Let’s mix it!

Freue dich auf unsere 100 genialen Rezepte für den Thermomix. Ob leckere One-Pot-Gerichte wie das cremige Ziegenkäse-Zucchini-Risotto, die schnelle Lasagnesuppe oder der fruchtige Quinoa-Blumenkohl-Salat – einfach auf Knopfdruck zubereitet. Zudem warten tolle Rezeptideen mit Fisch und Fleisch sowie himmlische Desserts und unser Special für Brote und Aufstriche aufs Ausprobieren. An den Mixtopf, fertig, los!

€ 19,99 [D] € 20,50 [A]
ISBN 978-3-9822975-2-1
9 783982 297521

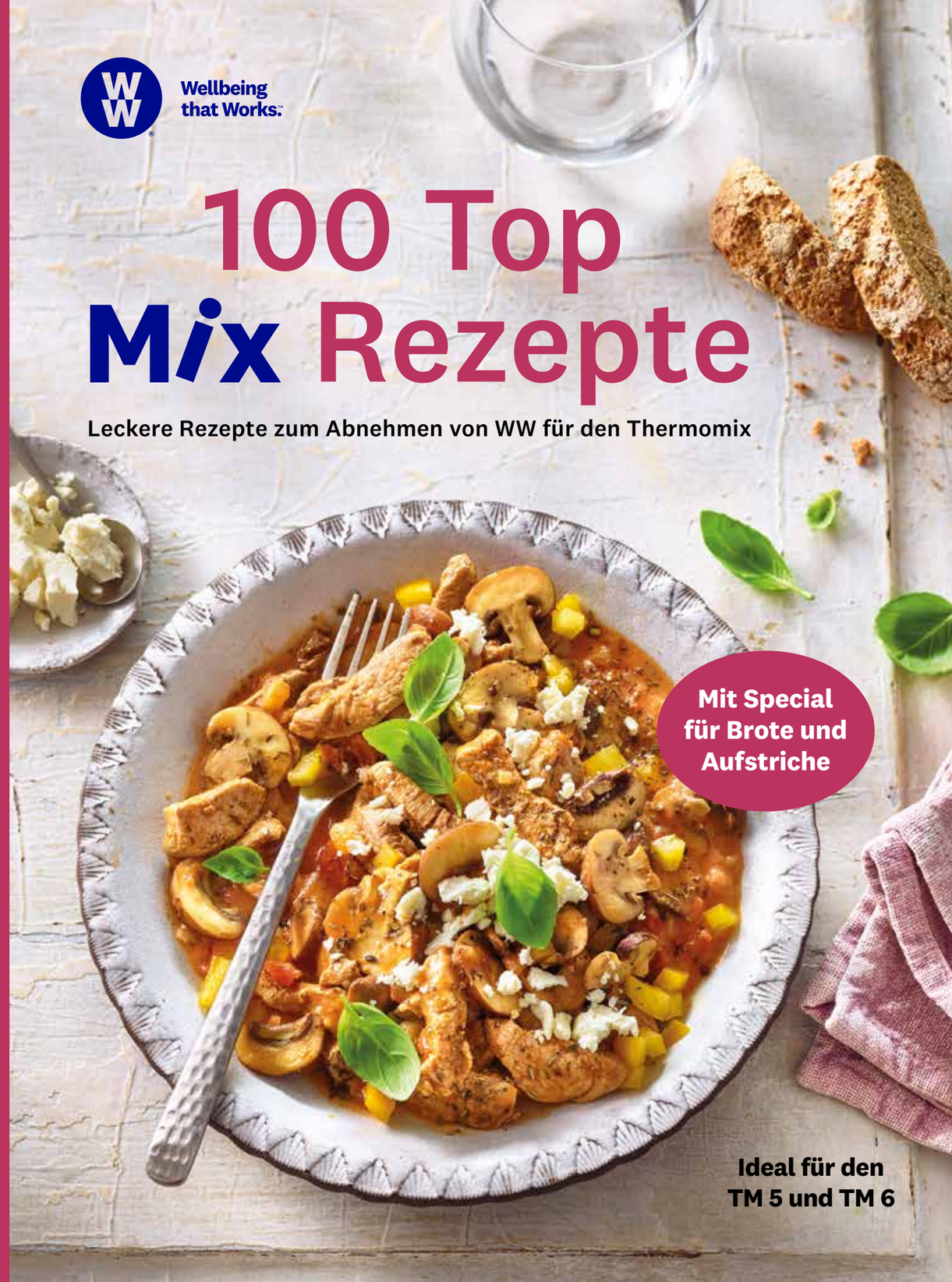
Wellbeing that Works.

100 Top Mix Rezepte

Wellbeing that Works.

100 Top Mix Rezepte

Leckere Rezepte zum Abnehmen von WW für den Thermomix



Mit Special für Brote und Aufstriche

Ideal für den TM 5 und TM 6

WW MITGLIED MONIKA

„Mit WW habe ich mir viele neue, gesunde Gewohnheiten zugelegt.“

WW Mitglied Monika liebt dieses Kochbuch, weil es zu ihrem Leben passt. Welche Rezepte sie besonders mag und wie ihr Weg zum Wunschgewicht verlaufen ist, erfährst du auf Seite 6.

Inhalt

4 **Das neue WW PersonalPoints™ Programm**

6 **Erfolgsgeschichte**

8 **Suppen & Salate**

50 **Fisch & Fleisch**

94 **Pasta, Reis & Co.**

146 **Süßes & Desserts**

188 **SPECIAL Brote & Aufstriche**

210 **Register**

216 **Impressum**

Rezeptinfos

3

PersonalPoints™ Wert
pro Person / Glas / Stück

3–8

PersonalPoints™ Range
pro Person / Glas / Stück

PersonalPoints™ tracken

Neu!
Scannen & tracken für alle WW Mitglieder

Wir haben jedem Rezept einen QR-Code für schnelles, nahtloses Tracking in der WW App hinzugefügt. Mehr Infos findest du auf der inneren Umschlagseite.

Kochvideos ansehen

QR-Code scannen und Kochvideos entdecken.

vegetarisch
vegan
glutenfrei
laktosefrei
nussfrei

Willkommen zum neuen **PersonalPoints™** Programm

Es ist dein Weg und du bestimmst die Richtung. Kein Plan gleicht dem anderen. Bei WW erhältst du einen personalisierten Plan, der dein Lieblingsessen, deine Ziele und deinen Stoffwechsel berücksichtigt. So kannst du abnehmen, ohne auf einen einzigen Genussmoment deines Lebens zu verzichten.

Ein Plan von dir für dich

Du sagst uns, was du gerne isst und wann und wie du dich am liebsten bewegst. Und wir erstellen dir einen individuellen Ernährungs- und Bewegungsplan.

Aktualisierte Punkteformel

Du wirst zu Lebensmitteln mit einem höheren Anteil an gesunden Fetten, Ballaststoffen sowie Eiweiß und einem geringeren Anteil an zugesetztem Zucker und gesättigten Fettsäuren geführt.

Bei diesem Programm kannst du dich satt essen

Kein Hungern – dank der ZeroPoint® Lebensmittel, die du nicht tracken musst, und der Möglichkeit, dein Budget aufzustocken.

Sina Peters, WW Expertin
für Programm und Wissenschaft

„ZeroPoint Lebensmittel sind Lebensmittel, die du gern und häufig isst. Die Möglichkeit, das zu essen, was man liebt, ist einer der Gründe, warum dieses Programm so alltagstauglich ist!“

3 einfache Wege, dein Budget aufzustocken

Dein PersonalPoints Budget ist individuell auf deine Ziele abgestimmt und du entscheidest, für welche Lebensmittel du es einsetzt. Zum allerersten Mal bietet WW dir mit dem neuen Programm jetzt auch die Möglichkeit, zusätzliche PersonalPoints für dein Budget zu sammeln:

Iss Gemüse!
1 Handvoll Gemüse = 1 PersonalPoint für dein Tagesbudget (unbegrenzt). Gemüse enthält viele Ballaststoffe. Sie helfen dir dabei, länger satt zu bleiben.

Trinke Wasser!
1,75 l Wasser pro Tag = 1 PersonalPoint für dein Tagesbudget (max. 1 pro Tag). Je mehr Wasser du trinkst, desto weniger greifst du zu Saft oder Limonade.

Bleibe aktiv!
Mehr Bewegung = mehr PersonalPoints für dein wöchentliches Budget (unbegrenzt). Wie viele Punkte du verdienst, hängt von der Aktivität sowie von deinem Alter, deiner Größe, deinem Geschlecht und deinem Gewicht ab.

Im neuen PersonalPoints Programm erhält jeder eine individuelle Liste mit ZeroPoint Lebensmitteln, welche die ganz persönlichen Vorlieben berücksichtigt.

Daher kann der PersonalPoints Wert eines Rezeptes von Person zu Person variieren. Je nachdem, welche ZeroPoint Lebensmittel auf deiner Liste stehen, liegt dein PersonalPoints Wert innerhalb des ausgewiesenen Rahmens.

Minimaler PersonalPoints Wert ← **4–7** → **Maximaler PersonalPoints Wert**

Dein exakter PersonalPoints Wert wird dir in der WW App angezeigt, indem du den QR-Code auf der Rezeptseite scannst. So kannst du deine Mahlzeiten also auch direkt tracken!

Die WW Gesunde Küche
Die WW Kochbücher sind für alle geeignet – egal, ob du WW Mitglied bist oder dich einfach ausgewogen ernähren und einen gesunden Lifestyle etablieren möchtest. Genau hierbei helfen dir unsere leckeren Rezepte, die ganz leicht nachzukochen sind.

Infos zum Scannen & Tracken der Rezepte erhältst du auf der Umschlaginnenseite.
Mehr zu unserem ganzheitlichen PersonalPoints Programm erfährst du unter ww.com.

„Mama hat es einfach drauf!“

Teenager kann man ja nur schwer beeindrucken. Deshalb bin ich jedes Mal ziemlich gerührt, wenn ich von meinen beiden Töchtern Komplimente für meine tolle neue Figur bekomme. In meinem Kleiderschrank gibt es inzwischen nur noch eine Kleidergröße. Früher waren es drei – für scheinbar drei verschiedene Frauen. Aber ich war halt mal mehr, mal weniger.

QR-Code scannen und weitere motivierende Erfolgsgeschichten der WW Mitglieder entdecken.

Gestört haben mich meine Pfunde immer, aber fast hätte ich mich mit ihnen arrangiert. Doch auf einem Familiengeburtstag sah ich, dass meine Cousine abgenommen hatte, und fragte nach, wie sie das gemacht hatte. Sie zeigte mir die WW App und ich war sofort begeistert. Am nächsten Tag habe ich mich auch bei WW Digital angemeldet.

10 Kilo* habe ich inzwischen abgenommen, ein paar mehr dürfen es noch sein. Aber ich gehe wieder gerne shoppen und traue mich auch mal wieder, etwas besonders Modisches anzuziehen. Wenn ich vor dem Spiegel stehe, kann ich nur sagen: Die Mama hat‘s wirklich gerockt! Worüber ich mich fast noch mehr freue, ist, dass ich meinen Töchtern heute ein normales Essverhalten vorleben kann.

Mit WW habe ich mir viele neue Gewohnheiten zugelegt – und davon profitiert meine ganze Familie: Der Kühlschrank ist immer randvoll mit guten Lebensmitteln. Unser Essen plane ich deshalb auch gar nicht vor. Ich entscheide mich einfach spontan. Statt Brot mit Wurst gibt es bei uns abends nun regelmäßig Salat. Die Zutaten kommen oft aus dem eigenen Hochbeet im Garten. Abends trinken mein Mann und ich gerne ein Glas Wein. Beilagen wie Käsewürfel oder Brezel, die es früher gab, lenken nur vom Genuss ab.

Bewegung macht das Leben so viel lebenswerter: Täglich bin ich mit meinem Hund unterwegs und mache viel Gartenarbeit. Die Knie tun mir dabei heute kaum noch weh. Die Schmerzen sind mit den Pfunden verschwunden. Abends lasse ich mich nicht mehr träge auf die Couch fallen, sondern hocke mich ganz dynamisch im Schneidersitz auf die Polster – und das in Jeans statt in Jogginghose. Denn selbst meine engsten Hosen kneifen nicht mehr.

Meine absoluten Lieblingsrezepte:

- **Veggie-Bohnen-Chili mit Mais** (S. 18)
- **Zander mit Tagliatelle und Karotten** (S. 55)
- **Zucchini Ziegenkäse Risotto mit Rucola** (S. 96)

*Teilnehmer des WW Programms können mit einer Gewichtsabnahme von bis zu 1 kg pro Woche rechnen. Das gezeigte Mitglied hat mit einem Vorgängerprogramm abgenommen und macht weiter mit dem PersonalPoints™ Programm.

WW MITGLIED MONIKA

SUPPEN & SALATE

Von leckeren One-Pot-Suppen bis hin zu schnell gemachten Salaten – super easy im Mixtopf zubereitet!

Schnelle Lasagnesuppe mit Tatar

Zubereitungszeit 5 Min. Garzeit 15 Min.

10

444 kcal | 1859 kJ

Für 2 Personen
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 TL Olivenöl
250 g Tatar
1 EL Tomatenmark
1 gelbe Paprika
250 g Gemüsebrühe
(1 TL Instantpulver)
400 g stückige Tomaten
(Konserve)
Salz, Pfeffer
4 trockene Lasagneblätter
1 EL getrocknete italienische Kräuter
2 EL Schmand

1 Zwiebel schälen, halbieren, mit Knoblauch in den Mixtopf geben und 4 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, Öl dazugeben und 1 Min./120° C/Stufe 1 dünsten. Tatar und Tomatenmark dazugeben und 3 Min./120° C/Linkslauf/Stufe 1 mitdünsten.

2 Paprika waschen, entkernen, würfeln, mit Brühe und Tomaten in den Mixtopf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und 5 Min./100° C/Linkslauf/Sanftrührstufe garen. Lasagneblätter in mundgerechte Stücke brechen, dazugeben, 8 Min./100° C/Linkslauf/Sanftrührstufe garen. Lasagnesuppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Kräutern und Schmand garnieren und servieren.

FLEISCH & FISCH

Tolle Gerichte mit gedämpftem Fleisch und Fisch aus dem Varoma oder in der Pfanne gebraten zu leckeren Beilagen aus dem Thermomix.

Griechisches Schweinefilet mit Reissalat

Zubereitungszeit 20 Min. Garzeit 25 Min.

9–11

488 kcal | 2040 kJ

Für 4 Personen
1 unbehandelte Zitrone
500 g Schweinefilet
3 TL getrockneter Oregano
Salz, Pfeffer
160 g trockener Langkornreis
1/4 Salatgurke
4 Stängel Dill
1 Knoblauchzehe
170 g griechischer Joghurt, Natur, bis 0,2 % Fett
500 g Cocktailtomaten
1 rote Zwiebel
1 Dose Kichererbsen (265 g Abtropfgewicht)
3 getrocknete Tomaten ohne Öl
1 EL Olivenöl
2 EL Rotweinessig
1 EL Rapsöl

1 2 TL Zitronenschale abreiben und Zitrone in Spalten schneiden. Schweinefilet trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden. 1 TL Zitronenschale mit 2 TL Oregano, Salz und Pfeffer verrühren und Schweinefilets darin wenden. Reis nach Packungsanweisung in Salzwasser garen.

2 Für den Tzatziki Gurke waschen, entkernen und in Stücke schneiden. Dill waschen, trocken schütteln, grob hacken, mit Knoblauch in den Mixtopf geben und 4 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, Gurke dazugeben und 4 Sek./Stufe 4 zerkleinern. Joghurt, restliche Zitronenschale, Salz und Pfeffer dazugeben und 15 Sek./Stufe 3 verrühren. Tzatziki umfüllen, kalt stellen und Mixtopf ausspülen.

3 Cocktailtomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und halbieren. Kichererbsen abspülen und abtropfen lassen. Für das Dressing getrocknete Tomaten in den Mixtopf geben und 6 Sek./Stufe 7 zerkleinern. Zwiebel dazugeben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. 150 g Cocktailtomaten, Olivenöl, Essig und restlichen Oregano dazugeben und 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Reis, restliche Cocktailtomaten und Kichererbsen dazugeben, 15 Sek./Linkslauf/Stufe 3 verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4 Rapsöl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen, Schweinefilets darin 5–7 Minuten rundherum braten, ca. 2 Minuten ruhen lassen und in Tranchen schneiden. Mit Reissalat und Tzatziki auf Tellern anrichten und mit Zitronenspalten servieren.

PASTA, REIS & CO.

Hier spielen kohlenhydrathaltige Zutaten ihre leckerste Hauptrolle – ob als cremiges Risotto, Kartoffelgratin oder One-Pot-Pasta.

Zucchini-Ziegenkäse-Risotto mit Rucola

Zubereitungszeit 15 Min. Garzeit 30 Min.

11

338 kcal | 1416 kJ

Für 4 Personen
20 g Walnüsse
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 große Zucchini
2 TL Olivenöl
220 g trockener Risottoreis (z. B. Arborio)
120 g trockener Weißwein
600 g Gemüsebrühe (2 1/2 TL Instantpulver)
Salz, Pfeffer
125 g Rucola
100 g Ziegenfrischkäse, 45 % Fett i. Tr.

1 Walnüsse fettfrei in einer Pfanne auf mittlerer Stufe 2–3 Minuten rösten. Walnüsse in den Mixtopf geben, 2 Sek./Stufe 5 zerkleinern und umfüllen. Schalotten schälen, halbieren, mit Knoblauch in den Mixtopf geben, 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

2 Zucchini waschen, längs halbieren und in Stücke schneiden. Zucchini in den Mixtopf geben, 4 Sek./Stufe 4 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Öl dazugeben und 3 Min./120° C/Linkslauf/Stufe 1 dünsten.

3 Reis zugeben und ohne Messbecher 3 Min./120° C/Linkslauf/Stufe 1 mitgaren. Wein, Brühe, Salz und Pfeffer dazugeben, anstelle des Messbechers Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel legen und 20 Min./100° C/Linkslauf/Sanftrührstufe köcheln lassen.

4 Rucola waschen und trocken schleudern. Ziegenfrischkäse zum Risotto geben und 1 Min./100° C/Linkslauf/Stufe 2 unterrühren. 100 g Rucola portionsweise in den Mixtopf geben und mit dem Spatel unterrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken, ca. 2 Minuten quellen lassen und in tiefe Teller füllen. Risotto mit restlichem Rucola und Walnüssen bestreuen und sofort genießen.

Monikas Tipp

Risotto gelingt im Thermomix immer und schmeckt super. Das Zucchini-Ziegenkäse-Risotto garnieren wir gern noch mit etwas Balsamicocreme.

SÜSSES & DESSERTS

Von Porridge über Milchreis und Grießbrei bis hin zu Cremes und Kuchenteig – im Mixtopf lassen sich tolle Naschereien zaubern.

Pflaumenporridge mit Pistazien

Zubereitungszeit 10 Min. Garzeit 15 Min.

4–9

278 kcal | 1163 kJ

Für 4 Personen
25 g Pistazien
400 g Pflaumen
3 EL Agavendicksaft
550 g ungesüßter Mandeldrink
140 g zarte Haferflocken

1 Pistazien in den Mixtopf geben, 6 Sek./Stufe 4 hacken und umfüllen. Pflaumen waschen, halbieren und Steine entfernen. Pflaumen in den Mixtopf geben und 3 Sek./Stufe 4 zerkleinern. 1 EL Agavendicksaft dazugeben und 5 Min./120° C/Linkslauf/Sanftrührstufe dünsten. Pflaumenkompott umfüllen und Mixtopf ausspülen.

2 Mandeldrink, Haferflocken und restlichen Agavendicksaft in den Mixtopf geben und 11 Min./90° C/Linkslauf/Sanftrührstufe kochen. Die Hälfte des Pflaumenkompotts dazugeben und 30 Sek./Linkslauf/Stufe 3 unterrühren. Porridge auf 4 Schalen verteilen, restliches Pflaumenkompott darauf-geben und mit Pistazien bestreut servieren.