser zum Verdünnen auf ideale Konsistenz. Auch für Nudeln aus Zucchini toll.



# SÄUGLINGSNAHRUNG MIT GERÖSTETEM GEMÜSE

**Ergibt:** 125–190 g **Vorbereitung:** 40 Minuten **Insgesamt:** 46 Minuten

- 1 Den Ofen auf 190 °C vorheizen. Gemüse der Wahl einlagig ein Backblech legen. Mit Öl beträufeln (Menge richtet sich nach der Menge an Gemüse) und schwenken, um es gleichmäßig zu benetzen. Dann erneut ausbreiten. Etwa 40 Minuten rösten, bis das Gemüse sehr weich ist; dabei ein oder zwei Mal umrühren (Dauer richtet sich nach Sorte und Alter des Gemüses). Aus dem Ofen nehmen und ein wenig abkühlen lassen.
- 2 Geröstetes Gemüse in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und mit der Impulstaste in 5 bis 6 langsamen Stößen zu einem Püree mit Stückchen verarbeiten. Oder den Einstellknopf auf Stufe 6 drehen und etwa eine Minute lang zu einem glatten Püree mixen. Bei Bedarf das Püree mit ein wenig Wasser verdünnen (abhängig von der Gemüsesorte).

## ZUTATEN

- 150 – 300 g Wurzelgemüse  
(gehackt und geschält)  
oder Winterkürbis wie  
Butternusskürbis, Eichelkürbis,  
Karotte, Süßkartoffel,  
Rote Bete oder Pastinake
- 1–2 Esslöffel Olivenöl
- 3 Sofort servieren. Alternativ: Abkühlen lassen. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu drei Tage. Kann auch in Eiswürfelschalen (zum leichteren Portionieren) gefüllt werden; hält sich im Gefrierfach bis zu drei Monate.



# SÄUGLINGSNAHRUNG MIT GEDÜNSTEMEM GEMÜSE ODER OBST

**Ergibt:** etwa 190 g **Vorbereitung:** 2–5 Minuten\* **Insgesamt:** 5–14 Minuten

- 1 Gemüse oder Obst nach Wahl in einen Garkorb legen. Einen Kochtopf 2,5 cm hoch mit Wasser füllen, den Garkorb in den Topf hängen, den Topf abdecken und das Wasser bei mittlerer bis hoher Hitze zum Kochen bringen. Zwei bis acht Minuten dünsten, bis die Zutaten sehr zart sind; dabei ein oder zwei Mal umrühren (Dauer richtet sich nach Gemüse- bzw. Obstsorte). Den Topf vom Herd nehmen und den Garkorb aus dem Topf nehmen. Gemüse oder Obst unter fließend Wasser abkühlen.
- 2 Abgekühltes Obst oder Gemüse in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und mit der Impulstaste in 3 bis 5 schnellen Stößen zu einem Püree mit Stückchen verarbeiten. Oder den Einstellknopf auf Stufe 5 oder 6 drehen und etwa eine Minute lang zu einem glatten Püree mixen. Ist das Püree zu fest, mit ein wenig des zum Dünsten verwendeten Wassers verdünnen.
- 3 Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu drei Tage oder im Gefrierfach bis zu drei Monate.

\* abhängig von der Obst- oder Gemüsesorte

## ZUTATEN

250 g Obst oder Gemüse,  
z. B. klein geschnittene  
Prinzessbohnen, geschälte  
Karotten, gehackte  
Brokkoliröschen, geschälte,  
entkernte und klein  
geschnittene Äpfel oder  
Birnen, frischer Mais oder  
aufgetaute junge TK-Erbsen

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

In Eiswürfelschalen einfrieren und die Würfel anschließend in einen luftdichten Behälter geben und im Gefrierfach aufbewahren. So steht stets eine reichhaltige Auswahl zur Verfügung.



# SÄUGLINGSNAHRUNG MIT FLEISCH UND BRAUNEM REIS

**Ergibt:** etwa 500 g **Vorbereitung:** 4 Minuten\* **Insgesamt:** 7 Minuten\*

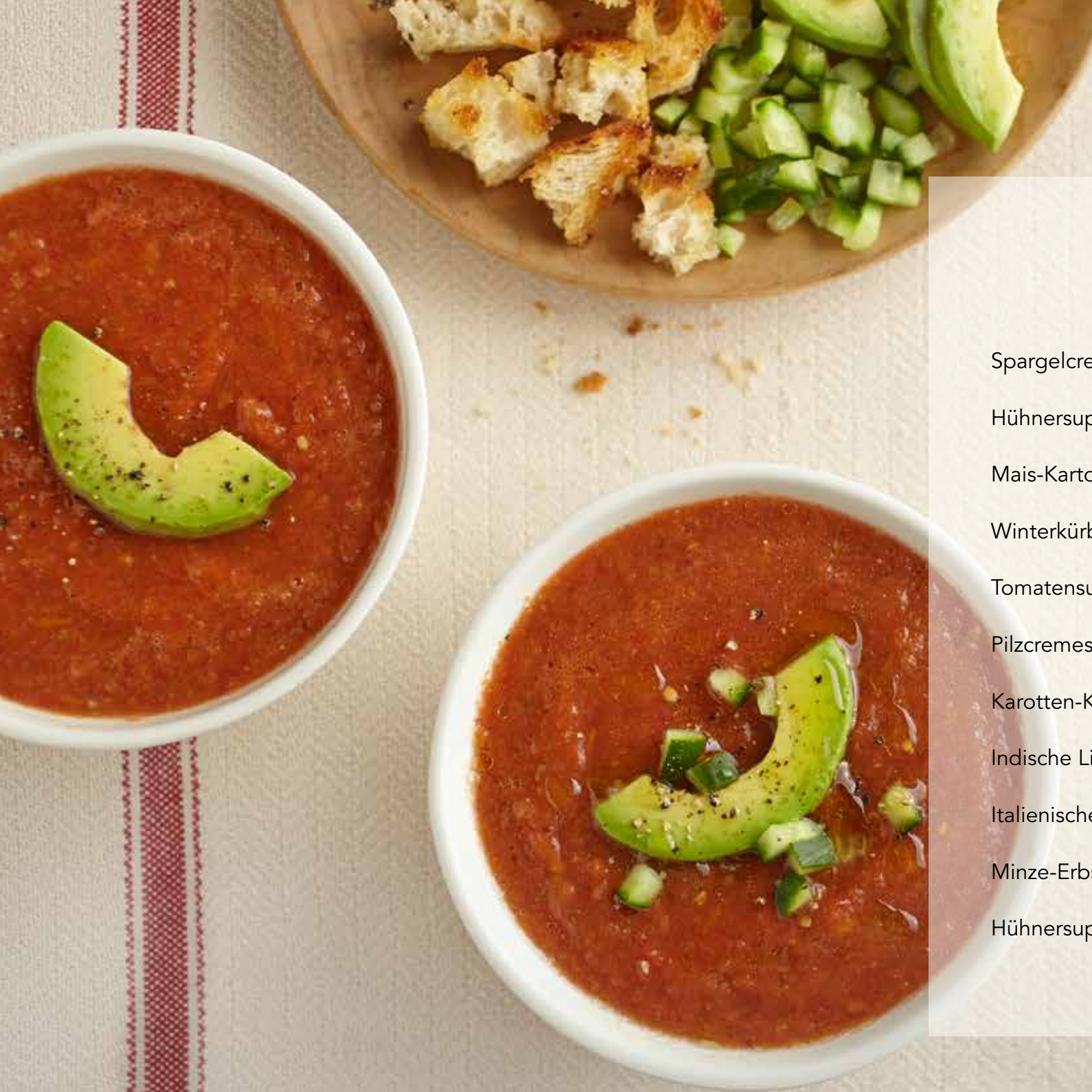
## ZUTATEN

- 1 Fleisch und Wasser bei mittlerer Hitze in der Bratpfanne unter Rühren etwa 4 Minuten erhitzen, bis das Fleisch durchgegart ist und innen nicht mehr rosa ist. Fleisch in einem Sieb über einer Schüssel abtropfen lassen. Die Kochflüssigkeit beiseitestellen. Fleisch und Flüssigkeit etwa 10 Minuten lang abkühlen lassen.
- 2 Das gekochte Fleisch mit dem Reis in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und mit der Impulstaste in 3 bis 5 schnellen Stößen zu einem Püree mit Stückchen verarbeiten. Oder den Einstellknopf auf Stufe 2 oder 3 drehen und die Zutaten etwa eine Minute lang glatt pürieren, dabei mit dem Flexi-Stampfer nach unten drücken. Ist das Püree zu fest, mit ein wenig Kochwasser verdünnen.
- 3 Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu zwei Tage oder im Gefrierfach bis zu drei Monate.

\* plus Abkühlzeit

250 g Rinderhack, Schweinefleisch  
oder dunkles Geflügel  
60 – 120 ml Wasser  
200 g brauner Reis, gekocht  
und abgekühlt





# SUPPEN

Spargelcremesuppe	79
Hühnersuppe mit Tortilla und Limette	81
Mais-Kartoffel-Lauch-Chowder	83
Winterkürbissuppe mit Apfel	85
Tomatensuppe mit gerösteter Paprika	87
Pilzcremesuppe mit Schalotten	89
Karotten-Kartoffel-Suppe mit Curry	91
Indische Linsensuppe	93
Italienische Kichererbsensuppe	95
Minze-Erbсен-Suppe	97
Hühnersuppe mit grünem Thai-Curry	99



# SPARGELCREMESUPPE

**Ergibt:** 6–8 Portionen **Vorbereitung:** 20 Minuten **Insgesamt:** 34 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Die Butter in einem großen Kochtopf bei mittlerer Hitze zerlassen. Zwiebel und eine Prise Salz hinzugeben; abdecken und unter gelegentlichem Rühren etwa fünf Minuten andünsten.
  - 2 Kartoffel, Brühe und einen Teelöffel Salz hinzugeben und gut verrühren. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen, dann auf mittlere bis niedrige Hitze reduzieren und etwa 10 Minuten köcheln, bis die Kartoffel zart ist. Spargel hinzugeben und bei mittlerer bis hoher Hitze zum Kochen bringen. Auf mittlere bis niedrige Hitze reduzieren und etwa 5 Minuten weiterkochen, bis Kartoffel und Spargel zart sind.
  - 3 Kartoffel-Spargel-Mischung, Sahne und Zitronensaft in den Behälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben.
  - 4 Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam auf Stufe 10 oder 11 erhöhen und etwa ein bis zwei Minuten glatt mixen, bis Dampf aufsteigt.
- 2 Esslöffel ungesalzene Butter
  - 1 mittelgroße gelbe Zwiebel, gehackt
  - Meersalz
  - 1 mehligkochende Kartoffel (250 g), geschält und geviertelt
  - 1 l Gemüsefond oder Hühnerbrühe
  - 1 kg Spargel ohne Endstücke, grob geschnitten (etwa 600 g ohne Endstücke)
  - 125 ml Crème double oder Sahne mit hohem Fettgehalt
  - 2 Esslöffel frischer Zitronensaft
  - 1 halbes Bund frischer Schnittlauch, gehackt, als Garnitur
- 5 Die Suppe muss heiß sein. Mit Schnittlauch und den beiseitegestellten Spargelstangen garnieren und sofort servieren. Alternativ: Abkühlen lassen. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu fünf Tage, im Gefrierfach bis zu drei Monate.

### TIPP VOM KÜCHENCHEF

Diese leckere Suppe schmeckt am besten zur Hochzeit der Spargelsaison, wenn er zart und süß ist. Mitteldicke Stangen eignen sich besser als bleistiftdünne oder besonders dicke.





# HÜHNERSUPPE MIT TORTILLA UND LIMETTE

**Ergibt:** 4–6 Portionen **Vorbereitung:** 5 Minuten **Insgesamt:** 17 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Das Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und eine Prise Salz hinzugeben; abdecken und unter gelegentlichem Rühren etwa acht Minuten goldbraun andünsten. Vom Herd nehmen.
  - 2 Während die Zwiebelmasse abkühlt, Tortilla zerpflücken und mit Chili, Brühe, Chilipulver, Kreuzkümmel, Limettenabrieb und Limonensaft, Koriander und einem Teelöffel Salz in den Behälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Zwiebelmasse hinzugeben, den Deckel verriegeln und das Suppen-Programm einstellen, um die Suppe zu mixen und zu erwärmen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet.
  - 3 Alternative: Die Zutaten nach Rezept in den Blender geben, den Deckel verriegeln und Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa vier Minuten lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt ist und Dampf aufsteigt.
  - 4 Die Suppe muss heiß sein. Hühnerfleisch und Tortilla-Chips hinzugeben und in zwei bis drei langsamen Stößen mit der Impulstaste verarbeiten. Mit Avocado und Käse garnieren und sofort servieren. Gegebenenfalls Limettenschnitze dazu reichen.
- 1 Esslöffel Olivenöl
  - 1 mittelgroße gelbe Zwiebel, gehackt
  - 2 Knoblauchzehen, gehackt
  - Meersalz
  - 1 Mais-Tortilla (15 bis 20 cm Durchmesser), zerpflückt
  - 1 Dose (425 g) gewürfelte, über offenem Feuer geröstete Tomaten im Saft
  - 1 Dose (100 g) gewürfelte milde grüne Chili
  - 500 ml Hühnerbrühe
  - 2 Teelöffel Chilipulver
  - 1 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen
  - Abrieb und Saft einer Limette
  - 1 halbes Bund frischer Koriander, gehackt
  - 250 g Hähnchenfleisch, zerpflückt oder klein geschnitten
  - 180 g Tortilla-Chips
- Zum Anrichten:**
- 1 Avocado, halbiert, entsteint, geschält und gewürfelt
  - 50 g Cheddar, geraspelt
  - Limettenspalten (optional)
- Aufbewahrung: Ohne Tortilla-Chips abkühlen lassen. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu fünf Tage, im Gefrierfach bis zu drei Monate. Nach dem Aufwärmen die Tortilla-Chips hinzugeben.



# MAIS-KARTOFFEL-LAUCH-CHOWDER

**Ergibt:** 4–6 Portionen **Vorbereitung:** 7 Minuten **Insgesamt:** 31 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Die Butter in einem großen Kochtopf bei mittlerer Hitze zerlassen. Lauch und Sellerie hinzugeben; unter Rühren etwa fünf Minuten andünsten. Kartoffel, Brühe und einen Teelöffel Salz hinzugeben und gut verrühren. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen, teilweise abdecken, auf niedrige Hitze reduzieren und etwa 15 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln zart sind. Etwa 5 Minuten bevor die Kartoffeln fertig sind, 175 g Zuckermais untermischen.
  - 2 Die Kartoffelmischung mit Sahne in den Behälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben.
  - 3 Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam auf Stufe 5 oder 6 erhöhen und etwa ein bis zwei Minuten glatt mixen, bis Dampf aufsteigt.
  - 4 Die Suppe muss heiß sein. Gegebenenfalls die Suppe wieder in den Kochtopf geben, 90 g Zuckermais untermischen und erhitzen, bis der Zuckermais durchgewärmt ist. Mit Salz und
- 2 Esslöffel ungesalzene Butter  
1 Lauch, nur weiße und zarte grüne Bestandteile, klein geschnitten  
1 große Selleriestange, klein geschnitten  
700 g mehligkochende Kartoffeln, geschält und gewürfelt  
1 l Hühner- oder Gemüsebrühe  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
175 g frischer oder aufgetauter TK-Zuckermais, weiß  
125 ml Crème double oder Sahne mit hohem Fettgehalt  
1 halbes Bund frischer Schnittlauch, gehackt, als Garnitur
- Pfeffer abschmecken. Sofort mit Schnittlauch garniert servieren. Alternativ: Abkühlen lassen. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu fünf Tage, im Gefrierfach bis zu drei Monate.



# WINTERKÜRBISUPPE MIT APFEL

**Ergibt:** 4–6 Portionen **Vorbereitung:** 10 Minuten **Insgesamt:** 55 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Kürbis, Zwiebel und Apfelstücke auf ein großes Backblech legen. Mit Koriander, Kreuzkümmel, zerstoßenen Chili-Flocken und Salz bestreuen, mit Öl beträufeln und gut schwenken. Etwa 30 bis 45 Minuten unter gelegentlichem Rühren rösten, bis alles zart ist (Dauer richtet sich nach Sorte und Alter des Kürbis).
  - 2 Geröstete Gemüsemischung mit Brühe in den Behälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben.
  - 3 Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam auf Stufe 10 oder 11 erhöhen und etwa ein bis zwei Minuten glatt mixen, bis Dampf aufsteigt.
  - 4 Auf Wunsch mit mehr Brühe verdünnen. Mit Salz abschmecken. Die Suppe muss heiß sein. Sofort servieren. Alternativ: Abkühlen lassen. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu fünf Tage, im Gefrierfach bis zu drei Monate.
- 1 mittelgroßer Butternuss- oder anderer Winterkürbis (800 g), geschält, entkernt und grob geschnitten  
1 kleine gelbe Zwiebel, grob gehackt  
1 großer Apfel, geschält, entkernt und grob geschnitten  
1 Teelöffel Koriander, gemahlen  
1 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen  
¼–½ Teelöffel Chiliflocken, zerstoßen  
Prise Meersalz  
1–2 Esslöffel Olivenöl  
750 ml Hühnerbrühe oder Gemüsefond, erwärmt, gegebenenfalls mehr

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

Mit einem Klecks Joghurt, Sauerrahm oder Crème fraîche bzw. Koriander, Thymian oder glatter Petersilie (frisch und gehackt) bzw. gerösteten Kürbiskernen garnieren.



# TOMATENSUPPE MIT GERÖSTETER PAPRIKA

**Ergibt:** 4–6 Portionen **Vorbereitung:** 5 Minuten **Insgesamt:** 7 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Tomaten, rote Paprika, Gurke, Knoblauch, Essig und auf Wunsch Chilisauce in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und das Suppen-Programm einstellen, um die Suppe zu mixen und zu erwärmen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet. Mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.
  - 2 Alternativ: Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa vier Minuten lang mixen, bis der Inhalt glatt ist und Dampf aufsteigt.
  - 3 In Schüsseln geben und mit Avocado-Scheiben, gewürfelter Gurke, knusprigen Croûtons, gehackter glatter Petersilie, einem Spritzer Olivenöl (kaltgepresst) und/oder frisch zerstoßenem schwarzen Pfeffer garnieren.
- 1 kg reife Tomaten, vorzugsweise alte Sorten, entkernt und grob geschnitten  
1 Glas (170 g) geröstete rote Paprika, abgetropft (etwa 130 g abgetropft)  
150 g Gurke, geschält und klein geschnitten  
1 kleine Knoblauchzehe (optional)  
2 Esslöffel Balsamico-Essig  
1 Esslöffel Chilisauce (optional)  
60 ml hochwertiges Olivenöl, kaltgepresst  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

Für ein Gazpacho in einen luftdichten Behälter geben und mindestens eine Stunde, aber höchstens vier Tage im Kühlschrank kaltstellen. In gekühlte Schüsseln geben und garnieren.



# PILZCREMESUPPE MIT SCHALOTTEN

**Ergibt:** 6 Portionen **Vorbereitung:** 6 Minuten\* **Insgesamt:** 32 Minuten\*

## ZUTATEN

- 1 125 ml Brühe erhitzen und in eine hitzefeste Schüssel gießen. Getrocknete Pilze hinzugeben und 20 Minuten beiseitestellen.
- 2 In der Zwischenzeit die Butter in einer großen Bratpfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Olivenöl, Schalotten und eine Prise Salz hinzugeben. Unter Rühren etwa fünf Minuten andünsten. Frische Pilze und eine große Prise Salz hinzugeben, gut verrühren und die Pfanne abdecken. Unter gelegentlichem Rühren etwa zehn Minuten andünsten, bis die Pilze weich werden. Sherry und getrocknete Pilze mit der Einweichflüssigkeit hinzugeben und bei mittlerer bis hoher Hitze weitere 3 Minuten garen.
- 3 Gekochte Pilzmischung, die restlichen 875 ml Brühe und die Sahne in den Behälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben.
- 4 Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam auf Stufe 10 oder 11 erhöhen und etwa ein bis zwei Minuten glatt mixen, bis Dampf aufsteigt.
- 5 Auf Wunsch mehr oder weniger Brühe verwenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe muss heiß sein. Mit einem Spritzer Sahne und Petersilie garnieren und sofort servieren.
- 6 Alternativ: Abkühlen lassen. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu fünf Tage, im Gefrierfach bis zu drei Monate.

\* plus 20 Minuten zum Einweichen

# KAROTTEN-KARTOFFEL-SUPPE MIT CURRY

**Ergibt:** 4–6 Portionen **Vorbereitung:** 15 Minuten **Insgesamt:** 45 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Das Öl in einem großen Kochtopf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und eine Prise Salz hinzugeben; abdecken und unter gelegentlichem Rühren etwa fünf Minuten andünsten. Kartoffeln, Karotten, Brühe und einen Teelöffel Salz hinzugeben, gut verrühren und bei hoher Hitze garen. Bei mittlerer bis hoher Hitze zum Kochen bringen, teilweise abdecken, auf niedrige Hitze reduzieren und etwa 20 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln und Karotten zart sind.
- 2 Kartoffelmasse, braunen Zucker, Currypulver, Fischfond, Ingwer und Kokosmilch in den Behälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben.
- 3 Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam auf Stufe 5 oder 6 erhöhen und etwa ein bis zwei Minuten glatt mixen, bis Dampf aufsteigt.
- 4 Die Suppe muss heiß sein. Mit Salz abschmecken. Sofort mit Basilikum garniert servieren. Alternativ: Abkühlen lassen. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu fünf Tage, im Gefrierfach bis zu drei Monate.

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 mittelgroße gelbe Zwiebel, gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- Meersalz
- 500 g mehligkochende Kartoffeln, geschält und klein geschnitten
- 2 große Karotten, geschält und klein geschnitten
- 500 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
- 1–2 gehäufte Esslöffel brauner Reis
- 1 Esslöffel gelbes Currypulver
- 1–2 Esslöffel asiatischer Fischfond
- 1 Esslöffel frischer Ingwer, geschält und grob geschnitten
- 1 Dose (400 g) Kokosmilch, vor dem Öffnen gut schütteln
- frischer Basilikum, gehackt, zum Garnieren



# INDISCHE LINSENSUPPE

**Ergibt:** 4–6 Portionen **Vorbereitung:** 10 Minuten **Insgesamt:** 32 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Linsen und Wasser in einem mittelgroßen Kochtopf geben und bei mittlerer bis hoher Hitze zum Kochen bringen. Auf mittlere Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren und Abschöpfen des sich bildenden Schaums etwa 10 Minuten garen, bis die Linsen zart sind. Linsen in ein Sieb bzw. einen Durchschlag abgießen.
  - 2 Das Öl in einem mittelgroßen Kochtopf bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel, Karotte, Knoblauch und eine große Prise Salz hinzugeben; abdecken und unter gelegentlichem Rühren etwa acht Minuten andünsten.
  - 3 Linsen, Zwiebelmasse, Tomaten, Brühe, Limonensaft, frischen Koriander, Kurkuma, Kreuzkümmel, gemahlene Koriander und einen halben Teelöffel Salz in den Behälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben.
  - 4 Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam auf Stufe 10 oder 11 erhöhen und etwa ein bis zwei Minuten glatt mixen, bis Dampf aufsteigt.
  - 5 Die Suppe muss heiß sein.
- 200 g rote Linsen, ausgesucht und abgespült  
1 l Wasser  
1 Esslöffel Olivenöl  
1 kleine gelbe Zwiebel, gehackt  
1 mittelgroße Karotte, geschält und klein geschnitten  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
Meersalz  
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen  
1 Dose (400 g) gewürfelte Tomaten im Saft  
500 ml Gemüsefond  
Saft einer Limette  
ein Bund frische Korianderzweige, Blätter zum Garnieren  
1 Teelöffel Ingwer, gerieben  
1 Teelöffel Kurkuma, gemahlen  
½ Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen  
½ Teelöffel Koriander, gemahlen
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Korianderblättern und einem Klecks Naturjoghurt garnieren und sofort servieren.
- 6 Alternativ: Abkühlen lassen. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu fünf Tage, im Gefrierfach bis zu drei Monate.



# ITALIENISCHE KICHERERBSENSUPPE

**Ergibt:** 4–6 Portionen **Vorbereitung:** 7 Minuten **Insgesamt:** 19 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Einen Esslöffel Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Zwiebel, Karotte, Knoblauch, Rosmarin und eine Prise Salz hinzugeben; abdecken und unter gelegentlichem Rühren etwa acht Minuten andünsten. Vom Herd nehmen.
  - 2 Während die Zwiebelmischung abkühlt, 40 g Kichererbsen für die Garnitur beiseitestellen. Die restlichen Kichererbsen, Brühe und Zitronensaft (wenn gewünscht) in den Behälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Zwiebelmasse hinzugeben, den Deckel verriegeln und das Suppen-Programm einstellen, um die Suppe zu mixen und zu erwärmen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet.
  - 3 Alternative: Die Zutaten nach Rezept in den Blender geben, den Deckel verriegeln und Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa vier Minuten lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt ist und Dampf aufsteigt.
  - 4 Die Suppe muss heiß sein. Mit Salz und reichlich Pfeffer abschmecken. Mit den beiseitegestellten Kichererbsen, frisch zerstoßenem Pfeffer und einem Spritzer Öl garnieren und sofort servieren.
- 2 Esslöffel kaltgepresstes Olivenöl, portioniert, ein wenig mehr zum Garnieren
  - 1 mittelgroße gelbe Zwiebel, grob gehackt
  - 1 mittelgroße Karotte, geschält und klein geschnitten
  - 4 Knoblauchzehen, gehackt
  - 2 Teelöffel frischer Rosmarin, gehackt
  - Meersalz
  - schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
  - 2 Dosen (à 425 g) Kichererbsen, abgetropft und gewaschen
  - 750 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
  - ½ Zitrone, ausgepresst (optional)
- 5 Alternativ: Abkühlen lassen. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu fünf Tage, im Gefrierfach bis zu drei Monate.

### TIPP VOM KÜCHENCHEF

Die Zitrone sorgt für eine frische Note. Traditionell wird die Suppe ohne Zitrone zubereitet.





# MINZE-ERBSEN-SUPPE

**Ergibt:** 4–6 Portionen **Vorbereitung:** 5 Minuten **Insgesamt:** 15 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Die Butter in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Schalotte und eine Prise Salz hinzugeben; unter gelegentlichem Rühren etwa drei Minuten glasig dünsten. Erbsen und Brühe hinzugeben und bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Vom Herd nehmen. Einige Erbsen herauslöffeln und für die Garnitur beiseitestellen.
  - 2 Die Erbsenmasse, Minze und Zitronensaft in den Behälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben.
  - 3 Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam auf Stufe 10 oder 11 erhöhen und etwa ein bis zwei Minuten glatt mixen, bis Dampf aufsteigt. Crème Fraîche hinzugeben, den Einstellknopf auf Stufe 1 drehen und etwa 10 Sekunden lang vermengen.
  - 4 Die Suppe muss heiß sein. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den beiseitegestellten Erbsen, Minze, einem Spritzer Crème fraîche und einer oder zwei Messerspitzen Pfeffer garnieren und sofort servieren.
- 5 Alternativ: Abkühlen lassen. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu fünf Tage, im Gefrierfach bis zu drei Monate.

### TIPP VOM KÜCHENCHEF

Ist keine Crème fraîche im Haus, eignet sich auch vollfetter Naturjoghurt oder Sauerrahm.

# HÜHNERSUPPE MIT GRÜNEM THAI-CURRY

**Ergibt:** 4–6 Portionen **Vorbereitung:** 15 Minuten **Insgesamt:** 34 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Einen Esslöffel Öl in einer mittelgroßen Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Gelbe Zwiebel, Knoblauch und eine Prise Salz hinzugeben; abdecken und unter gelegentlichem Rühren etwa fünf Minuten glasig dünsten. In den Behälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben.
- 2 Den restlichen Esslöffel Öl in derselben Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Pfeffer und grüne Zwiebeln hinzugeben; unter Rühren etwa fünf Minuten andünsten. Hähnchenfleisch untermischen und nochmals etwa eine Minute durchwärmen. Vom Herd nehmen, abdecken und beiseitestellen.
- 3 Koriander, Saft und Abrieb der Limette, Currypaste, braunen Zucker, Fischfond, Kokosmilch und Brühe in den Blender geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam auf Stufe 10 oder 11 erhöhen und etwa ein bis zwei Minuten glatt mixen, bis Dampf aufsteigt.
- 4 Die Suppe muss heiß sein. Hähnchenfleisch in den Blender geben und in 3 bis 4 langsamen Stößen mit der Impulstaste verarbeiten. Mit Salz abschmecken. Mit Korianderblättern garnieren und sofort servieren.
- 5 Alternativ: Abkühlen lassen. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu fünf Tage, im Gefrierfach bis zu drei Monate.

- 2 Esslöffel Rapsöl, portioniert
- ½ große oder eine kleine gelbe Zwiebel, grob gehackt
- 3 Knoblauchzehen, gehackt
- Meersalz
- 1 rote Paprika, geviertelt, entkernt und quer in Streifen geschnitten
- 4 Frühlingszwiebeln, nur weiße und zarte grüne Bestandteile, gehackt
- 250 g gekochtes Hähnchenfleisch, zerpfückt oder klein geschnitten
- 20 g frische Korianderzweige, Blätter zum Garnieren
- 1 Limette, Saft und Abrieb
- 2 Esslöffel grüne Thai-Currypaste
- 2 gehäufte Esslöffel brauner Reis
- 2 Esslöffel asiatischer Fischfond
- 1 Dose (400 g) Kokosmilch, vor dem Öffnen gut schütteln
- 250 ml Hühnerbrühe

# BASISREZEPTTE

Klassische Grillsauce	102
Klassisches Pesto	104
Marinara-Sauce	106
Kräuterbutter	108
Mayonnaise	110
Sauce Hollandaise	112
Einfache Vinaigrette	114
Vollweizenteig	116
Glutenfreies Mehl	118



# KLASSISCHE GRILLSAUCE

**Ergibt:** 500 ml **Vorbereitung:** 4 Minuten **Insgesamt:** 16 Minuten

- 1 Das Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Salz hinzugeben; abdecken und unter gelegentlichem Rühren etwa acht Minuten goldbraun andünsten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
- 2 Zwiebelmasse, Ketchup, Brühe, Senf, Worcestershire-Sauce, braunen Zucker, Essig, Sojasauce, Kreuzkümmel und Pfeffer in den Behälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und das Suppen-Programm einstellen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet.
- 3 Alternative: Die Zutaten nach Rezept in den Blender geben, den Deckel verriegeln und Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa 2–3 Minuten lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt ist und Dampf aufsteigt.
- 4 Auf Wunsch mit mehr Brühe verdünnen. Sofort verbrauchen. Alternativ: Abkühlen lassen. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank ein bis zwei Wochen, im Gefrierfach bis zu drei Monate.

## ZUTATEN

- 1 Esslöffel Olivenöl
- ½ gelbe Zwiebel, gehackt
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Prise Meersalz
- 125 ml Ketchup
- 60 ml Rinder- oder Hühnerbrühe, gegebenenfalls mehr
- 4 EL Dijonsenf
- 4 EL Worcestershire-Sauce
- 3 gehäufte Esslöffel dunkelbrauner Zucker
- 3 Esslöffel Apfelessig
- 2 Esslöffel Sojasauce
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel, gemahlen
- ½ Teelöffel schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

Mit weniger oder mehr Senf, Essig oder Zucker können Sie eine ganz individuelle Sauce zubereiten.



# KLASSISCHES PESTO

**Ergibt:** 4–6 Portionen **Vorbereitung:** 7 Minuten **Insgesamt:** 8 Minuten

- 1 Pinienkerne zum Rösten in einer Lage in eine schwere Bratpfanne legen. Bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren ein bis zwei Minuten leicht anrösten.
- 2 Öl, Basilikum, Käse, Pinienkerne und einen Esslöffel Zitronensaft (wenn gewünscht) in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 3 oder 4 einstellen. Etwa eine Minute lang mixen und die Zutaten dabei mit dem Flexi-Stampfer nach unten drücken. Möglicherweise müssen die Wände und der Boden des Behälters zwischendurch bei gestopptem Blender abgeschabt werden, damit alle Zutaten gut vermengt werden.
- 3 Ist das Pesto zu dickflüssig, einfach ein oder zwei Spritzer Öl hinzugeben und mixen. Mit Salz, Pfeffer und gegebenenfalls mehr Zitronensaft abschmecken. Sofort servieren. Alternativ: Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu zwei Tage, im Gefrierfach bis zu drei Monate (das Pesto wird im Laufe der Zeit dunkler).

## ZUTATEN

- 35 g Pinienkerne
- 125 ml kaltgepresstes Olivenöl, gegebenenfalls mehr
- 50 g frische Basilikumblätter
- 35 g Parmesanspäne
- 1 Esslöffel frischer Zitronensaft (nach Geschmack würzen)
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

Frisch zubereitete Linguini, Tortelli oder anderen Nudeln im Pesto schwenken oder damit Brathähnchen oder in der Pfanne gebratenen Fisch bestreichen. Auch ein großartiger „Aufstrich“ für gegrilltes Käsesandwich oder als Zumischung für Mayonnaise.



# MARINARA-SAUCE

**Ergibt:** 6–8 Portionen **Vorbereitung:** 10 Minuten **Insgesamt:** 24 Minuten

- 1 Das Öl in einer mittelgroßen Bratpfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel, Karotte, Knoblauch und eine Prise Salz hinzugeben. Abdecken und unter gelegentlichem Rühren etwa zehn Minuten andünsten, bis das Gemüse weich wird.
- 2 Zwiebelmasse, Tomaten, Tomatenmark und Basilikum in den Behälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa 3–4 Minuten lang mixen, bis der Inhalt glatt ist und Dampf aufsteigt.
- 3 Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort verbrauchen. Alternativ: Abkühlen lassen. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu drei Wochen, im Gefrierfach bis zu drei Monate.

## ZUTATEN

- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 kleine gelbe Zwiebel, gehackt
- 1 kleine Karotte, geschält und klein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gehackt
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 Dose (800 g) gewürfelte Tomaten im Saft
- 2 Esslöffel Tomatenmark
- 2 Esslöffel frischer Basilikum, grob gehackt (optional)

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

Für mehr Stückchen in der Sauce die Zutaten nach Rezept im Mixerbehälter vermengen, aber mit 7 bis 8 schnellen Stößen der Impulstaste verarbeiten. Für eine cremige Variante, 60 ml Crème double oder Sahne mit hohem Fettgehalt mit den anderen Zutaten in den Mixerbehälter geben und nach Rezept vermengen.



# KRÄUTERBUTTER

**Ergibt:** 450 g **Vorbereitung:** 3 Minuten **Insgesamt:** 5 Minuten

- 1 Butter, Salz (wenn gewünscht) und weitere Zutaten nach Wahl in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 3 einstellen. Etwa 30 Sekunden lang mixen und die Zutaten dabei mit dem Flexi-Stampfer nach unten drücken, bis die Butter glatt und cremig ist. Dabei den Blender mehrfach anhalten, um die Seiten und den Boden des Behälters mit dem Stampfer abzuschaben, damit wirklich alle Zutaten vermengt und gemixt werden.
- 2 Die Butter auf Frischhaltefolie geben. Mit einem Gummispatel zu einer etwa 2,5 cm dicken Wulst formen. Butter in Frischhaltefolie einschlagen und dabei die Wulst glätten. Kaltstellen, bis sie fest ist.
- 3 Es können nun Scheiben von der Butter abgeschnitten werden. Im Kühlschrank hält sich die Butter bis zu zwei Wochen.

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

Kräuterbutter dient zum Würzen von gebratenem oder gegrilltem Fleisch, Geflügel, Fisch und Gemüse.

## ZUTATEN

450 g ungesalzene Butter, in gleichmäßige Stücke geschnitten, bei Zimmertemperatur  
Prise Meersalz (optional)

### Zutaten nach Wahl

- 2 Esslöffel frischer Salbei, Thymian oder Oreganoblätter oder eine Mischung daraus
  - 2 Esslöffel frisch gehackter Schnittlauch plus ein Teelöffel Zitronenabrieb
  - 2 Esslöffel frische glatte Petersilie plus ein Teelöffel Orangenabrieb
- 60 g Gorgonzola, zerbröselt  
60 g Knoblauch, geröstet\*

### \* Knoblauch rösten

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die lose, papierartige äußere Schale von zwei bis drei großen Knoblauchknollen entfernen und entsorgen, dann die Knollen horizontal halbieren. Mit der Schnittfläche nach oben auf Alufolie legen. Mit Olivenöl beträufeln und mit ein wenig Salz bestreuen. Fest in der Folie einwickeln und etwa eine Stunde lang ganz weich backen. Den Knoblauch abkühlen lassen, bis er sich anfassen lässt, dann die Zehen aus dem papierartigen Häutchen drücken. Sofort verbrauchen. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche.



# MAYONNAISE

**Ergibt:** etwa 240 g **Vorbereitung:** 2 Minuten **Insgesamt:** 3 Minuten

- 1 Das gesamte Öl in einem Messbecher mit Ausgießer vermengen. Eigelb, Wasser, Essig und Senf in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln, Einstellknopf auf Stufe 4 drehen und einige Sekunden lang mixen. Bei laufendem Blender die Zutatenkappe entfernen und die Ölmischung in einem dünnen, gleichmäßigen Strahl hineingießen. Etwa 30 Sekunden lang vermengen, bis die Mischung dick und glatt ist; dabei die Behälterwände mit dem Flexi-Stampfer abschaben.
- 2 Ist die Mayonnaise zu dickflüssig, einfach mit ein wenig Wasser verdünnen. Mit Salz abschmecken. Sofort verbrauchen. Hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu vier Tage.

## ZUTATEN

60 ml Olivenöl  
60 ml Rapsöl  
1 großes Eigelb  
1 Esslöffel Wasser  
2 Teelöffel Reisesseig  
1 Teelöffel Dijonsenf  
Meersalz

## VARIATIONEN

### Mayonnaise mit geröstetem Knoblauch:

2 Esslöffel gerösteten Knoblauch (Seite 108) mit dem Eigelb in den Blender geben. Nach Rezept vorgehen.

### Zitronen-Mayonnaise:

Abrieb einer Zitrone mit dem Eigelb in den Blender geben und das Wasser durch Zitronensaft ersetzen. Nach Rezept vorgehen. Bei Bedarf Zitronensaft oder Wasser zum Verdünnen der Mayonnaise verwenden.

### Sriracha-Mayonnaise:

Einen Esslöffel Sriracha-Sauce in die fertige Mayonnaise mischen (nach Geschmack auch mehr).





# SAUCE HOLLANDAISE

**Ergibt:** 4–6 Portionen **Vorbereitung:** 4 Minuten **Insgesamt:** 7 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Butter in einem Glasmessbecher in der Mikrowelle zerlassen, bis sie sehr warm ist.  
Alternative: Die Butter in einem kleinen Kochtopf bei mittlerer bis niedriger Hitze zerlassen, bis sie sehr warm ist. In einen Glasmessbecher geben.
- 2 Eigelbe, Zitronensaft und Salz in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 3 einstellen. Etwa 20 Sekunden lang mixen. Den Einstellknopf auf Geschwindigkeitsstufe 2 drehen. Bei laufendem Blender die Zutatenkappe entfernen und die warme zerlassene Butter langsam hineingießen. Die Zutatenkappe wieder einsetzen und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 6 einstellen. Etwa eine Minute lang mixen, bis die Butter vollständig eingerührt ist, die Sauce andickt und warm wird.
- 3 Gegebenenfalls mit Salz abschmecken. Die Sauce sollte möglichst direkt serviert werden.

170 g ungesalzene Butter  
4 große Eigelbe  
1–2 Esslöffel frischer Zitronensaft  
½ Teelöffel Meersalz



# EINFACHE VINAIGRETTE

**Ergibt:** etwa 125 ml **Vorbereitung:** 3 Minuten **Insgesamt:** 4 Minuten

- 1 Öl, Essig, Senf und Schalotte bzw. Kräuter (wenn gewünscht) in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 5 oder 6 erhöhen. Etwa 30 Sekunden lang mixen, bis die Zutaten emulgiert sind.
- 2 Gegebenenfalls mit einigen Spritzern Essig nachwürzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sofort verbrauchen. Hält sich in einem luftdichten Behälter bei Zimmertemperatur bis zu zwei Tage.

## ZUTATEN

- 6 Esslöffel Olivenöl, kaltgepresst
- 3 Esslöffel Essig, z. B. Rotwein-, Weißwein-, Sherry- oder Balsamico-Essig, gegebenenfalls mehr
- 1 Teelöffel Dijonsenf
- 2 Teelöffel Schalotten, gehackt (optional)
- ½ Teelöffel frische Kräuter wie Basilikum, Oregano, Thymian oder Schnittlauch, gehackt (optional)
- Meersalz
- schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

Diese Variante ist blitzschnell zubereitet und wird mit dem Essig Ihrer Wahl und nach Wunsch Schalotten bzw. frischen Kräutern ganz individuell.



# VOLLWEIZENTEIG

**Ergibt:** 6 Portionen **Vorbereitung:** 15 Minuten **Insgesamt:** 22 Minuten

- 1 Buttermilch, Eier, Butter, braunen Zucker und Vanille in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Den Einstellknopf langsam auf Stufe 5 oder 6 drehen und etwa 30 Sekunden lang mixen, bis der Inhalt glatt und ohne Stückchen ist. Mehl, Backpulver und Salz hinzugeben und auf Stufe 5 oder 6 etwa 30 Sekunden mixen, bis eine homogene Masse entsteht. Eine oder mehr Zutaten (siehe unten) hinzugeben und in 2 bis 3 langsamen Stößen mit der Impulstaste vermengen.
- 2 Eine große Bratpfanne oder Grillpfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen. Mit ein wenig Butter oder Öl einfetten, dann 60 ml Teig pro Pfannkuchen hinzugeben. Pfanne nicht überfüllen. Etwa eine Minute backen, bis die Oberseite Blasen wirft. Dann mit einem Pfannenwender wenden. Auf der zweiten Seite etwa eine Minute goldbraun und gar backen. Sofort mit Butter und Ahornsirup servieren.
- 3 Für Waffeln die Herstellerangaben befolgen, das Waffeleisen vorheizen, Teig mit einem Löffel hineingeben, den Deckel schließen und goldbraun backen. Sofort mit Butter und Ahornsirup servieren.

## ZUTATEN

- 500 ml fettarme Buttermilch, gut geschüttelt
- 4 große Eier
- 6 Esslöffel ungesalzene Butter, zerlassen
- 55 g brauner Zucker
- 2 Teelöffel Vanilleextrakt
- 250 g Vollweizenmehl
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Meersalz
- ungesalzene Butter und Ahornsirup zum Servieren

### Zutaten nach Wahl

- 2 Bananen, geschält und in Scheiben geschnitten
- 150 g frische oder gefrorene Heidelbeeren
- 150 g geschnittene Erdbeeren
- 90 g Mini-Schokoladenchips

## VARIATIONEN

125 g Vollweizenmehl und 125 g ungebleichtes Weißmehl für eine luftigere Konsistenz verwenden.

Der Teig kann auch für Waffeln verwendet werden.



# GLUTENFREIES MEHL

**Ergibt:** 200 g **Vorbereitung:** 1 Minute **Insgesamt:** 3 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Reis oder Mandeln in den absolut trockenen Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Mixen, bis ein ganz feines Puder entsteht (etwa 2 Minuten für Reis, etwa 30 Sekunden für Mandeln). Prüfen, ob wirklich alles zu Puder verarbeitet ist. Dazu den Blender anhalten und Behälterwände und -boden mit dem Flexi-Stampfer abschaben. Anschließend weiter mixen.
- 2 Mehl in einen luftdichten Behälter geben. Reismehl kann bei Zimmertemperatur bis zu 3 Monate aufbewahrt werden. Mandelmehl kann im Gefrierfach bis zu 3 Monate aufbewahrt werden.

200 g brauner oder weißer  
Reis oder  
200 g ganze, unbehandelte  
oder blanchierte Mandeln





# NACHSPEISEN

Geeister Erdbeer-Balsamico-Joghurt	123
Klassischer Milchshake	125
Veganer Schoko-Banane-Shake	127
Käsekuchen mit Vanille	129
Zitronenmousse	131
Schokoladenmousse	133
Vanilleeis	135
Frisches Obstsorbet	137



## GEEISTER ERDBEER- BALSAMICO-JOGHURT

**Ergibt:** 4–6 Portionen **Vorbereitung:** 3 Minuten **Insgesamt:** 5 Minuten

### ZUTATEN

- 1 Alle Zutaten in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und mit der Impulstaste in 4 bis 5 langsamen Stößen verarbeiten. Am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen, dann langsam auf Stufe 5 oder 6 erhöhen. Etwa eine Minute lang vollständig glatt mixen und die Zutaten dabei mit dem Flexi-Stampfer nach unten drücken. Nicht zu lange mixen, da der geeiste Joghurt sonst schmilzt.
- 2 Sofort servieren. Alternative: Hält sich in einem luftdichten Behälter im Gefrierfach bis zu einer Woche.

400 g vollfetter griechischer Joghurt  
1 Esslöffel Balsamico-Essig  
350 g gefrorene Erdbeeren  
50 g Zucker



# KLASSISCHER MILCHSHAKE

**Ergibt:** 1 Portion    **Vorbereitung:** 3 Minuten    **Insgesamt:** 4 Minuten

## ZUTATEN

- 125 ml Vollmilch
- 3 Kugeln Ihrer Lieblingseiscreme  
Schlagsahne zum Garnieren  
(optional)
- 1 Maraschinokirsche zum  
Garnieren (optional)

- 1 Milch und Eiscreme in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam auf Stufe 10 oder 11 erhöhen, dabei die Mischung mit dem Flexi-Stampfer „rühren“, damit alle Zutaten gleichmäßig vermengt werden. Etwa 30 Sekunden lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist. Nicht zu lange mixen, da der Shake sonst schmilzt.
- 2 In ein hohes Glas geben und mit Schlagsahne und Kirsche garnieren (wenn gewünscht). Sofort servieren.

## VARIATIONEN

**Milchshake mit Schoko-Trio:**  
Schokoladenmilch und Schokoladeneiscreme verwenden und zwei Esslöffel Schokoladensirup hinzugeben.

**Erdbeer-Milchshake:**  
Erdbeereiscreme verwenden und zwei Esslöffel Erdbeerkonfitüre hinzugeben.

**Schoko-Banane-Milchshake:**  
Schokoladenmilch und Schokoladeneiscreme verwenden und eine gefrorene Banane (grob geschnitten) hinzugeben.

**Mokka-Milchshake:**  
Schokoladenmilch und Kaffee-Eiscreme verwenden und einen Esslöffel Schokoladensirup hinzugeben.



# VEGANER SCHOKO-BANANE-SHAKE

**Ergibt:** 1–2 Portionen **Vorbereitung:** 3 Minuten **Insgesamt:** 4 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Alle Zutaten nacheinander in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa 30 Sekunden lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist. Gegebenenfalls die Behälterwände mit dem Flexi-Stampfer abschaben. Nicht zu lange mixen, da der Shake sonst schmilzt.
- 2 Ist der Shake zu dickflüssig, einfach ein oder zwei Spritzer Kokosmilch hinzugeben und mixen. In ein bis zwei hohe Gläser geben und sofort servieren.

- 250 ml Kokosmilch, gut geschüttelt, gegebenenfalls mehr
- 2 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver
- ½ Avocado, geschält
- 2 gefrorene Bananen, grob geschnitten

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

Für einen etwas süßeren Shake ein wenig Agavensirup oder eine entsteinte und klein geschnittene Medjool-Dattel hinzugeben. Für einen vollmundigen Schokoladengeschmack ungesüßtes Kakaopulver hoher Qualität verwenden.





# KÄSEKUCHEN MIT VANILLE

**Ergibt:** 10–12 Portionen **Vorbereitung:** 15 Minuten **Insgesamt:** 1½ Stunden

## ZUTATEN

- 1 Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Eine Springform (23 cm Durchmesser) einfetten.
- 2 Für den Boden Vollkornplätzchen, Zucker und Salz in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und mit der Impulstaste in 8 bis 9 langsamen Stößen verarbeiten; dabei die Plätzchen mit dem Flexi-Stampfer nach unten drücken. Butter hinzugeben und mit der Impulstaste in 5 bis 6 langsamen Stößen verarbeiten. Möglicherweise müssen die Wände und der Boden des Behälters zwischendurch bei gestopptem Blender abgeschabt werden, um die Butter gleichmäßig zu verteilen.
- 3 Die Plätzchenmasse in die vorbereitete Form geben und am Boden sowie 2,5 cm hoch an den Seiten gleichmäßig andrücken. Den Boden etwa 7 Minuten lang goldbraun backen. Auf einem Rost abkühlen lassen. Die Ofentemperatur auf 150 °C reduzieren. Den Mixerbehälter ausspülen, abtrocknen und wieder auf die Basis des Blenders stellen.
- 4 Für die Füllung die Vanilleschote der Länge nach halbieren und mit einem Messerrücken ausschaben. Nacheinander Eier, Vanilleextrakt, Vanille aus der Schote, Zucker, Mehl, Salz und Frischkäse in den Mixerbehälter geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis

### Boden

- 110 g Vollkornplätzchen, in grobe Stücke zerbrochen
- 3 Esslöffel Zucker
- Prise Meersalz
- 4 Esslöffel ungesalzene Butter, zerlassen

### Füllung

- 1 Vanilleschote
- 3 große Eier
- 2 Teelöffel Vanilleextrakt
- 250 g Zucker
- 3 Esslöffel Mehl (Typ 550)
- ½ Teelöffel Meersalz
- 900 g Frischkäse bei Zimmertemperatur, in groben Stücken

Stufe 5 oder 6 erhöhen; dabei die Zutaten mit dem Stampfer nach unten drücken. Etwa eine Minute lang mixen, bis alles gut vermengt und ganz glatt ist.

- 5 Die Füllung auf den abgekühlten Boden gießen. 60 bis 70 Minuten backen, bis die Füllung fest ist und die Mitte beim Rütteln an der Form noch ein wenig wackelt. Auf einen Rost geben und mindestens zwei Stunden lang vollständig abkühlen lassen. Springformrand abnehmen und den Kuchen auf eine Servierplatte schieben. Abdecken und vor dem Servieren mindestens 2 Stunden lang kaltstellen. Käsekuchen hält sich in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank bis zu einer Woche.



# ZITRONENMOUSSE

**Ergibt:** 6–8 Portionen **Vorbereitung:** 6 Minuten **Insgesamt:** 44 Minuten

## ZUTATEN

- 1 Nacheinander Milch, Eigelbe, Zitronensaft, Zucker, Maisstärke, Butter und Salz in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa 30 Sekunden lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist.
  - 2 Eine mittelgroße Schüssel mit Eiswürfeln und Wasser füllen; außerdem eine hitzefeste Schüssel bereithalten. Die Milchmischung in einen kleinen Kochtopf geben und bei mittlerer Hitze unter ständigem Schlagen mit einem Rührbesen etwa vier bis fünf Minuten zu puddingförmiger Konsistenz andicken. Die Creme in eine kleine Schüssel geben und diese in das Eisbad stellen. Die Masse mit Frischhaltefolie abdecken; dabei die Folie direkt auf die Oberfläche drücken. Etwa 30 Minuten beiseitestellen, bis die Masse sehr kalt ist.
  - 3 Den Mixerbehälter ausspülen, abtrocknen und wieder auf die Basis des Blenders stellen. Die Sahne in den Mixerbehälter geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 5 oder 6 erhöhen. Etwa 10 bis 20 Sekunden lang mixen, bis die Sahne locker und luftig ist.
  - 4 Die Zitronencreme zur Schlagsahne in den Mixerbehälter geben und mit dem Flexi-Stampfer verrühren, um die dicke Creme ein wenig aufzulockern. Mit der
- 250 ml Vollmilch  
3 große Eigelbe  
125 ml frischer Zitronensaft  
130 g Zucker  
3 Esslöffel Maisstärke  
2 Esslöffel ungesalzene Butter, gewürfelt  
¼ Teelöffel Meersalz  
375 ml Crème double oder Sahne mit hohem Fettgehalt
- Impulstaste in 4 bis 6 langsamen Stößen verarbeiten, um Creme und Sahne gut zu vermengen. Nicht zu lange mixen, da die Mousse sonst zu dünn wird.
- 5 Gleichmäßig auf 6 bis 8 kleine Schälchen oder Tassen verteilen. Sofort servieren oder abdecken und vor dem Servieren etwa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Die Mousse hält sich bis zu einem Tag.

## VARIATIONEN

**Ingwer:** Einen Teelöffel frische Ingwerwurzel (geschält und gerieben) mit dem Eigelb in den Blender geben. Nach Rezept vorgehen.

**Lavendel:** Einen halben Teelöffel getrocknete essbare Lavendelblüten mit dem Eigelb in den Blender geben. Nach Rezept vorgehen.

**Basilikum:** Einen Teelöffel frisches Basilikum (gehackt) mit der Sahne in den Blender geben. Nach Rezept vorgehen.

# SCHOKOLADENMOUSSE

**Ergibt:** 6 Portionen **Vorbereitung:** 2 Minuten **Insgesamt:** 10 Minuten\*

## ZUTATEN

- 225 g Zartbitterschokolade, gehackt
- 125 ml Vollmilch
- 125 ml Crème double oder Sahne mit hohem Fettgehalt
- 50 g Zucker
- ¼ Teelöffel Meersalz
- 3 große Eiweiß
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt

- 1 Schokolade in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Milch, Sahne, Zucker und Salz in einem kleinen Kochtopf bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten lang unter Rühren kochend heiß erhitzen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Mischung nicht aufkochen lassen. Die heiße Milchmischung über die Schokolade im Mixerbehälter gießen und 2 Minuten stehenlassen.
- 2 Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Etwa 30 Sekunden lang mixen und dabei die Geschwindigkeit langsam auf Stufe 5 oder 6 erhöhen, bis der Inhalt andickt und ganz glatt ist. Eiweiß und Vanille hinzugeben und auf Stufe 8 etwa 2 Minuten lang dick und schaumig schlagen.

- 3 Die Mousse gleichmäßig auf sechs Schälchen oder Tassen à 110 g verteilen. Mit Frischhaltefolie abdecken und vor dem Servieren etwa 2 Stunden lang kühlen, bis die Mousse fest ist. Die Mousse hält sich im Kühlschrank bis zu drei Tage.

## VARIATIONEN

**Schoko-Himbeer-Mousse:**  
Zwei Esslöffel kernlose Himbeerkonfitüre mit Eiweiß und Vanille in den Mixerbehälter geben. Nach Rezept vorgehen.

**Schoko-Orangen-Mousse:**  
Den feinen Abrieb einer Orange mit der Schokolade in den Mixerbehälter geben. Nach Rezept vorgehen.

\* plus 2 Stunden Abkühlzeit

Hinweis: Dieses Rezept enthält rohe Eier.



# VANILLEEIS

**Ergibt:** 4–6 Portionen **Vorbereitung:** 2 Minuten\* **Insgesamt:** 3 Minuten\*\*

## ZUTATEN

- 1 Sahne etwa 2 Stunden in Eiswürfelschalen einfrieren.
- 2 Gefrorene Sahne, Crème double oder Sahne mit hohem Fettgehalt, Vanille und Salz in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa 30 Sekunden lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist. Zutaten nach Wunsch (siehe unten) hinzugeben und in 2 bis 3 langsamen Stößen mit der Impulstaste vermengen.
- 3 In einen luftdichten Behälter geben und etwa 2 Stunden lang ins Gefrierfach legen, bis die Eiscreme fest ist. Eiscreme hält sich im Gefrierfach bis zu einer Woche.

375 ml Sahne  
250 ml Crème double oder Sahne mit hohem Fettgehalt  
30 g Puderzucker, gesiebt  
2 Teelöffel Vanilleextrakt  
Prise Meersalz

### Zutaten nach Wahl

1 Teelöffel Instant-Espressopulver  
60 g Mandeln, gehackt und geröstet  
85 g Mini-Schokoladenchips oder einfache Schokolade, fein gehackt  
½ Teelöffel Minzextrakt oder nach Geschmack  
170 g TK-Früchte, klein geschnitten, z. B. in Scheiben geschnittene Erdbeeren oder klein geschnittene Pfirsiche

\* plus 2 Stunden zum Gefrieren von Sahne und Crème double oder Sahne mit hohem Fettgehalt

\*\* plus 4 Stunden Gefrierzeit



# FRISCHES OBSTSORBET

**Ergibt:** 4–6 Portionen **Vorbereitung:** 7 Minuten **Insgesamt:** 10 Minuten\*

## ZUTATEN

- 1 Eine mittelgroße Schüssel mit Wasser und Eiswürfeln füllen und bereitstellen. Zucker und Wasser in einem kleinen Kochtopf bei mittlerer Hitze etwa eine Minute lang unter Rühren vermengen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Den Sirup in eine kleine, hitzefeste Schüssel gießen und diese Schüssel in das Eisbad stellen und 5 Minuten abkühlen lassen. Der Sirup kann bis zu einer Woche früher vorbereitet und in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahrt werden.
- 2 Obst, gekühlten Zuckersirup und Vanille in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 3 erhöhen. Etwa eine Minute lang vollständig glatt mixen; dabei die Behälterwände mit dem Flexi-Stampfer abschaben. Nicht zu lange mixen, da das Sorbet sonst schmilzt.
- 3 Sofort servieren. Alternative: In einen luftdichten Behälter geben und vor dem Servieren zwei Stunden ins Gefrierfach stellen, bis es fest ist. Sorbet hält sich im Gefrierfach bis zu einer Woche.

### TIPP VOM KÜCHENCHEF

Für ein Beeren-Sorbet das fertige Sorbet mit dem Flexi-Stampfer durch ein mittelgroßes Sieb drücken, um die Kerne zu entfernen.

\* plus 2 Stunden zum Gefrieren (optional)

# COCKTAILS



Süß-würzige Margarita

140

Wassermelone-Gurken-Bowle

142

Spritziger Pfirsich-Mango-Cocktail

144

Winterorangen-Twist

146

Warmer Espresso-Wintercocktail

148

# SÜSS-WÜRZIGE MARGARITA

**Ergibt:** etwa 500 ml **Vorbereitung:** 7 Minuten **Insgesamt:** 44 Minuten

**1** Eine mittelgroße Schüssel mit Eiswürfeln und Wasser füllen; außerdem eine kleine Schüssel bereithalten. Rhabarber, Zucker und Wasser in einem kleinen Kochtopf bei mittlerer Hitze vermengen. Zum Köcheln bringen und rühren, bis der Zucker sich auflöst. Dann unter häufigem Rühren den Rhabarber etwa 5 Minuten lang weich kochen. In die kleine Schüssel geben und diese in das Eisbad stellen. Etwa 30 Minuten beiseitestellen, bis die Masse sehr kalt ist.

**2** 2 bis 4 Gläser bereitstellen. Salz und  $\frac{1}{4}$  Teelöffel Ancho-Chilipulver auf eine Untertasse geben und vermengen. Den Rand eines Margarita-Glases mit einer angeschnittenen Limettenscheibe einreiben. Das Glas kopfüber mit dem Rand in die Salzmischung drücken, damit der Rand gleichmäßig vom Salz belegt ist. Das Glas beiseitestellen. Für alle Gläser wiederholen.

## ZUTATEN

- 150 g frischer oder TK-Rhabarber, klein geschnitten
- 50 g Zucker
- 60 ml Wasser
- 2 Esslöffel Meersalz
- $\frac{1}{2}$  Teelöffel Ancho-Chilipulver, portioniert
- 1 Limettenspalte
- 170 g gefrorene Erdbeeren
- 60 – 120 ml hochwertiger Tequila oder für eine alkoholfreie Variante Wasser
- 60 ml frischer Limonensaft
- 10 Eiswürfel

**3** Kalte Rhabarbermasse, Erdbeeren, Tequila nach Geschmack, Limonensaft, den anderen Viertel Teelöffel Ancho-Chilipulver und Eis in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa 30 Sekunden lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist.



# WASSERMELONE-GURKEN-BOWLE

**Ergibt:** etwa 1,25 L **Vorbereitung:** 7 Minuten **Insgesamt:** 8 Minuten

- 1 Alle Zutaten in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa 30 Sekunden lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist. Einstellknopf auf Stufe 2 drehen und etwa 10 Sekunden lang mixen, damit es weniger schäumt.
- 2 Die Mischung auf 6 Tumbler verteilen. Mit Minzzweigen garnieren und sofort servieren.

## \* Einfacher Sirup

100 g Zucker mit 125 ml Wasser in einem kleinen Kochtopf vermengen. Bei mittlerer bis hoher Hitze zum Kochen bringen; rühren, damit der Zucker sich auflöst. 2 Minuten lang kochen. In einen hitzefesten Behälter geben, auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, abdecken und vor dem Verwenden im Kühlschrank kühlen.

## ZUTATEN

- 450 g Wassermelone, klein geschnitten
- 1 mittelgroße Gurke, geschält und klein geschnitten (etwa 170 g)
- 2 Esslöffel frischer Limonensaft oder Zitronensaft
- 1 Esslöffel frische Minze, gehackt, plus 6 kleine Zweige zum Garnieren
- 60 ml gekühlter einfacher Sirup\*, oder nach Geschmack
- 125 ml hochwertiger heller Rum oder für eine alkoholfreie Variante Wasser
- 10 Eiswürfel





# SPRITZIGER PFIRSICH-MANGO-COCKTAIL

**Ergibt:** etwa 750 ml **Vorbereitung:** 6 Minuten **Insgesamt:** 8 Minuten

- 1 Pfirsiche, Mango, Limonensaft, Wodka und einfachen Sirup in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa eine Minute lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt und ohne Stückchen ist. Einstellknopf auf Stufe 2 drehen und etwa 10 Sekunden lang mixen, damit es weniger schäumt.
- 2 Die Mischung auf 4 Tumbler verteilen. Mit Sodawasser auffüllen, gleichmäßig verteilen. Vorsichtig umrühren und auf Eis servieren.

## ZUTATEN

- 450 g frische Pfirsiche (geschält und klein geschnitten), gekühlt oder klein geschnittene TK-Pfirsiche
- 200 g frische Mango, klein geschnitten, gekühlt
- 2 Esslöffel frischer Limonensaft
- 125 ml hochwertiger Wodka oder für eine alkoholfreie Variante Wasser
- 60 ml gekühlter einfacher Sirup, oder nach Geschmack (s. Seite 138)
- 375 ml Sodawasser, gekühlt

## TIPP VOM KÜCHENCHEF

Ist keine Mango verfügbar, kann diese durch 170 g entstielt und klein geschnittene Erdbeeren ersetzt werden. Dann jedes Glas mit einer ganzen kleinen Erdbeere garnieren. Dieses vielseitige Rezept ist auch ohne Wodka lecker!



# WINTERORANGEN-TWIST

**Ergibt:** etwa 625 ml **Vorbereitung:** 2 Minuten **Insgesamt:** 3 Minuten

- 1 Orangensaft, Grand Marnier, Whiskey, Vanille, Eiweiß und Eiswürfel in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und am Einstellknopf Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa 30 Sekunden schaumig schlagen.
- 2 Auf 4 Gläser aufteilen; jeweils mit Orangenschale garnieren. Sofort servieren.

## ZUTATEN

- 250 ml frischer Orangensaft
- 60 ml Grand Marnier oder ein anderer Orangenlikör
- 125 ml hochwertiger, süßer Whiskey (Bourbon)
- ¼ Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 großes Eiweiß
- 6 Eiswürfel
- 4 Orangenschale, spiralförmig geschnitten



# WARMER ESPRESSO- WINTERCOCKTAIL

**Ergibt:** etwa 500 ml **Vorbereitung:** 3 Minuten **Insgesamt:** 7 Minuten

- 1 Espresso, Kokosmilch, Rum, Kakaopulver und Honig (wenn gewünscht) in den Mixerbehälter des ARTISAN Power Serie Blenders von KitchenAid geben. Den Deckel verriegeln und das Suppen-Programm einstellen. Mixen, bis sich das Gerät abschaltet.
- 2 Alternative: Die Zutaten nach Rezept in den Blender geben, den Deckel verriegeln und Geschwindigkeitsstufe 1 einstellen. Die Geschwindigkeit langsam bis Stufe 10 oder 11 erhöhen. Etwa drei bis vier Minuten lang mixen, bis der Inhalt ganz glatt ist und Dampf aufsteigt.
- 3 Auf 2 (oder 4) Gläser aufteilen. Wenn gewünscht, jeweils mit einem Klecks Schlagsahne garnieren und die Sahne mit Kakaopulver bestäuben. Sofort servieren.

## KALTE VARIATION

Schritt 1 überspringen. Rezept ab Schritt 2 befolgen; dabei die Cocktail-Mischung gerade eben vermengen und schaumig mixen. Im Kühlschrank kühlen und auf Eis servieren.

## ZUTATEN

- 250 ml Espresso oder sehr starker Kaffee
- 250 ml Kokosmilch, gut geschüttelt (falls sich die Milch separiert: erwärmen)
- 200 ml hochwertiger dunkler Rum oder für eine alkoholfreie Variante Wasser
- 2 Esslöffel ungesüßtes Kakaopulver, ein wenig mehr zum Garnieren (optional)
- 1 Esslöffel Honig (optional)
- Schlagsahne oder Kokossahne zum Anrichten (optional)







[www.kitchenaid.de](http://www.kitchenaid.de)

**KitchenAid**

©/TM ©2016 KitchenAid. Alle Rechte vorbehalten.  
Das Design der Küchenmaschine ist in den USA und in anderen Ländern als Marke eingetragen.  
KP150500

