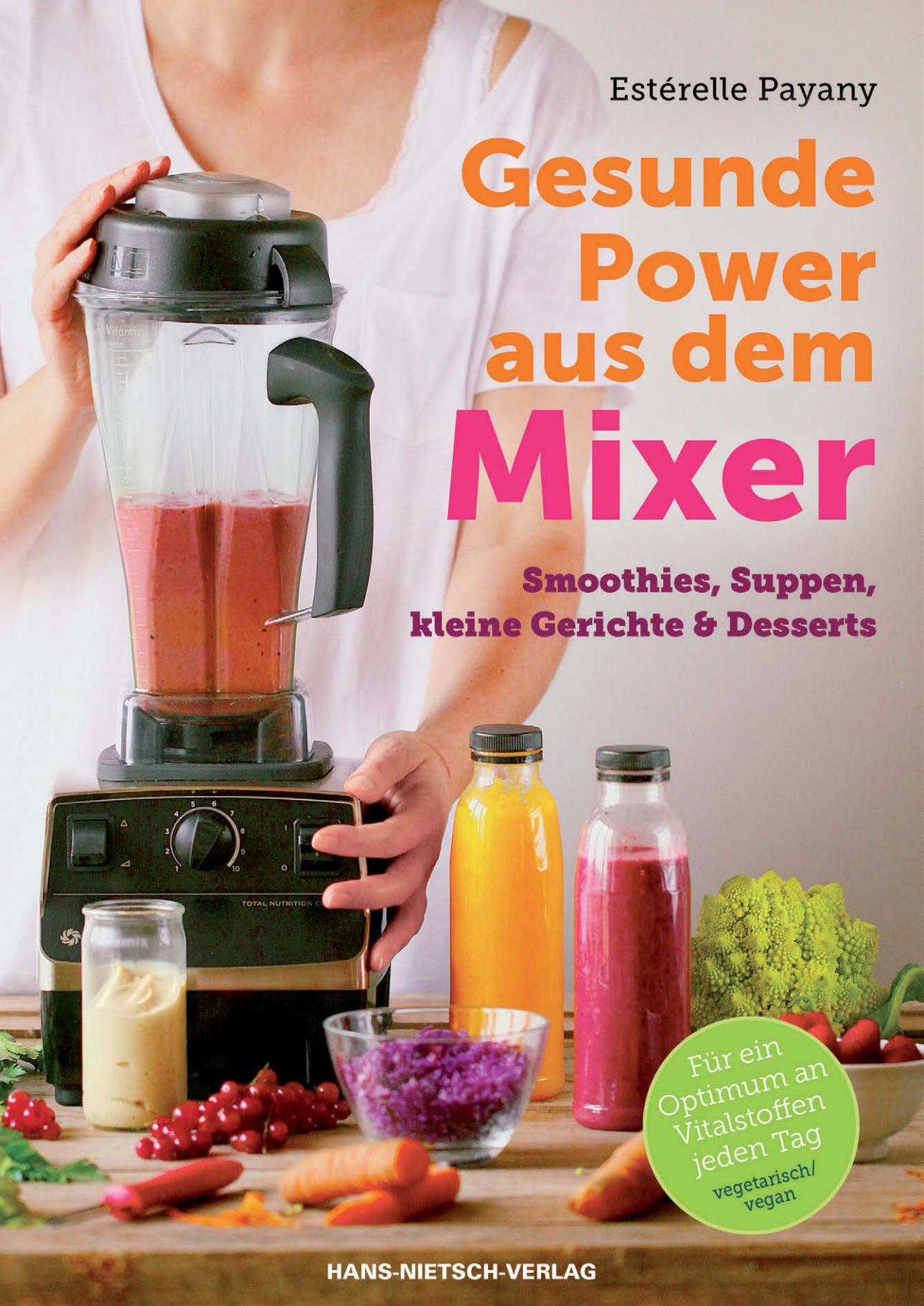


Estérelle Payany

# Gesunde Power aus dem Mixer

**Smoothies, Suppen,  
kleine Gerichte & Desserts**



Für ein  
Optimum an  
Vitalstoffen  
jeden Tag  
vegetarisch/  
vegan

HANS-NIETSCH-VERLAG



The book cover features a vibrant green background with various fruit and leaf illustrations. At the top, there are dark green silhouettes of raspberries and a large orange. In the center, a white line drawing of a strawberry is prominent. At the bottom, there is a white line drawing of a sliced citrus fruit, possibly an orange or grapefruit, showing its segments. The text is centered and uses a clean, sans-serif font.

Estérelle Payany

# Gesunde Power aus dem Mixer

Smoothies, Suppen,  
kleine Gerichte & Desserts

Aus dem Französischen von Elisabeth Liebl

HANS-NIETSCH-VERLAG



# INHALT



Alles (oder fast alles), was Sie über Hochleistungsmixer wissen müssen	6
<b>Grundrezepte und kleine Gerichte</b>	
Selbst gemahlenes Mehl	14
Schneller Pizzateig	16
Buchweizen-Polenta mit Champignons	17
Nussmus & Co.	18
Veggie-Sahne und -Creme	20
Herzhafte Brotaufstriche	22
Crudités	24
Pastinaken-Pfannkuchen mit Coleslaw	26
Mousseline	28
Italienische Tomaten-Gewürzmischung	29
<b>Vegane Milch, Smoothies, Suppen und Drinks</b>	
Vegane Milch	32
Smoothies	36
Rohköstliche Suppen	42
Heiße Gemüsesuppen	46
Erfrischender Gurken-Mojito	48
Citronnade	48
Frappuccino	50
<b>Desserts und gesunde Leckereien</b>	
Konfitüren und Fruchtmuse	54
Süße Brotaufstriche	56
Karamellisierte Apfelbutter mit salziger Note	58
Wärmender Erkältungstrunk	60
Torta caprese bianca	62
Crêpes	64
Schnelle Cremes zum Dessert	66
Vegane Obsttörtchen	68
Gewürzzucker	70
Sorbet	72
Verzeichnis der Rezepte	75
Literaturempfehlungen	76
Bezugsquellen	76

# Alles (oder fast alles), was Sie über **Hochleistungsmixer** wissen müssen

---

Haushaltsübliche Mixer sind im Grunde Küchenmaschinen mit besonders hohem Mixbehälter, in dem mehrere Messer rotieren, um pürierte Gerichte wie Suppen oder Smoothies zuzubereiten. Doch mittlerweile gibt es leistungsstärkere Geräte, die uns ganz neue kulinarische Möglichkeiten eröffnen und Mixer, Getreidemühle, Eismaschine, Nussmilchbereiter, Teigknetmaschine, Gemüseibe und Eiscrusher in einem sind. Da Superhelden heutzutage „in“ sind, könnte man diese neuen Mixer auch als „Superhelden der Küche“ bezeichnen. Ob Sie bereits einen dieser potenten Küchenhelfer besitzen oder mit dem Gedanken spielen, einen anzuschaffen: Im Folgenden finden Sie alles, was Sie über Hochleistungsmixer wissen sollten.

## **Die Geschwindigkeit macht den Unterschied**

Die wichtigste Besonderheit der neuen Mixergeneration ist zweifelsohne die Geschwindigkeit, mit der ihre Messer rotieren. Hochleistungsmixer schaffen bis zu 32.000 Umdrehungen pro Minute. Ein guter Mixer traditioneller Bauart hingegen bringt es maximal auf 11.500 Umdrehungen pro Minute. Oder auf den Punkt gebracht: Ein Hochleistungsmixer ist dreimal so stark wie ein herkömmlicher Mixer. Das bedeutet, dass er auch besonders harte Zutaten (wie Eiswürfel, Käse oder bestimmte Gemüsesorten) genauso fein zerkleinert wie weiche.

Umgekehrt können Sie einen Turbo-Mixer auch bis zu viermal langsamer laufen lassen als herkömmliche Geräte. Durch eine Drosselung des Motors werden so niedrige Drehzahlen wie 1000 Umdrehungen pro Minute erreicht. Das ist vor allem wichtig, wenn die fertigen Gerichte noch stückige Zutaten enthalten sollen, wie z. B. bei Salsas oder rohen Gemüsesuppen. Oder wenn Sie bestimmte Zutaten ohne Handarbeit vermengen wollen.

## **Die bekanntesten Hersteller**

Der älteste unter den Hochleistungsmixern ist der *Vitamix* aus den USA. Er wird seit 1937 hergestellt und gilt als außergewöhnlich robust. Man findet diesen Profi-Mixer immer wieder in Saft- und Smoothiebars, weil er buchstäblich alle Zutaten zu einem glatten Drink verarbeiten kann. Der Hersteller gibt auf das gute Stück sogar sieben Jahre Garantie. In Deutschland, Österreich und der Schweiz ist der *Vitamix* meist nur in Online-Shops erhältlich.

Der *Vitamix TNC 5200* ist der Klassiker. Die beinahe 80 Jahre Firmengeschichte merkt man diesem Gerät an, denn es ist absolut ausgereift. Die solide Verarbeitung macht es zu einem langlebigen und strapazierfähigem Küchenhelfer, die einfache manuelle Bedienung macht das Arbeiten kinderleicht und dank der enormen Power sowie dem besonderen Design der Stahlklingen sind die Ergebnisse immer grandios. Er ist serienmäßig mit einem Stößel (Stopfer) ausgestattet, der das Mixgut gefahrlos nach unten in die rotierenden Messer presst. Dadurch wird das Ergebnis besonders homogen. Die Geschwindigkeit des *Vitamix* lässt sich von 1000 bis 24.000 Umdrehungen pro Minute regulieren. Mit dem Turboschalter werden sogar 30.000 Umdrehungen erreicht, was besonders am Ende des Mixvorgangs nützlich ist. In den letzten Jahren brachte Vitamix einige neue Modelle auf den deutschen Markt, die den unterschiedlichsten Bedürfnissen Rechnung tragen. Sie sind kompakter, haben ein moderneres Design, eine Programmautomatik oder bieten eine noch höhere Leistung.

Doch auch deutsche Hersteller gibt es mittlerweile. Besonders erfolgreich ist die Firma *Bianco* aus Köln, nicht nur wegen der Leistungsfähigkeit ihrer Geräte, sondern auch wegen der innovativen Designkonzepte, die den Mixer zu einem Blickfang in der Küche machen. Das Arbeitstier in der Modellpalette ist der *Bianco forte*. Es zeichnet sich durch ein besonders gutes Preis-Leistungs-Verhältnis aus. Das Bedienkonzept setzt auf Automatikprogramme; sie erlauben, dass heiße Suppen, Saucen, Soja- und Nussmilch, Frucht- und grüne Smoothies mit einem Tastendruck zubereitet werden können. Alternativ gibt es aber auch die Möglichkeit, Geschwindigkeit und Laufzeit nach Wunsch zu wählen.

## Gut, zu wissen ...

Kaum jemand kaut so gründlich, dass die Nahrung ausreichend zerkleinert ist und alle Nähr- und Vitalstoffe freigesetzt werden, die in Obst, Gemüse und anderen pflanzlichen Lebensmitteln stecken. Genau dazu ist der Hochleistungsmixer innerhalb kürzester Zeit in der Lage: Der starke Motor, die schnelle Rotation der Messer und die Behälterform sorgen dafür, dass die Zellwände aufgebrochen werden und der menschliche Organismus alle in pflanzlichen Lebensmitteln enthaltenen Vitalstoffe optimal aufnehmen kann.

Sehr gesundes Gemüse führt bei vielen Menschen zu Verdauungsproblemen, vor allem wenn sie es roh zu sich nehmen. Hochleistungsmixer können das menschliche Verdauungssystem entlasten, indem sie schwer verdauliche Pflanzenfasern so fein zerkleinern, dass sie Magen und Darm problemlos passieren. Sie sind also eine ideale Hilfe für alle, die mehr Frisches auf ihren Speiseplan setzen möchten. Und ein weiterer Vorteil der Hochleistungsmixer: Die Helden der modernen Küche sorgen für einen vollen Geschmack, denn sie fördern nicht nur die Vital-, sondern auch die Geschmacksstoffe der pflanzlichen Lebensmittel zutage. Die Zubereitungen erhalten darüber hinaus eine seidenweiche Konsistenz, was den Genuss vollkommen macht.

Neben dem *Bianco forte* gibt es das besonders preiswerte Einsteigermodell *Bianco primo*, das etwas weniger Motorleistung bietet, die aber immer noch für die meisten Anwendungen bequem ausreicht. Für Designfreunde gibt es im höheren Preissegment den *Bianco puro* und den *Bianco diver*.

**Anmerkung:** Es gibt zudem einen „Mini-Power-Mixer“, den *Personal Blender*, mit austauschbarem Mixbecher, der sich gut für die Reise und für kleine Mengen eignet. Auch er schafft es problemlos, Gewürze fein zu vermahlen oder Eiswürfel zu zerkleinern. Er ersetzt aber keinen großen Hochleistungsmixer.

Bezugsquellen zu den genannten Turbo-Mixern finden Sie auf Seite 76.

### Turbo-Mixer und ihre Stärken

Mit ihrem leistungsstarken Motor und ihrer robusten Verarbeitung eröffnen uns Hochleistungsmixer ganz neue Möglichkeiten:

- für die Zubereitung besonders glatter und cremiger Suppen sowie von feinem Gemüsepüree;
- für köstliche Smoothies. Vor allem für grüne Smoothies ist ein Turbo-Mixer eine lohnenswerte Anschaffung, da härtere Zutaten wie etwa Grünkohl von Mixern mit geringerer Umdrehungszahl nicht ausreichend fein verarbeitet und zudem die Zellwände nicht aufgebrochen werden können. Mit einem Hochleistungsmixer werden Zutaten wie Grünkohl oder Granatapfelsamen ultra-fein zerkleinert;
- für die Herstellung von cremiger Pflanzenmilch, die Sie nicht einmal filtern müssen;
- zum Zerkleinern von tiefgefrorenem Obst oder Eiswürfeln und zur Herstellung von Eiscremes;
- für das Pürieren köstlicher roher Saucen, sogenannter Coulis, zum Beispiel aus Tomaten – ganz ohne Wasserzugabe;
- zum Zerkleinern von Zimtstangen, Getreidekörnern, Ölsaaten oder anderen harten Zutaten;
- zum Rühren oder Kneten von Backteig oder zum Aufschlagen von Eimasse, wie z. B. für die Zubereitung von Crêpeteig oder besonders feinen Glasuren;
- zum Erwärmen von Gerichten: Nur durch die Rotation der Messer erwärmt der Hochleistungsmixer das Mixgut ohne zusätzliche Hitzezufuhr (und sorgt so z. B. dafür, dass das in Samen enthaltene Öl besser austritt);
- für die Zubereitung von rohköstlichen Suppen. Für eine zimmerwarme Suppe lassen Sie den Turbo-Mixer (je nach Menge) mindestens 3 Minuten bei maximaler Geschwindigkeit laufen. Besonders praktisch ist das Aufwärmen des Mixguts für schokoladige Leckereien, bei denen man Schokolade oder Kuvertüre vorher nicht mehr zum Schmelzen bringen muss.

### Das sollten Sie beachten!

Jeder Held hat eine Achillesferse. Hochleistungsmixer sind meistens sehr laut. Da sie jedoch ausgesprochen schnell arbeiten, dauert die Störung nicht lange an.

Ihr Mixgefäß ist meist recht hoch, daher ist eine gewisse Menge an Zutaten erforderlich,