

30 Rezepte

COOK 'N' MIX KOCHBUCH



Blumenkohl-Lauch-Suppe	2
Tomaten-Chili-Basilikum-Suppe	5
Pilzsuppe	7
Karotten-Koriander-Suppe	8
Kartoffel-Lauch-Suppe	11
Erbsensuppe mit Schinken	12
Brokkoli-Stilton-Suppe	15
Rote-Bete-Suppe	17
Spinat-	19
Karotten-Suppe	19
Butternusskürbissuppe	20
Hühner-Gnocchi-Suppe	23
Pikante Bohnensuppe	25
Süßsaure Kohlsuppe	26
Mediterrane Gemüsesuppe	28
Hühnersuppe mit Reis	31
Hühnersuppe mit Kichererbsen	32
Gemüsesuppe	34
Süßkartoffelsuppe mit roter Paprika	36
Stückige Wurzelgemüsesuppe	39
Rustikale Tomatensuppe	40
Apfel-Zimt-Kompott	43
Erdbeer-Blaubeer-Himbeer-Kompott	44
Pfirsichkompott	47
Rhabarberkompott mit Ingwer	48
Orangen-Gewürz-Kompott	51
Erdbeersmoothie	52
Bananensmoothie	54
Grüner Smoothie	57
Vanille-Milchshake	58
Ananas-Orangen-Smoothie	61



ZUTATEN

4 Portionen
 50 g Butter
 1 Stange Lauch
 1 Zwiebel, fein gehackt
 1 Knoblauchzehe,
 fein gehackt
 800 g Blumenkohlröschen,
 grob zerkleinert
 1 Liter heiße
 Hühnerbrühe
 250 ml Crème double
 2 EL Natives
 Olivenöl Extra

BLUMENKOHL- LAUCH-SUPPE

- › Lauch, Zwiebel, Knoblauch und Blumenkohl zerkleinern und in das Gerät geben.
- › 1 Liter heiße Hühnerbrühe hinzufügen.
- › Die Butter und 2 EL Olivenöl dazugeben.
- › Die Taste MODE drücken, so dass die Programmleuchte FEIN blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit, nach etwa 21 Minuten, beginnt das Gerät zu piepen.
- › 200 ml Crème double hinzufügen und vermischen.
- › Mit Salz und frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer würzen und erneut vermischen.
- › Mit etwas Crème double und Olivenöl beträufelt servieren.



ZUTATEN

4 Portionen
 1 EL Olivenöl
 1 kleine Zwiebel, gehackt
 2 Knoblauchzehen,
 gehackt
 1-2 TL Chiliflocken
 400 g Eiertomaten
 ½ TL gemahlener
 schwarzer Pfeffer
 800 ml Wasser
 1 TL Süßstoffpulver
 3 EL Basilikum
 10 g Crème fraîche
 ½ TL Salz

TOMATEN-CHILI-
BASILIKUM-SUPPE

- › Zwiebel und Knoblauch hacken und mit 1 EL Olivenöl in das Gerät geben.
- › Chili, Tomaten und 800 ml Wasser hinzufügen.
- › Mit Salz, Pfeffer und Süßstoff würzen.
- › Die Taste MODE drücken, so dass die Programmleuchte FEIN blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit, nach etwa 21 Minuten, beginnt das Gerät zu piepen.
- › Basilikum und Crème fraîche hinzufügen und vermischen, bis die Suppe cremig ist.
- › Mit frischem Basilikum garnieren.



ZUTATEN

3 Portionen
 25 g Butter
 1 große Zwiebel,
 fein gehackt
 1 grüne Paprika,
 fein gehackt
 1 mittlere Stange Lauch,
 fein gehackt
 1-2 Knoblauchzehen,
 zerdrückt
 300 g Champignons,
 geraspelt
 2 EL Mehl
 450 ml Gemüsebrühe
 450 ml Milch
 1 EL fein gehackte
 Petersilie
 Salz und frisch
 gemahlener schwarzer
 Pfeffer
 1 TL frischer Thymian,
 gehackt

PILZSUPPE

- › Zwiebel, Paprika und Lauch zerkleinern und in das Gerät geben.
- › Butter, zerdrückten Knoblauch und die Pilze hinzufügen.
- › Das Mehl einrühren und dann die Brühe portionsweise hinzufügen und jeweils gut verrühren.
- › Die Taste MODE drücken, so dass die Programmleuchte FEIN blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit, nach etwa 21 Minuten, beginnt das Gerät zu piepen.
- › Milch und gehackte Petersilie hinzufügen und mit Salz und frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer abschmecken.
- › Mit gehacktem Thymian garnieren.



ZUTATEN

4 Portionen
1 EL Pflanzenöl
1 Zwiebel, in Scheiben
450 g Karotten,
in Scheiben
1 TL gemahlener
Koriander
1,2 Liter Gemüsebrühe
1 Bund frischer Koriander,
grob zerkleinert



KAROTTEN- KORIANDER- SUPPE

- › Zwiebel und Karotten in Scheiben schneiden und in das Gerät geben.
- › Den gemahlenden Koriander und $\frac{3}{4}$ des frischen Korianders unterrühren, danach Gemüsebrühe und Pflanzenöl hinzufügen.
- › Die Taste MODE drücken, so dass die Programmleuchte FEIN blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit, nach etwa 21 Minuten, beginnt das Gerät zu piepen.
- › Mit frischem Koriander garnieren.

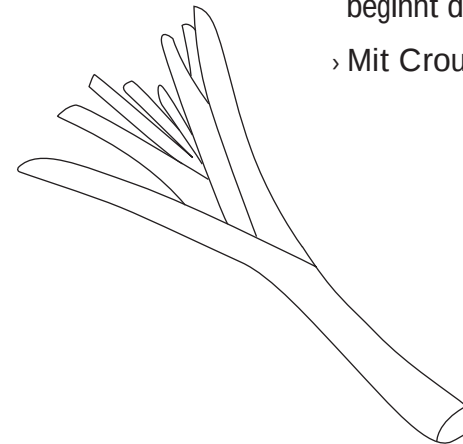


ZUTATEN

2 Portionen
 2 EL zerlassene Butter
 3 mittlere Stangen Lauch,
 in feinen Scheiben
 250 ml kochendes
 Wasser
 1 Brühwürfel
 salzreduzierte
 Hühnerbrühe
 3 mittelgroße Kartoffeln,
 gewürfelt
 3 mittlere Karotten, in
 feinen Scheiben
 ½ TL getrockneter
 Majoran
 ½ TL getrockneter
 Thymian
 ½ TL Pfeffer
 500 ml fettarme Milch
 Croutons zum Garnieren

KARTOFFEL-
LAUCH-SUPPE

- › Zerlassene Butter und Lauch in das Gerät füllen.
- › Wasser, Milch, Brühwürfel, Kartoffeln, Karotten, Majoran, Thymian und Pfeffer hinzufügen.
- › Die Taste MODE drücken, so dass die Programmleuchte FEIN blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit, nach etwa 21 Minuten, beginnt das Gerät zu piepen.
- › Mit Croutons garniert servieren.



ZUTATEN

4 Portionen
 2 EL Olivenöl
 1½ Zwiebeln, in Scheiben
 10 Speckstreifen,
 gebraten und zerkleinert
 2 Knoblauchzehen,
 gehackt
 600 g Tiefkühlerbsen,
 aufgetaut,
 zzgl. einer kleinen Menge
 zum Servieren
 600 ml heiße
 Gemüsebrühe
 Parmaschinken
 zum Servieren

ERBSENSUPPE
MIT SCHINKEN

- › Öl, Zwiebeln und gebratenen Speck in das Gerät geben.
- › Knoblauch, Erbsen und Gemüsebrühe hinzufügen.
- › Die Taste MODE drücken, so dass die Programmleuchte FEIN blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit, nach etwa 21 Minuten, beginnt das Gerät zu piepen.
- › Zum Servieren mit ein paar Erbsen und Parmaschinken anrichten.





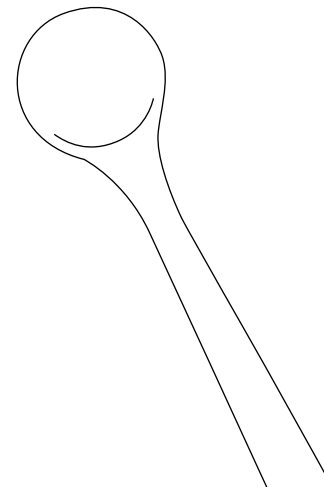
FEIN

ZUTATEN

2 Portionen
1 EL Olivenöl
55 g Stilton
½ EL Butter
½ große Zwiebel, gehackt
1 Knoblauchzehe, gehackt
250 g Brokkoli (Röschen
und Strunk), gehackt
300 ml heiße
Hühnerbrühe
Salz und schwarzer Pfeffer
1 Eigelb
3 EL Crème double
Croutons zum Garnieren

BROKKOLI- STILTON-SUPPE

- › Öl und Butter mit Knoblauch und Zwiebeln in das Gerät geben.
- › Gehackten Brokkoli und heiße Hühnerbrühe hinzufügen und gut vermischen.
- › Die Taste MODE drücken, so dass die Programmleuchte FEIN blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit, nach etwa 21 Minuten, beginnt das Gerät zu piepen.
- › Mit Salz und frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer würzen.
- › Eigelb und Crème double in einer Schüssel vermischen und in die heiße Suppe geben.
- › Den Stilton über die heiße Suppe krümeln und mit Croutons servieren.



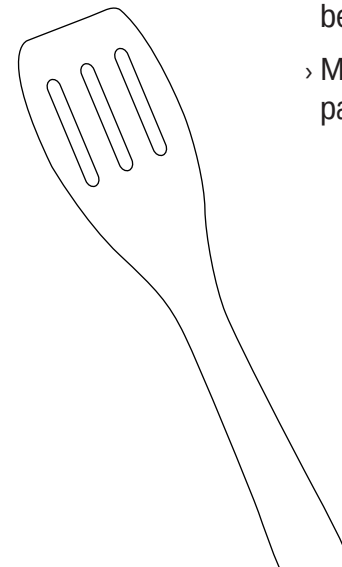
FEIN

ZUTATEN

4 Portionen
3 EL Olivenöl
1 große Zwiebel, gehackt
3 Knoblauchzehen,
gehackt
8 mittlere Rote Bete,
geschält und gehackt
1 Liter Rinderbrühe
Salz und frisch
gemahlener
schwarzer Pfeffer
Crème double
zum Garnieren
Gemischte Samen
zum Garnieren

ROTE-BETE- SUPPE

- › Zwiebel und Knoblauch hacken, mit dem Olivenöl in das Gerät geben.
- › Gehackte rote Bete und Brühe unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- › Die Taste MODE drücken, so dass die Programmluchte FEIN blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit, nach etwa 21 Minuten, beginnt das Gerät zu piepen.
- › Mit einem Klecks Crème double und ein paar Samen garnieren.





FEIN

ZUTATEN

2 Portionen
200 g Spinat
2 Karotten, grob gewürfelt
3 Knoblauchzehen,
gehackt
700 ml Gemüsebrühe
30 g Cheddar
1 Zwiebel, gehackt
3 getrocknete Peperoni
Salz und Pfeffer

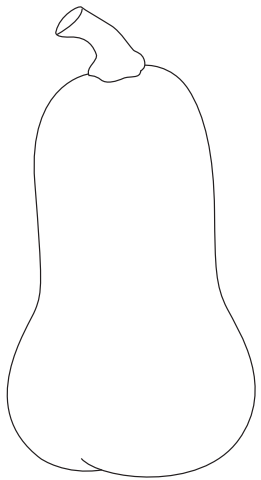
SPINAT- KAROTTEN-SUPPE

- › Karotten, Zwiebeln und Knoblauch zerkleinern und mit dem Spinat in das Gerät geben.
- › 700 ml Gemüsebrühe, Peperoni und Cheddar hinzufügen.
- › Die Taste MODE drücken, so dass die Programmluchte FEIN blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit, nach etwa 21 Minuten, beginnt das Gerät zu piepen.
- › Mit Croutons servieren.



ZUTATEN

2 Portionen
 1/2 Butternusskürbis,
 zerkleinert
 2 Karotten, gewürfelt
 2 Zwiebeln, gewürfelt
 1 Liter Gemüsebrühe
 1 TL Gewürzmischung
 1 Prise Salz und Pfeffer
 Speckwürfel
 zum Garnieren
 Crème double
 zum Garnieren



BUTTERNUSS- KÜRBISSUPPE

- › Butternusskürbis, Karotten und Zwiebeln zerkleinern und in das Gerät geben.
- › 1 TL Gewürzmischung, Gemüsebrühe und Salz und Pfeffer hinzufügen.
- › Die Taste MODE drücken, so dass die Programmleuchte FEIN blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit, nach etwa 21 Minuten, beginnt das Gerät zu piepen.
- › Mit Speckwürfeln und einem Klecks Crème double garnieren.

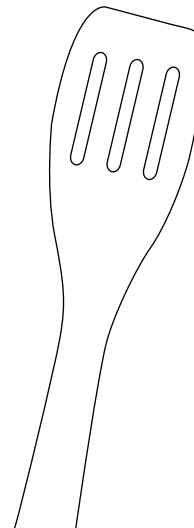


ZUTATEN

4 Portionen
 2 Zwiebeln, in Scheiben
 2 Selleriestangen,
 fein gehackt
 2 Karotten, geschält und
 fein gewürfelt
 25 g Mehl
 1,2 Liter Hühnerbrühe
 250 g gekochte Gnocchi
 450 g gegartes
 Huhn in Scheiben
 1 EL frisch gehackte
 Petersilie
 Salz und frisch
 gemahlener
 schwarzer Pfeffer

HÜHNER- GNOCCHI-SUPPE

- › Zwiebeln, Sellerie und Karotten zerkleinern und in das Gerät geben.
- › Das Mehl einrühren und dann die Hühnerbrühe hinzufügen und gut vermischen.
- › Zuletzt das gegarte Huhn und die Gnocchi dazugeben.
- › Die Taste MODE so oft drücken, bis die Programmluchte GROB blinkt.
Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit, nach etwa 28 Minuten, beginnt das Gerät zu piepen.
- › Nach Geschmack mit Salz und frisch gemahlenem, schwarzem Pfeffer würzen.
- › Die Petersilie unterrühren und servieren.





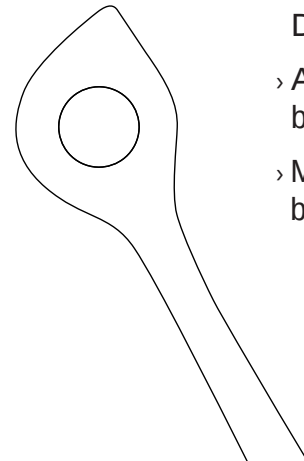
GROB

ZUTATEN

4 Portionen
1 EL zerlassene Butter
1 Kartoffel, gehackt
1 große Zwiebel, gehackt
2 Knoblauchzehen,
zerdrückt
1 rote Paprika, gewürfelt
2 Selleriestangen, gehackt
75 g gegarte
Chorizo-Wurst, gewürfelt
1 EL Tomatenmark
450 ml Gemüsebrühe
200 g zerkleinerte
Dosentomaten
Salz
400 g Kidney-Bohnen
(gegart)
Knuspriges Weißbrot
zum Servieren
Pfeffer
1 TL frisch
gehacktes Basilikum

PIKANTE BOHNENSUPPE

- › Zwiebel, Knoblauch und zerlassene Butter in das Gerät füllen.
- › Paprika, Sellerie und Kartoffel hinzufügen, danach Chorizo, Tomatenmark, Brühe, frisches Basilikum, zerkleinerte Tomaten unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.
- › Die gegarten Bohnen dazugeben und gut vermischen.
- › Die Taste MODE so oft drücken, bis die Programmleuchte GROB blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit, nach etwa 28 Minuten, beginnt das Gerät zu piepen.
- › Mit knusprigem Brot und ein paar Basilikumblättern servieren.



ZUTATEN

1 Portion

1 kleine Kartoffel,
geschält, gewürfelt250 ml heiße
Gemüsebrühe

½ Weißkohl, zerkleinert

1 Glas Weißwein

½ TL Kreuzkümmel

1 EL Weißweinessig

1 TL Honig

SÜSSSAURE
KOHLSUPPE

- › Kartoffel, Gemüsebrühe, Weißkohl und Weißwein in das Gerät füllen.
- › Kreuzkümmel und Weißweinessig hinzufügen.
- › Die Taste MODE so oft drücken, bis die Programmleuchte GROB blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit, nach etwa 28 Minuten, beginnt das Gerät zu piepen.
- › Mit Honig beträufelt servieren.

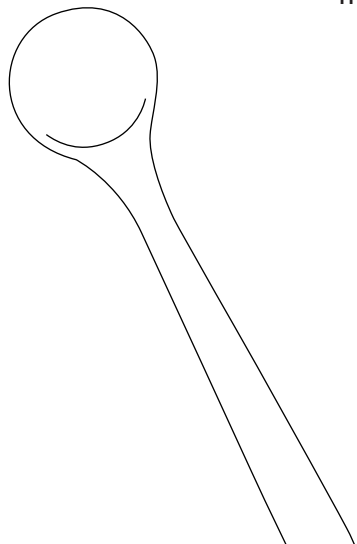


ZUTATEN

6 Portionen
1 TL Salz
1 Liter Hühnerbrühe
200 g rote Zwiebeln, in
Scheiben
200 g Zucchini
200 g rote Paprika
100 g Kartoffeln
Gehackte Petersilie

MEDITERRANE GEMÜSESUPPE

- › Das zerkleinerte Gemüse mit Salz und Hühnerbrühe in das Gerät füllen.
- › Die Taste MODE so oft drücken, bis die Programmleuchte GROB blinkt.
Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit, nach etwa 28 Minuten, beginnt das Gerät zu piepen.
- › Mit gehackter Petersilie bestreuen und mit frischem Brot servieren.

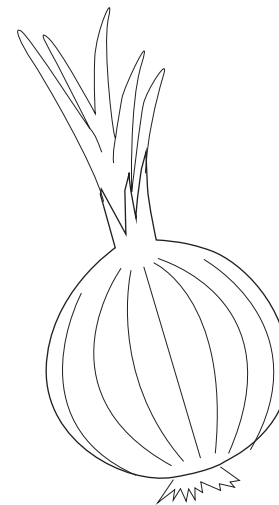


ZUTATEN

4 Portionen
 1 kleine Zwiebel
 1 Selleriestange
 375 ml heiße
 Hühnerbrühe
 225 g gemischtes
 Tiefkühlgemüse
 85 ml scharfe Sauce
 175 g gegartes
 Hühnerfleisch
 100 g gekochter
 weißer Reis
 500 ml Wasser

HÜHNERSUPPE MIT REIS

- › Die heiße Hühnerbrühe und das Hühnerfleisch in das Gerät füllen.
- › Zerkleinertes Tiefkühlgemüse, Wasser, gehackten Sellerie, scharfe Sauce und die fein gehackte Zwiebel hinzufügen.
- › Zum Schluss den Reis dazugeben und gut vermischen.
- › Die Taste MODE so oft drücken, bis die Programmleuchte GROB blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit, nach etwa 28 Minuten, beginnt das Gerät zu piepen.



ZUTATEN

2 Portionen
 200 g Kichererbsen
 (vorgekocht, Dosenware)
 800 ml Hühnerbrühe
 250 g Hühnerfleisch
 (gegart, gewürfelt)
 1 Glas Rotwein
 405 g Dosentomaten
 1 TL Rosmarin
 4–5 Knoblauchzehen
 2 Karotten
 (fein gestiftelt)
 3 Brokkoliköpfe
 (in kleine Röschen gezupft)
 1 Zwiebel
 1 EL Olivenöl

HÜHNERSUPPE MIT KICHERERBSEN

- › Hühnerbrühe, Rosmarin, Karotten und Brokkoli in das Gerät füllen.
- › Zwiebel, Öl, Knoblauch, Wein und Tomaten hinzufügen.
- › Die vorgekochten Kichererbsen und das gegarte Hühnerfleisch dazugeben.
- › Die Taste MODE so oft drücken, bis die Programmleuchte GROB blinkt.
Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit, nach etwa 28 Minuten, beginnt das Gerät zu piepen.
- › Mit ein paar Tropfen Olivenöl servieren.



ZUTATEN

2 Portionen
 50 g gehackte Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen,
 gehackt
 200 g Zucchini,
 in Scheiben
 ½ mittlere Karotte,
 in Scheiben
 75 g Tomaten, gewürfelt
 oder in Scheiben
 1 EL frisch
 gehackte Petersilie
 200 g Limabohnen
 (gegart)
 ½ TL Pfeffer
 500 ml Hühnerbrühe
 2 TL Schnittlauchröllchen

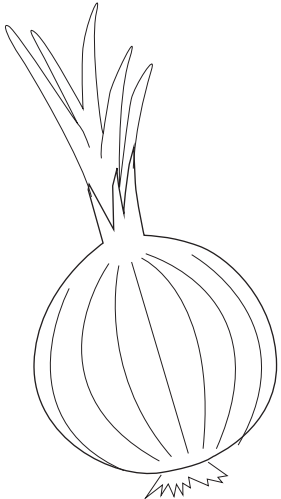
GEMÜSESUPPE

- › Zwiebeln und Knoblauch hacken und in das Gerät geben.
- › Die übrigen Zutaten (ohne Bohnen und Schnittlauch) hinzufügen.
- › Die Taste MODE so oft drücken, bis die Programmleuchte GROB blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit, nach etwa 28 Minuten, beginnt das Gerät zu piepen.
- › Die Limabohnen dazugeben und mit Schnittlauchröllchen garnieren.



ZUTATEN

4 Portionen
 4 Süßkartoffeln
 3 rote Paprika
 1 große weiße Zwiebel
 1 kleine rote Chilischote,
 fein gehackt
 2 Knoblauchzehen
 2 TL Paprikapulver
 1 TL Kreuzkümmel
 Salz & Pfeffer
 zum Abschmecken
 500 ml Gemüsebrühe
 100 ml Crème double
 55 g Butter



SÜSSKARTOFFEL- SUPPE MIT ROTER PAPRIKA

- › Süßkartoffeln, Paprika und Zwiebeln zerkleinern und in das Gerät geben.
- › Fein gehackte Chilischote und in Scheiben geschnittene Knoblauchzehen mit der Butter in das Gerät geben.
- › Paprikapulver und Kreuzkümmel hinzufügen und alles gut mit 500 ml Gemüsebrühe vermengen.
- › Die Taste MODE drücken, bis die Programmleuchte GROB blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit, nach etwa 28 Minuten, beginnt das Gerät zu piepen.
- › Mit Salz und Pfeffer abschmecken, Crème double zufügen und gut vermischen.

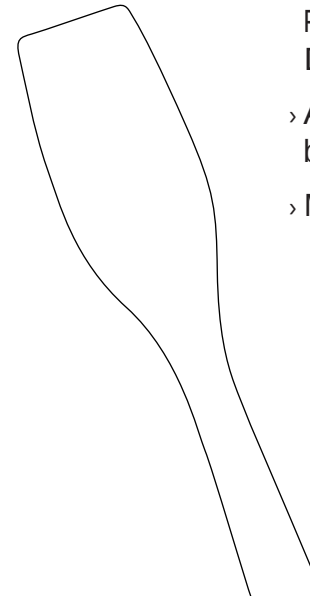


ZUTATEN

4 Portionen
 1 mittlere Steckrübe
 (500 g)
 2 mittlere Karotten
 1 mittlere Pastinake
 1 große Zwiebel
 2 EL Olivenöl
 2 Knoblauchzehen,
 gehackt
 1 Liter heiße
 Gemüsebrühe
 400 g Limabohnen
 aus der Dose,
 abgespült und
 abgetropft
 ½ TL Rosmarin
 Salz und gemahlener
 schwarzer Pfeffer

STÜCKIGE WURZELGEMÜSE- SUPPE

- › Steckrübe, Karotten, Pastinake und Zwiebel in kleine Stücke schneiden und mit 2 EL Olivenöl in das Gerät geben.
- › Knoblauch, heiße Gemüsebrühe, Limabohnen und Rosmarin hinzufügen.
- › Die Taste MODE drücken, bis die Programmleuchte GROB blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit, nach etwa 28 Minuten, beginnt das Gerät zu piepen.
- › Mit knusprigem Brot servieren.

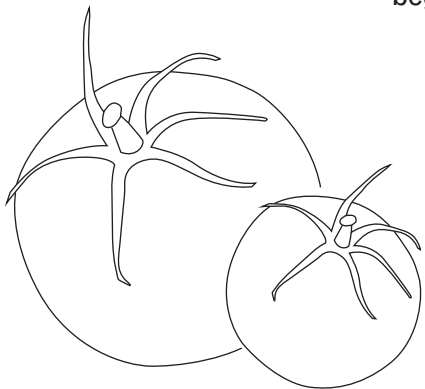


ZUTATEN

4 Portionen
 1 Zwiebel, gehackt
 1 Karotte, gewürfelt
 2 Knoblauchzehen
 1 kg Tomaten, gehackt
 1 Liter heiße
 Gemüsebrühe
 1 EL sonnengetrocknete
 Tomaten in Öl
 1 Prise Zucker
 2 EL Olivenöl
 Frisches Basilikum
 zum Garnieren

RUSTIKALE TOMATENSUPPE

- › Zwiebel, Karotte und Knoblauchzehen in kleine Stücke schneiden und mit 2 EL Olivenöl in das Gerät geben.
- › Heiße Gemüsebrühe, Tomaten, eine Prise Zucker und die kleingeschnittenen sonnengetrockneten Tomaten hinzufügen.
- › Die Taste MODE so oft drücken, bis die Programmleuchte GROB blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit, nach etwa 28 Minuten, beginnt das Gerät zu piepen.



ZUTATEN

1 kg Küchenäpfel
50 ml Wasser
6 EL Zucker
½ TL Zimt

APFEL-ZIMT-KOMPOTT

- › Das Wasser in das Gerät füllen.
- › Die geschälten Äpfel in kleine Stücke schneiden und in das Gerät füllen.
- › 6 EL Zucker und ½ TL Zimt hinzufügen.
- › Die Taste MODE so oft drücken, bis die Programmluchte KOMPOTT blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit (etwa 13 Minuten) beginnt das Gerät zu piepen.
- › Mit Müsli als köstliches Frühstück servieren.

ZUTATEN

200 g Erdbeeren
200 g Blaubeeren
200 g Himbeeren
2 EL Zucker
1 TL Vanilleessenz
100 ml Wasser

ERDBEER-BLAU- BEER-HIMBEER- KOMPOTT

- › Das Wasser in das Gerät füllen.
- › Die Erdbeeren in ca. 2 cm große Stücke schneiden und in das Gerät geben.
- › Blaubeeren und Himbeeren hinzufügen.
- › 2 EL Zucker und 1 TL Vanilleessenz dazugeben.
- › Die Taste MODE so oft drücken, bis die Programmluchte KOMPOTT blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit (etwa 13 Minuten) beginnt das Gerät zu piepen.
- › Mit Vanilleeis servieren.

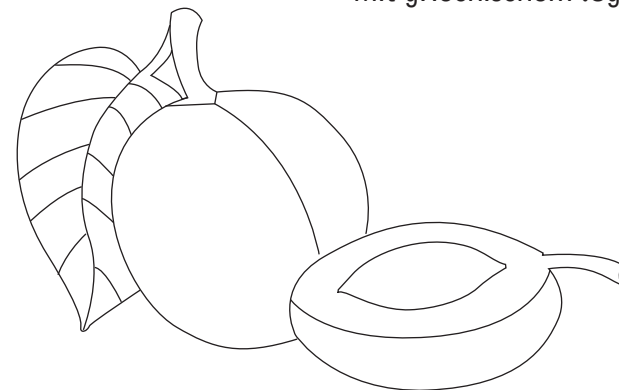


ZUTATEN

2 kg Pfirsiche
1 Zitrone (nur der Saft)
2 EL Honig
1 TL Vanilleessenz

PFIRSICH- KOMPOTT

- › Die Pfirsiche entkernen und in kleine Stücke schneiden.
- › Die Pfirsiche mit dem Zitronensaft, 2 EL Honig und 1 TL Vanilleessenz in das Gerät geben.
- › Die Taste MODE so oft drücken, bis die Programmleuchte KOMPOTT blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit (etwa 13 Minuten) beginnt das Gerät zu piepen.
- › Mit griechischem Joghurt servieren.



ZUTATEN

500 g Rhabarber
100 g Zucker
100 ml Wasser
1 kleines Stück (1 cm)
frischer Ingwer
(gerieben)

RHABARBER- KOMPOTT MIT INGWER

- › Das Wasser in das Gerät füllen.
- › Den Rhabarber in kleine Stücke schneiden und dazugeben.
- › 100 g Zucker und den geriebenen Ingwer dazugeben und gut vermischen.
- › Die Taste MODE so oft drücken, bis die Programmleuchte KOMPOTT blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit (etwa 13 Minuten) beginnt das Gerät zu piepen.
- › Wenn das Kompott zu dick ist, ein wenig kochendes Wasser unterrühren.
- › Schmeckt hervorragend mit geschlagener Sahne oder Vanillesoße.



ZUTATEN

1,5 kg Orangen
1 TL Piment
100 ml Orangensaft
3 EL brauner Zucker
½ TL Zimt

ORANGEN- GEWÜRZ- KOMPOTT

- › Die Orangen schälen, die Orangenspalten in Stücke schneiden und in das Gerät füllen.
- › 1 TL Piment, ½ TL Zimt und 100 ml Orangensaft hinzufügen und mit dem braunen Zucker vermischen.
- › Die Taste MODE so oft drücken, bis die Programmleuchte KOMPOTT blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Am Ende der Garzeit (etwa 13 Minuten) beginnt das Gerät zu piepen.

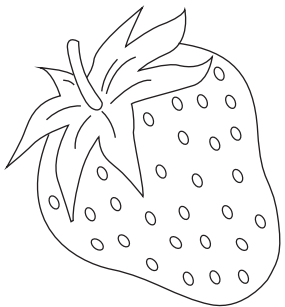


ZUTATEN

500 g reife Erdbeeren
4 Bananen
400 g Naturjoghurt
250 ml frisch gepresster
Orangensaft
2 EL Zucker

ERDBEER- SMOOTHIE

- › Die Erdbeeren halbieren und in das Gerät geben.
- › Die Bananen schälen, kleinschneiden und mit Joghurt, Orangensaft und 2 EL Zucker in das Gerät füllen.
- › Die Taste MODE so oft drücken, bis die Programmleuchte SMOOTHIE blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Wenn der Smoothie fertig ist (nach etwa 2 Minuten), beginnt das Gerät zu piepen.

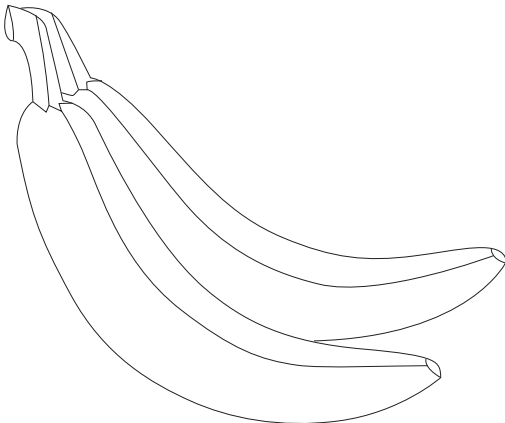


ZUTATEN

4 Bananen
550 ml Milch,
Halbfettstufe
(wahlweise 550 ml Soja-
oder Mandelmilch)
8 EL Wasser
4 EL brauner Zucker
16 Eiswürfel (zerkleinert)

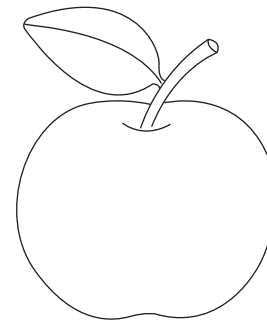
BANANEN- SMOOTHIE

- › Die Bananen schälen, in kleine Stücke schneiden und in das Gerät geben.
- › Wasser, Milch, braunen Zucker und Eiswürfel (zerkleinert) hinzufügen.
- › Die Taste MODE so oft drücken, bis die Programmleuchte SMOOTHIE blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Wenn der Smoothie fertig ist (nach etwa 2 Minuten), beginnt das Gerät zu piepen.



4 Bananen, in Scheiben
600 g grüne Weintrauben
600 g Vanillejoghurt
2 Äpfel, entkernt und
zerkleinert
200 g frischer Blattspinat

- › Die Bananen schälen, in kleine Stücke schneiden und in das Gerät geben.
- › Die Weintrauben halbieren und mit den entkernten, zerkleinerten Äpfeln in das Gerät geben.
- › Zum Schluss Vanillejoghurt und Spinatblätter hinzufügen.
- › Die Taste MODE so oft drücken, bis die Programmleuchte SMOOTHIE blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Wenn der Smoothie fertig ist (nach etwa 2 Minuten), beginnt das Gerät zu piepen.



ZUTATEN

1 Liter Milch
750 ml Vanille-Eis
2 Vanilleschoten

VANILLE- MILCHSHAKE

- › Milch in das Gerät füllen.
- › Das Vanille-Eis in mehreren Portionen hinzugeben.
- › Die Vanilleschoten längs aufschneiden und das Mark entfernen.
- › Das Mark in das Gerät geben.
- › Die Taste MODE so oft drücken, bis die Programmleuchte SMOOTHIE blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Wenn der Milchshake fertig ist (nach etwa 2 Minuten), beginnt das Gerät zu piepen.



ZUTATEN

500 g Ananasstücke
3 Karotten
3 Orangen, geschält
300 ml Wasser

ANANAS- ORANGEN- SMOOTHIE

- › Karotten und Orangen schälen und zerkleinern und in das Gerät geben.
- › Wasser und Ananasstücke hinzufügen.
- › Die Taste MODE so oft drücken, bis die Programmleuchte SMOOTHIE blinkt. Dann die Taste START/STOP drücken.
- › Wenn der Smoothie fertig ist (nach etwa 2 Minuten), beginnt das Gerät zu piepen.



Verpackung, CV: © tashka2000/www.fotolia.com
S. 1, 44 : © Dmitry Ersler/www.fotolia.com
S. 5, 51, 61 : © egorxfi/www.fotolia.com
S. 8, 19 : © Nomad_Soul/www.fotolia.com
S. 12, 32 : © Soyka/www.fotolia.com
S. 43 : © Kesu/www.fotolia.com
S. 48 : © Irochka/www.fotolia.com
S. 55 : © lecić/www.fotolia.com
S. 58 : © Christian Fischer/www.fotolia.com
S. 59 : © HandmadePictures/www.fotolia.com
S. 3, 4, 6, 9, 10, 13, 14, 16, 18, 21, 22,
24, 27, 29, 30, 33, 35, 37, 38, 41, 42, 45,
46, 49, 50, 53, 56, 60:
© www.maryannemadden.com

Hinweis:

Die Abbildungen in diesem Rezeptheft sind beispielhaft und können, je nach Reifegrad oder Art des Gemüses / der Früchte von Ihrem Ergebnis abweichen.

KOMPERNASS HANDELS GMBH
BURGSTRASSE 21
44867 BOCHUM
GERMANY
www.kompernass.com