



# Ein weltweites Fest

IN REZEPTEN

VITAMIX WIRD 100

# Inhaltsverzeichnis

## EINFÜHRUNG

Der Vitamix wird 100 - Unsere Geschichte

## EIN GESUNDER START

Wintergemüse-Smoothie mit Yuzu

Summer Passion Smoothie

Tropical Breakfast Smoothie

Sojamilch

Snickers Nice Cream

## SCHNELL & EINFACH

Petersilien-Erbсен-Suppe mit Cashewkernen

Blumenkohl-Rendang mit Lemang

Knoblauch-Walnuss-Soba-Nudeln mit Sesamdip

Kakao-Glücksugeln

03

04

05

06

07

08

09

10

12

13

14

15

## GEMEINSAME MAHLZEITEN

Süßkartoffel-Linsen-Patties

Gefüllte & gebackene Auberginen

Würzige Blumenkohlsuppe

Matbuha (Tomaten-Paprika-Aufstrich)

Schwarze Sojabohnen-Nudelsuppe (Schwarzer Kong Guksu)

Brotpudding mit Pastinaken und Grünkohl

## DIPS, SOSSEN & BEILAGEN

Ranch-Dressing

Erbсен-Ricotta

Süße Chilisoße

Pappa al Pomodoro

Radieschen-Kimchi

Mexikanischer Mais vom Grill mit hausgemachter  
Mayonnaise

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

## SÜSSE LECKEREIEN

Erdbeer-Mango-Sorbet

Süßkartoffel-Eis

Haselnuss-Crêpes

Haselnusscreme

Orangenblüte & Kardamom-Käsekuchen ohne Backen

Kichererbsen-Blondies

Heiße Schokoladensoße

Orangenkuchen

30

31

32

33

34

35

36

37

38





# Einführung

*In den letzten 100 Jahren hat es uns riesige Freude bereitet, zu erleben, wie eine weltweite Gemeinschaft zusammenkam und ihre Leidenschaft für ihren Vitamix teilte. In jüngster Zeit haben uns die sozialen Medien ermöglicht, Teil dieser Gemeinschaft zu werden. Zu sehen, wie Sie das wunderbare Essen genießen, das Sie über #myvitamix kreiert haben, zaubert uns immer wieder ein großes Lächeln ins Gesicht.*

Wir hoffen, dass Ihnen diese Sammlung von internationalen Rezepten gefällt, die sorgfältig aus einigen der Länder ausgewählt wurden, in denen der Vitamix verkauft wird. Hier finden Sie köstliche, einfache und gesunde Ideen aus allen Ländern - von Frankreich bis China-, die Ihr Kochrepertoire erweitern.

Dieses Rezeptbuch ist nicht nur unser Dankeschön an Sie, sondern versteht sich auch als gemeinsames Fest. Es ist ein Dankeschön an die Millionen von Fans weltweit, die sich an ihren Vitamix-Geräten erfreuen und nicht aufhören können, über sie zu sprechen. Es ist ein Dankeschön an unsere Online-Community, die ihre Kreationen über #myvitamix teilt. Und es ist ein Dankeschön an die Autoren aus aller Welt, die inspirierende und köstliche Rezepte zusammengetragen haben, die die kulinarischen Traditionen ihres Landes widerspiegeln.

Wir feiern ganze 100 Jahre, in denen wir Millionen von Menschen auf der ganzen Welt darin unterstützt haben, frische, gesunde Vollwertkost in köstliche Leckerbissen zu verwandeln. Dieses Buch markiert einen wichtigen Meilenstein in der Geschichte von Vitamix - die Leidenschaft einer Familie für einen gesunden Lebensstil, die den einfachen Küchenmixer ganz neu definiert hat.

Vitamix-Besitzer auf der ganzen Welt, darunter Tausende von Köchen, sind sich

einig, dass der Vitamix mehr als ein Mixer ist - er ist ein Game-Changer. Seit jeher kombinieren wir herausragende Technik mit der Leidenschaft für die kulinarische Unterstützung eines geschäftigen Lebensstils und der Möglichkeit, gesunde, köstliche Lebensmittel im Handumdrehen zu Hause zuzubereiten. Die Technik hat sich zwar weiterentwickelt, aber die Leistungen und Möglichkeiten der Geräte sind auch heute noch genauso eindrucksvoll wie zur Zeit des ersten Vitamix-Geräts. Die vielen Vitamix-Geräte, die über Generationen hinweg hoch geschätzt und weitergegeben werden, belegen unsere Vision, dass wir etwas erschaffen möchten, das Bestand hat und Teil Ihrer Familie werden kann.

Wenn Sie noch kein Vitamix-Besitzer sind, hoffen wir, dass dieses Buch Sie begeistern und Ihnen aufzeigen kann, wie vielseitig ein Vitamix ist. Sollten Sie bereits stolzer Besitzer eines Vitamix-Geräts sein, so hoffen wir, dass dieses Buch Sie dazu anreizt, Ihren Vitamix für noch mehr köstliche neue Erlebnisse einzusetzen.

*Hinweis: Diese Rezepte wurden speziell mit Blick auf die Leistung und die Möglichkeiten des Vitamix entwickelt. Sollten Sie einen anderen Mixer verwenden, erhalten Sie möglicherweise nicht die gleichen Ergebnisse und müssen diese entsprechend ändern oder anpassen.*



VITAMIX WIRD 100

# Unsere Geschichte

*von Dr. Jodi Berg, Präsidentin  
und CEO von Vitamix in vierter  
Generation*

Die Geschichte des Vitamix ist die Geschichte einer Familie. Alles begann im Jahr 1921, als mein Urgroßvater William G. 'Papa' Barnard durch die USA reiste und Küchenprodukte verkaufte. Als er einem Freund in dessen Krankheit zur Seite stand, begann er zu erkennen, wie wichtig Vollwertkost für die Gesundheit und das Wohlbefinden ist.

Fasziniert von der Kraft der vollwertigen Ernährung wurde Papa Barnard zu einem Pionier der Naturkostbranche und begann, das Potenzial des Einsatzes von Mixtechniken zu erforschen, um gesunde Lebensmittel nicht nur schnell und einfach, sondern auch in köstlichster Weise auf den Tisch zu bringen. So überzeugt war er von der Kraft von Vollwertkost, dass er das Produkt nach dem Leben selbst benannte - der „Vita-Mix“ war geboren.

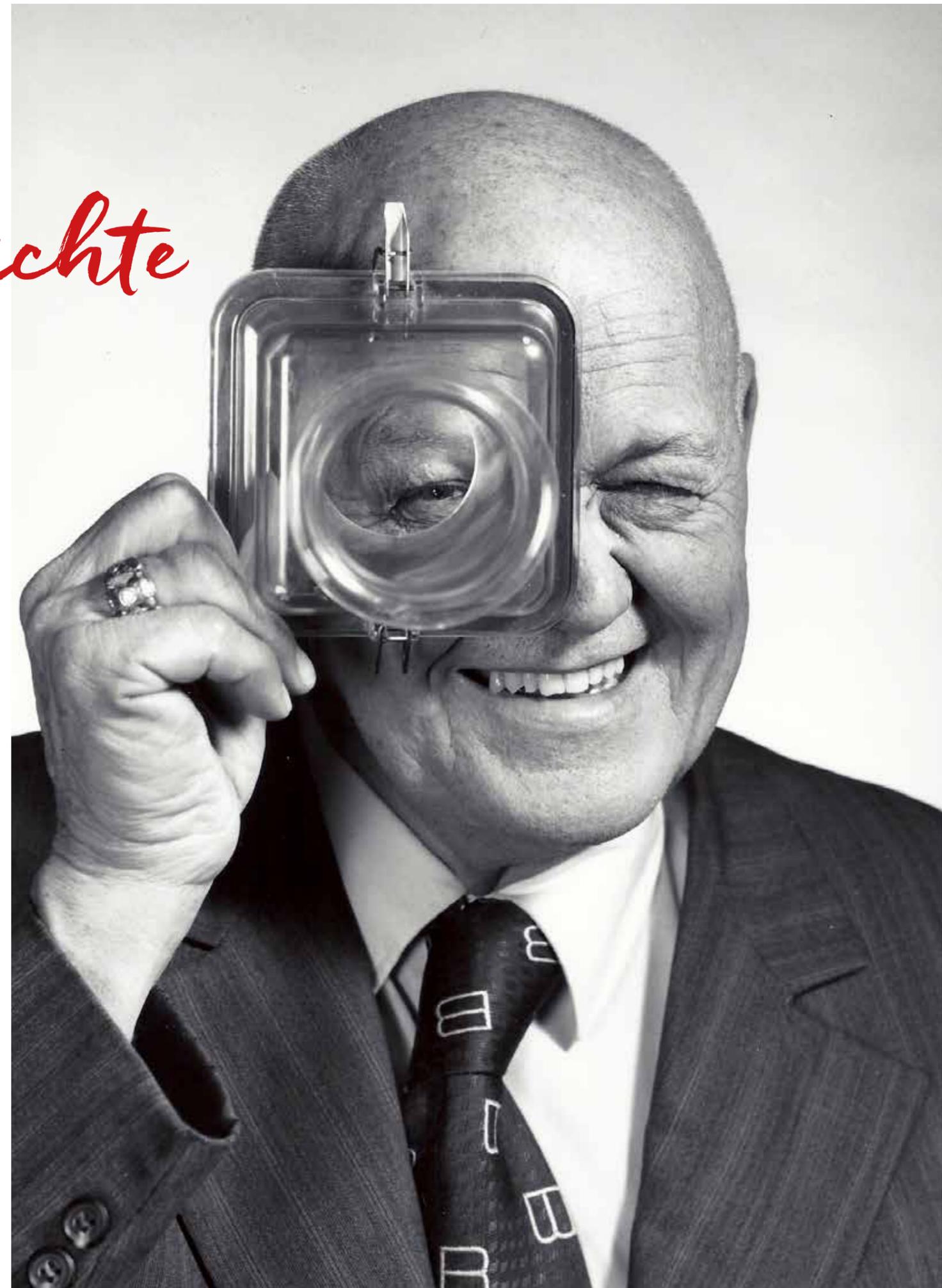
1949 machte Papa Barnard den Vita-Mix für den US-Massenmarkt berühmt, indem er den allerersten Werbespot kreierte, in dem er die einzigartigen Verkaufsargumente des Geräts mit seiner Leidenschaft und seinem Wissen über gesundes Essen und frische Zutaten zusammenführte.

Im Laufe des Generationenwechsels

wurden erhebliche technische Verbesserungen vorgenommen, die die Leistung und Haltbarkeit auf ein nie dagewesenes Niveau steigern konnten. 1969 kam der Vitamix 3600 auf den Markt, der erste Mixer, der heiße Suppe zubereiten, Eiscreme mixen, Getreide vermahlen und Brotteig kneten konnte. Wir hatten den ersten Hochleistungsmixer der Welt geschaffen, der über jedes andere Produkt auf dem Markt weit erhaben war.

1985 wurde der erste Vitamix für den Handel, die Mix'n Machine, auf den Markt gebracht. 35 Jahre später wird der Vitamix in über 30.000 Restaurants weltweit eingesetzt und gilt als das Maß in der Branche.

Papa Barnards Erkenntnis, dass gesundes Essen das Leben zum Besseren beeinflusst, ist heute Allgemeinwissen. 100 Jahre und über 130 Länder später brennen wir nach wie vor für seine Vision. Der Vitamix ist da, um vollwertige Gerichte einfach und köstlich zuzubereiten - damit mehr Menschen die lebensverändernden Vorteile einer gesunden Ernährung erleben können, die ihre Lebensfreude täglich nährt.



# Ein gesunder Start in den Tag

## SMOOTHIES

*Schon 1921 wusste Papa Barnard nur zu gut, dass es keine besseren Start in den Tag gibt, als mit einem Obst- und Gemüse-Smoothie. 100 Jahre später gehören Smoothies immer noch zu unseren beliebtesten Rezepten. Das ist ja auch kein Wunder - sie sind in weniger als 2 Minuten zubereitet und haben so viel Gutes in einem Glas.*

Der Vitamix kann das härteste Obst und Gemüse zerkleinern, so dass Sie in kürzester Zeit ein Maximum an Nährstoffen zur Verfügung haben. Die Nährstoffe und der Geschmack bleiben voll erhalten, sodass Ihr Getränk gesünder ist und besser schmeckt.

Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Lauf - die einzige Grenze ist Ihre eigene Vorstellungskraft. Hier sind unsere Top-Tipps für Ihren besten Smoothie aller Zeiten:

- Verwenden Sie die Smoothie-Voreinstellung Ihres Geräts, um eine seidenweiche Textur zu erhalten. Wenn Sie keine Voreinstellungen haben, beginnen Sie auf Einstellung 1 und schalten Sie dann schnell auf

Einstellung 10 und mixen Sie etwa 50 Sekunden lang.

- Gefrorene Früchte - für eine süßere Mischung frieren Sie die Früchte ein, wenn sie am süßesten sind, und geben Sie sie einfach dazu, wenn Sie sie brauchen, ohne sie vorher aufzutauen.
- Experimentieren Sie - wenn es für Sie neu ist, Gemüse in Smoothies zu geben, passen Sie das Verhältnis von Obst und Gemüse mit der Zeit an und streben Sie ein Verhältnis von 50:50 an.
- Genießen Sie nach den Farben des Regenbogens und geben Sie verschiedene Farben hinein, um von einer größeren Bandbreite an Nährstoffen zu profitieren.



## WINTERGEMÜSE- *Smoothie* MIT YUZU

*Ein wunderbarer grüner Smoothie, der mit exotischen Früchten zum Leben erweckt wird. Die Satsuma-Mandarine ist eine helle, kernlose Orange. Die Yuzu ist für ihre Schärfe bekannt und verleiht diesem Smoothie seinen unverwechselbaren Pfiff. Sie kann aber auch durch eine Zitrone ersetzt werden.*

### ZUTATEN

- 250 g Satsuma-Mandarine (ca. 1) (oder normale Mandarine), geschält
- 25 g Yuzu (ca. eine halbe Yuzu), geschält
- 60 g Komatsuna (oder Spinat)
- 450 g Äpfel (ca. 3), halbiert, entkernt
- 1 EL Honig, nach Wahl

### ANLEITUNG

1. Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel verschließen.
2. Das Gerät auf der niedrigsten Einstellung einschalten und dann rasch auf die höchste Einstellung erhöhen.
3. 50 Sekunden lang mixen und den Stößel verwenden, um die Zutaten in Richtung der Klingen zu schieben.





## SUMMER PASSION

# Smoothie

*Die Perilla (oder Shiso in Japan) ist ein rotes Blatt aus der Familie der Minzen mit zahlreichen belegten Heilwirkungen. Die Perilla wird in ganz Asien häufig zum Einlegen und Garnieren von Speisen verwendet und wird in diesem Rezept zu einem erfrischenden und belebenden Morgengetränk verarbeitet.*

**ZUTATEN**

- 400 ml kaltes Wasser
- 30 ml Perillasaft (ähnlich wie Akajiso-Saft. Kann durch Heidelbeer- oder Erdbeersaft ersetzt werden)
- 170 g Apfel (mittelgroß) halbiert, entkernt
- 225 g (große) Tomate (1 mittelgroß)
- 50 g Karotte
- 2 Kumquats
- 50 - 60 g Nüsse (Mandeln funktionieren am besten, Sie können aber auch Walnüsse, Macadamias oder Cashews verwenden)

**ANLEITUNG**

1. Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel verschließen.
2. Das Gerät auf der niedrigsten Einstellung einschalten und dann rasch auf die höchste Einstellung erhöhen.
3. 50 Sekunden lang mixen und den Stößel verwenden, um die Zutaten in Richtung der Klingen zu schieben.



## TROPICAL BREAKFAST SMOOTHIE

# Smoothie

*Die Zugabe von Hafer verleiht diesem süßen Frühstücksgenuss eine kraftvolle Basis und macht ihn zudem nährstoffreicher und sättigender. Vielleicht ist Ihnen die Kombination aus Ananas und Mango schon süß genug oder aber Sie geben noch etwas Ahornsirup oder Ihren bevorzugten natürlichen Süßstoff hinzu.*

### ZUTATEN

- 2 EL Haferflocken
- 1 Scheibe Ananas (100 g), geschält
- 1 Scheibe frische Mango (100 g), geschält
- 100 ml Kokosmilch
- 50 ml Wasser
- 2 Datteln, entsteint oder 2 EL Ahornsirup (optional)

### ANLEITUNG

1. Die Zutaten in der genannten Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel verschließen.
2. Die Smoothie-Voreinstellung oder Einstellung 1 auswählen und das Gerät einschalten. Ohne Verwendung der Voreinstellung erhöhen Sie die Geschwindigkeit rasch auf 10. 50 Sekunden oder bis zur gewünschten Konsistenz mixen.

### BESONDERER TIPP

Geben Sie der Mischung eine Handvoll Eiswürfel hinzu (zuletzt, zusätzlich zu den anderen Zutaten), um Ihr Getränk noch erfrischender zu machen.





# Sojamilch

*Mit dem Vitamix können Sie ganz einfach leckere, reine und preiswerte Pflanzenmilch für Smoothies, Müslis und zur Verwendung in Rezepten herstellen. Den Unterschied zwischen gekaufter und selbstgemachter Pflanzenmilch werden Sie auf jeden Fall schmecken. Es lohnt sich auf jeden Fall, ein wenig Zeit für die Zubereitung am Wochenende einzuplanen, damit Sie die Pflanzenmilch für die vor Ihnen liegende Woche zur Verfügung haben.*

## ZUTATEN

- 200 g getrocknete Sojabohnen (sollte ein eingeweichtes Gewicht von ca. 260 g ergeben)
- 2 Datteln, entsteint
- 840 ml Wasser

## ANLEITUNG

1. Getrocknete Sojabohnen abwaschen und 4-8 Stunden einweichen.
2. Ca. 15 Minuten in Wasser kochen.
3. Sojabohnen abgießen und abkühlen lassen.
4. 260 g der gekochten Bohnen, Datteln und Wasser in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und Deckel verschließen.
5. Die Einstellung 1 oder das Smoothie-Programm auswählen. Das Gerät einschalten und die Geschwindigkeit auf die höchste Einstellung erhöhen oder das Programm abschließen lassen.
6. Für eine flüssigere Konsistenz die Milch durch einen Filterbeutel oder ein feinmaschiges Sieb abseihen. In einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.

## BESONDERER TIPP

Im Vitamix können Sie ganz einfach Ihre eigene alternative Pflanzenmilch herstellen - von Mandel- oder Cashewmilch bis hin zu Hafer- oder Reismilch.





# Snickers™ Nice Cream

*Eis zum Frühstück? Unbedingt! Dies ist eine schöne und unerwartet gesunde Art, den Tag zu beginnen - irgendwo zwischen einem Smoothie und einem Eis. Bereichern Sie das Ganze nach Belieben mit Toppings Ihrer Wahl - wir schätzen besonders Himbeeren und Erdnüsse - und genießen Sie!*

## ZUTATEN

- 3-4 große, reife, gefrorene Bananen (ca. 350 g)
- 2 EL Kakaopulver
- 2 EL veganes Vanilleproteinpulver
- 2 EL Erdnussbutter
- 80 ml Pflanzenmilch

## OPTIONALES EXTRA

- Ihr flüssiges Lieblingssüßungsmittel nach Geschmack - wir lieben Ahornsirup!

## ANLEITUNG

1. Die laktosefreie Milch und anschließend die anderen Zutaten in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel verschließen.
2. Das Smoothie-Programm auswählen oder mixen, bis der Smoothie sämig, glatt und cremig ist (ca. 50 Sekunden), dabei die Zutaten mithilfe des Stößels in Richtung der Klingen schieben.
3. Nach 30-60 Sekunden wird sich das Geräusch des Motors ändern und es sollten sich vier Strudel bilden.
4. Die Nice Cream in eine Schüssel geben und mit Toppings Ihrer Wahl verzieren - eben Naughty oder Nice!



# Schnell & einfach

Der Vitamix hält Ihnen den Rücken frei, wenn es mal wieder hektisch wird.

Diese schnellen und einfachen Rezepte benötigen nur wenig Vorbereitungs- und Kochzeit, stecken aber voller Geschmack. Bereiten Sie sie in mehreren Portionen vor und bewahren Sie sie im Kühlschrank auf.



# Petersilien- Erbsen- Suppe

MIT CASHEWKERNEN

*Geschmack und Gesundheit gehen Hand in Hand bei dieser farbenfrohen grünen Suppe, die in nur 6 Minuten fertig ist. Petersilie und Erbsen strotzen nur so vor gesunden Vitaminen. Zudem ist diese Suppe laktose- und glutenfrei sowie vegan.*

## ZUTATEN

- 500 ml Wasser
- 1/4 Zitrone, geschält
- 50 g grüne Erbsen
- 1 Handvoll frische Petersilie
- 1/2 Zucchini
- 1 Knoblauchzehe
- 2 cm frischer Ingwer
- 1 Gemüsebrühwürfel
- 75 g Cashewkerne
- 1/4 TL Salz (optional)
- 1/8 TL Pfeffer

## ANLEITUNG

1. Die Zutaten in der oben genannten Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel verschließen.
2. Auf Einstellung 1 beginnen und langsam auf 10 erhöhen. Das Suppen-Programm verwenden, soweit Sie eine solche Einstellung haben, wenn nicht, einfach etwa 5 Minuten und 45 Sekunden mixen, bis Dampf entweicht und die Flüssigkeit kochend heiß ist. Bei Bedarf zu Beginn die Zutaten mithilfe des Stößels in Richtung der Klingen schieben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

# Blumenkohl Rendang

MIT LEMANG

*Eine sensationelle vegane Version des traditionellen malaysischen Rendang-Currys mit Zitronengras, Kurkuma und roten Chilischoten. Das Ganze wird am besten zusammen mit einem speziellen Klebreisgericht, dem Lemang, serviert, das einige Schritte nötig macht, aber es lohnt sich. Kurkuma-Blätter sind wichtig für den authentischen Geschmack, Sie können sie aber auch durch Lorbeerblätter ersetzen, wenn Sie keine Kurkuma-Blätter besorgen können.*

45 MINUTEN (OHNE DAS EINWEICHEN DES REISES ÜBER NACHT) 2-3 PORTIONEN - VEGAN - GLUTENFREI



## RENDANG-ZUTATEN

- 2 Kurkumablätter, fein gehackt (oder Lorbeerblätter, sollten Sie keine Kurkumablätter haben)
- 10 getrocknete Chilis
- 1 Zwiebel (eingeweicht)
- 2 Schalotten
- 2 Zitronengrasstängel
- 10 g frischer Ingwer
- 1 Kaffirblatt
- 1 EL Tamarindenpaste, verdünnt mit 60 ml Wasser
- 1 EL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 1/4 TL Kurkuma
- 1 TL Salz
- 1 Blumenkohl, in kleine Stücke geschnitten
- 250 ml Wasser

## LEMANG-ZUTATEN

- 300 g Klebreis, über Nacht eingeweicht
- 200 ml Kokosmilch
- 100 ml Wasser
- 1 TL Salz 2 Bananenblätter

## RENDANG ANLEITUNG

*Möchten Sie Lemang dazu servieren, bereiten Sie die Gewürzmischung vor und fangen Sie erst an zu kochen, wenn der Reis bereits halb gedämpft ist.*

1. Alle Zutaten für die Gewürzmischung in den Vitamix-Behälter geben und mit dem Deckel verschließen, komplett durchmischen.
2. Öl in einem Topf erhitzen, die fertige Gewürzmischung hinzugeben und 5 Minuten bei geringer Hitze erwärmen.
3. Blumenkohl hinzugeben und dünsten, bis er zart ist.
4. Limettensaft darüber auspressen und mit Kurkuma-Blättern abschmecken.

## LEMANG ANLEITUNG

1. Den Klebreis über Nacht einweichen.
2. Sobald alles vorbereitet ist, den Reis abspülen und abtropfen lassen und beiseite stellen.
3. Kokosmilch und Wasser in einen Topf geben und 10 Minuten köcheln lassen. Dann den eingeweichten Klebreis hinzugeben.
4. Den Reis 10 Minuten lang kochen, dabei ab und zu umrühren. Nach dem Garen abtropfen lassen.
5. Das Bananenblatt waschen und trocken tupfen. Den Klebreis in die Mitte des Bananenblatts geben und es dann aufrollen.
6. Dabei darauf achten, dass die Füllung fest umschlossen wird. Beide Enden mit einem Zahnstocher verschließen. Den eingewickelten Klebreis in den Dampfgarer geben und den Reis 30 Minuten dämpfen.
7. Das Ganze anschließend vollständig abkühlen lassen, den Lemang in kleine Stücke schneiden und ihn zusammen mit dem Blumenkohl-Rendang servieren.



## KNOBLAUCH-WALNUSS

# Soba-Nudeln

## MIT SESAMDIP

*Ein leichtes und anregendes Gericht für jede Tageszeit. Sesam enthält wenige gesättigte Fettsäuren. Soba-Nudeln werden aus Buchweizen hergestellt, was sie glutenfrei und sehr nährstoffreich macht.*

### ZUTATEN

- 200 g Soba-Nudeln
- 250 ml Sojamilch (versuchen Sie, sie mit dem Rezept auf [Seite 9](#) selbst herzustellen)
- 1 EL Sojasoße
- 50 g leicht angeröstete weiße Sesamsamen
- 200 g leicht angeröstete Walnüsse
- 1 Knoblauchzehe

### MÖGLICHE EXTRAS

- Weiße Sesamsamen zum Garnieren

### ANLEITUNG

1. Die Soba-Nudeln nach Packungsanweisung kochen und mit kaltem Wasser abspülen, bevor Sie sie in eine Schüssel geben.
2. Alle anderen Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel verschließen.
3. Auf Einstellung 1 beginnen und langsam auf 10 erhöhen. 30 Sekunden lang mixen.
4. Den Dip in eine Schüssel geben und mit den Nudeln servieren. Sie können die Nudeln heiß oder kalt genießen.





## KAKAO- Glückeskugeln

*Die Kugeln halten sich eine Woche lang im Kühlschrank, so dass Sie sie für einen gesunden Schokoladengenuss unterwegs immer dabei haben können. Verwenden Sie den Stößel, um die Zutaten beim Mischen zu den Klingen zu schieben.*

### ZUTATEN

- 175 g Medjool-Datteln (entsteint)
- 75 g Mandelsplitter
- 75 g Cashews
- 35 g Kakaopulver
- 70 g Kokosöl (geschmolzen)
- 20 g Kokosraspeln
- Prise Himalaya-Meersalz
- 1 EL Chia-Gel (2 TL Chiasamen mit 2 EL Wasser zu einem Gel verrühren)

### ANLEITUNG

1. Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel verschließen.
2. Auf die Einstellung 10 stellen und die Pulsfunktion 5 Mal für jeweils 3 Sekunden betätigen, um die Zutaten in Bewegung zu bringen.
3. Dann Einstellung 1 auswählen. Das Gerät einschalten und die Geschwindigkeit schnell auf Einstellung 10 erhöhen.
4. Die Zutaten mit dem Stößel zu den Klingen schieben und 45-60 Sekunden mixen, bis sie eine schöne, teigige Konsistenz haben.
5. Die Kugeln in Kokosraspeln wälzen und sie auf einen mit Backpapier ausgelegten Teller legen. Die Kugeln für etwa eine Stunde in den Gefrierschrank geben und sie kurz vor dem Servieren heraus nehmen.

# Gemeinsame Mahlzeiten

Es gibt nichts Schöneres, als mit wunderbaren  
Menschen bei einem gutem Essen  
zusammenzukommen. Wenn Sie also etwas mehr Zeit  
haben und köstliche Gerichte wie im Restaurant auf  
den Tisch bringen möchten, an denen sich alle erfreuen  
werden, dann arbeiten Sie mit diesen Rezepten hier.



SÜBKARTOFFEL - LINSEN-

# Patties

*Diese Patties sind eine wunderbare Ergänzung zu einem herzhaften Salat oder passen bestens in ein Sandwich. Wenn Sie den 600 ml Zusatzbehälter haben, der zur Ascent-Serie gehört, können Sie ihn hier zum Zerkleinern Ihrer Zwiebel oder sogar für das gesamte Rezept verwenden. Andernfalls verwenden Sie einfach Ihren großen Behälter, verdoppeln Sie jedoch die Rezeptmenge und verwenden Sie den Stößel, damit sich die Zutaten besser vermischen. Übrig gebliebener Teig lässt sich gut einfrieren.*

1 STUNDE (EINSCHLIESSLICH KOCHZEIT) 2-3 PORTIONEN (8 KLEINE PATTIES)  
- VEGAN



## ZUTATEN

- 340 g gehackte Süßkartoffel, in 3 cm große Stücke geschnitten (ca. 1 große Kartoffel)
- 1 EL Olivenöl (optional)
- 200 g rote Linsen
- 1 kleine rote Zwiebel, in 4 Spalten geschnitten
- 25 g Hafermehl (warum nicht im Vitamix mit Haferflocken Ihrer Wahl selber herstellen oder optional Allzweckmehl verwenden)
- 1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel
- 1/2 TL Paprika
- 1/2 TL Knoblauchpulver
- 1/2 TL Zwiebelpulver
- 1/8 TL Cayennepfeffer
- 1 TL Salz (optional)

## ANLEITUNG

1. Den Ofen auf 200 °C (400°F) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen oder antihafbeschichtete Bleche verwenden. Beiseite stellen.
2. Die Süßkartoffel in eine mittelgroße Schüssel geben. Das Olivenöl hinzugeben und die Süßkartoffelstücke von Hand gut mit dem Öl vermischen. Die Kartoffeln auf das Backblech geben und etwa 20 Minuten oder so lange backen, bis sie gabelhart sind. Beiseite stellen.
3. In der Zwischenzeit die Linsen mit 250 ml Wasser in einen kleinen Topf geben. Das Wasser zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und etwa 5 Minuten oder so lange köcheln lassen, bis die Linsen bissfest sind. (Nicht verkochen.) Die Linsen abgießen und beiseite stellen.
4. Die rote Zwiebel in den Zusatzbehälter geben (falls Sie einen verwenden), auf Einstellung 7 stellen und etwa 2 bis 3 Mal oder so lange die Pulsfunktion benutzen bis sie fein gewürfelt ist. Die Zwiebel in eine kleine Schüssel geben. Beiseite stellen.
5. Die gekochte Süßkartoffel in den Vitamix-Behälter geben. 1,5 EL Wasser hinzugeben. Auf Einstellung 1 mit dem Mixen beginnen und die Geschwindigkeit auf etwa 7 oder so weit erhöhen, bis die Süßkartoffel püriert ist.
6. Das Süßkartoffelpüree, die gekochten Linsen, das Mehl, den Kreuzkümmel, das Paprikapulver, Knoblauchpulver, Zwiebelpulver, den Cayennepfeffer und Salz in den Behälter geben. Die Zutaten auf Einstellung 4 verarbeiten, bis sie sich verbunden haben. Dabei den Stößel nach unten drücken, um die Zutaten zu verbinden.
7. Die roten Zwiebeln untergeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Die Patties aus einem Esslöffel Teig formen. Die Patties auf das vorbereitete Backblech geben. Vor dem Wenden etwa 15 Minuten backen. Dann weitere 10 bis 15 Minuten oder so lange backen, bis sie goldbraun sind.



## GEFÜLLTE & ÜBERBACKENE *Auberginen*

*Dieses Gericht ist ein raffiniertes und herzhaftes vegetarisches Hauptgericht, das voller Geschmack steckt. Scamorza-Käse ist ein milder, geräucherter Käse, der ein wenig an Mozzarella erinnert. Sie können ihn durch eine Mischung aus Mozzarella und geräuchertem Cheddar ersetzen, wenn Ihnen das lieber ist.*

### ZUTATEN

- Zutaten 2 große Auberginen
- 1/2 weißer Scamorza-Käse (oder Mozzarella)
- 10 Tomaten
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 kleine Handvoll Semmelbrösel
- 20 Basilikumblätter
- 1/2 TL Salz (optional)
- 1/4 TL Pfeffer

### ZUM GARNIEREN

- Ein Spritzer natives Olivenöl Extra
- Gesalzener Ricotta, gerieben

### ANLEITUNG

1. Die Auberginen der Länge nach in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden und grillen. Die längeren Scheiben beiseite legen und alle anderen zusammen mit dem Käse, den Semmelbröseln, dem größten Teil der Basilikumblätter in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel verschließen.
2. Den Vitamix auf Einstellung 1 einschalten und langsam auf 8 erhöhen, bis eine dicke Creme entsteht, bei Bedarf den Stößel verwenden.
3. Zwei Esslöffel der Mischung auf das Ende jeder Scheibe geben und dann zu kleinen Röllchen aufrollen.
4. Die Tomaten und den Knoblauch in den Behälter geben, würzen und den Deckel verschließen. Den Vitamix auf Einstellung 1 einschalten, auf 10 erhöhen und 6 Minuten lang mixen.
5. Die Soße in eine Pfanne geben und die Auberginenröllchen vorsichtig darauf legen.
6. Mit dem nativen Olivenöl abschmecken und mit den restlichen Basilikumblättern und geriebenem Ricotta garnieren und 6 Minuten lang backen, bis die Oberfläche goldgelb und knusprig ist.





# Würzige Blumenkohlsuppe



*Diese wunderbare Suppe kann mit Lammhackfleisch verfeinert werden, um sie in ein herzhaftes Hauptgericht zu verwandeln, aber dank der "Sieben-Gewürze-Mischung" von Baharat kommt sie auch ganz ohne aus.*

## ZUTATEN FÜR DIE SUPPE

- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 1/2 TL Baharat-Gewürz (oder ersatzweise gemahlener Koriander)
- 1/4 TL Pfeffer
- 1/2 TL Salz
- 1 großer Blumenkohl, in Röschen geschnitten
- 1,5 l heiße Gemüse- oder Hühnerbrühe

## ZUTATEN FÜR DAS LAMMFLEISCH

- 400 g Lammhackfleisch
- 1 Handvoll Pinienkerne
- 1 TL Baharat
- 1 TL Kreuzkümmel
- 1/4 TL Zimt
- 1/2 TL Salz
- 1/4 TL Pfeffer

## MÖGLICHE EXTRAS

- Ein Stück Butter
- 1 EL gehackte Petersilie

## ANLEITUNG

1. Ein wenig Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebeln anrösten, bis sie goldbraun sind, die Gewürze hinzufügen, 1 Minute weiter dünsten und dann den Blumenkohl hinzugeben.
2. 1 Minute dünsten, bevor Sie das Ganze mit der heißen Brühe übergießen. Das Ganze zum Köcheln bringen, abdecken und 20 Minuten oder so lange köcheln lassen, bis sich die Röschen zart anfühlen, wenn Sie die Gabelprobe machen.
3. Wenn Sie den Blumenkohl mit Lammhackfleisch garnieren, braten Sie das Lammhackfleisch bei mittlerer Hitze ein paar Minuten lang an, bevor Sie die Pinienkerne hinzugeben (wenn das Lammhackfleisch mager ist, fügen Sie etwas Öl hinzu).
4. Die Gewürze und die gehackte Petersilie hinzugeben und ein paar Minuten lang anbraten. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Sobald der Blumenkohl fertig ist, geben Sie ihn mit der Kochflüssigkeit in den Vitamix-Behälter. Auf Einstellung 1 beginnen und die Geschwindigkeit langsam auf 10 erhöhen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist (weniger als eine Minute für eine sämige, cremige Textur).
6. Geben Sie die Suppe in Schalen und ergänzen Sie das Ganze mit einer Portion des Lammhackfleischs.



# Matbuha

(TOMATEN-PAPRIKA-AUFSTRICH)

*Matbuha ist ein "gekochter Salat" aus dem Nahen Osten. Es ist kein schnelles Rezept, aber das Endergebnis ist es auf jeden Fall wert. Bereiten Sie den Matbuha an einem Sonntag in Ruhe vor und erfreuen Sie sich die ganze anschließende Woche daran. Er lässt sich auch gut einfrieren. Servieren Sie ihn als Grundlage für eine Shakshuka oder genießen Sie ihn als Dip mit frischem Pitabrot.*

## ZUTATEN

- 1/2 Chilischote
- 1 rote Paprika, entkernt und geviertelt
- 5 Tomaten, geviertelt
- 4 Knoblauchzehen
- 80 ml Olivenöl
- 1 TL Paprika
- 1 Dattel, entkernt
- 1/4 TL Salz (optional)
- 1/8 TL Pfeffer

## ANLEITUNG

1. Die Chilischote, die Paprika, die Tomaten und den Knoblauch in den Vitamix geben und den Deckel verschließen.
2. Auf Einstellung 1 beginnen und die Geschwindigkeit langsam auf 10 erhöhen und 30 Sekunden oder so lange mixen, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist.
3. Die Mischung aus dem Vitamix-Behälter in einen Topf geben und Öl hinzufügen. Auf kleiner Flamme ca. 3 Stunden kochen, bis die überschüssige Flüssigkeit verdampft ist.
4. Paprika, Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen. Weitere 10 Minuten kochen und abkühlen lassen - am besten bei Zimmertemperatur oder gekühlt servieren. Im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter aufbewahren.

## BESONDERER TIPP

Sie können die Paprika vor dem Pürieren rösten, um ein stärkeres Umami-Aroma zu erhalten.





## SCHWARZEN SOJABOHNEN

# Nudel Suppe

(SCHWARZER KONG GUKSU)

*Diese gekühlte Suppe ist ein beliebtes Sommergericht in Südkorea, das wegen seiner nährstoffreichen und kühlenden Eigenschaften hoch geschätzt wird. Sie kann mit Wasser oder Sojamilch (siehe Seite 09) zubereitet werden und passt gut zu etwas würzigem Kimchi (siehe Seite 28)*



### ZUTATEN

- 200 g feine weiße Nudeln (nach Art der Engelshaarnudeln)
- 500 ml Wasser
- 350 g schwarze Sojabohnen
- 1 EL **Erdnussbutter** (probieren Sie doch auch einmal, diese im Vitamix zuzubereiten)
- 200 g Eis

### MÖGLICHE EXTRAS

- Eine Prise Salz
- Eine kleine Menge an geschnittener Gurke und Karotte zum Garnieren
- Ein gekochtes Ei pro Portion (in Scheiben geschnitten) zum Garnieren

### ANLEITUNG

1. Die schwarzen Sojabohnen 6 Stunden lang in Wasser einweichen und dann 30 Minuten lang kochen.
2. Wasser, gekochte Bohnen, Erdnussbutter und Eis in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel verschließen.
3. Auf Einstellung 10 mixen, bis alles gut vermischt ist (ca. 45 Sekunden). Die Suppe abkühlen lassen.
4. Die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, dann mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
5. Die Nudeln in eine Schüssel geben und mit der kalten Suppe übergießen. Nach Bedarf mit einer Prise Zucker oder Salz abschmecken und mit der in Scheiben geschnittenen Gurke, der Karotte und mit dem in Scheiben geschnittenen gekochten Ei garnieren.

PASTINAKE & GRÜNKOHL

# Brotpudding

*Ein vielseitiges Gericht, bei dem Sie alles aufbrauchen können, was Sie in Ihrem Kühlschrank übrig haben. Hier sorgen Pastinaken und Grünkohl für ein gesundes und wärmendes Abendessen. Sie können aber auch jedes andere Gemüse verwenden, das Sie zur Hand haben, um das Püree zuzubereiten und als Topping zu verwenden.*

2 STUNDEN 10 MINUTEN (EINSCHL. EINWEICHZEIT) - 9 PORTIONEN



## ZUTATEN

- 300 g altbackenes Sauerteigbrot (oder anderes knuspriges Brot)
- 2 Pastinaken, geschält und gewürfelt
- 100 g geräucherter Cheddar-Käse, gerieben (optional)
- 3 Frühlingszwiebeln
- 3 Knoblauchzehen, geschält
- 1 EL Olivenöl
- Prise Salz (optional)
- 75 g Kirschtomaten, halbiert
- 60 g Grünkohl
- 25 g geriebener Parmesankäse (optional)

## ANLEITUNG

1. Den Ofen auf 180 °C (350 F) vorheizen.
2. Die Eier und 300 ml der Milch in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel verschließen. Den Mixvorgang auf Einstellung 1 beginnen und langsam auf 10 erhöhen. 10 Sekunden lang mixen.
3. Das Brot in eine Schüssel geben, die Flüssigkeit darüber gießen und 1 Stunde lang einweichen lassen.
4. Die Pastinaken in einen Topf geben und mit der restlichen Milch bedecken. Salz hinzufügen und köcheln, bis die Pastinaken weich sind, etwa 35 Minuten. Die Pastinaken und die Milchmischung in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel verschließen. Die Einstellung 1 auswählen. Das Gerät einschalten und die Geschwindigkeit langsam erhöhen. 1 Minute lang mixen. Die Geschwindigkeit auf 1 reduzieren, den Deckelstopfen entfernen und 50 g des geräucherten Cheddars hinzufügen (optional). Weitere 30 Sekunden auf 10 mixen.
5. Frühlingszwiebeln und Knoblauch in Scheiben schneiden und in 1 EL Öl andünsten, bis sie weich sind.
6. Zum Anrichten eine Lage des Pürees auf dem Boden einer 23 cm x 23 cm großen Backform verteilen. Das eingeweichte Brot in einer gleichmäßigen Schicht hinzufügen und die zusätzliche Milch-Ei-Mischung über das Gericht gießen. Die Zwiebel-Knoblauch-Mischung über das Brot streuen. Mit Grünkohl und Kirschtomaten belegen. Das restliche Pastinakenpüree darüber geben und den Parmesan und restlichen geräucherten Cheddar (optional) über das Brot streuen.
7. 30 bis 45 Minuten backen.

Three silver spoons are arranged vertically on a white, textured surface. The top spoon contains a vibrant green herb-based dip. The middle spoon contains a thick, dark red, chunky dip. The bottom spoon contains a chunky, reddish-orange dip with visible pieces of vegetables. The background is a plain, light-colored wall with a subtle texture.

# Dips, Soßen & Beilagen

Wenn Sie Ihre eigenen Dips, Soßen und Beilagen in Ihrem Vitamix herstellen, wissen Sie ganz genau, was bei Ihnen auf den Tisch kommt. Außerdem schmecken sie dermaßen gut, dass Sie nie wieder Lust auf solche haben werden, die Sie nicht selbst zubereitet haben.



# Ranch-Dressing

*Das ultimative Ranch-Dressing, das Veganer und Nicht-Veganer lieben werden. Bereiten Sie daraus einen gesunden Dip für eine große Personenanzahl zu und servieren Sie ihn mit rohem Gemüse. Dieses Rezept eignet sich perfekt für den 600 ml Zusatzbehälter der Ascent Series und bietet Ihnen eine praktische Möglichkeit, kleinere Mengen zu mixen.*

*Wenn Sie keine Zusatzbehälter haben, können Sie den 2.0 L Behälter verwenden, müssen aber das Rezept verdoppeln und können dann den Rest für die kommende Woche aufbewahren.*

## ZUTATEN

- 130 g rohe Cashewkerne
- 180 ml heißes Wasser, ggf. etwas mehr
- 1 Zitrone, geschält
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 TL Meersalz
- Prise Pfeffer
- 1/4 TL Zwiebelpulver
- 1 TL Ahornsirup
- 1 TL Senf
- 1 TL getrockneter Koriander
- frischer Dill, zum Bestreuen

## ANLEITUNG

1. Alle Zutaten in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel aufsetzen.
2. Alles mixen, bis die Masse glatt und cremig ist (ca. 1 Minute).
3. Das Dressing in eine Servierschüssel geben und mit frischem Dill bestreuen.





# Erbsen- Ricotta

*Dieser reichhaltige und schmackhafte vegane Dip ist der perfekte Topper für Ihr Brunch-Toast oder für Canapés. Garnieren Sie ganz nach Gusto. Verwenden Sie Ihre Lieblingskräuter, Sprossen, essbaren Blüten und beträufeln Sie das Ganze mit Olivenöl. Dieses Rezept eignet sich perfekt für den 225 ml Zusatzbehälter der Ascent Series. Sollten Sie diesen nicht verwenden, verdoppeln Sie bitte das Rezept und verwenden Sie den Standardbehälter. Unterbrechen Sie dann gelegentlich den Mixvorgang, um die Mischung mit Hilfe des Stößels zu den Klingen zu schieben.*

## ZUTATEN

- 65 g eingeweichte Sonnenblumenkerne
- 115 g gekochte Erbsen
- 1 EL Nährhefe
- 1 TL Meersalz (optional)
- 2 EL Olivenöl
- 1/2 geschälte Zitrone
- 50 ml Wasser

## ANLEITUNG

1. Die Sonnenblumenkerne einige Stunden lang in Wasser einweichen oder 30 Minuten lang kochen. Abspülen und abtropfen lassen.
2. Alle Zutaten in Ihren 225 ml oder 600 ml Zusatzbehälter (falls verwendet) geben und den Deckel verschließen.
3. Etwa 30 Sekunden lang mixen, bis eine ricottaähnliche, cremige Konsistenz erreicht ist.

## BESONDERER TIPP

Wenn Sie die kleine Schüssel verwenden, fügen Sie nur die Hälfte der Mischung auf einmal hinzu, um sicherzustellen, dass alles gut kombiniert ist.





# Süße Chilisauce

*Dieses Rezept verwendet Ananas als natürliches Süßungsmittel, um die Menge an zugesetztem Zucker zu reduzieren, die normalerweise in kommerziellen Versionen enthalten ist. In sterilisierten Gläsern aufbewahrt, hält sich die Soße bis zu zwei Wochen im Kühlschrank.*

## ZUTATEN

- 100 ml Wasser
- 4 Datteln, entkernt
- 1/8 TL (1 g) Salz (optional)
- 10 Knoblauchzehen, geschält
- 150 g Ananas entkernt und geschält, in Stücke geschnitten
- 180 g rote Chilis (ca. 9), entkernt und halbiert
- 150 g weißer Essig

## ANLEITUNG

1. Wasser, Datteln, Salz, Knoblauch, Ananas und rote Paprika in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel verschließen.
2. Die Einstellung 1 wählen und die Geschwindigkeit langsam auf 10 erhöhen. 45 Sekunden lang mixen, bis eine sämige Soße entsteht.
3. Die gemischte Soße in eine antihaftbeschichtete Pfanne geben, zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen, bis sie nach Ihrem Geschmack eindickt. Anschließend den weißen Essig unter ständigem Rühren hinzufügen, während Sie weiter kochen, bis die Soße wieder dickflüssig ist.





# Pappa al Pomodoro

*Pappa al Pomodoro ist ein traditionelles toskanisches Rezept. Hiermit können Sie wunderbar Reste verwerten - Sie brauchen hier altbackenes Brot - und Sie können die Pappa vielseitig einsetzen - als Pastasauce oder Belag für die Pizza. Sie können die Pappa als köstliches Mittagessen als Suppe allein oder mit Croutons genießen.*

## ZUTATEN

- 1 kg reife Tomaten
- 1 rote Paprika
- 250 g altbackenes Brot
- 15 Basilikumblätter
- 2 Knoblauchzehen
- 500 ml Gemüsebrühe
- Extra natives Olivenöl
- 1/8 TL Salz (optional)
- 1/8 TL Pfeffer

## FÜR DIE BROT-CROUTONS

1. Das Brot in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel verschließen.
2. Schrittweise von Einstellung 1 auf Einstellung 8 in Pulsen von jeweils 3 Sekunden übergehen, bis das Brot grob in kleine Stücke geschnitten ist.
3. Anschließend das Brot mit Knoblauch und Öl in einer Pfanne einige Minuten lang anbraten, bis es goldbraun ist.

## FÜR DIE SOSSE

1. Tomaten und Paprika in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel verschließen.
2. Den Vitamix auf Einstellung 1 starten und schrittweise auf 10 erhöhen, um eine feine Textur zu erhalten.
3. Das Brot in die Soße geben, ein paar Blätter Basilikum und die Brühe hinzufügen, mit Salz abschmecken und in einem Topf langsam 1 Stunde köcheln. Die Tomatensuppe mit unerhitztem Olivenöl, Basilikumblättern und einer Prise Pfeffer servieren.

# Radieschen-Kimchi

*Dieses Rezept ergibt mehrere Portionen, was praktisch ist, weil selbstgemachtes Kimchi ein würziger Sidekick zu vielen Gerichten ist und dabei noch einen wunderbaren Beitrag zur Darmflora leistet. Die Sand Lance Fischsoße ist eine koreanische Fischsoße. Mochiko-Mehl ist ein klebriges Reismehl, das als Verdickungsmittel eingesetzt wird und das Sie in vielen asiatischen Supermärkten oder auch online besorgen können. Alternativ können Sie auch einfach normales Mehl verwenden.*

## BESONDERER TIPP

In diesem Rezept wird Napa-Kohl verwendet, der in Südkorea die beliebteste Sorte ist. Sie können aber jedes Gemüse verwenden, das Sie gerade zur Hand haben, von Karotten bis hin zum Blumenkohl.

8 STUNDEN INKLUSIVE GÄRZEIT  
CA. 1,5 KG - LAKTOSEFREI



## ANLEITUNG

### Kohl-Pickles in Salzlake

1. Eine Salzlake herstellen, indem Sie Wasser und Salz in einem Verhältnis von 9 Teilen Wasser zu 1,5 Teilen Salz mischen. (Die Salzlake sollte den Kohl vollständig bedecken können.)
2. Den Kohl vierteln. Den Kohl oben etwa 5 cm einschneiden und dann auseinanderziehen. Die Kohlstücke in eine große Schüssel geben und Salz zwischen die Lagen der Blätter streuen.
3. Die Salzlake darüber gießen und die Kohlköpfe 3-4 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. Danach wenden, damit sie gut bedeckt sind. Die Kohlköpfe weitere 3-4 Stunden stehen lassen.
4. Die Kohlköpfe mit klarem Wasser abspülen und so ablegen, dass das Wasser gut ablaufen kann.

### Die süße Reismehlpaste herstellen:

1. 250 ml kaltes Wasser und 3 EL süßes Reismehl in einen Topf geben. Die Hitze auf mittlere Stufe schalten und mit einem Schneebesen rühren, bis die Mischung dickflüssig wird und Blasen wirft (ca. 30 - 60 Sekunden).
2. Die Hitze noch etwas reduzieren und 30 Sekunden weiter rühren.
3. Nach 30 Sekunden die Mehlpaste abkühlen lassen.

### Das Gewürz herstellen

4. Radieschen, Birne, Zwiebel und Ingwer schälen und in Stücke schneiden.
5. Radieschen, Birne, Zwiebel, Ingwer, Knoblauch, fermentierte Shrimps und Sand Lance Fischsoße (falls verwendet) in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel aufsetzen.
6. Den Mixer auf Einstellung 3 starten und die Geschwindigkeit langsam auf 10 erhöhen. Etwa 90 Sekunden lang oder so lange mixen, bis die Mischung glatt ist.
7. Rotes Chilipulver, 1 EL Zucker, 1 EL Salz und die abgekühlte süße Reismehlpaste hinzufügen und die Mischung weitere 60 Sekunden lang mixen. (Mit der Einstellung 3 beginnen und die Geschwindigkeit langsam auf 10 erhöhen).

### Das Kimchi zusammensetzen.

1. Ein Stück Kohl in eine große Rührschüssel legen und einen Löffel der Würzmischung darauf geben. Dies für alle weiteren Kohlstücke wiederholen, bis alles gut bedeckt ist
2. Die Kimchi-Mischung zur Aufbewahrung in ein geeignetes und sterilisiertes Gefäß mit Deckel geben und das Kimchi mit der restlichen Würzmischung übergießen. Für einen würzigeren Geschmack können Sie das Kimchi etwa einen Tag lang bei Raumtemperatur gären lassen, oder es direkt in den Kühlschrank stellen.

## ZUTATEN

- 1 Kopf Napa-Kohl (oder Pak Choy)
- 600 g Radieschen
- 300 g Zwiebeln
- 1 Birne
- 150 g Knoblauch1 daumengroßes Stück Ingwer
- 150 g rotes Chilipulver
- 50 g fermentierte Shrimps (saewoojeot)
- 50 g Sand Lance Fischsoße
- (kkanari aekjeot) (optional) 250 ml kaltes Wasser (plus mehr für die Salzlake)
- 3 EL süßes Reismehl (Mochiko-Mehl) Salz (optional)



MEXIKANISCHER

# Mais vom Grill

MIT HAUSGEMACHTER MAYONNAISE

*Selbstgemachte Mayonnaise hat den Ruf, schwierig zu sein, aber mit dem Vitamix klappt das im Handumdrehen. Sie wird in Sekundenschnelle sämig und dazu weiß man noch ganz genau, was drin ist. Hier verfeinert sie als herrlich frisches Topping den gegrillten Mais nach mexikanischer Art.*

## ZUTATEN

- 5 große Eigelbe
- 1/4 Zitrone, geschält
- 1/8 Limette, geschält
- 1 EL Limettensaft
- 1,5 TL trockener Senf
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 TL (3 g) Salz, nach Belieben
- 1/4 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
- 240 ml Raps-, Pflanzen- oder anderes geschmacksneutrales Öl
- 6 Maiskolben, gegrillt
- 45 g zerbröckelter Queso blanco (oder durch einen milden weißen Käse wie Feta ersetzen)

## ANLEITUNG

1. Eigelb, Zitronensaft, Limettensaft, Senf, Knoblauch, Salz und Pfeffer in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben.
2. Den Mixvorgang auf 1 beginnen und dann auf 5 erhöhen. 10 Sekunden lang mixen.
3. Dann die Geschwindigkeit auf 3 reduzieren und die Verschlusskappe herausnehmen. Das Öl langsam durch die Deckelöffnung einlaufen lassen. Die Verschlusskappe wieder in den Deckel einsetzen.
4. Langsam auf 10 erhöhen und 15 bis 20 Sekunden oder so lange mixen, bis die Mayonnaise sämig ist.
5. Die Mayonnaise auf dem warmen gegrillten Mais verstreichen und den Mais großzügig mit dem zerbröckelten Käse bestreuen.



# Süße Leckereien

Das Tolle an der Zubereitung von süßen Leckereien im Vitamix ist, dass Sie die Menge des Zuckers selbst regulieren und somit gesündere Versionen Ihrer Lieblingsspeisen zubereiten und diese ohne schlechtes Gewissen genießen können. Es liegt ganz an Ihnen.





# Erdbeer- Mango- Sorbet

*Tiefgekühlte Desserts sind eine großartige Möglichkeit, frische, gesunde Lebensmittel in etwas Erfrischendes und Köstliches zu verwandeln. Hier geht es um Technik und den sicheren Umgang mit dem Stößel. Hier kommt es zudem darauf an, superschnell zu arbeiten und nicht zu viel zu mixen, sonst schmelzen die Zutaten. Das Verhältnis von einem Teil Flüssigkeit zu zwei Teilen gefrorenen Zutaten sorgt für besonders cremige Ergebnisse. Experimentieren Sie mit Ihren Lieblingsfrüchten (und -gemüse), um Ihre eigenen Kreationen zu entwickeln.*

## ZUTATEN

- 250 ml Kokosmilch
- 200 g gefrorene Mango
- 300 g gefrorene Erdbeeren (10 Min. anschmelzen, um die Cremigkeit zu erhöhen)
- 1/2 Limette, geschält

## ANLEITUNG

1. Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix geben und den Deckel verschließen.
2. Einstellung 1 oder das Programm für gefrorene Desserts auswählen. Das Gerät einschalten und die Geschwindigkeit auf langsam auf 10 erhöhen.
3. Mit der Bewegung einer Acht in jeder Ecke die Zutaten mit dem Stößel zu den Klingen schieben.
4. Nach etwa 50-60 Sekunden wird sich das Geräusch des Motors ändern (es wird kurz laut sein, keine Sorge) und es sollten sich vier Strudel bilden. Gerät ausschalten und das Sorbet sofort servieren.





# Süßkartoffel- Eis

*Ein ungewöhnliches Eis, das dank der Kombination aus gekochter Süßkartoffel und Avocado cremig, butterweich und reichhaltig ist. Es eignet sich perfekt, um übrig gebliebene gekochte Süßkartoffeln weiter zu verwerten.*

## ZUTATEN

- 500 g gedämpfte Yam oder weiße Süßkartoffel (nach dem Kochen über Nacht einfrieren)
- 1/4 Avocado
- 250 ml dicke Kokosmilch
- 1/2 TL Maniok-Süßstoffsirup (oder Tapiokastärke)
- 1/2 Vanilleextrakt
- 30 ml Mandelmilch (Warum nicht im Vitamix zubereiten?)

## ANLEITUNG

1. Alle Zutaten in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel verschließen.
2. Das Gerät auf Einstellung 1 einschalten und langsam auf 10 erhöhen.
3. Die Zutaten mit dem Stößel in Form einer Acht in jede Ecke zu den Klingen schieben.
4. Nach etwa 50-60 Sekunden wird sich das Geräusch des Motors ändern (es wird kurz laut sein, keine Sorge) und es sollten sich vier Strudel bilden. Gerät ausschalten und sofort servieren.



# Haselnuss- Crêpes

*Am besten, Sie stellen die in diesem leckeren Rezept verwendete Haselnussmilch selbst in Ihrem Vitamix her. Die Kombination aus Haselnuss, Cassava und Vanille sorgt für einen raffinierten und komplexen Geschmack. Servieren Sie dazu frisches Obst, Zitrone oder auch die Haselnusscreme (Rezept [Seite 34](#)).*

## ZUTATEN

- 75 g Haselnüsse (idealerweise am Vorabend eingeweicht und vor der Verwendung abgespült)
- 500 ml Wasser
- 100 g Maniokmehl (glutenfrei durch normales Mehl oder Tapiokastärke ersetzen)
- 100 g Vollkornreismehl
- 1/2 TL Salz (optional)
- 1/2 TL Vanillepulver
- 3 große Eier
- 4 Datteln, entsteint
- 2 TL Olivenöl

## ANLEITUNG

1. Das Wasser und dann die Haselnüsse in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel aufsetzen.
2. 2 Minuten lang auf Einstellung 10 mixen.
3. Das Maniokmehl, das Reismehl, das Salz, das Vanillepulver, die Eier, die Datteln und das Olivenöl hinzufügen.
4. Ca. 1 Minute lang auf Einstellung 5 mixen, bis alles gut vermischt ist.
5. Den Teig mindestens 1 Stunde lang ruhen lassen.
6. Eine Pfanne einfetten und die Crêpes bei hoher Hitze backen. Nach der Hälfte der Backzeit wenden.

## BESONDERER TIPP

Sie müssen Sie etwas länger backen als traditionelle Crêpes, also behalten Sie sie gut im Auge.





# Haselnuss- Creme

*Die Kraft des Vitamix sorgt dafür, dass diese Nüsse mit Leichtigkeit zu einer samtigen Haselnusscreme verarbeitet werden - nur, dass Sie hier auch noch die Qualität des Selbstgemachtem genießen können. Sie müssen noch nicht einmal Öl verwenden. Eine tolles Geschenk für Freunde, wenn es in sterilisierte Gläser gegeben wird. Mit der Creme lassen sich Tartes oder auch einfach Toasts bestreichen oder Sie genießen diese Creme mit den Crêpes auf [Seite 33](#) bei einem luxuriösen Brunch.*

## ZUTATEN

- 40 ml Pflanzenöl (optional)
- 200 g Milkschokolade
- 200 g Zartbitterschokolade
- 400 g geröstete Haselnüsse

## ANLEITUNG

1. Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel verschließen.
2. Den Mixer auf Einstellung 1 einschalten und langsam auf 10 erhöhen. 2-3 Minuten lang auf Einstellung 10 mixen und dabei bei Bedarf die Zutaten mit dem Stößel zu den Klingen schieben, bis Sie eine dicke, sämige Creme erhalten.
3. Die Creme in ein Glas geben und vollständig abkühlen lassen, damit sie fest wird,.



ORANGENBLÜTE & KARDAMOM-

# Käsekuchen ohne Backen

*Dies ist ein reichhaltiger (aber heimlich gesunder) Käsekuchen, der jeden begeistern wird, ob Veganer oder nicht. Planen Sie gut voraus - wie bei einem traditionellen Käsekuchen benötigt der Käsekuchen eine längere Zubereitungszeit, aber das Warten ist es wert.*

## ZUTATEN FÜR DEN TEIGMANTEL

- 175 g entsteinte Datteln
- 250 - 300 g rohe Walnüsse
- 1/4 TL Zimt
- 1/4 TL Himalaya-Salz (optional)

## ZUTATEN FÜR DIE FÜLLUNG

- 250 ml Vollfett-Kokosmilch
- 265 g rohe Cashews
- 25 g rohe Pistazien (plus extra zum Garnieren - wahlweise)
- 1 EL Zitronensaft
- 160 ml heißes Wasser
- 4-5 EL Ahornsirup (plus extra zum Garnieren - wahlweise)
- 2 EL Vanilleextrakt
- 1 EL Orangenblüten (nach Geschmack auch 2 EL)
- 1 EL Kardamom
- 1 EL Zimt
- Sie benötigen zudem eine 20 cm große Kuchenform

## ANLEITUNG

1. Die Cashews über Nacht (4-6 Stunden) oder für 30 Minuten in heißem Wasser einweichen. Abspülen und abtropfen lassen.

### *Den Teigmantel zubereiten:*

1. Die Klinge und den Behälter des Vitamix mit einer kleinen Menge Kokosöl bestreichen. Die entsteinten Datteln zugeben und den Deckel verschließen.
2. Mixen, bis die Datteln grob zerkleinert sind - mit Einstellung 1 beginnen und die Geschwindigkeit langsam auf 10 erhöhen, dabei die Zutaten mit dem Stößel zu den Klingen schieben. In einer kleinen Schüssel beiseite stellen.
3. Die Walnüsse, den Zimt und das Salz mischen, indem Sie auf Einstellung 6 pulsieren, um die Nüsse grob zu hacken. Die Datteln zur Walnussmischung geben und mixen, bis die Mischung klebrig ist.
4. Den Teigmantel auf dem Boden und den Seiten Ihrer Kuchenplatte oder -form verteilen und fest andrücken, damit er ausreichend fest ist. Eine Stunde lang einfrieren.

### *Die Füllung zubereiten:*

1. Die Cashews, Pistazien und alle übrigen Zutaten für die Füllung in Ihren Vitamix geben und mixen, bis sie cremig und glatt sind. Probieren Sie und passen Sie die Aromen nach Ihrem Geschmack an, indem Sie mehr Gewürze, Ahornsirup oder Orangenblüten nach Belieben hinzufügen.

### *Den Käsekuchen in die Form geben:*

1. Die Füllung in den Teigmantel eingießen. Mit ein wenig Ahornsirup und Pistazien garnieren.
2. Mindestens 4-6 Stunden einfrieren, damit die Füllung fest wird. Kurz vor dem Verzehr eine Stunde lang in den Kühlschrank stellen und zehn Minuten vor dem Servieren auf Raumtemperatur bringen.

## BESONDERER TIPP:

Wenn Sie kein Fan von Kardamom sind, servieren Sie eine **Beerencoulis** - natürlich im Vitamix zubereitet - zum Übergießen. Alternativ ersetzen Sie den Kardamom durch eine selbstgemachte gesalzene Nussbutter.



# Kichererbsen-Blondies

*Eine gluten- und milchfreie Variante der klassischen Blondies mit sehr wenig raffiniertem Zucker. Als großartiger gesunder Snack oder Dessert zu jeder Tageszeit. Versuchen Sie einmal, die **Mandelmilch** und die **Nussbutter** zuerst in Ihrem Vitamix zuzubereiten, und bewahren Sie die Reste für ein leckeres Frühstück auf.*

## ZUTATEN

- 60 ml Mandelmilch
- 200 g Kichererbsen aus der Dose, abgetropft
- 60 g Kokosblütenzucker
- 1 EL Mandelbutter
- 1 EL Kokosmehl
- 1/4 TL Vanillepulver
- 1/2 TL Backpulver
- Weiße Schokoladensplitter als Topping (wahlweise)

## ANLEITUNG

1. Die Mandelmilch in den Vitamix-Behälter geben, dann die Kichererbsen aus der Dose und den Zucker hinzufügen.
2. Auf Einstellung 1 beginnen und langsam auf 10 erhöhen. Etwa 40 Sekunden lang mixen, bis sich die Zutaten zu einer dicken Mischung verbunden haben. Bei Bedarf die Zutaten mit dem Stößel zu den Klingen schieben.
3. Die Mischung in eine Schüssel geben und die Mandelbutter, das Kokosmehl, Vanillepulver und Backpulver hinzugeben und alles mit einem Spatel unterheben.
4. Löffeln Sie die Mischung in ein Muffinblech und streuen Sie die weiße Schokolade darüber.
5. 15-20 Minuten bei 200°C im Ofen backen.



# Heiße Schokoladensauce

*Durch Erhitzen im Vitamix entsteht in Minutenschnelle eine warme Soße, bei der der Herd aus gelassen werden darf. Diese herrliche Schokoladensauce können Sie jederzeit im Handumdrehen zubereiten. Sie wird traditionell zum Churros-Frühstück serviert, passt aber genauso gut zu den Kichererbsen-Blondies (Seite 36).*

## ZUTATEN

- 960 ml Wasser
- 50 g Haferflocken
- 100 g Kakaopulver
- 50 g Speisestärke
- 150 ml Ahornsirup oder nach Geschmack 1 TL Zimt

## ANLEITUNG

1. Alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel verschließen.
2. Das Gerät auf der niedrigsten Einstellung einschalten und dann rasch auf 10 erhöhen. Für 5 Minuten und 45 Sekunden mixen.

## BESONDERER TIPP

Die Soße kann in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank eine Woche lang aufbewahrt oder in einem luftdichten Behälter eingefroren werden.





# Orangenbrot

*Dieser saftige Kuchen aus Reiskörnern hergestellt, die direkt in Ihren Vitamix gegeben werden. So bereitet das Gerät Ihnen mühelos und ohne viel Aufwand einen Brotteig zu.*

## ZUTATEN

- 150 g trockener Reis (am besten kurzkörnigen, nicht klebrigen weißen Reis verwenden)
- 80 ml Sojamilch
- 120 ml Ahornsirup
- 2 EL (30 ml) Zitronensaft oder frisch gepresste Zitrone
- 1 TL Salz
- 60 g getrocknete Kokosraspeln
- 80 ml Raps-, Kokos- oder Olivenöl
- 1 EL Backpulver
- 1 Orange (in dünne Scheiben geschnitten, einschließlich Schale)
- 1 EL Ahornsirup

## ANLEITUNG

1. Den Reis waschen und mit 500 ml Wasser in eine Schüssel geben. Den Reis 2-3 Stunden stehen lassen.
2. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Eine 7-8 cm x 20 cm große Laibform mit Backpapier auslegen.
3. Den eingeweichten Reis gründlich abtropfen lassen.
4. Reis, Sojamilch, Ahornsirup, Zitrone und Salz in der angegebenen Reihenfolge in den Vitamix-Behälter geben und den Deckel verschließen.
5. Das Gerät einschalten und die Geschwindigkeit langsam auf 10 erhöhen.
6. 1 Minute lang mixen, dann die Seiten des Behälters mit einem Spatel abkratzen.
7. Das Gerät wieder einschalten und die Geschwindigkeit langsam auf 10 erhöhen und 1 Minute lang mixen, dann wieder abkratzen.
8. Die Kokosnuss zugeben. Einschalten und die Geschwindigkeit langsam auf 10 erhöhen. 1 Minute lang mixen.
9. Das Öl in den Behälter geben und das Gerät wieder einschalten. Die Geschwindigkeit auf 5 erhöhen und 1 Minute lang mixen.
10. Die Mischung in eine Rührschüssel geben, das Backpulver hinzufügen und von Hand mischen. Die Mischung in die Brotform geben und die Orangenscheiben und den Ahornsirup darüber geben. 45-50 Minuten oder so lange backen, bis ein in die Mitte gesteckter Zahnstocher rückstandlos herausgezogen werden kann.



## WIR DANKEN UNSEREN AUTOREN

*Dieses Buch wurde dank eines Teams von leidenschaftlichen Autoren aus der ganzen Welt erst möglich.*

### GESUNDER START

Wintergemüse-Smoothie mit Yuzu  
*EntreX Inc. (Japan)*

Summer Passion Smoothie  
*Diet-U (Taiwan)*

Tropical Breakfast Smoothie  
*Katrin BJ (Malaysia & Singapur)*

Sojamilch  
*Hunan Kovinda Robotic Technology Co., Ltd (China)*

Snickers Nice Cream  
*Michelle @run2food (Australien)*

### SCHNELL & EINFACH

Kakao-Glückskekeln  
*Tommy Nicholas @Rawblend (Australien)*

Petersilien-Erbse-Suppe  
*Mads Bo (Dänemark)*

Blumenkohl-Rendang mit Lemang  
*LaiPo Cheng @foodpassionical (Malaysia)*

Knoblauch-Walnuss-Soba-Nudeln  
*@miraihirata72 (Japan)*

### GEMEINSAME MAHLZEITEN

Süßkartoffel-Linsen-Patties  
*Nisha Melvani @cookingforpeanuts (U.S.A.)*

Gefüllte & gebackene Auberginen  
*KÜNZI S.p.A. Kreativabteilung (Italien)*

Würzige Blumenkohlsuppe  
*Chefkoch Dalia Dogmoche (V.A.E.)*

Matbuha  
*Chen Asoor (Israel)*

Schwarze Sojabohnen-Nudelsuppe  
*IPC Limited (Südkorea)*

Brotpudding mit Pastinaken und Grünkohl  
*Große britische Chefköche (UK)*

### DIPS, SOSSEN & BEILAGEN

Ranch-Dressing  
*Hannah Sunderani @twospoons (Kanada)*

Erbse-Ricotta  
*Amelia Balland @amelietahiti (Frankreich)*

Süße Chilisoße  
*Hunan Kovinda Robotic Technology Co., Ltd (China)*

Pappa al Pomodoro  
*KÜNZI S.p.A. Kreativabteilung (Italien)*

Radieschen-Kimchi  
*IPC Limited (Südkorea)*

Mexikanischer Mais vom Grill mit hausgemachter  
Mayonnaise  
*Vitamix Corp.*

### SÜSSE LECKEREIEN

Erdbeer-Mango-Sorbet  
*Stine Hafsaas (Norwegen)*

Süßkartoffel-Eis  
*Yoesi Ariyani, PT Pacific Mega Prima (Indonesien)*

Haselnuss-Crêpes  
*Karen Chevallier von cuisine-saine.fr (Frankreich)*

Haselnusscreme  
*KÜNZI S.p.A. Kreativabteilung (Italien)*

Orangenblüten & Kardamom-Käsekuchen ohne Backen  
*Suzan Terzian (V.A.E.)*

Kichererbsen-Blondies  
*Anne Lizarralde (Spanien)*

Heiße Schokoladensoße  
*Marta Villen, Conasi (Spanien)*

Orangenkuchen  
*Shiori Leto (Japan)@shioris\_vegan\_pantry*



 **Vitamix.**