



# Einer für alles

*Unten Kartoffeln, in der Mitte Gemüse und oben Fleisch oder Fisch – mit dem Gareinsatz und dem Varoma kochen Sie köstliche „All-in-one“-Gerichte, also alles in einem, frisch und gesund!*

**K**omplette Gerichte gelingen mit Thermomix und Varoma ohne großen Aufwand. Folgende Regeln treffen auf fast alle Rezepte zu:

### „All-in-one“ – Schritt für Schritt

#### 1. Grundzutaten:

- 500 g Wasser, 1 Würfel Gemüsebrühe,
- maximal 800 g Kartoffeln (kleine Pellkartoffeln ganz oder große Kartoffeln geschält, in Stücken) oder
- maximal 350 g Reis mit 1000 g Wasser,
- maximal 1800 g Gemüse in mundgerechten Stücken,
- Fleisch, Hackbällchen oder Fisch (Fisch am besten auf Folie),
- Gewürze nach Wahl.

#### 2. Standardzubereitung

- **Faustregel:** Was am längsten braucht, kommt nach unten (i. d. R. Kartoffeln), oder muss – wie Reis – im Wasser liegen, was schnell geht, kommt nach oben!
- Wasser und Brühwürfel in den Mixtopf geben.
- Gareinsatz einhängen, Kartoffeln oder Reis einwiegen und verschließen.
- Gemüse eventuell würzen und im Varomaaufsatz verteilen.
- Fleisch (Fisch) würzen, auf das Gemüse oder den Varoma-Einlegeboden legen, verschließen, auf den Mixtopf setzen und alles garen (Garzeiten für TM 21 und TM 31 sind fast identisch).
- Kleine Mengen (ca. 2 Portionen): **25–27 Min./Varoma/ Stufe 1**



*Rote Bete brauchen länger als Kartoffeln. Daher kommen bei diesem Gericht die Rote Bete in den Gareinsatz, die Kartoffeln in den Varoma und das Fleisch auf den Varoma-Einlegeboden.*

*Leichte Küche, schnell gemacht (siehe auch rechts: „Tipps zum Garen mit dem Thermomix“).*

- Große Mengen (ca. 4 Portionen):  
**28–30 Min./Varoma/Stufe 1**

Nach der Garzeit den Varoma mit Deckel auf einen Teller stellen (Flüssigkeit kann austreten!).

- Gareinsatz mithilfe des Spatels entnehmen und warm halten.

- Mixtopf leeren und Garflüssigkeit dabei auffangen, da sie als Basis für die Sauce verwendet wird.

### 3. Sauce: Zutaten und Zubereitung

#### Zutaten:

- 1 Zwiebel (für TM 21 in Stücken),  
20 g Öl, 400–500 g Garflüssigkeit,  
25–30 g Mehl, 100 g Frischkäse oder  
Sahne oder Schmand,  $\frac{1}{4}$  –  $\frac{1}{2}$  TL Salz,  
2–3 Prisen Pfeffer, nach Geschmack  
zusätzlich Curry, Senf, Kräuter etc.

#### Zubereitung:

- Zwiebel in den Mixtopf geben und

**3 Sek./Stufe 5** zerkleinern (durch die Deckelöffnung auf das laufende Messer fallen lassen, **Stufe 5**).

- Öl zugeben, **2 Min./Varoma/Stufe 1 (2 Min./100°/Stufe 2)** andünsten.

- Die übrigen Zutaten zugeben, **ca. 2 Min./100°/Stufe 4 (ca. 2 Min./100°/Stufe 2)** aufkochen und abschmecken.



## Thermomix Tipps zum Garen

+++ **Mehr Wasser:** Reis gart nicht völlig im Dampf, sondern muss auch Wasser aufsaugen. Geben Sie deshalb bei Reis immer 1000 g Wasser in den Mixtopf. Für alle Gerichte gilt grundsätzlich: Erhöhen Sie die Wassermenge im Mixtopf, wenn Sie länger als 30 Minuten auf Varoma-Einstellung garen.

+++ **Locker befüllen:** Schichten Sie Gemüse im Varoma immer so, dass nicht alle Löcher im Boden bedeckt sind und der Dampf gut zirkulieren kann.

+++ **Fisch & Folie:** Garen Sie Fisch auf Folie, dann tropft kein Fischeiweiß in das Wasser im Mixtopf. Eiweiß im kochenden Wasser kann zum Überschäumen führen.

+++ **Zartes zum Schluss:** Geben Sie schnell garendes Fleisch oder zarten Fisch erst 10–15 Minuten vor Garzeitende in den Varoma.

+++ **Kurz anbraten:** Soll Fleisch einen Röstgeschmack haben, braten Sie es vor dem Dampf garen in einer Pfanne an.

+++ **Richtig schichten:** Geben Sie Kartoffeln in den Varoma-Aufsatz, wenn Gemüse mit längerer Garzeit, etwa Rote Bete, in den Gareinsatz soll (siehe Foto).

+++ **Fettfreies Aufwärmen:** Speisen, etwa Nudeln, lassen sich auch durch Wasserdampf im Gareinsatz oder im

Varoma aufwärmen - ohne zusätzliches Fett.

+++ **Vorsicht, heiß:** Verbrennungen durch Wasserdampf sind noch schmerzhafter als durch kochendes Wasser, deshalb immer vorsichtig den Varoma-Deckel öffnen.

+++ Zum Überschäumen kann es durch Eiweiß oder Stärketeilchen in der Garflüssigkeit kommen. Das Schäumen lässt sich verringern, indem Sie Reis vor dem Kochen gründlich im Gareinsatz abspülen und/oder 1 TL Öl oder Butter in die Flüssigkeit geben.

+++ Der Thermomix heizt nur, wenn Temperatur und Zeit voreingestellt sind.

+++ Die gewählte Temperatur in der Anzeige blinkt bis zum Erreichen der eingestellten Temperatur im Gegensatz zur Anzeige der Restwärme. Hier leuchtet die Lampe dauerhaft.

+++ Das Aufheizen erkennen Sie im Bedienfeld; die Temperaturlampchen leuchten nach und nach auf.

+++ Ist die voreingestellte Zeit abgelaufen und Sie möchten die Garzeit verlängern, müssen Sie die Temperatur erneut wählen.

+++ Mengenveränderungen führen automatisch zu Veränderungen der Garzeit.

+++ Um eine gleichmäßige Temperatur im Gargut zu erreichen, die der Anzeige im Bedienfeld entspricht, wählen Sie eine

Drehgeschwindigkeit, die sicherstellt, dass der Mixtopfinhalt gut durchmischt wird (Blickkontrolle durch die Deckelöffnung).

+++ Generell brennt Milch im Thermomix nicht an. Brennt Milch bei Ihnen trotzdem an, erhöhen Sie die Drehgeschwindigkeit des Messers. Ein Anbrennen könnte auf die Milchsorte zurückzuführen sein.

+++ Bei der Einstellung 100°C taktet die Heizung herunter, wenn die 100°C erreicht sind; die Temperatur pendelt sich automatisch zwischen 97°C und 100°C ein.

+++ Bei der Einstellung „Varoma“ wird trotz Erreichen von 100°C die Heizung nicht herunter getaktet, damit Wasser sich in Dampf umwandelt, nach oben steigt und das Gargut im Varoma schonend gart.

+++ Achten Sie beim Befüllen von Gareinsatz und Varoma darauf, dass der Dampf bis nach oben in den Varoma hochsteigen kann. Hierfür müssen ausreichend Schlitze „frei“ bleiben.

+++ Zur Dampfentwicklung muss immer ausreichend Flüssigkeit im Mixtopf sein.

Sollten Sie auch nach der Überprüfung der obigen Bedingungen wider Erwarten Probleme mit der Garfunktion haben, sprechen Sie bitte mit Ihrer Repräsentantin oder dem Thermomix Kundenservice\*. Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Kochen mit dem Thermomix!