



IMPRESSUM

Math. Lempertz GmbH Hauptstraße 354 53639 Königswinter Tel.: 02223 / 90 00 36 Fax: 02223 / 90 00 38

info@edition-lempertz.de www.edition-lempertz.de

© 2021 Mathias Lempertz GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Ohne ausdrückliche Genehmigung des Verlages ist es nicht gestattet, das Buch oder Teile daraus zu vervielfältigen oder auf Datenträger aufzuzeichnen.

Dieses Kochbuch wurde nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Weder der Verlag noch der Autor tragen die Verantwortung für ungewollte Reaktionen oder Beeinträchtigungen, die aus der Verarbeitung der Zutaten entstehen.

Der Markenname "Thermomix" ist rechtlich geschützt und wird nur als Bestandteil der Rezepte verwendet. Für Schäden, die bei der Zubereitung der Gerichte an Personen oder Küchengeräten entstehen, wird keine Haftung übernommen. Bitte beachte die Anwendungshinweise der Gebrauchsanweisung deines Thermomixgerätes.



ifacebook www.facebook.com/MIXtippRezepte

Titelbild: Adobe Stock Lektorat: Math. Lempertz GmbH Layout/Satz: Ralph Handmann

Produktion: Belvédère Print & Packaging BV,

www.TheArtOfMakingBooks.de

ISBN: 978-3-96058-318-9

Dieses Buch wurde klimaneutral gedruckt.

Fotos:

Rezeptfotos und Autorenfoto: ©Linda Helm @Adobe Stock: xalanx, photocrew, jchizhe, sponge_Po, Jenifoto, exclusive-design, Dionisvera, Christian BERND, juefraphoto, Pixel-Shot, fersurfer, contrastwerkstatt, Aleksandra Kuzmina Umschlagvorderseite: @StockFood / Short, Jonathan Umschlagrückseite: @Adobe Stock: contrastwerkstatt (o.), @Linda Helm (u.r., u.l.)





gesund kochen bei Schluckbeschwerden

KOCHEN MIT DEM THERMOMIX®



LEMPERTZ







Inhalt

Vorwort	6
Einleitung	8
Hauptspeisen	
Bratwurst, Sauerkraut und Kartoffelpüree	
mit Röstzwiebeln	
Chili con Carne mit Polenta	16
Gulasch auf Rosenkohlpüree	18
Kartoffeln, Spinat und Ei	20
Kartoffeln und Quark	22
Lachs mit Avocadopüree	24
Rahmgeflügel auf Nudeln	26
Reis-Pilz-Gericht	28
Rote Linsen-Kürbis-Gericht mit Speck	30
Sauerbraten mit Rotkohl und Kartoffelpüre	ee32
Supper	
Fischsuppe	38
Gemüsesuppe mit Nudeln	40
Grünkohlsuppe mit Speck	42
Käse-Porree-Suppe	44
Linseneintopf	46
Spinat-Kokos-Suppe	48
Süßkartoffelsuppe	50
Tomatensuppe mit Fetakäse	52
Henzhafte kalte Speisen	
Essiggurken-Pralinen	56
Gurkensalat	58
Parmesanmousse	60
Rote Bete mit Meerrettich	62
Tomaten-Terrine mit Frischkäsecreme	64

Smoothies

Ananas-Pfirsich-Smoothie	68
Bananen-Erdnussbutter-Smoothie-Bowl	70
Erdbeer-Wassermelonen-Smoothie	72
Frühstücks-Smoothie	74
Grünkohl-Smoothie	76
Mango Lassi	78
Mango-Spinat-Smoothie	80

SüBes

Eierlikörpudding	84
Erdbeeren mit Sahne	86
Fruchthäppchen	88
Kaffee-Pannacotta	90
Käsekuchencreme	92
Käsekuchentörtchen	94
Kokospudding mit Himbeersauce	96
Mango-Grießbrei	98
Marzipancreme	100
Pudding mit Karamell	102
Sauerkirsch-Kaltschale	104
Schoko-Avocado-Creme	106
7itronen-Ruttermilch-Mousse	108











Reis-Pilz-Gericht



leicht

(L) 30 Min

Zutaten

3 Karotten, geschält, in Scheiben 1 Zwiebel, in Würfeln 3 Stangen Sellerie. geputzt, in Würfeln 2 EL Speiseöl + Öl zum Braten 400 g Pilze, z.B. Champignons, geputzt, in Scheiben 2 TL Paprikapulver 1 TL Oregano, getrocknet 1200 g Wasser 2 EL körnige Gemüsebrühe oder-paste 2 EL Mehl 175 g Basmati-Reis, oder nach Geschmack 50 g Parmesan, gerieben 200 g Milch 1TL Pfeffer Salz. nach Belieben Zitronensaft, nach Belieben

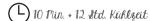
- 1. Schäle die Karotten und schneide sie in Scheiben. Schäle die Zwiebel und schneide sie in Würfel. Gib beide Zutaten in den Mixtopf. Putze den Sellerie und gib ihn in Würfeln, zusammen mit dem Öl, in den Mixtopf dazu und dünste die Zutaten 2 Minuten/100°C/ Stufe 2.
- 2. In der Zwischenzeit putzt du die Pilze, schneidest sie in Scheiben und brätst diese in einer heißen Pfanne mit Öl an. Wenn die Pilze gut gebräunt sind, gib Paprikapulver und Oregano darüber und schwenke alles gut durch. Fülle den Inhalt der Pfanne nun zum Gemüse in den Mixtopf. Füge auch das Wasser, die Gemüsebrühe und das Mehl hinzu und verrühre die Zutaten 2 Minuten/ Stufe 1. Anschließend gibst du den Reis dazu und kochst die Zutaten 20 Minuten/ 100°C/ Stufe 2. Setze das Garkörbchen anstelle des Messbechers als Spritzschutz auf den Mixtopfdeckel.
- 3. Nach der Kochzeit gibst du Parmesan, Milch und Pfeffer in den Mixtopf und vermischst alles nochmal 1 Minute/
 Stufe 3. Püriere anschließend die Mischung 1 Minute/ Stufe 9 und schmecke das Gericht vor dem Servieren mit Salz und einem großen Spritzer Zitronensaft ab.



Fruckthäppehen



leicht



Tutaten

Utensilien:Silikon-Pralinenform

2 Päckchen Gelatine, gemahlen (18 g) 5 EL Wasser 2 reife Mangos (ca. 700 g), geschält, entkernt 1 EL Zitronensaft

- 1. Fülle die Gelatine mit 2–3 EL kaltem Wasser in einen kleinen Topf und lass sie quellen.
- 2. Schäle währenddessen die Mangos und schneide das Fruchtfleisch vom Kern. Zerkleinere das Fruchtfleisch im Mixtopf 3 Sekunden/ Stufe 5. Schiebe die Reste mit dem Spatel nach unten. Gib den Zitronensaft dazu und püriere die Mischung 30 Sekunden/ Stufe 10.
- 3. Nun löst du, bei mittlerer Temperatur, die gequollene Gelatine nach Packungsanweisung im Topf auf. Nimm anschließend den Topf vom Herd und rühre das Fruchtpüree langsam unter.
- 4. Jetzt kannst du die Masse in kleine Förmchen (z.B. Pralinenförmchen aus Silikon) oder in eine große Form füllen. Stelle diese über Nacht im Gefrierfach kalt. Die Fruchthäppchen halten sich, im Gefrierfach aufbewahrt, mehrere Wochen. So kannst du die gewünschten Mengen einzeln entnehmen und vor Gebrauch über Nacht auftauen lassen.





Mein Name ist Linda Helm und ich arbeite als Logopädin in einer Neurologischen Frührehaklinik.

Leider muss ich oft feststellen, wie einfallslos, lieblos, unansehnlich und nährstoffarm die Nahrung der von Schluckstörungen betroffenen Patienten zubereitet und serviert wird. Auch die Auswahlmöglichkeiten und die Vielseitigkeit der Speisen und Getränke für die speziellen Schluckstufen ist sehr stark begrenzt.

Ich bin mir sicher, dass man Patienten mit Schluckstufen bzw. Kostformeinschränkungen zu viel mehr Lebensqualität und Gesundheit verhelfen könnte, wenn man ihnen das Essen optisch und geschmacklich ansprechend anbieten würde.

In Gesprächen mit Angehörigen, die diese Patienten in der Häuslichkeit weiter betreuen, aber auch mit Pflegepersonal aus Einrichtungen/Heimen stelle ich immer wieder fest, wie groß der Bedarf an Vorschlägen, Aufklärung und Rezeptideen in diesem Bereich ist.

Aufgrund der notwendigen Konsistenzen, welche diese spezielle Ernährungsform verlangt, ist der Thermomix® das perfekte Gerät für die Zubereitung. Denn er ermöglicht eine schonende, gesunde und optisch ansprechende Zubereitung von Lebensmitteln. Durch eine nährstoffreiche, gesunde und ansprechende Ernährung wäre nicht nur der gesundheitliche Zustand der Patienten zu verbessern, sondern auch die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben und somit die Lebensqualität.

In diesem Buch möchte ich betroffenen Patienten, pflegenden Personen und Angehörigen Alternativen zu herkömmlich zubereiteten Nahrungsmitteln aufzeigen. Gemeinsam essen bedeutet Teilhabe und Lebensqualität. Alle Gerichte sind so gewählt und beschrieben, dass sie gemeinsam – in unpürierter Form von Angehörigen und in pürierter Form von betroffenen Menschen – eingenommen und genossen werden können.

Ich wünsche allen Lesern viel Freude beim Nachkochen, gemeinsamen Genießen und einen guten Appetit.



Mixt du schon?

Bei Schluckbeschwerden ist eine energie- und nährstoffreiche Versorgung überaus wichtig. Sie fördert nicht nur die Genesung und beeinflusst den Verlauf von Erkrankungen, sie unterstützt auch die medizinischen und therapeutischen Erfolge.

Dieses Buch thematisiert die erste Schluckstufe und stellt ausschließlich Rezepte für pürierte Kost vor, die im Thermomix® zubereitet werden können. Natürlich schmecken die Gerichte auch nicht betroffenen Menschen, wie beispielsweise Angehörigen.

Menschen mit Schluckbeschwerden können mithilfe dieser Rezeptauswahl ganz neue geschmackliche Erfahrungen sammeln und mit Freude genießen.



■ www.facebook.com/MIXtippRezepte





EUR (D) 14,99 EUR (A) 15,50