



Moulinex®

volupta

Conception et réalisation graphiques / Graphic design and production:
JPM & Associés

Crédits photographiques / Photo credits:

Marielys Lorthios
Groupe SEB

Création culinaire / Culinary credits:

Marion Guillemard

SAS SEB-21261 SELONGEY CEDEX
RCS 302 412 226
Tous droits réservés/All rights reserved

www.moulinex.fr
www.moulinex.de

ISBN N° 978-2-37247-050-6

©JPM & Associés • marketing - design - communication • www.jpm-associés.com • 12/2016 - Réf. : 1520006315-02



volupta



rezepte
livre de
recettes
volupta

Moulinex®



DE

Suppen.....	S. 4 bis S. 5
Gerichte mit "Erfolgsgarantie"	S. 6 bis S. 11
Als Appetithäppchen, mit der Familie oder unter Freunden.....	S. 12 bis S. 13
Einfache, kleine Schmorgerichte.....	S. 14 bis S. 17
Gerichte für unterwegs	S. 18 bis S. 19
Superschnelle Desserts.....	S. 20 bis S. 23
Unwiderstehliche Snacks	S. 24 bis S. 25
Hausgemachte Getränke und Leckereien.....	S. 26 bis S. 27
Köstliches Gebäck für die Party.....	S. 28 bis S. 29

FR

Les soupes.....	p 32 à p 33
Les repas "succès assuré"	p 34 à p 39
En apéritif, en famille ou entre amis.....	p 40 à p 41
Les incontournables petits plats mijotés.....	p 42 à p 45
Les repas à emporter.....	p 46 à p 47
Les desserts super rapides.....	p 48 à p 51
Les goûters "trop bons"	p 52 à p 53
Boissons et gourmandises "c'est moi qui l'ai fait !"	p 54 à p 55
Les délicieux petits gâteaux "c'est la fête !"	p 56 à p 57

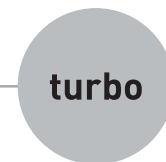
Volupta bedeutet 100 Rezepte, die einfach zuzubereiten sind und dank denen Sie jeden Tag ein anderes Gericht — von der Vorspeise bis zum Dessert — kochen können!

5 AUTOMATISCHE PROGRAMME, DAMIT SIE KOCHEN KÖNNEN, WAS SIE MÖCHTEN

Sämige Suppen oder Pürees, kleine Schmorgerichte, dampfgegarnte Gerichte, Desserts oder wärmen Sie Ihre täglichen Mahlzeiten auf.



Zum Mixen von Zwiebeln, Schalotten, aromatischen Kräutern, aber auch zum Schlagen, Zerkleinern und Zerstoßen von Eis.



Dieser Modus ermöglicht, Ihre Gerichte manuell zu mixen. Hierzu müssen Sie die Taste kontinuierlich gedrückt halten.

2 ZUSATZFUNKTIONEN VEREINFACHEN DIE BENUTZUNG IHRES GERÄTES

5 ZUBEHÖRTEILE, UM IHNEN DEN ALLTAG ZU ERLEICHTERN

Kein Schneiden, Mischen oder Rühren mehr, Volupta erledigt alles für Sie!



Hackmesser



Knet- und Mahlmesser



Mischer



Rührer



Dampfgarkorb

Die Rezepte sind für bis zu 4 Personen vorgesehen.
 Es empfiehlt sich, die Mengenangaben einzuhalten, um ein optimales Ergebnis zu erzielen. Die Garzeiten können nach Geschmack angepasst werden.
 Bevorzugen Sie hochwertige Produkte. Sie sollten stets Grundnahrungsmittel in Ihrem Schrank haben, Sie können die Rezepte dann gemäß Ihrem Vorrat anpassen. Und wenn Sie kein frisches Gemüse vorrätig haben, nehmen Sie Tiefkühlgemüse!

Lassen Sie sich leiten und erleben Sie eine unkomplizierte Küche!

www.moulinex.de



Soup

- 1 Zwiebel
- 3 Karotten
- 1 große Kartoffel
- 1 Mairübe
- 1 Stange Lauch
- 1 Brühwürfel „Geflügel“
- Salz, Pfeffer
- 800 ml Wasser



Zwiebel, Karotten, Kartoffeln und Mairübe schälen. Den grünen Teil des Lauchs und das äußere Blatt entfernen. Das Gemüse in Stücke schneiden und gut waschen. Das Hackmesser einsetzen. Das Gemüse mit dem Brühwürfel, Salz und Pfeffer zugeben und mit dem Wasser aufgießen. Das Programm **Suppe P1** starten und 35 Minuten laufen lassen.

Tipp: Es können auch andere Gemüsesorten (Zucchini, Tomaten, Auberginen usw.) verwendet werden. Insgesamt werden 600 g kleingeschnittenes Gemüse benötigt. Die Suppe kann auch mit einigen Croutons oder etwas geriebenem Parmesan serviert werden.



turbo



Slow Cook

- 1 Zwiebel
- 2 Tomaten
- 1/2 Zucchini
- 1 Karotte
- 100 g grüne Bohnen (frisch oder TK)
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 750 ml Brühe
- 1 Lorbeerblatt
- 70 g Hörchennudeln
- 250 g weiße Bohnen aus der Dose



Die Zwiebel schälen und vierteln. Tomaten und Zucchini waschen und Karotte schälen. Das Gemüse in kleine Würfel schneiden. Die grünen Bohnen in kleine Stücke brechen. Das Hackmesser in den Behälter einsetzen. Die Zwiebel hineingeben und 5 Sekunden lang die **Turbo**-Taste drücken. Das Messer durch den Mischer ersetzen. Das Gemüse und Olivenöl hinzugeben. Dann das Programm **Schmortopf P1** 5 Minuten laufen lassen. Mit der Brühe aufgießen, das Lorbeerblatt hinzugeben und das Programm **Schmortopf P4** 30 Minuten laufen lassen. Am Ende des Programms die Nudeln und die abgetropften und abgespülten weißen Bohnen hinzugeben. Dann das Programm **Schmortopf P4** 10 Minuten laufen lassen. Sofort servieren.

Tipp: Minestrone mit gehacktem Basilikum servieren.



turbo



Slow Cook

- 4 Champignons
- 1 Lauch
- 2 Karotten
- 1 Schalotte
- 60 grüne Erbsen (frisch oder TK)
- 800 ml Hühnerbrühe
- 240 g frische Ravioli
- 4 Stängel Petersilie



Gemüsebrühe mit Ravioli

Champignons und Lauch schälen und beides in Scheiben schneiden. Karotten und Schalotte schälen und in grobe Stücke schneiden. Das Hackmesser in den Behälter einsetzen. Die Schalotten mit den Karotten hinzugeben und die **Turbo**-Taste 8 Sekunden lang gedrückt halten.

Das Messer durch den Mischer ersetzen und zusätzlich noch Pilze und Erbsen hinzugeben. Die Brühe zugießen und das Programm **Schmortopf P4** 40 Minuten laufen lassen.

Am Ende des Programms Lauchringe, Ravioli und gehackte Petersilie hinzugeben und einmal gut umrühren. Die Küchenmaschinen wieder schließen und 4 Minuten ziehen lassen. Anschließend servieren.

Tipp: Es können verschiedene Gemüsesorten (Zucchini, grüne Bohnen usw.) verwendet werden.



mix

turbo

Gazpacho

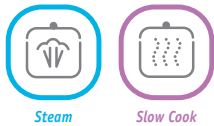
- 1 kg Fleischtomaten
- 1 halbe Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Limette
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- 150 ml Tomatensaft
- Salz, Pfeffer



Wasser in einem breiten Topf zum Kochen bringen. Die Tomaten 1 Minute lang hineingeben, mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in kaltes Wasser geben. Haut abziehen und Kerne sowie Stielansatz entfernen. Eine halbe Gurke schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und halbieren. Das Hackmesser in den Behälter einsetzen. Die Limette entsaften. Den Saft zusammen mit den Tomaten, Gurkenstücken, Knoblauch, Olivenöl, Essig und Tomatensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Programm **Mix P4** 1 Minute lang laufen lassen. **Turbo**-Taste 5 Sekunden lang gedrückt halten, um das Programm zu beenden. Den Gazpacho bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Verwenden Sie möglichst glatte (nicht zerklüftete) Tomaten, dann ist das Schälen einfacher.



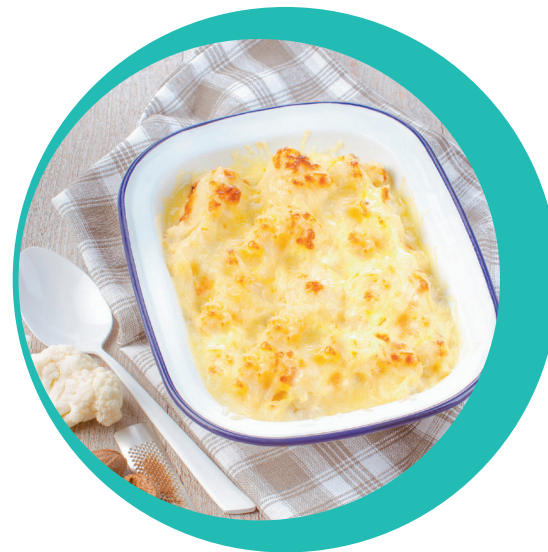


- 400 g Blumenkohl
- 350 ml Wasser
- 40 g Butter
- 40 g Mehl
- 500 ml Milch
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz, Pfeffer
- 50 g geriebener Gruyère (oder Emmentaler)

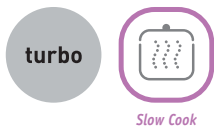
Blumenkohlaufauf



Die Blumenkohlröschen waschen und in den Dampfgarkorb legen. Wasser bis zur Markierung in den Behälter geben und den Dampfgarkorb einsetzen. Das Programm **Dampfgaren** 30 Minuten laufen lassen. Am Ende des Programms den Blumenkohl in eine Auflaufform geben. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Schüssel waschen und den Rührer einsetzen. Béchamel-Sauce vorbereiten: Die gewürfelte Butter, das Mehl, die Milch und die Muskatnuss in den Behälter geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und dann das Programm **Schmortopf P3** 15 Minuten laufen lassen. Am Ende des Programms den Blumenkohl mit der Béchamel-Sauce übergießen, mit geriebenem Gruyère bestreuen und 20 Minuten im Ofen überbacken.



Tipp: Der Blumenkohl kann auch durch anderes Gemüse (Karotten, Zucchini usw.) ersetzt werden. Außerdem kann dem Auflauf auch gedämpfter Fisch hinzugefügt werden. Wenn Sie dickere Béchamel-Sauce lieber mögen, geben Sie 10 g mehr Mehl hinzu.



- 1 Zwiebel, halbiert
- 150 g magere Schinkenwürfel
- 1 TL Öl
- 400 g Möhren, in kleinen Stücken
- 200 g Kartoffeln, mehlig kochend, in kleinen Stücken
- 150 ml Wasser
- 1 TL gekörnte Gemüsebrühe
- 2 Prisen Muskat
- 1 Prise Pfeffer
- 1 EL gehackte Petersilie

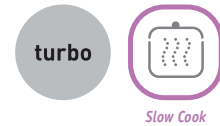
Kartoffeln-Möhrenmasch



Das Hackmesser einsetzen. Die Zwiebel in den Behälter geben. Mit **Turbo** / 4 Sekunden zerkleinern. Hackmesser entfernen, Mischer einsetzen. Die Schinkenwürfel und das Öl hinzufügen. Programm **Schmortopf P1**. Inhalt in eine mittelgroße Schüssel füllen, Hackmesser einsetzen. Die Möhren und die Kartoffeln zugeben. Mit **Mix** / P3 zerkleinern. Inhalt in die Schüssel geben. Mischer einsetzen. Gesamten Inhalt der Schüssel in den Behälter geben, Wasser, Gemüsebrühe, Muskat und Pfeffer zugeben. **Schmortopf P4** wählen, Zeit auf 35 Minuten einstellen. Am Ende der Laufzeit die gehackte Petersilie hinzufügen. Mit Programm **Mix** / P1 unterrühren.



Tipp: Servieren Sie dazu Wiener Würstchen, Frikadellen oder Kassler.



- 1 Zwiebel
- 3 Petersilienzweige
- 3 Korianderzweige
- 100 g grüne Linsen
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Prise Kreuzkümmel
- 1 Brühwürfel „Geflügel“
- Salz, Pfeffer
- 800 ml Wasser
- 170 g weißer Langkornreis

Reis und Linsen in Brühe

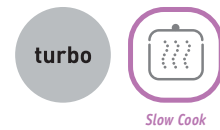


Die Zwiebel schälen und vierteln. Das Hackmesser in den Behälter einsetzen. Zwiebel, Petersilie und Koriander zugeben und die **Turbo**-Taste 5 Sekunden lang gedrückt halten.



Das Messer durch den Mischer ersetzen. Linsen, Lorbeerblatt, Kreuzkümmel und Brühwürfel zugeben, salzen und pfeffern. 300 ml Wasser zugießen und das Programm **Schmortopf P1** 10 Minuten laufen lassen.

Am Ende des Programms den Reis und die verbliebenen 500 ml Wasser hinzugeben. Dann das Programm **Schmortopf P4** 20 Minuten laufen lassen.



- 1 Zwiebel
- 1 große Tomate
- 1 halbe Aubergine
- 1 Brühwürfel
- 600 ml Wasser
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 200 ml Dosentomaten in Würfeln
- Salz, Pfeffer
- 200 g Mini-Makkaroni
- 200 g Rinderhack

Mini-Makkaroni mit Hackfleisch und Auberginen



Die Zwiebel schälen und vierteln. Tomate und Aubergine waschen und in kleine Würfel schneiden. Das Hackmesser in den Behälter einsetzen. Die Zwiebel hineingeben und 5 Sekunden lang die **Turbo**-Taste drücken.



Auberginen, Tomaten und Brühwürfel zugeben. Wasser, Öl und die Dosentomaten hinzugießen. Mit Salz und Pfeffer leicht würzen und dann das Programm **Schmortopf P4** 25 Minuten laufen lassen.

Sobald der Signalton ertönt, die Nudeln und das Hackfleisch zugeben, mit einem Löffel unterrühren und 15 Minuten mit Programm **Schmortopf P4** garen. Am Ende des Programms einige Minuten ziehen lassen. Vermischen und sofort servieren.



Steam

- 600 g Kartoffeln (mehlig)
- 400 ml Wasser
- 100 ml Milch
- 40 g Butter
- Salz, Pfeffer

Kartoffelpüree



Die Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen und in den Dampfgarkorb geben. Wasser bis zur Markierung in den Behälter geben und den Dampfgarkorb einsetzen.

Das Programm **Dampfgaren** 30 Minuten laufen lassen. Am Ende des Programms das restliche Wasser aus dem Behälter gießen und das Hackmesser einsetzen. Die gekochten Kartoffeln in den Behälter geben und die Taste **Mix P1** drücken. Nach 5 Sekunden mit einem Schaber die Masse von den Seiten nach unten schieben, den Deckel schließen und die Taste **Mix P1** drücken. Das Gerät nach 5 Sekunden ausschalten. Die Milch, die Butter und die Gewürze zugeben. Die Taste **Mix P2** drücken und das Gerät nach 5 Sekunden ausschalten. Mit einem Schaber die Masse erneut nach unten schieben und wieder die Taste **Mix P2** drücken. Das Gerät nach 5 Sekunden ausschalten. Sofort servieren.

Tipp: Nicht zu lange mixen, damit das Kartoffelpüree nicht elastisch wird.



Slow Cook

- 1 Schalotte
- 200 g Champignons
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 150 g Arborio-Reis
- 50 ml Weißwein
- 400 ml Geflügelbrühe
- 150 g Gorgonzola
- Pfeffer

Risotto mit Gorgonzola und Champignons



Schalotte schälen und halbieren. Champignons putzen und klein schneiden. Das Hackmesser in den Behälter einsetzen. Die Schalotten hineingeben und 5 Sekunden lang die **Turbo**-Taste drücken.

Das Messer durch den Mischer ersetzen. Olivenöl, Reis und Weißwein zugeben. Dann das Programm **Schmortopf P1** 2 Minuten laufen lassen. Am Ende des Programms die Brühe einfüllen und die Champignons zugeben. Dann das Programm **Schmortopf P3** 30 Minuten laufen lassen.

Am Ende des Programms den in kleine Stücke geschnittenen Gorgonzola auflegen, pfeffern und vorsichtig mischen. Sofort servieren.



turbo



Slow Cook

- 1 Zwiebel
- 1 Zucchini
- 1 Tomate
- 10 schwarze Oliven, entsteint
- 200 g Farfalle-Nudeln
- 3 Esslöffel Tomatensauce
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Brühwürfel „Gemüse“
- Salz, Pfeffer
- 600 ml Wasser
- Parmesan
- Basilikum

One-Pot-Pasta mit Gemüse



Die Zwiebel schälen und vierteln. In den mit dem Hackmesser bestückten Behälter geben und 5 Sekunden lang die **Turbo**-Taste drücken. Zucchini und Tomate waschen und würfeln. Die Oliven in Scheiben schneiden.

In der angegebenen Reihenfolge gewürfelte Zucchini, Nudeln, Oliven, Tomatenwürfel, Tomatensauce, Olivenöl und den zerbröckelten Brühwürfel zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen, Wasser einfüllen und dann das Programm **Schmortopf P4** 30 Minuten laufen lassen.

Am Ende des Programms das Gericht abtropfen lassen und sofort mit geriebenem Parmesankäse und gehacktem Basilikum servieren.

Tipp: Es können auch noch kleine Würfel geräucherter Schinken hinzugefügt werden.



turbo



Slow Cook

- 6 Stangen grüner Spargel
- 1 kleine Handvoll grüner Bohnen
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 50 g grüne Erbsen, ausgelöst (frisch oder TK)
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1/2 Brühwürfel „Gemüse“
- 600 ml Wasser
- 200 g Spirelli-Nudeln
- 60 g Frischkäse
- Salz, Pfeffer

One-Pot-Pasta Grüne



Gemüse waschen. Das holzige Ende des Spargels abschneiden und die Stangen anschließend in drei etwa gleichgroße Stücke schneiden. Die Enden der grünen Bohnen abschneiden und Bohnen halbieren. Die Zucchini in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und vierteln.

Die Zwiebel in den mit dem Hackmesser bestückten Behälter geben und 5 Sekunden lang die **Turbo**-Taste drücken.

Spargel, grüne Bohnen, Zucchini, Erbsen, Olivenöl und den halben Brühwürfel zugeben. Wasser hinzugeben und dann das Programm **Schmortopf P4** 25 Minuten laufen lassen.

Am Ende des Programms die Nudeln hinzugeben. Dann das Programm **Schmortopf P4** 10 Minuten laufen lassen.

Den Deckel öffnen und den Frischkäse hinzugeben, salzen und pfeffern, mit einem Löffel umrühren und dann den Deckel auf den Behälter setzen und die Nudeln 2 Minuten in der Sauce ziehen lassen. Sofort servieren.

Tipp: Sie können dieses Gericht auch mit weißem Spargel und tiefgekühltem Gemüse zubereiten.



turbo



Slow Cook

- 1 Schalotte
- 8 große gekochte Garnelen
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 200 g Camargue-Reis
- 50 ml Weißwein
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 haselnussgroßes Stück Butter

Rotes Risotto mit Garnelen



Die Schalotte schälen und die Garnelen aus der Schale lösen. Das Hackmesser in den Behälter einsetzen. Die Schalotte hineingeben und 5 Sekunden lang die **Turbo**-Taste drücken.

Das Messer durch den Mischer ersetzen. Olivenöl, Reis und Wein hinzugeben. Dann das Programm **Schmortopf P1** 2 Minuten laufen lassen. Die Brühe hinzugießen und das Programm **Schmortopf P3** 45 Minuten laufen lassen.

Am Ende des Programms die Garnelen und das kleine Stück Butter hinzugeben. Dann den Stecker aus der Steckdose ziehen, um den Kochvorgang zu beenden und 5 Minuten lang mit aufgesetztem Deckel ziehen lassen. Anschließend noch einmal umrühren und sofort servieren.



turbo

mix

Kleine Frikadellen mit heller Sauce und Minze



Für 16 kleine Frikadellen

- 10 Petersilienzweige
- 10 Blätter Minze
- 1 Joghurt nach griechischer Art
- 1 Teelöffel Mayonnaise
- Olivenöl
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 1 kleine Zwiebel
- 350 g Rinderhack
- 1 Ei
- 1 Teelöffel Tomatenmark

Kräuter waschen und trockenschütteln. Das Hackmesser in den Behälter einsetzen. Die Hälfte der abgepflückten Petersilie, die abgepflückte Minze, den Joghurt, die Mayonnaise, einen Teelöffel Olivenöl und den Zitronensaft zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die **Turbo**-Taste 10 Sekunden lang gedrückt halten. Die so entstandene Soße beiseite stellen, dann den Behälter waschen und abtrocknen. Die Zwiebel schälen und vierteln. Das Hackmesser in den Behälter einsetzen. Die Zwiebel und die restlichen Petersilienblätter hineingeben und das **Turbo**-Programm 5 Sekunden laufen lassen. Rinderhack, Ei und Tomatenmark zugeben und das Programm **Mix P3** 10 Sekunden laufen lassen. Aus dieser Masse Fleischbällchen formen. In einer beschichteten Pfanne 3 Esslöffel Olivenöl erhitzen und die Fleischbällchen 5 bis 10 Minuten braten, dabei regelmäßig wenden. Die Fleischbällchen mit der hellen Sauce servieren.



turbo



Slow Cook

- 800 g reife Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Esslöffel Kräuter der Provence
- 1 Teelöffel Zucker
- Salz, Pfeffer

Tomatensauce



Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und in Stücke schneiden. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen und in Stücke schneiden.

Das Hackmesser in den Behälter einsetzen. Knoblauch und Zwiebel hineingeben und die **Turbo**-Taste 5 Sekunden lang gedrückt halten. Das Messer durch den Mischer ersetzen. Olivenöl, Tomaten, Kräuter und Zucker hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und dann das Programm **Schmortopf P5** 45 Minuten laufen lassen.

Tipp: Zur Zubereitung einer Paprikasauce das Hackmesser verwenden. Die Tomaten werden dann durch 3 entkernte und gewürfelte rote Paprikaschoten ersetzt. Geben Sie 100 ml Wasser extra dazu. Am Ende des Programms „Dampfgaren P2“ 10 Sekunden lang das Turbo-Programm laufen lassen.



Slow Cook

Bulgur mit Gemüswürfeln



- 2 Schalotten
- 1 Karotte
- 1 Zucchini
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Currypulver (oder Ras el-Hanout)
- 150 g Bulgur
- 1/2 Brühwürfel „Gemüse“
- 500 ml Wasser

Schalotten schälen und zerkleinern. Die Karotte schälen, das andere Gemüse waschen und in kleine Würfel schneiden.

Den Mischer in den Behälter einsetzen. Olivenöl einfüllen und Schalotte, Gemüse und Currypulver zugeben. Dann das Programm **Schmortopf P1** 5 Minuten laufen lassen.

Bulgur, Brühwürfel und Wasser hinzugeben. Dann das Programm **Schmortopf P3** 20 Minuten laufen lassen. Am Ende des Programms noch 15 Minuten in der Schüssel ziehen lassen.



turbo

mix

Guacamole



- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 kleines Stück rote Paprikaschote
- 3 reife Avocados
- Saft einer Limette
- 2 Prisen Kreuzkümmel
- Einige Tropfen Tabasco
- Salz, Pfeffer

Die rote Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. Paprikaschote würfeln. Das Hackmesser in den Behälter einsetzen und Zwiebel sowie Paprikaschote hineingeben. Die **Turbo**-Taste 10 Sekunden lang gedrückt halten.

Die Avocados halbieren und das Fruchtfleisch herausholen. Avocadofleisch, Limettensaft, Kreuzkümmel und Tabasco in den Behälter geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Programm **Mix P2** 1 Minute lang laufen lassen.

Tipp: Bei einer Guacamole dürfen eigentlich Tacos nicht fehlen.



mix

Quiche Lorraine



- 4 Eier
- 100 ml Milch
- 200 ml flüssige Sahne
- Salz, Pfeffer
- 1 Mürbeteig
- 250 g geräucherte Schinkenwürfel
- 100 g geriebener Gruyère (oder Emmentaler)

Den Mürbeteig ausrollen und den Boden und die Wand einer Springform damit belegen. Den Rand und den Boden mit einer Gabel besonders gründlich zusammendrücken, damit sich der Rand später nicht einfach vom Boden löst.

Den Boden anschließend mit einer Gabel mehrfach einstechen. Die Schinkenwürfel auf dem Teig verteilen und die Eier-Sahne-Mischung aufgießen. Mit geriebenem Gruyère bestreuen. Ca. 40 Minuten backen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Den Rührer in den Behälter einsetzen. Eier, Milch und Sahne hineingeben. Leicht salzen und mit Pfeffer würzen und dann das Programm **Mix P2** 1 Minuten laufen lassen.

de
12-13Als Appetithäppchen,
mit der Familie oder unter Freunden

Dessert

Fetakuchen mit Oliven



- 150 g Feta-Käse
- 100g entkernte grüne Oliven
- 200 g Mehl
- 3 Eier
- 1 Päckchen Hefe
- 170 ml Milch
- 30 ml Olivenöl
- 1 Prise getrockneter Thymian
- Pfeffer

Feta-Käse würfeln und die Oliven in Stücke schneiden.

Das Knet- und Mahlmesser in den Behälter einsetzen. Mehl, Eier, Hefe, Milch und Olivenöl hineingeben. Den Thymian hinzugeben, mit Pfeffer würzen und das Programm **Dessert P1** 1 Minute lang laufen lassen. Die Oliven und den Feta unterheben und mit einem Holzlöffel vorsichtig vermischen.

Eine Kastenform mit Backpapier auslegen und die Masse einfüllen. Die Form in den Backofen stellen und 180° einstellen. Ca. 45 Minuten backen.



Slow Cook

mix

Lauch-Quiche mit Reibekäse und rohem Schinken



- 4 Stangen Lauch (nur den weißen Teil)
- 30 g Butter
- 1 Blätterteig
- 200 ml flüssige Sahne
- 3 Eier
- Salz, Pfeffer
- 8 Scheiben geräucherter roher Schinken
- 200 g geriebener Käse

Den Ofen auf 200°C vorheizen. Den Lauch waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Mischer in den Behälter einsetzen. Die Butter und den Lauch hineingeben. Dann das Programm **Schmortopf P2** 15 Minuten laufen lassen.

In der Zwischenzeit in eine Springform Backpapier am Boden auslegen und durch das Schließen der Form „festklemmen“. Darauf dann den Blätterteig geben. Den Boden mit einer Gabel einstechen.

Am Ende des Programms die flüssige Sahne, Eier, Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Programm **Mix P2** 1 Minute laufen lassen.

Die Masse auf den Teigboden gießen, den Schinken darauf verteilen und mit dem Käse bestreuen. 25 Minuten backen.

Tipp: Variieren Sie die Quiche, indem Sie anstelle des geriebenen Käses (nicht zu reifen) französischen Weichkäse (z.B. Saint Nectaire) verwenden... entfernen Sie vor dem Belegen noch seine Rinde und ersetzen Sie den geräucherten Schinken durch Bündnerfleisch.



turbo



Slow Cook

Chili con carne



- 1 Zwiebel
- 1/2 rote Paprikaschote
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Teelöffel Paprikapulver (edelsüß)
- 1 Teelöffel Kreuzkümmel
- 1 Prise Korianderpulver
- 400 g Rinderhack
- 1 Dose Tomaten in Stücken (600 g)
- 250 g rote Kidney-Bohnen aus der Dose
- Eine kleine Dose Mais
- Salz, Pfeffer
- 1 Prise Chili

Die Zwiebel schälen und vierteln. Die Paprikaschote in Stücke schneiden. Das Hackmesser in den Behälter einsetzen. Die Zwiebel und die Paprikaschote hineingeben und 5 Sekunden lang die **Turbo**-Taste drücken.

Das Messer durch den Mischer ersetzen.

Öl, Paprikapulver, Kreuzkümmel und Koriander zugeben. Dann das Programm **Schmortopf P1** 3 Minuten laufen lassen.

Am Ende des Programms das Fleisch, die Dosentomaten, die abgespülten und abgetropften Kidneybohnen und den Mais hinzufügen. Salzen, pfeffern und den Chili zugeben. Vorsichtig mit einem Holzlöffel umrühren. Dann das Programm **Schmortopf P4** 40 Minuten laufen lassen.

Tipp: Mit Reis servieren.



turbo



Turbo

Slow Cook

Kalbsfilet mit Tomaten



- 1 Schalotte
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 200 ml stückige Dosentomaten
- 700 ml Kalbsfond
- 1 Prise Paprikapulver „edelsüß“
- 1 Teelöffel Thymian, getrocknet
- Salz, Pfeffer
- 4 Kalbsfilets zu je 100 g

Schalotte schälen und halbieren. Das Hackmesser in den Behälter einsetzen. Die Schalotten hineingeben und 5 Sekunden lang die **Turbo**-Taste drücken.

Das Messer durch den Mischer ersetzen und Olivenöl hinzugeben. Dann das Programm **Schmortopf P1** 2 Minuten laufen lassen. Am Ende des Programms die stückigen Tomaten, Kalbsfond, Paprikapulver und Thymian hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dampfgarkorb in den Behälter setzen und die Kalbsfilets hineinlegen. Dann das Programm **Schmortopf P4** 45 Minuten laufen lassen.

Tipp: Kalbsfilets mit Reis servieren.



Slow Cook

Schweinefilet Barbecue-Sauce



- 600 g Schweinefilet
- 1 gehackte Zwiebel
- 1 zerdrückte Knoblauchzehe
- 10 g Butter
- 6 Esslöffel stückige Dosentomaten
- 4 Esslöffel Apfelsaft
- 1 Esslöffel Sojasauce
- 1 Esslöffel Balsamico-Essig
- 1 Teelöffel Kalbsfond
- 150 ml Wasser
- 1 Teelöffel Kartoffelstärke
- Salz, Pfeffer

Filet in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Den Mischer in den Behälter einsetzen. Zwiebel, Knoblauch, Butter, Tomaten und Apfelsaft, Sojasauce und Essig zugeben. Dann das Programm **Schmortopf P1** 5 Minuten laufen lassen. Fleisch und den mit Wasser verdünnten Kalbsfond zugeben. Dann das Programm **Schmortopf P4** 30 Minuten laufen lassen.

Am Ende des Programms in einem Glas die Kartoffelstärke mit 2 Teelöffeln kaltem Wasser verrühren und zugeben. Dann das Programm **Schmortopf P4** 5 Minuten laufen lassen.

Vor dem Servieren mit Salz und Pfeffer abschmecken

Tipp: Zu diesem Gericht passen Salzkartoffeln.



Slow Cook

Pot au feu mit Mini-Gemüse



- 1 Zwiebel
- 500 g gemischtes Gulaschfleisch
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Suppengrün
- Salz, Pfeffer
- 600 ml Wasser
- 8 Baby-Karotten
- 8 Mini-Rüben
- 4 Stangen Lauchzwiebeln
- 1 Bund Suppengrün
- Salz, Pfeffer

Die Zwiebel schälen und klein schneiden.

Das Fleisch, die Zwiebel, die Knoblauchzehe und das Suppengrün in den Behälter der Küchenmaschine geben. Salz und Pfeffer hinzugeben. 600 ml kaltes Wasser zugießen, sodass das Fleisch bedeckt ist. Dann das Programm **Schmortopf P4** 1 Stunde und 15 Minuten laufen lassen.

Das Mini-Gemüse waschen und ggf. schälen. Die Karotten in Längsrichtung schneiden. Am Ende des Programms die Zwiebel und das Suppengrün herausnehmen. Dann das Mini-Gemüse, die restlichen 200 ml Wasser hinzufügen und das Programm **Schmortopf P4** nochmals 45 Minuten laufen lassen.





Slow Cook

Boeuf bourguignon



- 4 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 30 g Butter
- 70 g Räucherspeck in Streifen geschnitten
- 700 g Rindfleisch zum Schmoren
- 15 g Mehl
- 400 ml Rotwein
- 200 ml Rinderbrühe
- 1 Bund Suppengrün
- Salz, Pfeffer

Schalotten schälen, halbieren und Knoblauchzehe schälen. Die Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Den Mischer in den Behälter einsetzen. Butter, Speck, Schalotten und Knoblauch zugeben und das Programm **Schmortopf P1** 5 Minuten laufen lassen. In der Zwischenzeit das Rindfleisch in ca. 4x6cm große Stücke schneiden und mit dem Mehl in einer Schüssel mischen. Am Ende des Programms das bemehlte Rindfleisch, Karottenscheiben, Rotwein, Rindfleischbrühe und Suppengrün hinzugeben. Salzen, pfeffern und das Programm **Schmortopf P4** 2 Stunden laufen lassen.

Tipp: 30 Minuten vor Ende des Programms P4 können noch einige in Stücke geschnittene Pilze hinzugefügt werden.



Slow Cook

Linzen mit Wurst



- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 3 Mettwürste
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 200 g grüne Linzen
- 750 ml Wasser
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Lorbeerblatt
- Salz, Pfeffer

Karotten und Zwiebel schälen. Die Möhren in dünne Scheiben schneiden und die Zwiebel grob hacken. Die Würste in relativ dicke Scheiben schneiden. Den Mischer in den Behälter einsetzen.

Das Olivenöl, Würstchen und Zwiebel hinzugeben. Dann das Programm **Schmortopf P1** 2 Minuten laufen lassen.

Am Ende des Programms Linzen, Wasser, Karotten, Tomatenmark und Lorbeerblatt hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und dann das Programm **Schmortopf P4** 50 Minuten laufen lassen.



turbo

mix

Gefülltes Gemüse



- 4 mittelgroße Tomaten
- 3 runde Zucchini
- 4 Champignons
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Schalotte
- 1 Scheibe Toastbrot (oder altbackenes Brot)
- 50 ml Milch
- 4 Petersilienzweige
- 350 g Rinderhack
- 1 Ei
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl

Zucchini und Tomaten waschen, die „Deckel“ abschneiden, beiseitelegen und das Gemüse dann aushöhlen.

Die Champignons putzen und halbieren. Knoblauchzehe und Schalotte schälen und halbieren. Das Toastbrot in der Milch einweichen. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Hackmesser in den Behälter einsetzen. Schalotte, Knoblauch, Petersilie und Champignons hineingeben. Die **Turbo**-Taste 10 Sekunden lang gedrückt halten. Brot ausdrücken und zusammen mit Rinderhack, Ei, Salz und Pfeffer in den Behälter geben. Dann das Programm **Mix P3** 20 Sekunden laufen lassen. Das Gemüse in eine Auflaufform geben und mit der Fleischmasse füllen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und 45 Minuten backen. Nach 20 Minuten die Deckel der Zucchini und Tomaten aufsetzen.

Tipp: Sie haben noch einen Rest Reibekäse im Kühlschrank? Dann das Gemüse nach dem Füllen damit noch bestreuen.



turbo



Slow Cook

Hähnchen-Tajine mit Kichererbsen



- 2 Karotten
- 1 Zucchini
- 400 g Hühnerbrust
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Prise Paprikapulver, edelsüß
- 1 Prise Koriander, ganz
- 450 ml Geflügelbrühe
- 200 g Kichererbsen, abgespült und abgetropft
- Salz, Pfeffer
- 50 g Mandelsplitter
- Einige gehackte Korianderblätter

Die Karotten schälen, die Zucchini waschen und in Stifte schneiden. Hühnerbrust in mundgerechte Stücke schneiden. Knoblauchzehe und Zwiebel schälen. Das Hackmesser in den Behälter einsetzen. Knoblauch und Zwiebel zugeben und das **Turbo**-Programm 5 Sekunden laufen lassen. Das Messer durch den Mischer ersetzen und Kreuzkümmel, Paprikapulver und Koriander hinzugeben. Das Gemüse und 250 ml Geflügelbrühe hinzugeben und das Programm **Schmortopf P1** 10 Minuten laufen lassen. Hühnerfleisch, Kichererbsen und den Rest der Brühe zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Programm **Schmortopf P4** 35 Minuten laufen lassen. Vor dem Servieren die Tajine mit Mandelsplittern und gehackten Korianderblättern bestreuen.

Tipp: Zu diesem Gericht kann Couscous oder Bulgur gereicht werden.





- Für die Sauce:**
- 50 g Sesammus
 - 100 ml Wasser
 - 1 Esslöffel Sojasauce
 - 1 Esslöffel Balsamico-Essig
 - Salz, Pfeffer
 - 100 g getrocknete Tomaten

Zubereitung des Quinoa

- 100 g Blattspinat, tiefgefroren
- 200 g Quinoa
- 500 ml Wasser
- 100 g Kichererbsen aus der Dose
- 6 Blätter Basilikum (gehackt)

Quinoasalat mit Spinat



Das Hackmesser in den Behälter einsetzen. Sesammus, Wasser, Sojasauce und Essig hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und die **Turbo**-Taste 10 Sekunden lang gedrückt halten. Die Sauce in ein Gefäß gießen und die getrockneten Tomaten in den Behälter geben. Das **Turbo**-Programm erneut 3 Sekunden laufen lassen. Die gehackten Tomaten in die Sauce geben.

Den Mischer in den Behälter der Küchenmaschine einsetzen. Spinat, Quinoa und Wasser hineingeben. Dann das Programm **Schmortopf P3** 30 Minuten laufen lassen. Am Ende des Programms in der Küchenmaschine mit Deckel 10 Minuten ziehen lassen.

In einer Schüssel die Spinat-Quinoa-Masse mit den abgespülten und abgetropften Kichererbsen und der Sauce vermischen. Mit gehacktem Basilikum servieren.



- 3 Eier
- 280 g abgetropfter Thunfisch (aus der Dose)
- 3 Esslöffel Mayonnaise
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- 4 Tortillas
- 1 Handvoll Salat oder Babyspinat



Bis zur Markierung den Behälter mit Wasser füllen. Die Eier in den Dampfgarkorb legen und das Programm **Dampfgaren** 18 Minuten laufen lassen. Am Ende des Programms die Eier abkühlen lassen und die Schüssel abwaschen. In der Zwischenzeit den Thunfisch mit einer Gabel zerdrücken. Die Eier pellen. Das Knet- und Mahlmesser in den Behälter einsetzen. Eier, Mayonnaise, Thunfisch und Zitronensaft hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Programm **Mix P1** 20 Sekunden laufen lassen. Die Tortillas mit der Thunfischmischung bestreichen, Salat auflegen, zwei gegenüberliegende Seiten einschlagen und die Tortilla fest rollen. Schräg durchschneiden.

Tipp: Die Wraps können auch mit einem Rohkostsalat zu einer vollständigen Mahlzeit ergänzt werden.



- 150 g Quinoa
- 1 Liter Wasser
- 1 EL Salz
- 2 frische Zwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- 15 Blätter Minze
- 2 Tomaten
- Saft einer Zitrone
- 6 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Grünes Tabouleh



Quinoa in den Behälter geben und 1 Liter Wasser hinzugießen. Salzen und dann das Programm **Schmortopf P4** 16 Minuten laufen lassen. Am Ende des Programms Quinoa abtropfen lassen und beiseite stellen. Die Schüssel waschen.

Die Zwiebeln schälen, die Kräuter waschen, trockenschütteln und die Blätter von der Petersilie zupfen. Tomaten waschen, den Stielansatz entfernen und vierteln.

Das Hackmesser in den Behälter einsetzen. Zwiebeln, Tomaten, Kräuter, Zitronensaft und Öl hineingeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Programm **Mix P3** 10 Sekunden laufen lassen. Den gegarten Quinoa zugeben, alles gut verrühren und abgedeckt in den Kühlschrank stellen.



- 600 g Kartoffeln
- 400 g Schellfisch
- 1 Teelöffel Senf mit ganzen Körnern
- 1 Esslöffel Weinessig
- 4 Esslöffel Rapsöl
- Pfeffer
- Einige Stängel Petersilie

Kartoffelsalat mit Schellfisch



Die Kartoffeln schälen, in Würfel schneiden, unter Wasser abspülen und in den Dampfgarkorb geben. Wasser zur Markierung in den Behälter geben und den Dampfgarkorb einsetzen. Das Programm **Dampfgaren** 30 Minuten laufen lassen. Am Ende des Programms den Dampfgarkorb mit den Kartoffeln herausnehmen. In der Zwischenzeit den Schellfisch auf letzte Gräten überprüfen und diese ggf. mit einer Pinzette herausziehen.

Das Kochwasser im Behälter lassen und bis zur Markierung wieder Wasser nachfüllen. Dann den Schellfisch in den Korb legen und das Programm **Dampfgaren** für 20 Minuten starten. Am Ende des Programms den Schellfisch herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

In einer Schüssel den Senf mit dem Essig vermischen, dann das Öl zugeben. Mit Pfeffer abschmecken. Kartoffeln, Schellfisch und gehackte Petersilie zugeben und mit einem Löffel gut vermischen.





Dessert

- 100 g Rundkornreis
- 600 ml Milch
- 60 g Zucker
- 1 Prise Vanillepulver

Milchreis



Reis abspülen. Den Mischer in den Behälter einsetzen. Die Milch einfüllen, Zucker, Reis und Vanillepulver zugeben. Das Programm **Dessert P3** 35 Minuten laufen lassen.

Den Milchreis in Förmchen füllen und abkühlen lassen.



Dessert

- 700 ml Milch
- 100 g Weichweizengrieß
- 70 g Zucker
- 1 Teelöffel flüssige Vanille
- 50 g Rosinen

Grießbrei mit Rosinen



Den Rührer in den Behälter einsetzen. Die Milch hineingießen und Grieß, Zucker und Vanille zugeben. Das Programm **Dessert P3** 13 Minuten laufen lassen.

Am Ende des Programms noch 10 Minuten ziehen lassen. Dann die Masse in kleine Förmchen gießen. Rosinen darüber streuen, umrühren und warm oder kalt servieren.



Dessert

turbo

- 4 Birnen
- 2 Äpfel
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Teelöffel Honig

Apfel-Birnen-Mus



Äpfel und Birnen schälen. Die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

Das Hackmesser in den Behälter einsetzen. Früchte, Vanillezucker, Zitronensaft und Honig hineingeben. Das Programm **Dessert P4** 20 Minuten laufen lassen.

Am Ende des Garvorgangs die **Turbo**-Taste 10 Sekunden lang gedrückt halten. Vor dem Servieren abkühlen lassen.



turbo



Slow Cook

Dessert

- 300 g tiefgekühlte Mangos
- 50g Zucker
- 100 ml Wasser
- 3 Blatt Gelatine
- 400 ml flüssige Sahne
- 100 ml Vollmilch
- 1 Vanilleschote

Panna cotta mit Mango



Die Mango, einen Esslöffel Zucker und 50ml Wasser in den mit dem Hackmesser bestückten Behälter geben. Die **Turbo**-Taste 10 Sekunden lang gedrückt halten. Dann das Programm **Schmortopf P2** 10 Minuten laufen lassen. In einen Behälter füllen und abkühlen lassen.

Die Gelatineblätter in einem Behälter mit dem restlichen kalten Wasser einweichen. Den Rührer in den Behälter einsetzen. Sahne, Milch, den restlichen Zucker und die längs halbierte Vanilleschote hineingeben. Das Programm **Dessert P3** 10 Minuten laufen lassen.

Am Ende des Programms die Vanille entfernen, dann die Gelatine hinzufügen und die **Turbo**-Taste 10 Sekunden lang gedrückt halten. Die Masse in Förmchen füllen und zugedeckt mindestens 8 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Panna Cotta aus den Förmchen lösen (dazu die Förmchen für einige Sekunden in sehr heißes Wasser setzen), auf je einen Teller stürzen und anschließend mit der Mango-Sauce übergießen und servieren.



mix

Nicecream mit Himbeeren

- 300 g Himbeeren, tiefgekühlt
 - 1 Eiweiß
- 50 ml Schlagsahne
 - 80 g Puderzucker
- Einige Tropfen Zitronensaft



Das Knet- und Mahlmesser in den Behälter einsetzen. Die Himbeeren hineingeben und das Programm **Mix P4** 20 Sekunden laufen lassen.

Eiweiß, Sahne, Puderzucker und einige Tropfen Zitronensaft zugeben. Das Programm **Mix P3** 1 Minute lang laufen lassen. Sofort servieren.



Dessert

Karotten-Crêpes mit Quark und Honig

- 330 g Mehl
 - 4 Eier
- 50 g Zucker
- 500 ml Karottensaft
 - 100 g Honig
 - 200 g Quark
 - Pflanzenöl



Das Knet- und Mahlmesser in den Behälter einsetzen. Mehl, Eier, Zucker und Karottensaft hineingeben. Das Programm **Dessert P1** 1 Minute lang laufen lassen.

Eine Crêpepfanne erhitzen und leicht einölen. Mit einer Kelle Teig hineingießen und in der Pfanne verteilen. Pro Seite 1 bis 2 Minuten garen. Wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Honig mit dem Quark verrühren und zu den servieren.



Tipp: Statt einer Crepe-Pfanne können Sie die Crepes auch mit einer gut beschichteten Pfanne zubereiten.

turbo

Dessert

Crème brûlée

- 4 Eigelb
 - 50 g Zucker
- 1 Prise gemahlene Vanille
 - 20 g Maisstärke (z.B. Maizena)
 - 400 ml Milch
 - brauner Zucker



Den Rührer in den Behälter einsetzen. Eigelb, Zucker, Vanille und Maisstärke hineingeben. Die **Turbo**-Taste 5 Sekunden lang gedrückt halten. Die Milch zugießen und die **Turbo**-Taste erneut 10 Sekunden lang gedrückt halten. Dann das Programm **Dessert P3** 10 Minuten laufen lassen.

Die erhaltene Masse in Förmchen füllen und 1 Stunde im Kühlschrank aufbewahren.

Kurz vor dem Servieren mit braunem Zucker bestreuen und unter dem Ofengrill oder mit einem Brenner karamellisieren.



mix

Eisiges Beeren-Yogurt

- 300 g Beerenobst, tiefgekühlt
 - 100 g Zucker
- 300 g Joghurt nach griechischer Art
 - 1 Esslöffel Zitronensaft



Das Knet- und Mahlmesser in den Behälter einsetzen. Beerenobst und Zucker hineingeben und das Programm **Mix P4** 20 Sekunden laufen lassen.

Den Joghurt nach griechischer Art und den Zitronensaft hinzufügen. Dann das Programm **Mix P3** 1 Minute 30 Sekunden laufen lassen. Sofort servieren.

Tipp: Unmittelbar vor dem Servieren mit etwas Honig dekorieren.





Schokoladenkuchen



- 200 g **dunkle Schokolade**
 - 150 g **Butter**
 - 3 **Eier**
- 150 g **Zucker**
- 50 g **Mehl**

Den Mischer in den Behälter einsetzen. Die Schokolade in Stücke zerbrechen und die Butter in Stücke schneiden. Dann beides zusammen in den Behälter geben und das Programm **Dessert P2** 10 Minuten laufen lassen.

Den Ofen auf 180°C vorheizen. Eier, Zucker und Mehl hinzufügen. Das Programm **Mix P2** 40 Sekunden laufen lassen.

Eine Kuchenform mit Backfolie (oder Backpapier) auslegen. Den Teig einfüllen und (je nach Dicke der Backform) 12 bis 14 Minuten backen. **10 Minuten backen auf dem Teig vor dem Backen noch eine Handvoll Pekannusshälften oder Walnusshälften verteilen.**



Pfannkuchenteig



- Für 8 Pfannkuchen**
- 180 g **Mehl**
 - 1 Teelöffel **Backpulver**
 - 1 **Prise Salz**
 - 20 g **Zucker**
 - 1 **Ei**
 - 200 ml **Milch**
 - 30 g **Sonnenblumenöl**

Das Knet- und Mahlmesser in den Behälter einsetzen. Mehl, Backpulver, Salz, Zucker und Ei hineingeben. Die Milch und das Öl hineingießen und das Programm **Dessert P1** 1 Minute lang laufen lassen.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen und nur leicht einölen. Wenn sie heiß ist, mit einer kleinen Kelle den Teig hineingießen. Pro Seite 1 bis 2 Minuten garen. Wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.

Tipp: Haben Sie schon einmal herzhaftere Pfannkuchen gemacht? Dazu einfach nur den Zucker durch die gleiche Menge frischer gehackter Kräuter ersetzen.



Bananen-Muffins



- Für 6 Muffins**
- 2 **Eier**
 - 80 g **Zucker**
 - 60 ml **Milch**
 - 50 g **zerlassene Butter**
 - 1 **Banane**
 - 200 g **Mehl**
 - 1 **Päckchen Backpulver**

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Knet- und Mahlmesser in den Behälter einsetzen. Eier, Zucker, Milch, zerlassene Butter und in Stücke geschnittene Banane hineingeben. Das Programm **Dessert P1** 20 Sekunden laufen lassen.

Mehl und Backpulver hinzugeben und das Programm **Dessert P1** 30 Sekunden laufen lassen.

Den Teig in Muffinsförmchen füllen und (abhängig von der Größe der Muffinsförmchen) 10 bis 15 Minuten backen.



Luftige Waffeln



- 250 g **Mehl**
- 1 **Päckchen Backpulver**
- 1 **Päckchen Vanillezucker**
- 20 g **Zucker**
- 2 **Eier**
- 1 **Prise Salz**
- 400 ml **Milch**
- 50 g **zerlassene Butter**

Das Knet- und Mahlmesser in den Behälter einsetzen. Mehl, Backpulver, Vanillezucker, Zucker, Eier und Salz hineingeben. Die Milch und die zerlassene Butter hineingießen. Dann das Programm **Dessert P1** 1 Minute lang laufen lassen.

Das Waffeleisen erhitzen und leicht mit Butter bestreichen. Wenn es heiß ist, mit einer Kelle den Teig in die Form gießen. Einige Minuten goldbraun backen lassen. Den Vorgang mit dem restlichen Teig wiederholen.

Tipp: Wenn Sie den Teig in eine Schüssel mit Deckel (z.B. von Emsa) geben, hält er sich auch noch einige Tage im Kühlschrank.



Selbstgemachte Limonade

mix

- 2 Bio-Zitronen
- 200 g Zucker
- Ein Dutzend Blätter Minze
- 750 ml Sprudelwasser
- 20 Eiswürfel



Zitronen gut waschen, schälen und halbieren. Kerne entfernen. Das Hackmesser in den Behälter einsetzen. Die geschälten Zitronen, den Zucker und die Minze hineingeben. Sprudelwasser eingießen und das Programm **Mix P3** 15 Sekunden laufen lassen.

Die Eiswürfel zugeben und das Programm **Mix P4** 30 Sekunden laufen lassen. Sofort in großen Gläsern mit Strohalm servieren.

 **Tipp:** Für ein noch intensiveres Aroma können Sie noch in jedes Glas ein Stückchen von der Zitronenschale geben.



Exotischer Smoothie

mix

- 300 g reife Ananas
- 100 g Mango
- 1 Passionsfrucht
- 1 Joghurt
- 1 Esslöffel brauner Zucker
- 100 ml Milch
- 50 ml Kokosmilch
- 5 Eiswürfel



Ananas und Mango schälen und in Stücke schneiden. Die Passionsfrucht halbieren und den Inhalt mit dem Löffel aus den Hälften kratzen.

Das Hackmesser in den Behälter einsetzen. Ananas- und Mango-Stücke, Joghurt, Zucker, Milch und Kokosmilch hineingeben. Das Programm **Mix P3** 20 Sekunden laufen lassen.

Die Eiswürfel zugeben und das Programm **Mix P4** erneut 30 Sekunden laufen lassen. In Gläser füllen, mit den Passionsfruchtsamen dekorieren und sofort servieren.





Dessert

- 25 g Mehl
- 90 g Zucker
- 50 g gemahlene Haselnüsse
- 2 Eiweiß
- 60 g zerlassene Butter

in

Mini-Küchlein (Financiers)

mit Haselnüssen



Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Knet- und Mahlmesser den Behälter einsetzen. Mehl, Zucker, gemahlene Haselnüsse, Eiweiß und zerlassene Butter hineingeben. Das Programm **Dessert P1** 1 Minute lang laufen lassen.

Den Teig in die Financier-Formen (oder Mini-Gugl-Form) füllen und 10 bis 12 Minuten backen.

Tipp: Financiers in normaler Größe 18 bis 20 Minuten lang backen.



Dessert

Für ca. fünfzehn Mini-Gugls

- 500 ml Milch
- 1 Prise Vanillepulver
- 60 g Butter
- 120 g Mehl
- 220 g Zucker
- 2 Eigelb
- 2 ganze Eier



Mini-Gugls (Cannelés)

Den Rührer in den Behälter einsetzen. Die Milch und dann die Vanille zugeben. Das Programm **Dessert P3** 10 Minuten laufen lassen. Am Ende des Programms die heiße Milch in ein Gefäß geben und die gewürfelte Butter hineingeben, damit sie schmilzt.

Das Knet- und Mahlmesser einsetzen und Mehl, Zucker, Eigelb und ganze Eier zugeben. Das Programm **Dessert P1** 30 Sekunden laufen lassen. Die Milch-Butter-Mischung in die Küchenmaschine geben. Das Programm **Dessert P1** erneut 1 Minute laufen lassen. Den Teig mindestens 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Den Ofen auf 220°C vorheizen. Den Teig in die Form füllen und 10 Minuten backen. Die Ofentemperatur auf 160°C herunterdrehen und je nach Größe der Form 10-40 Minuten weiterbacken. Vor dem Servieren abkühlen lassen.



mix

Baiser

mit Pralines Roses



- 5 Eiweiß
- 1 Prise Salz
- 250 g Zucker
- 50 g Pralines Roses (zuckerummantelte Mandeln oder gebrannte Mandeln)

Den Ofen auf 100 °C vorheizen. Den Rührer in den Behälter einsetzen. Die Eiweiße in den Behälter geben, eine Prise Salz dazu und das Programm **Mix P2** 3 Minuten laufen lassen. Den Zucker hinzugeben und das Programm **Mix P2** erneut 2 Minuten laufen lassen.

Die zuckerummantelten Mandeln zerstoßen. Auf ein mit Pergamentpapier belegtes Backblech kleine Eiweißhäufchen setzen. Mit den Mandeln bestreuen und 1 Stunde 30 Min. mehr trocknen als backen. Abkühlen lassen.

Tipp: Baisers halten sich in einer Blechdose längere Zeit frisch.



turbo



Dessert

- 50 g Walnuskerne
- 120 g brauner Zucker
- 180 g Mehl
- 1 Päckchen Backpulver
- 120 g weiche Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 50 g Schokotropfen



Walnuss-Cookies

Das Knet- und Mahlmesser in den Behälter einsetzen. Die Walnuskerne hineingeben und das **Turbo**-Programm 5 Sekunden laufen lassen. Die Nüsse beiseite stellen.

Nun den braunen Zucker, das Mehl, das Backpulver, die weiche Butter, das Salz und das Ei in den Behälter geben und das Programm **Dessert P1** 30 Sekunden laufen lassen. Am Ende des Programms die Walnüsse und die Schokotropfen hinzugeben und 5 Sekunden lang die **Turbo**-Taste drücken. Den Teig 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Danach den Ofen auf 170 °C vorheizen. Teigkugeln formen und auf ein mit Pergamentpapier belegtes Backblech legen. 10 bis 12 Minuten backen, bis sie leicht gebräunt sind. Wiederholen, bis der Teig aufgebraucht ist.



Volupta c'est 100 recettes faciles à réaliser

qui vous permettront de cuisiner chaque jour un repas différent de l'entrée au dessert !

5 PROGRAMMES AUTOMATIQUES POUR POUVOIR CUISINER CE QUE VOUS VOULEZ

Veloutés ou soupes moulinées, petits plats mijotés, menus vapeur, desserts ou même réchauffer vos plats au quotidien.



mix
Pour mixer oignons, échalottes, herbes aromatiques mais aussi fouetter, hacher et piler de la glace.

turbo
Ce mode permet de mixer manuellement votre préparation. Pour cela, un appui continu sur la touche est nécessaire.

2 FONCTIONS SUPPLÉMENTAIRES FACILITERONT L'USAGE DE VOTRE APPAREIL

5 ACCESSOIRES, POUR VOUS FACILITER LA VIE AU QUOTIDIEN

Plus besoin de couper, mélanger ou battre, Volupta s'occupe de tout pour vous !



Couteau hachoir



Couteau pétrin/concasseur



Mélangeur



Batteur



Panier vapeur

Les recettes ont été élaborées jusqu'à 4 personnes.

Il est préférable de respecter les quantités indiquées pour un meilleur résultat. Les temps de cuisson peuvent aussi être adaptés selon les goûts de chacun.

Privilégiez les produits de qualité. Ayez toujours des produits de base dans vos placards, vous pourrez adapter les recettes en fonction de ce que vous avez. Et puis, si vous n'avez pas de légumes frais, pensez aux légumes surgelés !

Laissez-vous guider et vive la cuisine décomplexée !

www.moulinex.fr



Soup

- 1 oignon
- 3 carottes
- 1 grosse pomme de terre
- 1 navet
- 1 poireau
- 1 cube de bouillon de volaille
- Sel, poivre
- 80cl d'eau

Velouté de légumes



Pelez l'oignon, les carottes, la pomme de terre et le navet. Retirez la partie verte du poireau puis enlevez la première feuille. Coupez tous les légumes en morceaux puis lavez-les bien. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez tous les légumes avec le cube de bouillon de volaille, salez et poivrez, puis versez l'eau. Lancez le programme **soupe P1** pendant 35 minutes.

Astuce : vous pouvez utiliser d'autres légumes (courgettes, tomates, aubergines...), il faut avoir environ 600g de morceaux de légumes. Vous pouvez servir la soupe avec quelques croûtons ou un peu de parmesan râpé.



turbo



Slow Cook

- 1 oignon
- 2 tomates
- 1/2 courgette
- 1 carotte
- 100 g de haricot verts surgelés
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 75 cl de bouillon
- 1 feuille de laurier
 - 70 g de coquillettes
- 250 g de haricots blancs en conserve

Minestrone



Pelez l'oignon et coupez-le en 4. Lavez les tomates, la courgette et pelez la carotte. Coupez les légumes en petits dés. Cassez les haricots verts en petits morceaux. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'oignon et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Remplacez le couteau par le mélangeur. Ajoutez les légumes et l'huile d'olive et lancez le programme **mijoté P1** pendant 5 minutes. Versez le bouillon, ajoutez le laurier et lancez le programme **mijoté P4** pendant 30 minutes. À la fin du programme, ajoutez les pâtes et les haricots blancs égouttés et rincés, puis lancez le programme **mijoté P4** pendant 10 minutes. Servez aussitôt.



turbo



Slow Cook

- 4 Champignons
 - 1 Poireau
 - 2 carottes
 - 1 Echalote
- 60 de petits pois (frais ou surgelés)
- 800 ml Bouillon de volaille
- 240 g de ravioles fraîches
 - 4 branches de persil
 - 1 oignon

Bouillon de légumes aux ravioles



Pelez les champignons et le poireau puis émincez-les. Pelez l'oignon et l'échalote et coupez-les en gros morceaux. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'échalote puis appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes.

Remplacez le couteau par le mélangeur et ajoutez les carottes, les poireaux et les petits pois. Versez le bouillon puis lancez le programme **mijoté P4** pendant 40 minutes.

À la fin du programme, ajoutez les champignons, les plaques de ravioles et le persil ciselé. Refermez le robot et laissez reposer deux minutes. Servez aussitôt.



mix

turbo

- 1kg de tomates
- 1 demi concombre
 - 1 gousse d'ail
- 1 demi-citron vert
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 15cl de jus de tomate
 - Sel, poivre

Gaspacho



Plongez les tomates dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 1 minute. Retirez-les puis plongez-les dans l'eau froide. Pelez-les puis épépinez-les. Pelez le concombre et coupez-le en morceaux. Pelez la gousse d'ail et coupez-la en deux. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Pressez le citron vert au dessus du bol puis ajoutez les tomates, les morceaux de concombre, l'ail, l'huile d'olive, le vinaigre et le jus de tomates. Salez, poivrez et lancez le programme **mix P4** pendant 1 minute. Terminez en appuyant en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Réservez le gaspacho au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Astuce : utilisez des tomates avec beaucoup de chair.



Astuce : vous pouvez utiliser différents légumes (courgettes, haricots verts...).



Gratin de chou-fleur

- 400g de chou-fleur
 - 35cl d'eau
 - 40g de beurre
 - 40g de farine
 - 50cl de lait
- 1 pincée de noix de muscade
 - Sel, poivre
- 50g de gruyère râpé



Lavez les bouquets de chou-fleur et déposez-les dans le panier vapeur. Versez l'eau dans le bol du robot jusqu'au niveau et placez le panier vapeur. Lancez le programme **vapeur** pendant 30 minutes. À la fin du programme, mettez le chou-fleur dans un plat à gratin. Préchauffez le four à 200°C. Lavez le bol et insérez le batteur. Préparez la béchamel: mettez dans le robot le beurre coupé en dés, la farine, le lait et la noix de muscade. Salez, poivrez et lancez le programme **mijoté P3** pendant 15 minutes. À la fin du programme, versez la béchamel sur le chou-fleur, saupoudrez de gruyère râpé et enfournez pendant 20 minutes.

Astuce : remplacez le chou-fleur par d'autres légumes (carottes, courgettes...). Ajoutez du poisson cuit à la vapeur dans le gratin. Si vous souhaitez obtenir une béchamel plus épaisse, ajoutez 10g de farine.



Mijoté de carottes et pommes de terre

- 1 oignon, coupé en deux
 - 150 g de cubes de jambon maigre
- 1 cuillère à café d'huile
 - 400 g de carottes, en petits morceaux
 - 200 g de pommes de terre à chair tendre, en petits morceaux
 - 150 ml d'eau
- 1 cuillère à café de bouillon de légumes granulé
- 2 pincées de muscade
- 1 pincée de poivre
- 1 cuillère à soupe de persil haché



Mettez en place le hachoir. Placez l'oignon dans le hachoir. Broyez pendant 4 secondes avec la fonction **Turbo**. Retirez le hachoir, mettez en place le mixeur. Ajoutez les cubes de jambon et l'huile. Lancez le programme Slow Cook / P1. Placez le contenu dans un bol moyen, mettez en place le hachoir. Ajoutez les carottes et les pommes de terre. Broyez avec Mix / P3. Placez le contenu dans le bol. Mettez en place le mixeur. Mettez tout le contenu du bol dans le mixeur et y ajoutez l'eau, le bouillon de légumes, la muscade et le poivre. Sélectionnez Slow Cook / P4 et réglez la durée sur 35 minutes. Une fois la cuisson terminée, ajoutez le persil haché. L'incorporer avec le programme Mix / P1.

Astuces : Servez avec des saucisses de Vienne, des boulettes de viande ou du kassler.



Riz et lentilles au bouillon

- 1 oignon
- 3 brins de persil
- 3 brins de coriandre
 - 100g de lentilles vertes
- 1 feuille de laurier
- 1 pincée de cumin
- 1 cube de bouillon de volaille
 - Sel, poivre
 - 80cl d'eau
 - 170g de riz blanc long grain



Pelez l'oignon et coupez-le en quatre. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'oignon, le persil et la coriandre et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes.

Remplacez le couteau par le mélangeur. Ajoutez les lentilles, le laurier, le cumin et le cube de bouillon. Versez 30 cl d'eau et lancez le programme **mijoté P1** pendant 10 minutes.

À la fin du programme, ajoutez le riz et les 50cl d'eau restants puis lancez le programme **mijoté P4** pendant 20 minutes.



Macaronis à la viande hachée et aux aubergines

- 1 oignon
- 1 grosse tomate
- 1 demi aubergine
 - 1 cube de bouillon de bœuf
 - 60cl d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 20cl de coulis de tomate
- Sel, poivre
 - 200g de macaronis
- 200g de viande de bœuf hachée



Pelez l'oignon et coupez-le en quatre. Lavez et coupez la tomate et l'aubergine en petits dés. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'oignon et appuyez en continu sur la touche **Turbo** pendant 5 secondes.

Ajoutez l'aubergine, la tomate, le cube de bouillon. Versez l'eau, l'huile et le coulis de tomate. Salez légèrement, poivrez et lancez le programme **mijoté P4** pendant 25 minutes.

Dès la sonnerie, ajoutez les pâtes et la viande hachée, mélangez avec une cuillère et lancez la cuisson en **mijoté P4** pendant 15 minutes. À la fin du programme, laissez reposer quelques minutes. Mélangez et servez aussitôt.





Slow Cook

- 600 g de pommes de terre
- 40 cl d'eau
- 10 cl de lait
- 40g de beurre
- Sel, poivre

Purée de pomme de terre



Pelez les pommes de terre et coupez-les en petits dés. Rincez les pommes de terre et déposez-les dans le panier vapeur. Versez l'eau dans le bol du robot jusqu'au niveau et placez le panier vapeur.

Lancez le programme **vapeur** pendant 30 minutes. À la fin du programme, retirez l'eau restante du bol et positionnez le couteau hachoir. Mettez les pommes de terre cuites dans le bol et appuyez en continu sur la touche **Turbo** pendant 5 secondes. Raclez les parois du bol, fermez le couvercle et appuyez sur le bouton **Mix P1**. Arrêtez l'appareil au bout de 5 secondes. Ajoutez, le lait, le beurre et assaisonnez. Appuyez sur le bouton **Mix P2** et arrêtez l'appareil au bout de 5 secondes. Raclez les parois du bol et appuyez à nouveau sur le bouton **Mix P2**. Arrêtez l'appareil au bout de 5 secondes. Servez aussitôt.

Astuce : Ne mixez pas trop longtemps pour ne pas rendre la purée élastique



turbo



Slow Cook

- 1 échalote
- 200 g de champignons de Paris
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 150 g de riz arborions
- 5 cl de vin blanc
- 40 cl de bouillon de volaille
- 150 g de gorgonzola
- Poivre

Risotto au gorgonzola et champignons



Pelez l'échalote et coupez-la en deux. Nettoyez les champignons et émincez-les. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'échalote et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes.

Remplacez le couteau hachoir par le mélangeur. Ajoutez l'huile d'olive, le riz et le vin blanc. Lancez le programme **mijoté P1** pendant 2 minutes. À la fin du programme, versez le bouillon et ajoutez les champignons. Lancez le programme **mijoté P3** pendant 30 minutes.

À la fin du programme, déposez le gorgonzola coupé en morceaux, poivrez et mélangez délicatement et servez aussitôt.



turbo



Slow Cook

- 1 oignon
- 1 courgette
- 1 tomate
- 10 olives noires dénoyautées
- 200g de pâtes «Farfalle»
- 3 cuillères à soupe de sauce tomate
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de légumes
- Sel, poivre
- 60cl d'eau
- Parmesan
- Basilic

One pot pasta aux légumes



Pelez l'oignon et coupez-le en 4. Mettez-le dans le bol du robot muni du couteau hachoir et appuyez en continu sur la touche **Turbo** pendant 5 secondes. Lavez et coupez la courgette et la tomate en dés. Coupez les olives en rondelles.

Ajoutez dans l'ordre, les dés de courgettes, les pâtes, les olives, les dés de tomate, la sauce tomate, l'huile d'olive et le cube de bouillon émietté. Salez, poivrez puis versez l'eau et lancez le programme **mijoté P4** pendant 30 minutes.

À la fin du programme, égouttez la préparation et servez aussitôt avec du parmesan râpé et du basilic ciselé.

Astuce : Vous pouvez ajouter des petits dés de jambon blanc.



turbo



Slow Cook

- 6 asperges vertes
- 1 petite poignée d'haricots verts
- 1 courgette
- 1 oignon
- 50 g de petits pois écossés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 demi cube de bouillon de légumes
- 60 cl d'eau
- 200 g de pâtes « Torti »
- 60 g de fromage frais
- Sel, poivre

One pot pasta tout vert



Lavez les légumes. Coupez les extrémités des asperges puis coupez-les en trois. Equeuttez les haricots verts puis coupez-les en deux. Détaillez la courgette en petits dés. Pelez l'oignon et coupez le en 4.

Dans le bol du robot muni du couteau hachoir, déposez l'oignon, et appuyez en continu sur la touche **Turbo** pendant 5 secondes.

Ajoutez les asperges, les courgettes, les haricots verts, les petits pois, l'huile d'olive et le demi cube de bouillon. Versez l'eau et lancez le programme **mijoté P4** pendant 25 minutes.

À la fin du programme, ajoutez les pâtes et lancez le programme **mijoté P4** pendant 10 minutes.

Ouvrez le couvercle et ajoutez le fromage frais, mélangez avec une cuillère et posez le couvercle sur le bol et laissez reposer 2 minutes pour que les pâtes s'imprègnent de la crème. Dégustez aussitôt.

Astuce : vous pouvez utiliser des petits pois et des haricots verts congelés.



turbo



Slow Cook

- 1 échalote
- 8 grosses crevettes cuites
 - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 200g de riz rouge de Camargue
 - 5cl de vin blanc
- 40cl de bouillon de légumes
 - 1 noisette de beurre

Risotto rouge aux crevettes



Pelez l'échalote et décortiquez les crevettes. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'échalote et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes.

Remplacez le couteau par le mélangeur, ajoutez l'huile d'olive, le riz et le vin. Lancez le programme **mijoté P1** pendant 2 minutes. Versez le bouillon et lancez le programme **mijoté P3** pendant 45 minutes.

À la fin du programme, ajoutez les crevettes et la noisette de beurre puis débranchez l'appareil et posez le couvercle pendant 5 minutes pour finir de cuire. Mélangez délicatement et servez aussitôt.



turbo

mix

- Pour 16 boulettes*
- 10 brins de persil
 - 10 feuilles de menthe
 - 1 yaourt à la grecque
 - 1 cuillère à café de mayonnaise
 - Huile d'olive
 - 2 cuillères à soupe de jus de citron
 - Sel, poivre
 - 1 petit oignon
 - 350 g de bœuf haché
 - 1 œuf
 - 1 cuillère à café de concentré de tomates



Lavez les herbes. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez la moitié du persil effeuillé, la menthe effeuillée, le yaourt, la mayonnaise, une cuillère à café d'huile d'olive et le jus de citron. Salez, poivrez et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 10 secondes. Réservez la sauce blanche puis lavez et séchez le bol. Pelez l'oignon et coupez-le en 4. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'oignon et le reste du persil effeuillé et lancez le programme **turbo** pendant 5 secondes. Ajoutez le bœuf haché, l'œuf, le concentré de tomates et lancez le programme **mix P3** pendant 10 secondes. Raclez les parois du bol et mixez encore 10 secondes en **Turbo**. Façonnez des boulettes avec la farce ainsi obtenue. Lavez et séchez le bol. Dans une poêle, faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et faites revenir les boulettes 5 à 10 minutes en les retournant régulièrement. Servez les boulettes accompagnées de la sauce blanche.



turbo



Slow Cook

- 800g de tomates mûres
 - 1 gousse d'ail
 - 1 oignon
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- 1 cuillère à café de sucre
 - Sel, poivre

Sauce tomate



Lavez et coupez les tomates en morceaux. Pelez la gousse d'ail et l'oignon puis coupez-les en morceaux.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'ail et l'oignon puis appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Remplacez le couteau par le mélangeur et ajoutez l'huile d'olive, les tomates, les herbes et le sucre. Salez, poivrez et lancez le programme **mijoté P5** pendant 45 minutes.

Astuce : pour réaliser une sauce aux poivrons, utilisez le couteau hachoir. Remplacez les tomates par 3 poivrons rouges épépinés et coupés en dés et ajoutez 10cl d'eau. À la fin du programme mijoté P2, lancez le programme turbo pendant 10 secondes.



Slow Cook

- 2 échalotes
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 1 cuillère à café de curry en poudre
- 150 g de boulghour
 - 1 demi cube de bouillon de légumes
 - 50 cl d'eau



Pelez et émincez les échalotes. Pelez la carotte et lavez les autres légumes ; coupez-les en petits dés.

Dans le bol du robot, insérez le mélangeur. Versez l'huile d'olive puis ajoutez l'échalote, les légumes et le curry. Lancez le programme **mijoté P1** pendant 5 minutes.

Ajoutez le boulghour, le cube de bouillon et versez l'eau. Lancez le programme **mijoté P3** pendant 20 minutes. À la fin du programme laissez reposer 15 minutes dans le bol.



turbo

mix

Guacamole



- 1 demi oignon rouge
- 1 petit morceau de poivron rouge
- 3 avocats bien mûrs
- Le jus d'un citron vert
- 2 pincées de cumin
- Quelques gouttes de Tabasco
- Sel, poivre

Pelez l'oignon rouge et coupez-le en morceaux. Coupez le poivron en dés. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir et mettez l'oignon et le poivron. Appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 10 secondes.

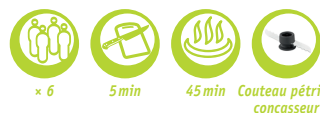
Coupez les avocats en deux et retirez la chair. Dans le robot, ajoutez la chair d'avocat, le jus du citron vert, le cumin et le Tabasco. Salez, poivrez et lancez le programme **mix P2** pendant 1 minute.

Astuce : servez le guacamole avec des chips mexicaines.



Dessert

Cake feta et olives



- 150g de feta
- 100g d'olives vertes dénoyautées
- 200g de farine
- 3 œufs
- 1 sachet de levure
- 10cl de lait
- 10cl d'huile d'olive
- 1 pincée de thym séché
- Poivre
- 1 noisette de beurre

Préchauffez le four à 180°C. Coupez la feta en dés et les olives en morceaux.

Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Versez la farine, les œufs, la levure, le lait et l'huile d'olive. Ajoutez le thym, poivrez et lancez le programme dessert P1 pendant 1 minute. Incorporez les olives et la feta et mélangez délicatement avec une cuillère en bois.

Beurrez un moule à cake et versez la préparation. Enfourez pour 45 minutes environ.



mix

Quiche lorraine



- 4 œufs
- 10cl de lait
- 20cl de crème liquide
- Sel, poivre
- 1 pâte brisée
- 250g de lardons fumés
- 100g de gruyère râpé

Préchauffez le four à 180°C. Dans le bol du robot, insérez le batteur. Mettez les œufs, le lait et la crème. Salez légèrement, poivrez et lancez le programme **mix P2** pendant 1 minute.

Tapissez un moule à tarte avec la pâte brisée en conservant la feuille de cuisson. Piquez le fond avec une fourchette. Ajoutez les lardons et versez le mélange œuf/crème. Saupoudrez de gruyère râpé. Enfourez pour 40 minutes environ.



Slow Cook

mix

Quiche aux poireaux, Saint-Nectaire et viande des grisons



- 4 blancs de poireaux
- 30 g de beurre
- 1 pâte feuilletée
- 20 cl de crème liquide
- 3 œufs
- Sel, poivre
- 8 tranches de viande des grisons
- 200 g de Saint-Nectaire

Préchauffez le four à 200°C. Lavez et émincez les blancs de poireaux. Retirez la croûte et coupez le Saint-Nectaire en lamelles. Dans le bol du robot, insérez le mélangeur. Mettez le beurre et les poireaux et lancez le programme **mijoté P2** pendant 15 minutes.

Tapissez un moule à tarte avec la pâte feuilletée en conservant la feuille de cuisson. Piquez le fond avec une fourchette. À la fin du programme, ajoutez la crème liquide, les œufs, le sel et le poivre. Lancez le programme **mix P2** pendant 1 minute.

Versez le mélange sur le fond de pâte puis déposez les tranches de viande des grisons et de Saint-Nectaire sur le dessus. Enfourez pour 25 minutes.



Astuce : Vous pouvez remplacer le Saint-Nectaire par de l'emmental ou du comté. Pensez à retirer la croûte. La viande des grisons peut être remplacée par du jambon.

turbo



Slow Cook

Chili con carne



- 1 oignon
- 1 demi poivron rouge
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de paprika en poudre
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 pincée de coriandre en poudre
- 400 g de bœuf haché
- 600g de tomates concassées en conserve
- 250 g de haricots rouges en conserve
- Sel, poivre
- 1 pincée de piment

Pelez l'oignon et coupez-le en quatre. Coupez le poivron en morceaux. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'oignon et le poivron et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Remplacez le couteau par le mélangeur. Ajoutez l'huile, le paprika, le cumin et la coriandre. Lancez le programme **mijoté P1** pendant 3 minutes. À la fin du programme, ajoutez la viande, les tomates concassées et les haricots rouges rincés et égouttés. Salez, poivrez et ajoutez le piment. Mélangez délicatement avec une cuillère en bois et lancez le programme **mijoté P4** pendant 40 minutes.

Astuce: servez avec du riz.



turbo



Turbo

Slow Cook

Paupiettes de veau à la tomate



- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 20 cl de coulis de tomates
- 70 cl de fond de veau
- 1 pincée de paprika
- 1 cuillère à café de thym séché
- sel, poivre
- 4 paupiettes de veau de 100 g

Pelez l'échalote et coupez-la en deux. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Déposez l'échalote et appuyez en continu sur la touche **Turbo** pendant 5 secondes.

Remplacez le couteau par le mélangeur puis ajoutez l'huile d'olive. Lancez le programme **mijoté P1** pendant 2 minutes. À la fin du programme, le coulis de tomates, le fond de veau, le paprika et le thym. Salez et poivrez. Positionnez le panier vapeur dans le bol et déposez les paupiettes. Lancez le programme **mijoté P4** pendant 45 minutes.

Astuce : servez les paupiettes avec du riz.



Slow Cook

Filet mignon de porc sauce BBQ



- 600 g de filet mignon de porc
- 1 oignon émincé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 10 g de beurre
- 6 cuillère à soupe de coulis de tomate
- 4 cuillères à soupe de jus de pomme
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de fond de veau
- 15 cl d'eau
- 1 cuillère à café de féculé de maïs
- Sel, poivre

Coupez le filet mignon en tranches de 1 cm. Dans le bol du robot, insérez le mélangeur. Mettez l'oignon, l'ail, le beurre, les jus de tomates et de pommes, la sauce soja et le vinaigre. Lancez le programme **mijoté P1** pendant 5 minutes. Ajoutez la viande et le fond de veau délayé avec l'eau. Lancez ensuite le programme **mijoté P4** pendant 30 minutes.

À la fin du programme délayez dans un verre la maizena avec 2 cuillères à café d'eau et lancez le programme **mijoté P4** pendant 5 minutes.

Astuce : accompagnez ce plat avec des pommes de terre salées.



Slow Cook

Pot au feu aux mini-légumes



- 1 oignon
- 500 g de viande à pot au feu (jarret, basses côtes...)
- 1 branche de céleri
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 8 mini carottes
- 8 mini navets
- 4 mini poireaux
- 80 cl d'eau
- 1 bouquet garni
- Sel, poivre

Coupez les morceaux de viande s'ils sont trop gros. Pelez l'oignon et coupez-le. Pelez la carotte et coupez-la en morceaux, ainsi que le céleri.

Dans le bol du robot, mettez la viande, l'oignon, la gousse d'ail, la carotte et le céleri. Ajoutez le bouquet garni, le sel et le poivre. Versez 60 cl d'eau froide, de façon à bien recouvrir la viande, et lancez le programme **mijoté P4** pendant 1 heure 15 min.

Lavez et pelez (si besoin) les mini légumes. Coupez les carottes en long dans la longueur. À la fin du programme, retirez l'oignon, les morceaux de carottes et de céleri puis ajoutez les mini légumes, les 20 cl d'eau restants et lancez à nouveau le programme **mijoté P4** pendant 45 minutes.





Slow Cook

- 8 oignons grelots
 - 1 gousse d'ail
 - 2 carottes
 - 30 g de beurre
- 70 g de lardons fumé
 - 700 g de bœuf à bourguignon
 - 15 g de farine
 - 40 cl de vin rouge
- 20 cl de bouillon de bœuf
 - 1 bouquet garni
 - Sel, poivre

Bœuf bourguignon



Pelez les oignons grelots et la gousse d'ail. Pelez les carottes et coupez les en rondelles. Dans le bol du robot, insérez le mélangeur. Mettez le beurre, les lardons, les oignons, l'ail et lancez le programme **mijoté P1** pendant 5 min. Pendant ce temps, mélangez le bœuf et la farine dans un saladier. À la fin du programme, ajoutez le bœuf avec la farine, les carottes, le vin rouge, le bouillon de bœuf et le bouquet garni. Salez, poivrez et lancez le programme **mijoté P4** pendant 2 heures.

Astuce : ajoutez quelques champignons coupés en morceaux 30 minutes avant la fin du programme P4.



Slow Cook

- 2 carottes
 - 1 oignon
- 3 saucisses de Montbéliard
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - 200 g de lentilles vertes
 - 75 cl d'eau
 - 1 cuillère à soupe de concentré de tomate
 - 1 feuille de laurier
 - Sel, poivre

Saucisses aux lentilles



Pelez les carottes et l'oignon. Émincez les carottes et coupez grossièrement l'oignon. Coupez les saucisses en rondelles assez épaisses. Dans le bol du robot, insérez le mélangeur.

Mettez l'huile d'olive, les saucisses, l'oignon et lancez le programme **mijoté P1** pendant 2 minutes.

À la fin du programme, ajoutez les lentilles, l'eau, les carottes le concentré de tomate et le laurier. Salez, poivrez et lancez le programme **mijoté P4** pendant 50 minutes.



turbo

mix

Légumes farcis



- 4 tomates moyennes
 - 3 courgettes rondes
 - 4 champignons de Paris
 - 1 gousse d'ail
 - 1 échalote
 - 1 tranche de pain de mie (ou de pain rassis)
 - 5 cl de lait
 - 4 brins de persil
 - 350 g de chair à saucisse
 - 1 œuf
 - Sel, poivre
 - Huile d'olive

Lavez les courgettes et les tomates et évidez-les. Réservez les chapeaux. Nettoyez les champignons et coupez-les en deux. Pelez la gousse d'ail et l'échalote et coupez-les en deux. Faites tremper le pain de mie dans le lait. Préchauffez le four à 180°C. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'échalote, l'ail, le persil et les champignons. Appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 10 secondes. Ajoutez le pain de mie essoré, la chair à saucisse, l'œuf, le sel et le poivre et lancez le programme **mix P3** pendant 20 secondes. Placez les légumes dans un plat à gratin puis garnissez-les de farce. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et enfournez pour 45 minutes. Au bout de 20 minutes, ajoutez les chapeaux des courgettes et des tomates.

Astuce : garnissez d'autres légumes comme des poivrons, des champignons ou des oignons.



turbo



Slow Cook

Tajine de poulet aux pois chiches



- 2 carottes
 - 1 courgette
- 400 g de blancs de poulet
 - 1 gousse d'ail
 - 1 oignon
 - 1 cuillère à café de cumin en poudre
 - 1 pincée de paprika
 - 1 pincée de coriandre en graines
 - 45 cl de bouillon de volaille
 - 200 g de pois chiches rincés et égouttés
 - Sel, poivre
 - 50 g d'amandes effilées
 - Quelques feuilles de coriandre ciselées

Pelez les carottes et lavez la courgette, et coupez-les en bâtonnets. Coupez le poulet en morceaux. Pelez la gousse d'ail et l'oignon. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez l'ail et l'oignon et lancez le programme **turbo** pendant 5 secondes. Remplacez le couteau par le mélangeur puis ajoutez le cumin, le paprika et la coriandre. Ajoutez les légumes puis versez 25 cl de bouillon et lancez le programme **mijoté P1** pendant 10 minutes. Ajoutez le poulet, les pois chiche et le reste du bouillon. Lancez le programme **mijoté P4** pendant 35 min. Servez le tajine saupoudré d'amandes effilées et de coriandre ciselée.

Astuce : accompagnez ce plat de semoule ou de boulgour.





Salade de quinoa aux épinards



- Pour la sauce:**
- 50 g de purée de sésame
 - 10 cl d'eau
 - 1 cuillère à soupe de sauce soja
 - 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
 - Sel, poivre
 - 100 g de tomates séchées
- Préparation du quinoa:**
- 100 g d'épinards surgelés en feuilles
 - 200 g de quinoa
 - 50 cl d'eau
 - 100 g de pois chiches en conserve
 - 6 feuilles de basilic soupe de vinaigre balsamique
 - 100 g de tomates séchées
 - Sel, poivre



Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez la purée de sésame, l'eau, la sauce soja, le vinaigre. Salez, poivrez et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 10 secondes. Ajoutez les tomates séchées et lancez à nouveau le programme **turbo** pendant 3 secondes. Versez la sauce dans un récipient puis lavez le bol

Insérez le mélangeur dans le bol du robot. Mettez les épinards, le quinoa et versez l'eau. Lancez le programme **mijoté P3** pendant 20 minutes. À la fin du programme, laissez reposer 10 minutes dans le robot avec le couvercle.

Dans un saladier, mélangez le quinoa aux épinards avec les pois chiches rincés et égouttés et la vinaigrette. Servez avec du basilic ciselé.



Taboulé vert



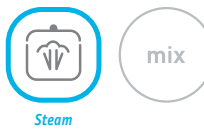
- 150 g de quinoa
- 1 litre d'eau
- 2 oignons frais
- 1 botte de persil plat
- 15 feuilles de menthe
- 2 tomates
- Le jus d'un citron
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



Dans le bol du robot, mettez le quinoa et versez 1 litre d'eau. Salez et lancez le programme **mijoté P4** pendant 16 minutes. À la fin du programme, égouttez le quinoa et réservez-le. Lavez le bol.

Pelez les oignons, lavez les herbes et effeuillez le persil. Lavez et coupez les tomates en 4.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Ajoutez les oignons, les tomates, les herbes, l'huile et le jus de citron. Salez et poivrez et lancez le programme **mix P3** pendant 10 secondes. Ajoutez ce mélange au quinoa, mélangez et réservez au réfrigérateur.



Sandwich au thon et aux oeufs



- 3 œufs
- 280 g de thon égoutté
- 3 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel, poivre
- 4 galettes de blé (tortillas)
- 1 poignée de mesclun ou pousses d'épinards



Dans le bol du robot, versez de l'eau jusqu'au niveau ☹️. Déposez les œufs dans le panier vapeur et lancez le programme **vapeur** pendant 18 minutes. À la fin du programme, laissez refroidir les œufs et lavez le bol. Écalez les œufs. Insérez le couteau pétrin/concasseur dans le bol du robot. Mettez les œufs, la mayonnaise, le thon émietté et le jus de citron. Salez, poivrez, et lancez le programme **mix P1** pendant 20 secondes. Tartinez les galettes de la préparation au thon, déposez le mesclun et roulez en serrant bien.

Astuce : servez ces sandwiches avec une salade de crudités.



Salade de pommes de terre au haddock



- 600 g de pomme de terre
- 400 g de haddock
- 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza
- Poivre
- Quelques brins de persil



Pelez les pommes de terre, coupez-les en dés puis rincez-les sous l'eau, déposez-les dans le panier vapeur. Versez l'eau dans le bol du robot jusqu'au niveau ☹️ et placez le panier vapeur. Lancez le programme **vapeur** pendant 30 minutes. À la fin du programme, retirez les pommes de terre avec le panier vapeur.

Conservez l'eau de cuisson et ajoutez 70 cl d'eau, déposez le haddock dans l'eau du bol et faites cuire le poisson avec le programme **mijoté P3** pendant 12 minutes. À la fin du programme, égouttez le haddock et laissez refroidir.

Dans un saladier, mélangez la moutarde avec le vinaigre, puis ajoutez l'huile. Poivrez. Ajoutez les pommes de terre et le haddock, ainsi que le persil ciselé, et mélangez.



Dessert

- 100 g de riz rond
- 60 cl de lait
- 60 g de sucre
- 1 pincée de vanille en poudre

Riz au lait



Rincez le riz. Dans le bol du robot, insérez le mélangeur. Versez le lait, ajoutez le sucre, le riz et la vanille en poudre. Lancez le programme **dessert P3** pendant 35 minutes.

Versez le riz au lait dans des ramequins, laissez refroidir puis placez au réfrigérateur.



Dessert

- 70 cl de lait
- 100 g de semoule fine
- 70 g de sucre
- 1 cuillère à café de vanille liquide
- 50 g de raisins secs

Semoule au lait aux raisins secs



Dans le bol du robot, insérez le batteur. Versez le lait puis ajoutez la semoule, le sucre et la vanille. Lancez le programme **dessert P3** pendant 13 minutes.

À la fin du programme, laissez reposer 10 minutes puis versez la préparation dans des ramequins. Déposez des raisins secs, mélangez et dégustez tiède ou froid.



Dessert

turbo

- 4 poires
- 2 pommes
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de miel

Compote aux pommes et poires



Pelez les pommes et les poires. Retirez les pépins et coupez les fruits en morceaux.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez les fruits, le sucre vanillé, le jus de citron et le miel. Lancez le programme **dessert P4** pendant 20 minutes.

Appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 10 secondes à la fin de la cuisson. Laissez refroidir avant de déguster.



turbo



Slow Cook

Dessert

- 300 g de mangue surgelée
- 1 cuillère à soupe + 40 g de sucre
- 10 cl d'eau
- 3 feuilles de gélatine
- 40 cl de crème liquide
- 10 cl de lait entier
- 1 gousse de vanille

Panna cotta à la mangue



Dans le bol du robot muni du couteau hachoir, mettez la mangue, la cuillère de sucre et l'eau. Appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 10 secondes. Lancez ensuite le programme **mijoté P2** pendant 10 minutes. Versez dans un récipient et laissez refroidir.

Faites tremper les feuilles de gélatine dans un récipient d'eau froide. Dans le bol du robot, insérez le batteur. Versez la crème, le lait, le sucre et la gousse de vanille fendue en deux. Lancez le programme **dessert P3** pendant 10 minutes.

À la fin du programme, retirez la vanille puis ajoutez la gélatine essorée et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 10 secondes. Versez la crème dans des ramequins, couvrez-les et laissez prendre au moins 8 heures au réfrigérateur. Servez les panna cotta nappées de coulis de mangue.

Astuce : utilisez du coulis tout fait (surgelé).



mix

Glace express aux framboises

- 300 g de framboises surgelées
 - 1 blanc d'œuf
- 50 g de crème liquide
- 80 g de sucre glace
 - Quelques gouttes de jus de citron



Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Mettez les framboises et lancez le programme **mix P4** pendant 20 secondes.

Ajoutez le blanc d'œuf, la crème, le sucre glace et quelques gouttes de jus de citron. Lancez le programme **mix P3** pendant 1 minute. Servez aussitôt.



Dessert

Crêpes à la carotte, fromage blanc et miel

- 330 g de farine
 - 4 œufs
 - 50 g de sucre
- 50 cl de jus de carottes
 - 100 g de miel
- 200 g de fromage blanc
 - Huile végétale



Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Mettez la farine, les œufs, le sucre et le jus de carotte. Lancez le programme **dessert P1** pendant 1 minute.

Faites chauffer une poêle à crêpes et huilez-la légèrement. Versez une louche de pâte et répartissez-la sur toute la poêle. Laissez cuire 1 à 2 minutes par face. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.

Servez les crêpes nappées de fromage blanc et de miel.



turbo



Dessert

Crème brûlée

- 4 jaunes d'œufs
 - 50 g de sucre
- 1 pincée de poudre de vanille
- 20 g de maïzena
 - 40 cl de lait
 - Cassonade



Dans le bol du robot, insérez le batteur. Mettez les jaunes d'œufs, le sucre, la vanille et la maïzena. Appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Versez le lait et appuyez à nouveau en continu sur la touche **turbo** pendant 10 secondes. Lancez ensuite le programme **dessert P3** pendant 10 minutes.

Versez la crème obtenue dans des ramequins que vous placez au réfrigérateur pendant 1 heure.

Au moment de servir, saupoudrez de cassonade et faites caraméliser sous le grill du four ou au chalumeau.



mix

Yaourt glacé aux fruits rouges

- 300 g de fruits rouges surgelés
- 100 g de sucre
- 300 g de yaourt à la grecque
- 1 cuillère à soupe de jus de citron



Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Mettez les fruits rouges avec le sucre et lancez le programme **mix P4** pendant 20 secondes.

Ajoutez le yaourt à la grecque, le jus de citron et lancez le programme **mix P3** pendant 1 minute 30. Servez aussitôt.

Astuce : ajoutez un peu de miel au moment de servir.





Dessert

mix

Gâteau au chocolat

- 200 g de chocolat noir
- 150 g de beurre
 - 3 œufs
- 150 g de sucre
- 50 g de farine



Dans le bol du robot, insérez le mélangeur. Mettez le chocolat cassé en morceaux et le beurre coupé en morceaux et lancez le programme **dessert P2** pendant 10 minutes.

Préchauffez le four à 180°C. Ajoutez les œufs, le sucre et la farine. Lancez le programme **mix P2** pendant 40 secondes.

Beurrez et farinez un moule à gâteau. Versez la pâte et enfournez pour 12-18 minutes.

Astuce : ajoutez des noix hachées ou de la noix de coco râpée dans la pâte à gâteau.



Dessert

Muffins aux bananes

- Pour 6 muffins**
- 2 œufs
 - 80 g de sucre
 - 6 cl de lait
 - 50 g de beurre fondu
 - 1 banane
 - 200 g de farine
 - 1 sachet de levure chimique



Préchauffez le four à 180°C. Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Mettez les œufs, le sucre, le lait, le beurre fondu et la banane coupée en morceaux. Lancez le programme **dessert P1** pendant 20 secondes.

Ajoutez la farine et la levure et relancez le programme **dessert P1** pendant 30 secondes.

Versez la préparation dans des moules à muffins et enfournez pour 10 à 12 minutes.



Dessert

Pâte à pancakes

- Pour 8 pancakes**
- 180 g de farine
 - 1 cuillère à café de levure chimique
 - 1 pincée de sel
 - 20 g de sucre
 - 1 œuf
 - 20 cl de lait
 - 30 g d'huile de tournesol



Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Mettez la farine, la levure, le sel, le sucre et l'œuf. Versez le lait et l'huile et lancez le programme **dessert P1** pendant 1 minute.

Faites chauffer une poêle à pancakes ou une poêle à crêpes et huilez-la légèrement. Lorsqu'elle est bien chaude, versez une petite louche de pâte. Laissez cuire 1 à 2 minutes par face. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Astuce : servez les pancakes avec du sirop d'érable.



Dessert

Gaufres légères

- 250 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 20 g de sucre
- 2 œufs
- 1 pincée de sel
- 40 cl de lait
- 50 g de beurre fondu



Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Mettez la farine, la levure, le sucre vanillé, le sucre, les œufs et le sel. Versez le lait et le beurre fondu puis lancez le programme **dessert P1** pendant 1 minute.

Faites chauffer le gaufrier et beurrez-le légèrement. Quand il est chaud, versez une louche de pâte dans chaque empreinte. Laissez cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Renouvelez l'opération avec le reste de la pâte.

Astuce : conservez la pâte 2 à 3 jours au réfrigérateur en la filmant. Servez les gaufres avec du sucre glace, de la chantilly, de la pâte à tartiner, de la confiture...



Limonade maison

mix

- 2 citrons jaunes
- 200 g de sucre
- Une dizaine de feuilles de menthe
- 75 cl d'eau gazeuse
- 20 glaçons



Pelez les citrons jaunes à vif et coupez-les en deux. Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez les citrons pelés, le sucre et la menthe. Versez l'eau gazeuse et lancez le programme **mix P3** pendant 15 secondes.

Ajoutez les glaçons et lancez le programme **mix P4** pendant 30 secondes. Servez aussitôt dans des grands verres avec une paille.

 **Astuce :** ajoutez des fraises ou des framboises en même temps que le citron.



Smoothie exotique

mix

- 300 g d'ananas bien mûr
- 100 g de mangue
- 1 fruit de la passion
 - 1 yaourt
- 1 cuillère à soupe de cassonade
 - 10 cl de lait
- 5 cl de lait de coco
 - 5 glaçons



Pelez l'ananas et la mangue puis coupez-les en morceaux. Ouvrez le fruit de la passion en deux et récupérez les graines ; réservez-les.

Dans le bol du robot, insérez le couteau hachoir. Mettez les morceaux d'ananas et de mangue, le yaourt, le sucre, le lait et le lait de coco. Lancez le programme **mix P3** pendant 20 secondes.

Ajoutez les glaçons et lancez à nouveau le programme **mix P4** pendant 30 secondes. Servez dans des grands verres et déposez une cuillère à soupe de graines de fruits de la passion dans chaque verre.





Dessert

- 25 g de farine
- 90 g de sucre
- 50 g de poudre de noisettes
- 2 blancs d'œufs
- 60 g de beurre fondu

Mini-financiers aux noisettes



Préchauffez le four à 180°C. Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Mettez la farine, le sucre, la poudre de noisette, les blancs d'œufs et le beurre fondu. Lancez le programme **dessert P1** pendant 1 minute.

Versez la préparation dans des moules à financiers et enfournez 10 à 12 minutes.

Astuce : si vous réalisez des financiers de taille normale, faites-les cuire 18 à 20 minutes.



Dessert

Pour une quinzaine
de cannelés

- 50 cl de lait
- 1 pincée de vanille en poudre
- 60 g de beurre
- 120 g de farine
- 220 g de sucre
- 2 jaunes d'œufs
- 2 œufs entiers



Cannelés

Dans le bol du robot, insérez le batteur. Versez le lait puis ajoutez la vanille. Lancez le programme **dessert P3** pendant 10 minutes. À la fin du programme, versez le lait chaud dans un récipient et ajoutez le beurre coupé en dés pour qu'il fonde.

Insérez le couteau pétrin/concasseur et mettez la farine, le sucre, les jaunes d'œufs et les œufs entiers. Lancez le programme **dessert P1** pendant 30 secondes. Ajoutez le mélange lait / beurre dans le robot. Relancez le programme **dessert P1** pendant 1 minute. Réservez la pâte au moins 3 heures au réfrigérateur.

Préchauffez le four à 220°C. Versez la pâte dans des moules à cannelés puis enfournez 10 minutes. Baissez la température du four à 160°C et poursuivez la cuisson pendant 40 minutes. Laissez refroidir avant de déguster.



Les délicieux petits
gâteaux "c'est la fête !"

mix

- 5 blancs d'œufs
- 1 pincée de sel
- 250 g de sucre
- 50 g de pralines roses

Meringues aux pralines roses



Préchauffez le four à 100°C. Dans le bol du robot, insérez le batteur. Mettez les blancs d'œufs avec la pincée de sel et lancez le programme **mix P2** pendant 3 minutes. Versez le sucre et lancez à nouveau le programme **mix P2** pendant 2 minutes.

Concassez les pralines roses. Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, déposez des petits tas de pâte. Saupoudrez de pralines roses et enfournez pour 1 heure 30 min. Laissez refroidir.

Astuce : les meringues se conservent très bien dans une boîte en fer.



turbo



Dessert

- 50 g de cerneaux de noix
- 120 g de cassonade
- 180 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 120 g de beurre mou
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 50 g de chocolat en pépites



Cookies aux noix

Dans le bol du robot, insérez le couteau pétrin/concasseur. Mettez les cerneaux de noix et lancez le programme **turbo** pendant 5 secondes. Réservez les noix.

Dans le bol muni du couteau pétrin/concasseur, mettez la cassonade, la farine, la levure, le beurre mou, le sel et l'œuf. Lancez le programme **dessert P1** pendant 30 secondes. À la fin du programme, ajoutez les noix et les pépites de chocolat et appuyez en continu sur la touche **turbo** pendant 5 secondes. Réservez la préparation 1 heure au réfrigérateur.

Au bout de ce temps, préchauffez le four à 170°C. Formez des boules de pâte et déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé en les espaçant. Enfounez pour 10 à 12 minutes jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Recommencez jusqu'à épuisement de la pâte.



DE**A**

Apfel-Birnen-Mus 21

B

Baiser mit Pralines Roses 28

Bananen-Muffins 24

Blumenkohlaufauf 6

Bœuf bourguignon 16

Bulgur mit Gemüsewürfeln 11

C

Chili con carne 14

Crème brûlée 22

E

Eisiges Beeren-Yogurt 23

Exotischer Smoothie 27

F

Fetakuchen mit Oliven 12

Frühlingsgemüse-Suppe 4

G

Gâteau au chocolat 24

Gazpacho 4

Gefülltes Gemüse 17

Gemüsebrühe mit Ravioli 5

Grießbrei mit Rosinen 20

Grüne One-Pot-Pasta 9

Grünes Tabouleh 19

Guacamole 12

H

Hähnchen-Tajine mit Kichererbsen 17

K

Kalbsfilet mit Tomaten 15

Karotten-Crêpes
mit Quark und Honig 23

Kartoffel-Möhrengemüse 6

Kartoffelpüree 8

Kartoffelsalat mit Schellfisch 18

Kleine Frikadellen
mit heller Sauce und Minze 11**L**Lauch-Quiche
mit Reibekäse und rohem Schinken 13

Linsen mit Wurst 16

Luftige Waffeln 25

M

Milchreis 20

Minestrone 5

Mini-Gugls (Cannelés) 29

Mini-Küchlein (Financiers)
mit Haselnüssen 28Mini-Makkaroni
mit Hackfleisch und Auberginen 7**N**

Nicecream mit Himbeeren 22

O

One-Pot-Pasta mit Gemüse 9

P

- Panna cotta mit Mango 21
- Pfannkuchenteig..... 25
- Pot au feu mit Mini-Gemüse..... 15

Q

- Quinoasalat mit Spinat..... 19
- Quiche lorraine..... 13

R

- Reis und Linsen in Brühe..... 7
- Risotto mit Gorgonzola
und Champignons..... 8
- Rotes Risotto mit Garnelen..... 10

S

- Schweinefilet, Barbecue-Sauce..... 14
- Selbstgemachte Limonade..... 26

T

- Thunfisch-Wraps mit Ei..... 18
- Tomatensauce..... 10

W

- Walnuss-Cookies..... 29

FR

B

- Bœuf bourguignon..... 44
- Bouillon de légumes aux ravioles..... 33
- Boulette de bœuf,
sauce blanche à la menthe..... 39
- Boulgour aux petits légumes..... 39

C

- Cake feta et olives..... 40
- Cannelés..... 57
- Chili con carne..... 42
- Compote aux pommes et poires..... 49
- Cookies aux noix..... 57
- Crème brûlée..... 50
- Crêpes à la carotte,
fromage blanc et miel..... 51

F

- Filets mignon de porc,
sauce BBQ..... 42

G

- Gâteau au chocolat..... 52
- Gaufres légères..... 53
- Gazpacho..... 32
- Glace express aux framboises..... 50
- Gratin de chou-fleur..... 34
- Guacamole..... 40

L

- Légumes farcis..... 45
- Limonade maison..... 54

M

Maccaroni à la viande..... 35

Meringues aux pralines roses..... 56

Mijoté de carottes
et pommes de terre..... 56

Minestrone..... 56

Mini-financiers aux noisettes..... 56

Muffins à la banane..... 56

O

One pot pasta aux légumes..... 37

One pot pasta tout vert..... 37

P

Panna cotta à la mangue..... 49

Pâte à pancakes..... 53

Paupiette de veau à la tomate..... 43

Pot au feu aux mini-légumes..... 43

Purée de pomme de terre..... 36

Q

Quiche aux poireaux, Saint-Nectaire
et viande des grisons..... 41

Quiche Lorraine..... 41

R

Risotto au gorgonzola
et champignons..... 36

Risotto rouge aux crevettes..... 38

Riz au lait..... 48

Riz et lentilles au bouillon..... 35

S

Salade de pommes
de terre au haddock..... 46

Salade de quinoa aux épinards..... 47

Sandwich au thon et aux oeufs..... 46

Sauce tomate..... 38

Saucisses aux lentilles..... 44

Semoule au lait aux raisins secs..... 48

Smoothie exotique..... 55

T

Taboulé vert..... 47

Tajine de poulet aux pois chiches..... 45

U

Velouté de légumes..... 32

Y

Yaourt glacé aux fruits rouges..... 51

