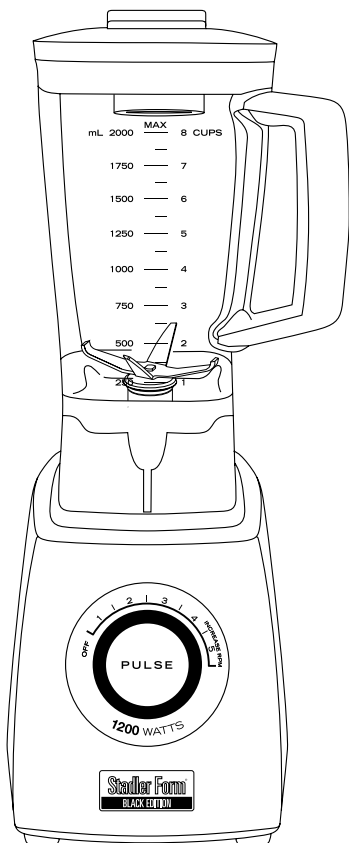


# Five

Rezepte  
Recipes  
Recettes  
Книга рецептов



**Stadler Form®**

## MILCHSHAKES

Führen Sie für die Zubereitung von Milchshakes die folgenden Handlungen aus (falls es im Rezept nicht anders angegeben wird):

1. Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, schließen Sie den Deckel.
2. Zerkleinern Sie die Zutaten im „PULSE“-Betrieb, indem Sie die entsprechende Taste 5 Mal pressen.
3. Schlagen Sie die Mischung danach ca. 20 Sekunden lang, um eine schaumige, einheitliche Konsistenz zu erhalten, steigern Sie dabei die Geschwindigkeit langsam bis zum Höchstpegel (5).

## Erdbeerextravaganz

350 ml Saft tropischer Früchte  
5 tiefgefrorene Erdbeeren  
1 tiefgefrorene Banane (in 3 Teile geschnitten)  
60 g tiefgekühlten Vanilleyoghurt

## Tango-Mango

350 ml Mangonektar  
100 g tiefgefrorenes Mangofruchtfleisch  
1 kleine tiefgefrorene Banane (in 3 Teile geschnitten)  
1 Maracuja (tiefgefrorenes oder frisches Fruchtfleisch)  
60 g tiefgefrorenen Vanilleyoghurt

## Verrückte Moosbeere

400 ml Moosbeersaft  
2 tiefgekühlte Bananen (jeweils in 3 Teile geschnitten)  
60 g tiefgefrorenen Vanilleyoghurt

## Schokobanane

250 ml Magermilch  
3 große Eiswürfel  
1 tiefgefrorene Banane (in 3 Teile geschnitten)  
¼ Glas Schokoladensirup  
120 g tiefgefrorenen Vanilleyoghurt oder Eiskreme

## Klassischer Bananensmoothie

500 ml Magermilch  
2 mittelgroße Bananen, in Stücke geschnitten  
½ Glas Mageryoghurt  
1 Esslöffel Honig  
¼ Teelöffel gemahlene Zimt  
4 Eiswürfel (nach Wunsch)

### **Klassischer Milchshake**

250 ml Milch  
2 Kugeln einer beliebigen Eiskreme  
2 Esslöffel Sirup nach Geschmack

### **Eiskaffee**

2 Esslöffel Instant-Kaffee  
2 Esslöffel kochend heißen Wassers  
2 Gläser Milch  
4 Eiswürfel oder 2 Kugeln Vanilleeiskreme  
Schlagsahne zum Verzieren

1. Lösen Sie den Kaffee im heißen Wasser. Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, schließen Sie den Deckel.
2. Schlagen Sie die Mischung ca. 20 Sekunden lang, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis zum Höchstpegel (5) steigern.
3. Gießen Sie die Mischung in Gläser, verzieren Sie sie mit Schlagsahne und Schokoraseln.

### **Klassischer Shake (Energiedrink)**

270 g Schokoladeneis  
1/3 Glas Milch

1. Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, schließen Sie den Deckel. Nehmen Sie den Messbecher ab und benutzen Sie den Stopfer.
2. Schlagen Sie die Zutaten, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis zum Höchstpegel (5) steigern. Benutzen Sie den Stopfer, und die Mischung von den Wänden des Behälters zu schaben.
3. Geben Sie den Shake mit einem Löffel in Portionsbecher.

### **Beerenshake mit Yoghurt**

270 g tiefgefrorenen Beerenyoghurt  
¼ Glas tiefgefrorene Beeren (gemischt)  
½ Glas Milch

1. Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, schließen Sie den Deckel. Nehmen Sie den Messbecher ab und benutzen Sie den Stopfer.
2. Schlagen Sie die Zutaten, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis zum Höchstpegel (5) steigern. Benutzen Sie den Stopfer, und die Mischung von den Wänden des Behälters zu schaben.
3. Geben Sie den Shake mit einem Löffel in Portionsbecher.

### **FRUCHTCKOCKTAILS OHNE MILCH**

Führen Sie für die Zubereitung von Fruchtcocktails die folgenden Handlungen aus (falls es im Rezept nicht anders angegeben wird):

1. Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, schließen Sie den Deckel.
2. Zerkleinern Sie die Zutaten im „PULSE“-Betrieb, indem Sie die entsprechende Taste 5 Mal pressen.
3. Schlagen Sie die Mischung danach ca. 30 Sekunden lang, um eine schaumige, einheitliche Konsistenz zu erhalten, steigern Sie dabei die Geschwindigkeit langsam bis zum Höchstpegel (5).

### **Melonenfest**

150 ml Apfelsaft  
200 ml Guave-Nektar  
100 g tiefgekühltes Fruchtfleisch einer süßen Melone  
100 g tiefgekühltes Fruchtfleisch einer Muskatmelone  
100 g Fruchtfleisch einer Wassermelone  
60 g Zitronensorbet

### **Ananas-Organgeade**

350 ml Organgen- und Ananassaftmischung  
150 g tiefgefrorene Ananasstückchen  
2 kleine Orangen  
3 große Eiswürfel

### **Beerenexplosion**

350 ml Apfelsaft  
200 g tiefgefrorene Beeren (Mix)  
60 g tiefgefrorenes Himbeersorbet

### **Kokostraum**

300 ml Ananassaft  
50 ml Kokosmilch  
150 g tiefgefrorene Erdbeeren  
60 g tiefgefrorenes Mangosorbet

### **Früchtfantasie**

180 ml frisch gepressten Orangensaft  
90 ml Ananassaft  
250 g frische Erdbeeren  
100 g frische Muskatmelone  
100 g frische süße Melone  
8 kleine Eiswürfel

### **ALKOHOLHALTIGE COCKTAILS**

Alle Rezepte aus diesem Abschnitt sind für 2 Portionen angeführt. Führen Sie für die Zubereitung die folgenden Handlungen aus (falls es im Rezept nicht anders angegeben wird):

1. Geben sie alle Zutaten in den Behälter, schließen Sie den Deckel.
2. Mischen Sie die Zutaten im „PULSE“-Betrieb, indem Sie die entsprechende Betriebstaste 4-5 Mal pressen.
3. Schlagen Sie die Mischung danach ca. 20 Sekunden lang, um eine einheitliche Konsistenz zu erhalten, steigern Sie dabei die Geschwindigkeit langsam bis zum Höchstpegel (5).

### **Margarita auf Eis mit Limette**

60 ml Tequila  
60 ml Orangenlikör Cointreau  
80 ml Limettensaft  
30 ml Zuckersirup  
14 kleine Eiswürfel

### **Erdbeerdaiquiri**

90 ml Bacardi-Rum  
60 ml Limettensaft  
60 ml Zuckersirup  
6 Erdbeeren, in Viertel geschnitten  
14 kleine Eiswürfel

### **Pina Colada**

90 ml Bacardi-Rum  
120 ml Ananassaft  
60 ml Kokoskreme  
30 ml Malibu-Rum  
30 ml Zuckersirup  
14 kleine Eiswürfel

### **Midori**

60 ml Midori-Likör  
60 ml Malibu-Rum  
120 ml Ananassaft  
80 ml Sahne  
14 kleine Eiswürfel

### **Mocco**

30 ml Espresso-Kaffee  
60 ml Baileys-Likör  
60 ml Vodka  
1 Kugel Schokoladeneiskreme  
14 kleine Eiswürfel

### **Eiercocktail (Eggnog)**

30 ml Zuckersirup  
60 ml Brandy  
60 ml dunklen Rum  
2 Eier  
8 kleine Eiswürfel  
Milch

1. Geben sie alle Zutaten in den Behälter, schließen Sie den Deckel.
2. Schlagen Sie die Zutaten 20 Sekunden lang, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf den Höchstpegel (5) steigern, bis Sie eine einheitliche Konsistenz erhalten.
3. Gießen Sie das Getränk in Gläser und gießen Sie sie mit Milch auf.

### **Cosmopolitan**

20 ml Zitronenvodka  
40 ml gewöhnlichen Vodka  
60 ml Cointreau-Likör  
120 ml Moosbeerensaft  
1 Teelöffel Limettensaft  
8 kleine Eiswürfel

## **DESSERTS**

### **Australischer Feigenpudding**

8 Portionen

200 g getrocknete Feigen, in Stücke geschnitten  
1 Teelöffel Soda  
1 ¼ Glas kochend heißes Wasser  
60 ml Olivenöl  
1 Glas braunen Zucker  
1 Glas Mehl  
¼ Teelöffel Gewürzmischung für Konditoreiwaren  
2 Eier

Für die Irissauce  
140 g Butter  
2/3 Glas braunen Zucker  
250 ml dickflüssige Sahne

1. Heizen Sie den Ofen auf 180 °C vor. Legen Sie eine Backform (Länge ca. 20 cm) mit Backpapier aus.
2. Geben Sie die Feigen, die Soda und das Wasser in den Behälter und schließen Sie den Deckel. Lassen Sie die Mischung ca. 5 Minuten lang ziehen.
3. Geben Sie die Butter und den Zucker dazu und vermischen Sie die Zutaten, indem Sie 3 Mal die Taste „PULSE“ betätigen.

- Fügen Sie die restlichen Zutaten hinzu und bereiten Sie einen Teig im „PULSE“-Betrieb zu. Mischen Sie den Teig nicht zu lange. Benutzen Sie den Stopfer, um den Teig von den Wänden des Behälters abzuschaben.
- Geben Sie die Mischung in die Backform und backen Sie sie ca. 1 Stunde lang oder bis das Gericht gar ist (das können Sie prüfen, indem Sie den Pudding mit einem Zahnstocher durchstechen, – der Zahnstocher muss trocken bleiben, wenn der Pudding gar ist). Nehmen Sie den fertigen Pudding aus dem Ofen und warten Sie ca. 5 Minuten ab, bevor Sie ihn aus der Form nehmen.
- Servieren sie den Pudding mit der Irissauce. Für die Zubereitung der Sauce wärmen Sie unter Rühren alle Zutaten der Sauce in einem kleinen Kochtopf bei kleiner Hitze auf, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat und Sie eine einheitliche Konsistenz erhalten.

### Zitronencheesecake

10 Portionen

250 g Bisquitkekse  
 2 Teelöffel gemahlene Muskatnuss  
 125 g zerlassene Butter  
 250 ml dickflüssige Sahne  
 3 Eier  
 ½ Glas Puderzucker  
 2 Teelöffel geriebene Zitronenhaut  
 2 Esslöffel Zitronensaft  
 500 g weichen Rahmkäse, Raumtemperatur, in Würfel geschnitten

- Geben Sie die Kekse in den Behälter, schließen Sie den Deckel.
- Zerkleinern Sie die Kekse im „PULSE“-Betrieb.
- Geben Sie die Muskatnuss und die Butter hinzu, schließen Sie den Deckel. Nehmen Sie den Messbecher ab und benutzen Sie den Stopfer, und die Mischung von den Wänden des Behälters abzuschaben. Vermischen Sie die Zutaten bei niedriger Geschwindigkeit (max. auf Stufe 2), bis Sie eine einheitliche Konsistenz erhalten.
- Legen Sie den erhaltenen Teig auf ein angefettetes Backblech (ca. 20 cm lang) und stellen Sie es für 30 Minuten in den Kühlschrank.
- Reinigen Sie den Behälter, geben Sie die restlichen Zutaten rein und schließen Sie den Deckel. Mischen Sie die Zutaten etwa 15-20 Sekunden lang, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf Stufe 5 steigern, bis Sie eine einheitliche Konsistenz erhalten.
- Legen Sie die Füllung auf die Teigschicht und backen Sie den Kuchen bei 160 °C ca. 50 Minuten lang oder bis er gar ist. Lassen Sie den Kuchen im Backofen abkühlen, indem Sie die Ofentür ein wenig öffnen. Stellen Sie den fertigen Kuchen für ein paar Stunden in den Kühlschrank. Servieren Sie das Dessert mit Himbeersauce (nach dem unten angeführten Rezept).

### HIMBEERSAUCE

300 g tiefgefrorene Himbeeren, die zuvor aufgetaut werden müssen  
 ¼ Glas Puderzucker  
 2 Esslöffel Cointreau-Likör

- Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, schließen Sie den Deckel.
- Schlagen Sie die Mischung 20 Sekunden lang, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf 4 steigern, bis Sie eine einheitliche Konsistenz erhalten.
- Seihen Sie die Mischung durch ein feines Sieb.

*Die Sauce passt hervorragend zum Cheesecake, zur Schokoladentorte, zu Waffeln und zu Eiskreme.*

### Bananenkuchen mit Rahmguss

10 Portionen

2 ¼ Gläser Backmehl (mit Backpulver)  
 ½ Teelöffel Salz  
 1 Teelöffel gemahlene Zimt  
 ½ Teelöffel Muskatnuss  
 2 Eier  
 180 g Butter, Raumtemperatur, in Stücke geschnitten  
 ½ Buttermilch  
 1 ½ Glas Streuzucker  
 1 Teelöffel weißen Essig  
 1 Teelöffel Vanilleessenz  
 1 ½ Gläser Püree aus sehr reifen Bananen

- Heizen Sie den Ofen bis auf 180 °C vor. Fetten Sie eine Backform (mit einem Durchmesser von ca. 20 cm) ein.
- Vermengen Sie in einer großen Schüssel das Mehl, das Salz, den Zimt und die Muskatnuss.
- Vermengen Sie im Blender die Eier, die Butter, die Milch, den Zucker, den Essig, die Essenz und die Bananen.
- Schlagen Sie die Mischung, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 4. Stufe steigern, bis Sie eine einheitliche Konsistenz erhalten.
- Gießen Sie die Mischung in die Schüssel mit der trockenen Mehlmischung und rühren Sie den Teig gründlich mit einem Holzspaten durch.
- Geben Sie den Teig in die Backform und backen Sie ihn etwa 40 Minuten lang oder bis zum Garsein (Sie können nachprüfen, ob der Kuchen gar ist, indem Sie ihn mit einem Zahnstocher aus Holz einstechen, – er muss trocken bleiben, wenn der Kuchen gar ist). Nehmen Sie den Kuchen aus dem Ofen und warten Sie etwa 5 Minuten ab, bevor Sie ihn aus der Form nehmen.

### Rahmguss

250 g weichen Rahmkäse  
 100 g Butter  
 1 Teelöffel Vanille  
 3 Gläser Puderzucker  
 ¼ Glas Maracujafruchtfleisch

Vermischen Sie den Rahmkäse, die Butter und die Vanille in einer kleinen Schüssel. Schlagen Sie die Mischung mit einem elektrischen Schlagbesen. Fügen Sie den Puderzucker und das Maracujafruchtfleisch hinzu und schla-

gen Sie weiter, bis Sie eine einheitliche Konsistenz erhalten. Tragen Sie den Rahmguss auf den abgekühlten Kuchen auf.

## SUPPEN

### Backkürbis-Cremesuppe

4 Portionen

1,5 kg Kürbis  
2 Esslöffel Olivenöl  
Meersalz und gemahlener Pfeffer nach Geschmack  
20 g Butter  
1 Zwiebel, fein geschnitten  
1 l Hühnerbrühe  
1/3 Glas Sahne oder Sauerrahm (nach Wunsch)

1. Heizen Sie den Backofen bis auf 200 °C vor.
2. Befreien Sie den Kürbis von Haut und Kernen und schneiden Sie das Fruchtfleisch in Stücke.
3. Legen Sie den Kürbis auf ein Backblech, bespritzen Sie ihn mit der Hälfte des Olivenöls, bestreuen Sie ihn mit Salz und Pfeffer. Backen Sie den Kürbis ca. 40 Minuten lang oder bis er gar ist.
4. Zerlassen Sie in einem großen Kochtopf die Butter, fügen Sie das restliche Olivenöl hinzu und braten Sie die Zwiebel, bis sie weich wird. Fügen Sie den Kürbis und die Hühnerbrühe hinzu und lassen Sie die Mischung aufkochen. Kochen Sie die Suppe bei kleiner Hitze ohne Deckel etwa 10 Minuten lang. Lassen Sie die Suppe bis zur Raumtemperatur abkühlen.
5. Gießen Sie die Hälfte der Suppe in den Behälter des Blenders, schließen Sie den Deckel.
6. Vermengen Sie die Suppe ca. 15 Sekunden lang, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 4. Stufe steigern, bis Sie eine einheitliche Konsistenz erhalten. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit der zweiten Hälfte der Suppe.
7. Gießen Sie die Cremesuppe in einen Kochtopf.
8. Wärmen Sie sie auf und servieren Sie sie mit Sahne oder Sauerrahm.

### Mexikanische Tomatensuppe

6 Portionen

1 Esslöffel Olivenöl  
2 Zwiebeln, geschnitten  
2 Knoblauchzehen, gehackt  
2 Teelöffel Kümmelpulver  
1 Teelöffel Chilipulver  
3 Dosen (je 400 g) konservierte Tomaten, gehäutet, geschnitten  
500 ml Wasser  
1 Teelöffel braunen Zucker  
1 Esslöffel Essig  
2 Dosen (je 400 g) konservierte rote Bohnen, ohne Saft  
Sahne und Tortilla-Fladen

1. Erhitzen Sie das Öl in einem großen Kochtopf, geben Sie die Zwiebeln und den Knoblauch hinzu und braten Sie sie, bis sie weich werden, geben Sie den Kümmel und das Chilipulver dazu, mischen Sie alles auf, fügen Sie danach die Tomaten und das Wasser hinzu und kochen Sie die Suppe bei kleiner Hitze ca. 20 Minuten lang. Nehmen Sie den Kochtopf vom Herd ab.
2. Geben Sie in die Suppe den Zucker, den Essig und die Bohnen und warten Sie ab, bis sich die Suppe zur Raumtemperatur abgekühlt hat.
3. Gießen Sie die Hälfte der Suppe in den Behälter des Blenders, schließen Sie den Deckel.
4. Mischen Sie die Suppe 15 Sekunden lang, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 4. Stufe steigern, bis Sie eine einheitliche Konsistenz erhalten. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit der zweiten Hälfte der Suppe.
5. Gießen Sie die Cremesuppe in einen Kochtopf und wärmen Sie sie auf. Servieren Sie die Suppe mit Sahne und mit aufgewärmten Tortillas.

### Kartoffelpüree mit Lauch

4 Portionen

1 Esslöffel Olivenöl  
2 kleine dünne Bacon-Scheiben, in Stücke geschnitten  
3 mittelgroße Stängel Lauch, in Ringe geschnitten  
1 kg Kartoffeln, geschält und in Stücke geschnitten  
2 l Hühnerbrühe oder Gemüsebrühe  
½ Glas geriebenen Parmesan  
Frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack

1. Erwärmen Sie das Öl in einem großen Topf, geben Sie das Bacon hinzu und braten Sie es bis zu einer knusprigen Kruste an.
2. Geben Sie den Lauch in den Topf und dünsten Sie ihn leicht an, bis er weich wird. Fügen Sie danach die Kartoffeln und die Brühe hinzu, lassen Sie alles aufkochen und kochen Sie es bei kleiner Hitze ohne Deckel 40 Minuten lang.
3. Nehmen Sie den Topf vom Herd und lassen Sie ihn bis zur Raumtemperatur abkühlen. Gießen Sie die Hälfte der Suppe in den Blenderbehälter, schließen Sie den Deckel.
4. Vermengen Sie die Mischung 15 Sekunden lang, indem Sie langsam bis auf die Geschwindigkeitsstufe 4 schalten, bis Sie eine einheitliche Konsistenz erhalten. Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem Rest der Suppe.
5. Gießen Sie die Suppe in einen Kochtopf, geben Sie die angebratenen Bacon-Stücken hinzu und wärmen Sie sie auf. Schmecken Sie die Suppe mit dem Pfeffer ab.
6. Bestreuen Sie die Suppe vor dem Servieren mit dem geriebenen Käse.

## DIPS

(Dickflüssige Saucen zum Eintupfen von Chips, Gemüsestückchen, Obst, Fleisch, Meeresfrüchten.)

### Bratrüben-Dip

Menge des Endprodukts – ca. 3 Gläser

1 kg frische Rüben (ca. 5 Stück, groß)  
200 g Naturyoghurt  
½ Glas mageren Sauerrahm  
½ Glas Orangensaft  
½ Teelöffel Kümmelpulver  
1-2 Esslöffel Meerrettich

1. Heizen Sie den Ofen bis auf 200 °C vor. Waschen Sie die Rüben gründlich mit einer Bürste und wickeln Sie jede Rübe in Alufolie ein.
2. Legen Sie die Rüben auf ein Backblech und braten Sie sie, bis sie gar werden (ca. 1 Stunde – 1 Stunde 15 Minuten). Während des Bratens sollten die Rüben alle 15 Minuten gewendet werden.
3. Nehmen Sie die Bratrüben aus dem Ofen, entfernen Sie die Alufolie und lassen Sie die Rüben 15 Minuten lang abkühlen. Schälen Sie sie und schneiden Sie sie in Viertel.
4. Geben Sie die Rüben und alle anderen Zutaten in den Behälter, schließen Sie den Deckel. Nehmen Sie den Messbecher ab und benutzen Sie den Stopfer.
5. Benutzen Sie zuerst den „PULSE“-Betrieb, indem Sie die entsprechende Betriebstaste 8 Mal betätigen, damit die Zutaten zerkleinert werden.
6. Mischen Sie danach den Dip bei niedriger Geschwindigkeit, indem Sie diese langsam bis auf die 2. Stufe schalten, schaben Sie dabei die Mischung mit dem Stopfer von den Wänden des Behälters ab.

Servieren Sie diesen Dip mit Crackern oder mit türkischem Brot.

### Hummus (Kichererbsen-Dip)

420 g Kichererbsen, gewaschen und getrocknet  
¼ Glas Tahina (Sesampaste)  
¼ Glas Zitronensaft  
1 Esslöffel Wasser  
¼ Glas Olivenöl  
1 gehackte Knoblauchzehe  
½ Teelöffel gemahlene Kümmel  
½ Teelöffel Salz

1. Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, schließen Sie den Deckel.
2. Mischen Sie die Zutaten 10-15 Sekunden lang, indem sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 4. Stufe schalten, bis Sie eine einheitliche Konsistenz erhalten.
3. Geben Sie die Mischung in eine Schüssel und stellen Sie sie für 1-2 Stunden in den Kühlschrank.

Servieren Sie den Hummus mit Lavash-Chips. Schneiden Sie dazu den Lavash in Dreiecke, bespritzen Sie diese mit Olivenöl, würzen Sie sie mit Salz und Kümmel und backen Sie diese im Ofen ca. 5 Minuten bei 200 °C, bis sich eine knackige Kruste bildet.

### Baba Ganoush (Auberginen-Dip)

2 große Auberginen  
2 Knoblauchzehen  
2 Esslöffel Tahina (Sesampaste)  
¼ Glas Zitronensaft  
¼ Teelöffel süße Paprika  
Meersalz und frisch gemahlene Pfeffer nach Geschmack  
1 Esslöffel Olivenöl guter Qualität

1. Stechen Sie die Auberginenhaut an mehreren Stellen mit einer Gabel ein. Backen Sie die Auberginen ganz auf dem Grill, bis sie weich werden. Lassen Sie sie 20 Minuten lang abkühlen, nehmen sie die Haut ab, trocknen Sie sie ab und schneiden Sie sie in Stücke.
2. Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, schließen Sie den Deckel.
3. Zerkleinern Sie die Zutaten im „PULSE“-Betrieb, indem sie die Taste 4 Mal betätigen.
4. Nehmen Sie den Messbecher ab und benutzen Sie den Stopfer. Vermengen Sie die Mischung bei niedriger Geschwindigkeit, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 2. Stufe schalten. Benutzen Sie den Stopfer, um die Mischung von den Wänden des Behälters abzuschaben.
5. Geben Sie die Mischung in eine Schüssel und stellen Sie diese für 1-2 Stunden in den Kühlschrank. Bespritzen Sie sie vor dem Servieren mit Olivenöl. Servieren Sie sie mit frischem knusprigem Weißbrot.

### Guacamole (Avocad-Dip)

2 reife Avocados, Fruchtfleisch  
1 Knoblauchzehe  
1 Esslöffel Zitronensaft  
1 Tropfen Tabasco-Sauce  
1 Jalapeno-Schote (Chilischote), gehackt  
¼ Glas frische Korianderblätter  
1 Tomate, gehackt

1. Geben Sie alle Zutaten (außer der Tomate) in den Behälter, schließen Sie den Deckel.
2. Zerkleinern Sie die Zutaten im „PULSE“-Betrieb.
3. Geben Sie die Mischung in eine Schüssel, geben Sie die gehackte Tomate hinzu und rühren Sie alles gründlich durch.
4. Lassen Sie die Mischung vor dem Servieren im Kühlschrank abkühlen. Servieren Sie die mit Maischips und Salsa.

## Blaukäse-Dip

150 g Blaukäse  
300 g Sauerrahm  
2 Federn Schnittlauch, gehackt  
2 Esslöffel Milch  
Frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack

1. Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, schließen Sie den Deckel. Nehmen Sie den Messbecher ab und benutzen Sie den Stopfer.
2. Mischen Sie alle Zutaten bei niedriger Geschwindigkeit, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 3. Stufe steigern, bis Sie eine einheitliche Konsistenz erhalten. Benutzen Sie den Stopfer, um die Mischung von den Wänden des Behälters abzuschaben.
3. Geben Sie den Dip in eine Schüssel und lassen Sie ihn 1 Stunde lang im Kühlschrank abkühlen. Servieren Sie den Dip mit Crackern oder Karottenstäbchen.

## SALATDRESSINGS UND MARINADEN

### Salatdressings aus der asiatischen Küche

½ Glas Puderzucker  
2 Esslöffel Sojasauce  
80 ml Reisessig (oder Malzessig)  
160 ml Olivenöl

1. Wärmen Sie den Zucker, die Sojasauce und den Essig in einem kleinen Topf bei kleiner Hitze auf, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, lassen Sie die Mischung danach bis zur Raumtemperatur abkühlen.
2. Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, schließen Sie den Deckel.
3. Mischen Sie alle Zutaten bei niedriger Geschwindigkeit, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 3. Stufe steigern, bis Sie eine glatte, einheitliche Konsistenz erhalten.

### WEINDRESSING

2 Esslöffel Rotweinessig  
½ Glas Olivenöl  
2 Teelöffel Puderzucker  
2 Teelöffel Dijon-Senf  
2 Teelöffel Meersalz

1. Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, schließen Sie den Deckel.
2. Mischen Sie alle Zutaten bei niedriger Geschwindigkeit, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 3. Stufe steigern, bis Sie eine glatte, einheitliche Konsistenz erhalten.

## Zitrusfruchtdressing mit Balsamessig

2 Teelöffel geriebene Zitronenhaut  
2/3 Glas Orangensaft  
2 Esslöffel Balsamessig  
1 große Knoblauchzehe  
2 Teelöffel frisch geriebenen Ingwer

1. Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, schließen Sie den Deckel.
2. Mischen Sie alle Zutaten bei niedriger Geschwindigkeit, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 2. Stufe steigern, bis Sie eine einheitliche Konsistenz erhalten.

## Italienische Marinade

2 Knoblauchzehen  
1/3 Glas weißen Essig  
1/3 Glas Olivenöl  
½ Glas Basilikumblätter

1. Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, schließen Sie den Deckel.
2. Mischen Sie alle Zutaten bei niedriger Geschwindigkeit, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 3. Stufe steigern, bis der Knoblauch und der Basilikum gründlich zerkleinert werden.

*Verwenden sie diese Marinade für die Zubereitung von Fisch (Meerbarsch, Schwertfisch), Hähnchen und Schaschlik auf dem Grill. Übergießen Sie die Lebensmittel mit der Marinade, lassen Sie die 20 Minuten (für den Fisch) oder 1 Stunde (für Huhn und Fleisch) ziehen. Bepinseln Sie die Lebensmittel beim Braten mit der Marinade.*

## Würzige Marinade aus Grünzeug mit Knoblauch

1/3 Glas Petersiliengrün  
¼ Glas Minzeblätter  
2 Knoblauchzehen  
1 frische fein gehackte Chilischote (entkernt)  
1/3 Glas Tomatensaft  
1 Teelöffel geriebener Zitronenhaut  
2 Esslöffel Zitronensaft  
1 ½ Esslöffel Olivenöl  
1 Teelöffel Dijon-Senf

1. Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, schließen Sie den Deckel.
2. Mischen Sie alle Zutaten bei niedriger Geschwindigkeit, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 2. Stufe steigern, bis das Grünzeug gründlich zerkleinert wird.

*Verwenden Sie diese Marinade für die Zubereitung von Gemüse am Grill. Übergießen Sie das Gemüse mit der Marinade und lassen Sie es 2-3 Stun-*



den lang ziehen. *Bepinseln Sie die Lebensmittel beim Grillen mit der Marinade.*

### **Marinade für Hammelbraten**

- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zweig frischen Rosmarin
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Teelöffel geriebene Zitronenhaut
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- 2 Teelöffel Dijon-Senf
- ¼ Glas Mango-Chutney

1. Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, schließen Sie den Deckel.
2. Mischen Sie alle Zutaten bei niedriger Geschwindigkeit, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 2. Stufe steigern, bis das Grünzeug gründlich zerkleinert wird.

*Benutzen Sie diese Marinade für die Zubereitung von Hammelfleisch. Übergießen Sie das Fleisch mit der Marinade und stellen Sie es über Nacht in den Kühlschrank. Braten Sie das Fleisch im Ofen, bepinseln Sie es dabei zwischendurch mit der Marinade.*

### **Süß-scharfe Marinade für Meeresfrüchte**

- ½ Teelöffel Zucker
- 1 Esslöffel Erdnussbutter
- 1 Teelöffel geriebene Zitronenhaut
- 1/3 Glas Limettensaft
- 2 rote Chilischoten, entkernt
- 2 Esslöffel süße Chilisauce
- 2 Esslöffel Korianderblätter

1. Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, schließen Sie den Deckel.
2. Mischen Sie die Zutaten bei niedriger Geschwindigkeit, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 3. Stufe steigern, bis der Chilipfeffer und der Koriander gründlich zermahlen werden.

*Verwenden Sie diese Marinade für die Zubereitung von Garnelen oder Tintenfischen auf dem Grill. Übergießen Sie die Meeresfrüchte mit der Marinade und lassen Sie sie 20 Minuten lang ziehen, wonach sie auf dem Grill angebraten werden können.*

## **SAUCEN UND PASTEN**

### **Laksa (asiatische Paste für Nudelgerichte)**

- ½ Glas getrocknete Garnelen
- 3 große getrocknete Chilischoten, entkernt

- 1 Esslöffel Garnelenpaste
- 6 thailändische Schalotten, in Viertel geschnitten
- 5 Knoblauchzehen
- 4 Blätter Limequat
- ¼ Glas vietnamesische Minzeblätter
- 3 frische Chilischoten, entkernt
- 2 Stängel Beerentraube (nur den weißen Teil), geschnitten
- 1 Stängel Galgant, grob geschnitten
- 1 Teelöffel gemahlene Curcuma
- 2 Teelöffel gemahlene Kümmel
- 2 Teelöffel gemahlene Koriander
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- ½ Glas Pflanzenöl

1. Geben Sie die getrockneten Garnelen und die getrockneten Chilischoten in eine Schüssel und übergießen Sie sie mit kochendem Wasser. Lassen Sie sie 15 Minuten lang ziehen, gießen Sie danach das Wasser ab und trocknen Sie die Lebensmittel ab.
2. Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, schließen Sie den Deckel. Nehmen Sie den Messbecher ab und benutzen Sie den Stopfer.
3. Mischen Sie die Zutaten 20 Sekunden lang, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 3. Stufe steigern, bis Sie eine einheitliche Konsistenz erhalten. Benutzen Sie den Stopfer, um die Mischung von den Wänden des Behälters abzuschaben.
4. Wärmen Sie die erhaltene Mischung in einer Pfanne mit Antihafbeschichtung 5 Minuten lang unter ständigem Rühren auf. Lassen Sie sie abkühlen und geben Sie sie in einen luftdichten Behälter. Die Mischung kann im Kühlschrank bis zu 3 Tagen oder im Gefrierfach bis zu 3 Monaten aufbewahrt werden.

### **Salsa Verde (italienische Paste mit Grünzeug)**

- 1 Glas Petersilienblätter
- ½ Glas Dillgrün
- ½ Glas Minzblätter
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Kapern
- 1 Esslöffel geriebene Zitronenhaut
- Meersalz und frisch gemahlene Pfeffer nach Geschmack
- ¾ Glas Olivenöl

1. Geben Sie alle Zutaten in den Behälter, schließen Sie den Deckel. Nehmen Sie den Messbecher ab und benutzen Sie den Stopfer.
2. Vermischen Sie die Zutaten bei niedriger Geschwindigkeit 5 Sekunden lang, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 2. Stufe steigern, bis Sie eine einheitliche Konsistenz erhalten. Benutzen Sie den Stopfer, um die Mischung von den Wänden des Behälters abzuschaben.

*Mit gegrilltem Fischfilet oder Hähnchenbrust servieren.*

## Pesto

4 Portionen

- 125 g frische Basilikumblätter
- 3 Knoblauchzehen
- 2 Teelöffel Zitronensaft
- Meersalz und frisch gemahlener Pfeffer nach Geschmack
- 1 Glas Olivenöl
- ½ Glas gebratene Zedernüsse
- 60 g geriebenen Parmesankäse

1. Geben Sie das Basilikum, den Knoblauch, den Saft, das Salz, den Pfeffer und das Öl in den Behälter, schließen Sie den Deckel. Nehmen Sie den Messbecher ab und benutzen Sie den Stopfer.
2. Mischen Sie die Zutaten bei niedriger Geschwindigkeit 5 Sekunden lang, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 2. Stufe steigern, bis Sie eine einheitliche Konsistenz erhalten. Benutzen Sie den Stopfer, um die Mischung von den Wänden des Behälters abzuschaben.
3. Geben Sie die Zedernüsse und den Käse in den Behälter und mischen Sie 5 Sekunden lang weiter, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 2. Stufe steigern, bis Sie eine glatte, einheitliche Konsistenz erhalten. Wenn Sie die Textur der Nüsse erhalten wollen, pressen Sie statt dessen nur 2-3 Mal die Taste des „PULSE“-Betriebs.

*Für die Zubereitung einer italienischen Pasta kochen Sie Spaghetti in einem großen Kochtopf mit kochendem Wasser, fügen Sie dabei ein wenig Olivenöl hinzu. Gießen Sie die Spaghetti ab, legen Sie sie in den Kochtopf zurück und vermischen Sie sie mit der Hälfte des zubereiteten Pesto. Fügen Sie nach Wunsch auch mehr Pesto hinzu. Bestreuen Sie die Pasta mit Käse und mit gebratenen Zedernüssen.*

*Der zubereitete Pesto kann mehrere Tage lang im Kühlschrank aufbewahrt werden. Damit seine Farbe erhalten bleibt, gießen Sie auf den Pesto eine dünne Schicht Olivenöl, verschließen Sie ihn mit einem Deckel oder mit Lebensmittelfolie.*

## Klassische Mayonnaise

Menge des Endprodukts – ca. 2 Gläser

- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 1 Esslöffel Zitronensaft
- 1 Esslöffel Dijon-Senf
- 1 Prise Meersalz
- 11/3 Gläser Pflanzen- oder Olivenöl

1. Geen Sie das Ei, das Eigelb, den Zitronensaft, den Senf und das Salz in den Behälter, schließen Sie den Deckel.
2. Mischen Sie die Zutaten 120 Sekunden lang auf Geschwindigkeitsstufe 1.
3. Nehmen Sie den Messbecher ab und gießen Sie das Öl in einem dünnen Faden ein, wobei die Mischung zuerst bei niedriger Geschwindigkeit vermenget und danach langsam bis auf die 3. Geschwindigkeitsstufe ge-

schaltet werden soll, bis Sie das ganze Öl dazugegeben haben und die Mischung eine einheitliche Konsistenz erreicht hat.

4. Geben Sie die Mayonnaise in einen sauberen Behälter. Sie kann im Kühlschrank bis zu 1 Woche lang aufbewahrt werden.

## KINDERNAHRUNG

Hausgemachte Babynahrung ist die beste Wahl, die Eltern für die Gesundheit ihres Kindes treffen können. Die angeführten Rezepte sind für die Ernährung von Babys im Alter ab 6 Monaten bestimmt.

Ratschläge zum Einfrieren von zubereiteter Babynahrung  
Sie können die Nahrung in Würfeln in einer gewöhnlichen Eiswürfelform einfrieren lassen. Nach dem Gefrieren müssen die Würfel in einen Behälter, der sich fest verschließen lässt, oder in eine Plastiktüte gelegt werden, wonach sie später in Positionen aufgetaut werden können.

## Kartoffel und Kürbis

- 250 g Kartoffeln
- 320 g Kürbis

1. Schälen Sie die Kartoffeln und schneiden Sie sie in Stücke. Schälen Sie den Kürbis, entfernen Sie die Samen und schneiden Sie ihn in Stücke (die Garzeit des Kürbisses ist kürzer).
2. Kochen Sie das Gemüse, bis es gar wird, und lassen Sie es bis zur Raumtemperatur abkühlen. Stellen Sie einen Teil der Gemüsebrühe für die Zubereitung des Pürees zur Seite. Stellen Sie einen Teil der Gemüsebrühe für die Zubereitung des Pürees zur Seite.
3. Geben Sie das Gemüse in den Behälter, fügen Sie 1-2 Esslöffel der Brühe hinzu, schließen Sie den Deckel. Nehmen Sie den Messbecher ab und benutzen Sie den Stopfer.
4. Mischen Sie alle Zutaten bei niedriger Geschwindigkeit, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 2. Stufe steigern, bis Sie eine einheitliche Konsistenz erhalten. Benutzen Sie den Stopfer, um die Mischung von den Wänden des Behälters abzuschaben.
5. Wärmen Sie die Nahrung vor der Einnahme auf.

## Kartoffeln, Blumenkohl und Broccoli mit Käse

- 1 kleine Kartoffel
- 140 g Blumenkohl
- 95 g Broccoli
- 10 g geriebenen Käse

1. Schälen Sie die Kartoffel und schneiden Sie sie in Stücke. Trennen Sie den Blumenkohl und den Broccoli in Röschen auf.
2. Kochen Sie die Kartoffel etwa eine halbe Stunde, geben Sie danach den Blumenkohl und den Broccoli hinzu und kochen Sie sie, bis sie gar sind.

Lassen Sie sie bis zur Raumtemperatur abkühlen; stellen Sie einen Teil der Gemüsebrühe für die Zubereitung des Pürees zur Seite.

3. Geben Sie das Gemüse in den Behälter, fügen Sie 1-2 Esslöffel der Brühe hinzu, schließen Sie den Deckel. Nehmen Sie den Messbecher ab und benutzen Sie den Stopfer.
4. Mischen sie alle Zutaten bei niedriger Geschwindigkeit, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 2. Stufe steigern, bis Sie eine einheitliche Konsistenz erhalten. Benutzen Sie den Stopfer, um die Mischung von den Wänden des Behälters abzuschaben.
5. Nehmen Sie das pürierte Gemüse aus dem Behälter, geben Sie den geriebenen Käse hinzu und rühren Sie alles gründlich um.
6. Wärmen Sie die Nahrung vor der Einnahme auf.

### **Kürbis mit Zucchini und süßen Kartoffeln**

330 g Kürbis  
1 mittelgroße Zucchini (170 g)  
125 g süße Kartoffeln

1. Schälen Sie den Kürbis und die süßen Kartoffeln und schneiden Sie sie in Stücke. Schälen Sie die Zucchini und schneiden Sie sie in Scheiben.
2. Kochen Sie den Kürbis und die süßen Kartoffeln, bis sie fast gar sind, fügen Sie danach die Zucchini hinzu und kochen Sie die Zutaten, bis sie weich werden. Lassen Sie sie bis zur Raumtemperatur abkühlen; stellen Sie einen Teil der Gemüsebrühe für die Zubereitung des Pürees zur Seite.
3. Geben Sie das Gemüse in den Behälter, fügen Sie 1-2 Esslöffel der Brühe hinzu, schließen Sie den Deckel. Nehmen Sie den Messbecher ab und benutzen Sie den Stopfer.
4. Mischen sie alle Zutaten bei niedriger Geschwindigkeit, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 2. Stufe steigern, bis Sie eine einheitliche Konsistenz erhalten. Benutzen Sie den Stopfer, um die Mischung von den Wänden des Behälters abzuschaben.
5. Servieren Sie das Püree warm oder in Raumtemperatur.

### **Apfel und Birne**

1 mittelgroßen grünen Apfel  
2 große braune Birnen

1. Schälen sie das Obst und schneiden Sie das Fruchtfleisch in Stücke.
2. Kochen Sie das Obst, bis es weich wird. Lassen Sie es bis zur Raumtemperatur abkühlen; stellen Sie einen Teil der Brühe für die Zubereitung des Pürees zur Seite.
3. Geben Sie das Obst in den Behälter, fügen Sie 1-2 Esslöffel der Brühe hinzu, schließen Sie den Deckel. Nehmen Sie den Messbecher ab und benutzen Sie den Stopfer.
4. Mischen sie alle Zutaten bei niedriger Geschwindigkeit, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 2. Stufe steigern, bis Sie eine einheitliche Konsistenz erhalten. Benutzen Sie den Stopfer, um die Mischung von den Wänden des Behälters abzuschaben.
5. Servieren Sie das Püree warm oder in Raumtemperatur.

### **Birnen-Tropic-Mix**

1 große braune Birne  
1 kleine Banane  
¼ Papaya

1. Schälen Sie die Birne und schneiden Sie sie in Stücke.
2. Kochen Sie die Birne, bis sie gar wird. Lassen Sie sie bis zur Raumtemperatur abkühlen; stellen Sie einen Teil der Brühe für die Zubereitung des Pürees zur Seite.
3. Schälen Sie die Banane und schneiden sie sie in Stücke. Schälen und entkernen Sie die Papaya und schneiden Sie sie in Stücke.
4. Geben Sie alle Früchte in den Behälter, fügen Sie 1-2 Esslöffel der Birnenbrühe hinzu, schließen Sie den Deckel. Nehmen Sie den Messbecher ab und benutzen Sie den Stopfer.
5. Mischen sie alle Zutaten bei niedriger Geschwindigkeit, indem Sie die Geschwindigkeit langsam bis auf die 2. Stufe steigern, bis Sie eine einheitliche Konsistenz erhalten. Benutzen Sie den Stopfer, um die Mischung von den Wänden des Behälters abzuschaben.
6. Servieren Sie das Püree warm oder in Raumtemperatur.

**BLENDED MILK DRINKS**

For all recipes in this section unless otherwise stated; follow these steps:

1. Place all ingredients into jug and place lid firmly on jug.
2. Pulse mixture 5 times.
3. Slowly increase the speed to 5 and blend for approximately 20 seconds or until the drink is well combined.

**Strawberry Madness**

350ml tropical juice  
5 frozen strawberries  
1 frozen banana, cut into 3  
1 scoop (60g) frozen vanilla yogurt

**Mango Tango**

350ml mango nectar  
100g frozen mango pieces  
1 small frozen banana, cut into 3  
1 passionfruit (pulp fresh or frozen)  
1 scoop (60g) frozen vanilla yogurt

**Crazy Cranberry**

400ml cranberry juice  
2 frozen bananas cut into 6  
1 scoop (60g) frozen vanilla yogurt

**Choc Banana**

250ml low fat milk  
3 large ice cubes  
1 frozen banana, cut into 3  
¼ cup chocolate syrup  
2 scoops (120g) frozen vanilla yogurt or ice cream

**Classic Banana Smoothie**

500ml skim milk  
2 medium bananas, roughly chopped  
½ cup low fat yogurt  
1 tablespoon honey  
¼ teaspoon cinnamon  
4 ice cubes (optional)

### **Classic Milkshake**

250ml milk  
2 scoops ice cream – any flavour  
2 tablespoons topping – any flavour

### **Iced Coffee**

2 tablespoons instant coffee dissolved in  
2 tablespoons boiling water  
2 cups milk  
4 ice cubes or 2 scoops vanilla ice cream  
whipped cream to serve

1. Place all ingredients into jug and place lid firmly on jug.
2. Slowly increase the speed to 5 and blend for approximately 20 seconds or until the drink is well combined.
3. Pour into glasses and top with whipped cream, dust with chocolate.

### **Classic Thick Shake**

270g chocolate ice cream  
1/3 cup milk

1. Place all ingredients into jug and place lid firmly on jug. Remove the measuring cap and insert the processing baton.
2. Slowly increase the speed to 5 and use the processing baton to move the ice cream during processing. This helps to get a thick, creamy thick shake faster.
3. Spoon into glasses.

### **Berry Yogurt Thick Shake**

270g frozen berry yogurt  
¼ cup frozen mixed berries  
½ cup milk

1. Place all ingredients into jug and place lid firmly on jug. Remove the measuring cap and insert the processing baton.
2. Slowly increase the speed to 5 and use the processing baton to move the ice cream during processing. This helps to get a thick, creamy thick shake faster.
3. Spoon into glasses.

### **Tim Tam Thick Shake**

3 Arnott's Original Tim Tams, roughly chopped  
4 scoops vanilla ice-cream  
200ml milk  
2 Tim Tam Fingers, to garnish

1. Place all ingredients into jug and place lid firmly on jug. Remove the measuring cap and insert the processing baton.
2. Slowly increase the speed to 5 and use the processing baton to move the ice cream during processing. This helps to get a thick, creamy thick shake faster.
3. Spoon into glasses.

### **NON DAIRY BLENDED DRINKS**

For all recipes in this section follow these steps:

1. Place all ingredients into the jug and place lid firmly on jug.
2. Pulse mixture 5 times.
3. Slowly increase the speed to 5 and blend for approximately 30 seconds or until the drink is well combined.

### **Melon Ball**

150ml apple juice  
200ml guava nectar  
100g frozen rockmelon pieces  
100g frozen honey dew pieces  
100g fresh watermelon pieces  
1 scoop (60g) lemon sorbet

### **Pine Orange**

350ml Pine-orange juice  
150g frozen pineapple chunks  
2 small oranges, peeled  
3 large ice cubes

### **Berry Blast**

350ml apple juice  
200g frozen mixed berries  
1 scoop (60g) frozen raspberry sorbet

### **Coconut Dream**

300ml Pineapple juice  
50ml light coconut milk  
150g frozen strawberries  
1 scoop (60g) frozen mango sorbet

## Fruity Fantasy

180ml fresh orange juice  
90ml pineapple juice  
250g fresh strawberries  
100g fresh honeydew melon pieces  
100g fresh rockmelon pieces  
8 small ice cubes

## COCKTAILS

For all recipes in this section unless otherwise stated; follow these steps:

1. Place all ingredients into jug and place lid firmly on jug.
2. Pulse mixture 4-5 times.
3. Slowly increase the speed to 5 and blend for approximately 20 seconds.

### Frozen Lime Margarita

Serves 2

60ml tequila  
30ml fresh lime juice  
60ml Cointreau or triple sec  
30ml sugar syrup  
14 small ice cubes

### Strawberry Daiquiri

Serves 2

90ml Bacardi rum  
60ml fresh lime juice  
60ml sugar syrup  
6 strawberries, quartered  
14 small ice cubes

### Pina Colada

Serves 2

90ml Bacardi rum  
120ml pineapple juice  
60ml coconut cream  
30ml Malibu rum  
30ml sugar syrup  
14 small ice cubes

### Splice

Serves 2

60ml Midori  
60ml Malibu rum  
120ml pineapple juice  
80ml cream  
14 small ice cubes

### Mocha Madness

Serves 2

30ml espresso coffee  
60ml Baileys  
60ml vodka  
1 scoop chocolate ice cream  
14 small ice cubes

### Eggnog

Serves 2

30ml sugar syrup  
60ml brandy  
60ml dark rum  
2 eggs  
8 small ice cubes  
Milk

1. Place all ingredients into jug and place lid firmly on jug.
2. Slowly increase the speed to 5 and blend for approximately 20 seconds
3. Pour into glasses and top up with milk.

### Frozen Cosmopolitan

Serves 2

20ml citron vodka  
40ml vodka  
60ml Cointreau  
120ml cranberry juice  
1 teaspoon lime juice  
8 small ice cubes

## DESSERTS

### Sticky Date Pudding

Serves 8

200g coarsely chopped dried dates  
1 teaspoon bicarbonate soda  
1 ¼ cups boiling water  
60ml olive oil  
1 cup firmly packed brown sugar  
1 cup self raising flour  
¼ teaspoon mixed spice  
2 eggs

### Butterscotch sauce

140g butter  
2/3 cup firmly packed brown sugar  
1 cup (250ml) thickened cream

1. Preheat oven to 180°C. Grease and line a 20cm cake pan with baking paper.
2. Place dates, soda and water into the jug and place the lid firmly on jug. Allow the mixture to stand for 5 minutes.
3. Add oil and sugar and Pulse 3 times.
4. Add remaining ingredients and Pulse mixture until just combined. Scrape down sides of jug if necessary. Do not over process.
5. Pour mixture into prepared pan and bake for about 1 hour or until cooked when tested with a wooden skewer. Remove from oven and stand for 5 minutes before turning out onto a wire rack.
6. Serve pudding with butterscotch sauce. To make sauce, heat all ingredients in a small saucepan over a low heat until combined.

### Baked Lemon Cheesecake

Serves 10

250g plain biscuit  
 2 teaspoons nutmeg  
 125g melted butter  
 250ml thickened cream  
 3 eggs  
 ½ cup caster sugar  
 2 teaspoon grated lemon rind  
 2 tablespoons lemon juice  
 500g cream cheese, room temperature, cubed

1. Place biscuits into jug and place lid firmly on jug.
2. Pulse biscuits until crumbled.
3. Add the nutmeg and melted butter and place lid firmly on jug. Remove the measuring cap and insert the processing baton. Slowly increase the speed to 2 and process until combined.
4. Press crumb mixture into the base and sides of a greased 20cm spring-form pan. Place on a baking tray and refrigerate for 30 minutes.
5. Place remaining ingredients into the cleaned jug and place lid firmly on jug. Slowly increase speed to 5 and process for approximately 15 -20 seconds or until the mixture is smooth.
6. Pour filling into crust and bake in oven at 160°C for approximately 50 minutes or until just firm. Cool in oven with door ajar. Refrigerate for several hours before serving.

*Serve with Raspberry Coulis (recipe over page).*

### Raspberry Coulis

300g frozen raspberries, thawed  
 ¼ cup caster sugar  
 2 tablespoons Cointreau or triple sec

1. Place all ingredients into the jug and place lid firmly on jug.
2. Slowly increase the speed to 4 and process for approximately 20 seconds or until the mixture is well pureed.
3. Strain mixture through a fine sieve. Other serving suggestions: serve with cheesecake, chocolate cake, waffles and ice cream.

### Banana Cake Serves 10

2¼ cups self raising flour  
 ½ teaspoon salt  
 1 teaspoon cinnamon  
 ½ teaspoon nutmeg  
 2 eggs  
 180g butter, room temperature, chopped  
 ½ cup buttermilk  
 1½ cups raw sugar  
 1 teaspoon white vinegar  
 1 teaspoon vanilla essence  
 1½ cups very ripe mashed banana

1. Preheat oven to 180°C. Grease and line a 20cm baba pan.
2. Sift flour, salt, cinnamon and nutmeg into a large bowl.
3. Combine the eggs, butter, milk, sugar, vinegar, essence, and bananas into jug and place lid firmly on jug.
4. Slowly increase speed to 4 and process until the mixture has combined (mixture will separate at this stage but will come back together when mixed with dry ingredients).
5. Pour the banana mixture into the dry ingredients and mix with a wooden spoon until combined.
6. Pour mixture into prepared tin and bake for about 40 minutes or until cooked when tested with a skewer.
7. Allow cake to cool in pan for 5 minutes before transferring to a wire rack to cool.

### Cream Cheese Icing

250g softened cream cheese  
 ¼ cup butter  
 1 teaspoon vanilla  
 3 cups icing sugar mixture  
 ¼ cup passionfruit pulp

Combine cream cheese, butter and vanilla in a small bowl. Using an electric mixer beat until smooth. Add the icing sugar mixture and beat until smooth. Reduce speed and add passionfruit. Spread over cooled cake.

## SOUPS

### Roast Pumpkin Soup

Serves 4

1.5kg pumpkin  
2 tablespoons olive oil  
Sea salt & freshly ground black pepper  
20g butter  
1 onion, chopped  
1 litre chicken stock  
1/3 cup cream or sour cream to serve (optional)

1. Preheat oven to 200°C.
2. Remove skin and seeds from pumpkin and cut into even sized chunks.
3. Place pumpkin in an oven dish and drizzle with half the oil. Season with a little salt and pepper. Bake in oven for about 40 minutes or until cooked.
4. In a large saucepan heat remaining oil and butter. Add onion and cook until tender. Add the pumpkin and stock and bring to the boil. Reduce heat, simmer, uncovered, for 10 minutes. Cool to room temperature before processing.
5. Place half of the soup mixture into the jug and place lid firmly on jug.
6. Slowly increase the speed to 4 and process for approximately 15 seconds or until smooth. Repeat with remaining soup.
7. Return pureed soup to saucepan.
8. Reheat until soup is hot. Serve with cream and extra ground pepper if desired.

### Mexican style Tomato Soup

Serves 6

1 tablespoon olive oil  
2 onions, chopped  
2 cloves garlic, crushed  
2 teaspoons cumin powder  
1 teaspoon chilli powder  
3 x 400g can chopped tomatoes  
500ml water  
1 teaspoon brown sugar  
1 tablespoon vinegar  
2 x 400g cans red kidney beans, rinsed, drained  
Sour cream and flour tortillas to serve

1. Heat oil in a large saucepan, add onions and garlic and cook on a medium heat until onions start to soften; add the cumin and chilli powder and cook, stirring, until the spices become fragrant. Add the tomatoes, and water; simmer for 20 minutes. Remove from heat.
2. Stir through the sugar, vinegar and beans; allow to cool to room temperature.
3. Place half of the soup mixture into the jug and place lid firmly on jug.
4. Slowly increase the speed to 4 and process for approximately 15 seconds or until smooth. Repeat with remaining soup.

5. Return soup to saucepan to heat through; serve with sour cream and warm flour tortillas.

### Potato and Leek Soup

Serves 4

1 tablespoon olive oil  
2 small rashers bacon, chopped  
3 medium leeks, sliced thinly  
1 kg potatoes, peeled and chopped roughly  
2 litres chicken or vegetable stock  
Freshly ground black pepper  
½ cup grated Parmesan

1. Heat oil in a large saucepan; add bacon and cook, stirring occasionally, until crisp. Remove from pan.
2. Add leeks to same pan and cook, stirring for about 5 minutes or until leeks are tender. Add potatoes and stock and bring to the boil; reduce heat and simmer, uncovered, for about 40 minutes.
3. Remove from heat; cool to room temperature. Place half of the soup mixture into the jug and place lid firmly on jug.
4. Slowly increase speed to 4 and process for approximately 15 seconds or until smooth. Pour back in with remainder of soup.
5. Add cooked bacon to soup and reheat until soup is hot. Season to taste with freshly ground pepper.
6. Serve soup topped with parmesan cheese.

## DIPS

### Roasted Beetroot Dip

Makes approx 3 cups

5 large (1.1kg) fresh beetroot  
2/3 cup (200g) natural yoghurt  
½ cup (120g) low fat sour cream  
½ cup (125ml) orange juice  
½ teaspoon cumin powder  
1-2 tablespoons horseradish

1. Preheat oven to 200°C. Trim the beetroot leaving a 2cm stalk attached. Wash beetroot carefully removing all dirt but do not damage the skin. Wrap each beetroot individually in aluminium foil.
2. Place beetroot on a baking tray and bake in oven for about 1-1½ hours or until tender. Turn the beetroot every 15 minutes.
3. Remove beetroot from oven; open foil and allow beetroot to cool for 15 minutes. Using a sharp knife, remove stems and peel away skin. Cut beetroot quarters.
4. Place beetroot and remaining ingredients into the jug and place lid firmly onto jug.
5. Pulse mixture about 8 times. Remove the measuring cap and insert the processing baton.



6. Slowly increase the speed to 2 and using the baton process mixture until desired texture is achieved.

*Serve with crackers or sliced Turkish bread*

### **Hummus**

420g can chickpeas, rinsed, and drained  
¼ cup tahini  
¼ cup lemon juice  
1 tablespoon water  
¼ cup olive oil  
1 clove garlic, crushed  
½ teaspoon ground cumin  
½ teaspoon salt

1. Combine ingredients into the jug and place lid firmly on jug.
2. Slowly increase speed to 4 and process for approximately 10-15 seconds or until smooth.
3. Transfer mixture into a bowl and refrigerate for 1-2 hours before serving.

*Serving suggestions: serve hummus with toasted pita crisps; simply cut pita bread into triangles, brush with olive oil and season with a little salt and cumin seeds. Bake in oven at 200°C for about 5 minutes or until crisp.*

### **Baba ghanoush**

2 large eggplants  
2 cloves garlic  
2 tablespoons tahini  
¼ cup lemon juice  
¼ teaspoon sweet paprika  
sea salt and freshly ground black pepper  
1 tablespoon good quality Extra Virgin olive oil

1. Pierce eggplants all over with a fork. Cook eggplants under a griller until the skin blackens and the flesh is soft. Allow eggplants to cool for 20 minutes before removing skin; drain for 10 minutes.
2. Place all ingredients into jug and place lid firmly onto jug.
3. Pulse mixture about 4 times. Remove the measuring cap and insert the processing baton.
4. Slowly increase speed to 2 and using the baton process mixture until desired texture is achieved.
5. Transfer mixture into a bowl and refrigerate for 1-2 hours before serving. Drizzle extra virgin olive oil over the top before serving.

*Serve with crusty fresh bread*

### **Guacamole**

2 ripe avocados, peeled, seeds removed  
1 clove garlic  
1 tablespoon lemon juice  
dash Tabasco sauce  
1 jalapeno chilli, sliced  
¼ cup fresh coriander leaves  
1 tomato, chopped

1. Place all ingredients into jug except for tomato and place lid firmly onto jug.
2. Pulse ingredients until roughly chopped.
3. Transfer mixture to a bowl and stir through the tomato.
4. Refrigerate before serving.

*Serve with corn chips and salsa*

### **Blue Cheese Dip**

150g creamy blue cheese  
300g sour cream  
2 green onions, roughly chopped  
2 tablespoons milk  
freshly ground black pepper

1. Place all ingredients into the jug and place lid firmly onto jug. Remove the measuring cap and insert the processing baton.
2. Slowly increase speed to 3, and using the baton process until smooth.
3. Chill for 1 hour before serving.

*Serve with crackers and carrot sticks*

## **SALAD DRESSINGS AND MARINADES**

### **Asian Salad Dressing**

½ cup caster sugar  
2 tablespoons soy sauce  
1/3 cup (80ml) rice vinegar (or malt vinegar)  
2/3 cup (160ml) olive oil

1. Heat the sugar, soy sauce and vinegar over a low heat until the sugar has dissolved; cool.
2. Place all ingredients into the jug and place lid firmly onto jug.
3. Slowly increase speed to 3 and process until the mixture has emulsified and become thick and creamy.

### Red Wine Dressing

2 tablespoons good quality red wine vinegar  
½ cup extra virgin olive oil  
2 teaspoons caster sugar  
2 teaspoons Dijon mustard  
2 teaspoons sea salt

1. Combine all ingredients into the jug and place lid firmly onto jug.
2. Slowly increase speed to 3 and process until the mixture has emulsified and become thick and creamy.

### Balsamic Orange Dressing

2 teaspoons finely grated orange rind  
2/3 cup orange juice  
2 tablespoons balsamic vinegar  
1 large clove garlic  
2 teaspoons grated fresh ginger

1. Combine all ingredients into the jug and place lid firmly onto jug.
2. Slowly increase speed to 2 and process until the mixture is well combined.

### Italian Marinade

2 cloves garlic  
1/3 cup white vinegar  
1/3 cup olive oil  
½ cup basil leaves

1. Combine all ingredients into the jug and place lid firmly onto jug.
2. Slowly increase speed to 3 and process until the garlic and basil are chopped as desired.

*Serving suggestion: Excellent for grilled swordfish or barramundi or chicken skewers. Pour marinade over seafood or meat then marinate for 20 minutes for the fish or 1 hour for the chicken. Cook on a grill plate or barbecue brushing with marinade during cooking.*

### Herb and Garlic Marinade

1/3 cup flat leaf parsley  
¼ cup mint leaves  
2 cloves garlic  
1 fresh chilli, seeded  
1/3 cup tomato juice  
1 teaspoon grated lemon rind

2 tablespoons lemon juice  
1½ tablespoons olive oil  
1 teaspoon Dijon mustard

1. Combine all ingredients into the jug and place lid firmly onto jug.
2. Slowly increase speed to 2 and process until the herbs are finely chopped.

*Serving suggestion: Excellent for grilled vegetable kebabs. Place a selection of vegetables pieces onto skewers; coat with marinade for 2-3 hours. Cook on a grill plate or barbecue brushing with marinade during cooking.*

### Marinade for Roast Lamb

1 tablespoon olive oil  
1 sprig fresh rosemary  
2 cloves garlic  
1 teaspoon grated lemon rind  
2 tablespoons lemon juice  
2 teaspoons Dijon mustard  
¼ cup mango chutney

1. Combine all ingredients into the jug and place lid firmly onto jug.
2. Slowly increase speed to 2 and process until the herbs are finely chopped.

*Serving suggestion: Place marinade and a boned and rolled shoulder of lamb in a dish. Cover and marinate overnight. Bake in oven, brushing with marinade during cooking.*

### Sweet Chilli Marinade

½ teaspoon sugar  
1 tablespoon peanut oil  
1 teaspoon grated lime rind  
1/3 cup lime juice  
2 red chillies, seeded  
2 tablespoons sweet chilli sauce  
2 tablespoons coriander leaves

1. Combine all ingredients into the jug and place lid firmly onto jug.
2. Slowly increase speed to 3 and process until the chilli and coriander are chopped.

*Serving suggestion: Excellent for whole or peeled prawns or octopus; simply coat prawns or octopus in marinade for 20 minutes then cook on a grill plate or barbecue.*

## SAUCES AND PASTES

### Laksa Paste

- ½ cup dried shrimp
- 3 large dried chillies, seeds removed
- 1 tablespoon blachan (belecan) or shrimp paste
- 6 thai shallots or eshallots, quartered
- 6 candle nuts
- 5 cloves garlic
- 4 kaffir lime leaves
- ¼ cup firmly packed Vietnamese mint leaves
- 3 fresh chillies, seeds removed, if desired
- 2 stalks lemon grass, white only, roughly chopped
- 1 large knob fresh galangal, roughly chopped
- 1 teaspoon ground turmeric
- 2 teaspoons ground cumin
- 2 teaspoons ground coriander
- 2 tablespoons lemon juice
- ½ cup vegetable oil

1. Place shrimp and chillies in a small bowl; pour over boiling water and stand for 15 minutes. Drain.
2. Place all ingredients into the jug and place lid firmly onto jug. Remove the measuring cap and insert the processing baton.
3. Slowly increase speed to 3 and using the baton to assist, blend ingredients for approximately 20 seconds. Increase to speed 5 and blend for a further 10-15 seconds or until the paste is smooth.
4. Cook mixture in a non stick frying pan for 5 minutes, stirring constantly. Allow mixture to cool before transferring to a clean air tight container. Paste will keep in the refrigerator for 3 days or in the freezer for 3 months.

### Salsa Verde

- 1 cup flat leaf parsley
- ½ cup dill
- ½ cup mint leaves
- 2 cloves garlic
- 1 tablespoon small capers
- 1 tablespoon grated lemon rind
- Sea salt and freshly ground black pepper
- ¾ cup extra virgin olive oil

1. Combine all ingredients into the jug and place lid firmly onto jug. Remove the measuring cap and insert the processing baton.
2. Slowly increase the speed to 2 and using the baton to assist, blend for approximately 5 seconds or until the mixture is at desired texture.

*Serving suggestion: Serve with grilled or barbecued fish fillets or chicken breast fillets.*

### Pesto

Serves 4

- 125g fresh basil leaves
- 3 cloves garlic
- 2 teaspoons lemon juice
- sea salt
- freshly ground black pepper
- 1 cup extra virgin olive oil
- ½ pine nuts, roasted
- 60g pecorino or parmesan, grated

1. Place the basil, garlic, juice, salt, pepper and oil into the jug and place lid firmly onto jug. Remove the measuring cap and insert the processing baton.
2. Slowly increase speed to 2 and using the baton to assist, blend for approximately 5 seconds.
3. Add the nuts and cheese to the jug. Slowly increase speed to 2 and using the baton to assist, blend for a further 5 seconds or until a smooth texture is achieved. If a nutty texture is desired only pulse the mixture 2-3 times.

*To serve: Boil a large pot of boiling water with a little oil in it. Boil 500g pasta until just tender. Drain pasta well but do not rinse. Place hot pasta back into pot and stir through half of the pesto sauce. Add more pesto to taste if desired. Serve with extra cheese and a sprinkle of toasted pine nuts.*

*Tip: To keep pesto sauce for a few days in the refrigerator simply place pesto into a clean container and pour enough olive oil over top to cover, this will stop the pesto from discolouring. Cover with lid or plastic wrap.*

### Whole egg Mayonnaise

Makes approx 2 cups

- 1 egg
- 1 egg yolk
- 1 tablespoon lemon juice
- 1 tablespoon Dijon mustard
- pinch sea salt
- 11/3 cups vegetable oil or olive oil

1. Place egg, yolk, juice, mustard and salt in the jug and place lid firmly onto jug.
2. Increase speed to 1 and blend for 10 seconds or until combined.
3. Slowly increase speed to 2, remove the measuring cap and start to pour in the oil in a slow, thin stream; as the mixture thickens, increase speed gradually to 3 and blend until the mixture is creamy and all the oil has been added.
4. Transfer to a clean container. Keeps in the refrigerator for 1 week.

## **BABY FOOD**

Making your own babies food is wonderful. The Blender makes baby food suitable for babies 6 months and over.

### **Tips for freezing baby food**

Food can be frozen in a clean ice cube tray in portions, covered, and once frozen, transferred to a resealable bag. Portions can then be thawed as you need it.

### **Potato and Pumpkin**

250g potatoes

320g pumpkin

1. Peel potato and chop into chunks. Peel pumpkin and remove seeds. Cut into pieces larger than the pumpkin (the potatoes take longer to cook).
2. Boil vegetables until tender but do not overcook; strain and reserve some of the liquid. Allow to cool to room temperature.
3. Place vegetables into the jug with about 1-2 tablespoons of the reserved liquid and place lid firmly onto jug. Remove the measuring cap and insert the processing baton.
4. Slowly increase speed to 2 and using the baton to assist, blend until the desired texture is achieved.
5. Warm before serving.

### **Potato, Cauliflower, Broccoli and Cheese**

1 small potato

140g cauliflower

95g broccoli

10g grated cheese

1. Peel potato and chop into chunks. Cut the cauliflower and broccoli into pieces.
2. Boil the potato first until almost soft; then add the other vegetables and cook until tender but do not overcook; strain and reserve some of the liquid. Allow to cool to room temperature.
3. Place vegetables into the jug with about 1-2 tablespoons of the reserved liquid and place lid firmly onto jug. Remove the measuring cap and insert the processing baton.
4. Slowly increase speed to 2 and using the baton to assist, blend until the desired texture is achieved.
5. Remove from jug and stir through cheese.
6. Warm before serving.

## **Pumpkin, Zucchini and Sweet Potato**

330g pumpkin

1 medium (170g) zucchini

125g sweet potato

1. Peel pumpkin and sweet potato and cut into chunks. Peel the zucchini and cut into rounds.
2. Boil the pumpkin and sweet potato first until almost soft; then add the zucchini and cook until tender but do not overcook; strain and reserve some of the liquid. Allow to cool to room temperature.
3. Place vegetables into the jug with about 1-2 tablespoons of the reserved liquid and place lid firmly onto jug. Remove the measuring cap and insert the processing baton.
4. Slowly increase speed to 2 and using the baton to assist, blend until the desired texture is achieved.
5. Warm before serving.

### **Apple and Pear**

1 medium green apple

2 large brown pears

1. Peel fruit and chop into chunks.
2. Boil fruit until tender but do not overcook; strain and reserve some of the liquid. Allow to cool to room temperature.
3. Place fruit into the jug with about 1-2 tablespoons of the reserved liquid and place lid firmly onto jug. Remove the measuring cap and insert the processing baton.
4. Slowly increase speed to 2 and using the baton to assist, blend until the desired texture is achieved.
5. Serve warm or cold.

### **Pear, Banana and Papaya**

1 large brown pear

1 small banana

¼ papaya

1. Peel pear and chop into chunks.
2. Boil pear until tender; strain and reserve some of the liquid. Allow to cool to room temperature.
3. Peel banana; chop into chunks. Peel papaya and remove seeds; chop into chunks.
4. Place fruit into the jug with about 1-2 tablespoons of the reserved liquid and place lid firmly onto jug. Remove the measuring cap and insert the processing baton.
5. Slowly increase speed to 2 and using the baton to assist, blend until the desired texture is achieved.
6. Serve warm or cold.

## COCKTAILS AVEC DU LAIT

Réalisez les actions suivantes pour préparer des cocktails avec du lait (s'il n'est pas indiqué autrement dans la recette):

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol, fermez avec le couvercle.
2. En utilisant le régime « PULSE », mixez les ingrédients en appuyant sur le bouton du régime 5 fois.
3. Fouettez ensuite le mélange durant 20 secondes pour obtenir une consistance homogène, en augmentant doucement la vitesse jusqu'à la maximale (5).

### Folie de fraise

350 ml de jus de fruits tropicaux  
5 fraises congelées  
1 banane congelée (couper en 2 morceaux)  
60 g yaourt à la vanille congelé

### Tango-Mango

350 ml de nectar de mangue  
100 g de pulpe congelée de mangue  
1 petite banane congelée (couper en 3 morceaux)  
1 grenadille (congelée ou pulpe fraîche)  
60 g yaourt à la vanille congelé

### Canneberge folle

400 ml de jus de canneberge  
2 bananes congelées (chacune couper en 3 morceaux)  
60 g yaourt à la vanille congelé

### Banane dans le chocolat

250 ml de lait dégraissé  
3 gros cubes de glace  
1 banane congelée (couper en 3 morceaux)  
¼ verre de sirop de chocolat  
120 g de yaourt à la vanille congelée ou de la glace

### Banane Smoothie classique

500 ml de lait dégraissé  
2 bananes moyennes coupées en morceaux  
½ verre de yaourt dégraissé  
1 cuillère à soupe de miel  
¼ de cuillère à café de cannelle moulue  
4 cubes de glace (au choix)

### Cocktail avec du lait classique

250 ml de lait  
2 morceaux de la glace préférée  
2 cuillères à soupe de n'importe quel sirop

### Café avec de la glace

2 cuillères à soupe de café soluble  
2 cuillères à soupe d'eau bouillante  
2 verres de lait  
4 cubes de glace ou 2 boules de glace à la vanille  
Crème fouettée pour la décoration

1. Dissoudre le café dans l'eau bouillante. Mettez tous les ingrédients dans le bol et fermez avec le couvercle.
2. Mixez le tout pendant 20 secondes, en augmentant doucement la vitesse jusqu'à la maximale (5).
3. Versez dans des verres, décorez le dessus avec de la crème fouettée et du chocolat râpé.

### Shake classique (boisson énergétique)

270 g de glace au chocolat  
1/3 de verre de lait

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol, fermez avec le couvercle. Retirez le récipient gradué et utilisez le poussoir.
2. Mixez les ingrédients en augmentant doucement la vitesse jusqu'à la maximale (5). Utilisez le poussoir pour retirer le mélange des parois du bol.
3. Versez le shake avec une cuillère dans les bols.

### Shake de baie avec yaourt

270 g de yaourt aux baies congelé  
¼ de verre de baies congelées (assortis)  
½ verre de lait

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol, fermez avec le couvercle. Retirez le récipient gradué et utilisez le poussoir.
2. Mixez les ingrédients en augmentant doucement la vitesse jusqu'à la maximale (5). Utilisez le poussoir pour retirer le mélange des parois du bol.
3. Versez le shake avec une cuillère dans les bols.

### COCKTAILS DE FRUITS SANS LAIT

Réalisez les actions suivantes pour préparer des cocktails de fruits (s'il n'est pas indiqué autrement dans la recette):

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol, fermez le couvercle.
2. En utilisant le régime « PULSE », mixez les ingrédients en appuyant sur le bouton du régime 5 fois.
3. Fouettez ensuite le mélange durant 30 secondes pour obtenir une consistance homogène, en augmentant doucement la vitesse jusqu'à la maximale (5).

### Bal de melon

150 ml de jus de pomme  
200 ml de nectar de de guava  
100 g de chair congelé de melon doux  
100 g de chair congelé de melon de muscade  
100 g de chair de pastèque  
60 g de sorbet de citron

### Orangeade à l'ananas

350 ml de mélange de jus d'orange et d'ananas  
150 g de morceaux d'ananas congelés  
2 petites oranges  
3 gros cubes de glace

### Explosion de baie

350 ml de jus de pomme  
200 g de baies congelées (assortis)  
60 g de sorbet de framboise congelé

### Rêve de noix de coco

300 ml de jus d'ananas  
50 ml de lait de coco  
150 g de fraise congelée  
60 g de sorbet de mangue congelé

### Fantaisie de fruits

180 ml de jus d'orange frais  
90 ml de jus d'ananas  
250 g de fraise fraîche  
100 g de melon de muscade frais  
100 g de melon doux frais  
8 petites cubes de glace

## COCKTAILS AKCOOLISES

Toutes les recettes présentées dans ce chapitre sont prévues pour 2 portions. Réalisez les actions suivantes pour préparer les cocktails (s'il n'est pas indiqué autrement dans la recette):

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol, fermez avec le couvercle.
2. En utilisant le régime « PULSE », mixez les ingrédients en appuyant sur le bouton du régime 4-5 fois.
3. Fouettez ensuite le mélange durant 20 secondes pour obtenir une consistance homogène, en augmentant doucement la vitesse jusqu'à la maximale (5).

### Margarita gelée avec lime

60 ml de tequila  
60 ml de liqueur d'orange Cointreau  
80 ml de jus de lime  
30 ml de sirop de sucre  
14 de petits cubes de glace

### Daiquiri de fraise

90 ml de rhum Bacardi  
60 ml de jus de lime  
60 ml de sirop de sucre  
6 fraises coupées en quatre  
14 petits cubes de glace

### Piña Colada

90 ml de rhum Bacardi  
120 ml de jus d'ananas  
60 ml de crème de coco  
30 ml de rhum Malibu  
30 ml de sirop de sucre  
14 petits cubes de glace

### Midori

60 ml de liqueur Midori  
60 ml de rhum Malibu  
120 ml de jus d'ananas  
80 ml de crème  
14 petits cubes de glace

### Café Mocha

30 ml de café expresso  
60 ml de liqueur Baileys

60 ml de vodka  
1 boule de glace au chocolat  
14 petits cubes de glace

### Egg-nog

30 ml de sirop de sucre  
60 ml de brandy  
60 ml de rhum noir  
2 oeufs  
8 petits cubes de glace  
lait

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol, fermez avec le couvercle.
2. Fouettez ensuite le mélange durant 20 secondes jusqu'à obtenir une consistance homogène, en augmentant doucement la vitesse jusqu'à la maximale (5).
3. Versez dans les verres et complétez avec du lait

### Cosmopolitan

20 ml de vodka citron  
40 ml de vodka simple  
60 ml de liqueur Cointreau  
120 ml de jus de canneberge  
1 cuillère à café de jus de lime  
8 petits cubes de glace

## DESSERTS

### Pouding australien avec des dattes

8 portions

200 g de dattes séchées coupées en morceaux  
1 cuillère à café de bicarbonate de soude  
1 ¼ verre d'eau bouillante  
60 ml d'huile d'olive  
1 verre de sucre brun  
1 verre de farine  
¼ cuillère à café de mélange d'épices pour les confiseries  
2 oeufs

Pour la sauce caramel  
140 g de beurre  
2/3 verre de sucre brun  
250 ml de crème épaisse

1. Chauffez le four jusqu'à 180 °C. Mettez le plat de cuisson (longueur 20 cm) graissé avec un parchemin.
2. Mettez les dattes, le bicarbonate de soude et l'eau dans le bol et fermez avec le couvercle. Attendez 5 minutes pour que le mélange s'infuse.

- Ajoutez l'huile et le sucre et mixez les ingrédients en appuyant sur le bouton du régime « PULSE » 3 fois.
- Ajoutez les ingrédients restant et faites la pâte en utilisant le régime « PULSE ». Ne mixez pas la pâte trop longtemps. Utilisez le poussoir pour retirer la pâte des parois du bol.
- Mettez le mélange dans le plat de cuisson et cuisez durant 1 heure ou jusqu'à sa préparation (vérifiez le niveau de préparation en piquant le pouding avec un cure-dent en bois, – il doit rester sec si le pouding est prêt). Retirez le pouding prêt du four et attendez 5 minutes avant de le retirer du plat.
- Servez le pouding avec la sauce au caramel. Pour préparer la sauce, chauffez en les mélangeant tous les ingrédients de la sauce dans une petite casserole à petit feu jusqu'à la dissolution complète du sucre et l'obtention d'une consistance homogène.

### **Cheesecake au citron**

10 portions

250 g de biscuit  
 2 cuillères à café de noix de muscade moulue  
 125 g de beurre fondue  
 250 ml de crème épaisse  
 3 oeufs  
 ½ verre de sucre en poudre  
 2 cuillères à café de zeste de citron râpé  
 2 cuillères à soupe de jus de citron  
 500 g de fromage frais à température ambiante coupé en cubes

- Mettez les biscuits dans le bol et fermez avec le couvercle.
- Mixez les biscuits en utilisant le régime « PULSE ».
- Ajoutez la noix de muscade, le beurre et fermez avec le couvercle. Retirez le récipient gradué et utilisez le poussoir pour retirer le mélange des parois du bol. Mixez à basse vitesse (max. 2) jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- Mettez la pâte obtenue dans un plat graissé (longueur de 20 cm) et mettez-le dans le réfrigérateur 30 minutes.
- Mettez les ingrédients restants dans le bol vide, fermez avec le couvercle. Mixez durant 15-20 secondes en augmentant doucement la vitesse jusqu'à 5 jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
- Placez la farce sur la couche de pâte et faites cuire à 160 °C durant environ 50 minutes ou jusqu'à ce que se soit prêt. Refroidissez le pouding au four en ouvrant la porte. Mettez le pouding refroidi dans le réfrigérateur quelques heures. Servez avec une sauce de framboise (recette reprise ci-dessous).

### **Sauce de framboise**

300 g de framboise congelée préalablement décongelée  
 ¼ verre de sucre en poudre  
 2 cuillères à soupe de liqueur Cointreau

- Mettez tous les ingrédients dans le bol, fermez avec le couvercle.
- Fouettez le mélange durant 20 secondes en augmentant doucement la vitesse jusqu'à 4, jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- Filtrez le mélange à travers un tamis fin.

*La sauce se combine bien avec un chessecake, une tarte au chocolat, les flans et les glaces.*

### **Tarte à la banane avec un glaçage à la crème**

10 portions

2 ¼ verre de farine de boulangerie (avec ajout de levure)  
 ½ cuillère à café de sel  
 1 cuillère à café de cannelle moulue  
 ½ cuillère à café de noix de muscade  
 2 oeufs  
 180 g de beurre, à température ambiante en morceaux  
 ½ verre de lait battu  
 1 ½ verre de sucre en poudre  
 1 cuillère à café de vinaigre blanc  
 1 cuillère à café d'essence de vanille  
 1 ½ verre de purée de bananes très mûres

- Chauffez le four jusqu'à 180 °C. Graissez le plat de cuisson (diamètre 20 cm).
- Mélangez dans un grand plat la farine, le sel, la cannelle et la noix de muscade.
- Mixez dans un mixeur les œufs, l'huile, le lait, le sucre, le vinaigre, l'essence de vanille et les bananes.
- Fouettez le mélange en augmentant doucement la vitesse jusqu'à 4, jusqu'à obtenir une consistance homogène.
- Versez le mélange dans le plat avec un mélange de farine sèche et pétrissez bien la pâte avec un martinet en bois.
- Mettez la pâte dans le plat et faites cuire durant environ 40 minutes ou jusqu'à ce que se soit prêt (vérifiez le niveau de préparation en piquant la tarte avec un cure-dent en bois, – il doit rester sec si la tarte est prête). Retirez la tarte prête du four et attendez 5 minutes avant de la retirer du plat.

### **Glaçure de crème**

250 g de crème de fromage mous  
 100 g de beurre  
 1 cuillère à café de vanille  
 3 verres de sucre en poudre  
 ¼ verre de pulpe de grenadille

Mélangez la crème de fromage, le beurre et la vanille dans un petit plat. En utilisant le mixeur électrique, fouettez le mélange. Ajoutez le sucre en poudre et la pulpe de grenadille jusqu'à obtenir une consistance homogène. Mettez la glaçure sur la tarte congelée.



## SOUPES

### Potage de citrouille cuite au four

4 portions

1,5 kg de citrouille  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
sel marin et poivre noir fraîchement moulu selon votre goût  
20 g de beurre  
1 tête d'oignon finement coupée  
1 litre de bouillon de poulet  
1/3 verre de crème ou de crème fraîche (au choix)

1. Chauffez le four jusqu'à 200 °C.
2. Nettoyez la citrouille de la peau et des graines et découpez la chair en morceaux.
3. Placez la citrouille dans le plat, arrosez avec la moitié de l'huile d'olive, salez et poivrez. Cuisez la citrouille durant environ 40 minutes ou jusqu'à ce que ce soit prêt.
4. Faites fondre le beurre dans une grande casserole, ajoutez le restant d'huile d'olive et faites cuire l'oignon jusqu'à ce qu'il soit mou. Ajoutez la citrouille, le bouillon et amenez à ébullition. Diminuez le feu et cuisez la soupe sans mettre de couvercle durant 10 minutes. Laissez refroidir à température ambiante.
5. Versez la moitié de la soupe dans le bol du mixeur, fermez avec le couvercle.
6. Mixez durant 15 secondes en augmentant doucement la vitesse jusqu'à 4, jusqu'à obtenir une consistance homogène. Répétez l'opération avec la soupe restante.
7. Reversez le potage dans la casserole.
8. Réchauffez et servez avec de la crème ou de la crème fraîche.

### Soupe de tomate mexicaine

6 portions

1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
2 têtes d'oignon coupées  
2 gousses d'ail coupées finement  
2 cuillères à café de poudre de cumin  
1 cuillère à café de poudre de chili  
3 conserves (de 400 g) de tomates sans peau coupées  
500 ml d'eau  
1 cuillère à café de sucre brun  
1 cuillère à soupe de vinaigre  
2 conserves (de 400 g) d'haricots rouges, sans jus  
Crème et galette tortillas

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole, ajoutez l'oignon et l'ail et faites cuire jusqu'à ramollissement, ajoutez le cumin et la poudre de chili, mélangez, ensuite ajoutez les tomates et faites cuire la soupe à feu lent durant 20 minutes. Retirez du feu.

2. Ajoutez dans la soupe le sucre, le vinaigre et les haricots et attendez que la soupe refroidisse jusqu'à la température ambiante.
3. Versez la moitié de la soupe dans le bol du mixeur, fermez avec le couvercle.
4. Mixez durant 15 secondes en augmentant doucement la vitesse jusqu'à 4, jusqu'à obtenir une consistance homogène. Répétez l'opération avec la soupe restante.
5. Versez le potage dans la casserole et réchauffez-la. Servez avec de la crème et des galettes réchauffées tortillas.

### Potage de pomme de terre avec poireau

4 portions

1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
2 petites tranches fines de bacon coupées en morceaux  
3 tiges moyennes de poireaux coupés en rondelles  
1 kg de pomme de terre lavée et coupée en morceaux  
2 litres de bouillon de poulet ou de légumes  
½ verre de parmesan râpé  
Poivre noir fraîchement moulu au choix

1. Chauffez l'huile dans une grande casserole, ajoutez le bacon et cuisez-le jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Sortez le bacon de la casserole.
2. Mettez dans la casserole le poireau et cuisez-le jusqu'à ce qu'il soit mou. Ajoutez ensuite les pommes de terre et le bouillon, amenez à ébullition, diminuez le feu et faites cuire sans fermer avec le couvercle durant 40 minutes.
3. Retirez du feu et laissez refroidir jusqu'à température ambiante. Versez la moitié de la soupe dans le bol du mixeur, fermez avec le couvercle.
4. Mixez durant 15 secondes en augmentant doucement la vitesse jusqu'à 4, jusqu'à obtenir une consistance homogène. Répétez l'opération avec la soupe restante.
5. Versez la soupe dans la casserole, ajoutez les morceaux de bacon cuits et réchauffez. Ajoutez si vous le souhaitez du poivre moulu.
6. Servez la soupe avec du fromage râpé.

## TREMPETTES

*(Sauces épaisses pour tremper les chips, des morceaux de légumes, des fruits, de la viande, des fruits de mer.)*

### Trempe de betterave frit

Produit fini obtenu environ 3 verres

1 kg de betterave fraîche (environ 5 grosses pièces)  
200 g de yaourt nature  
½ verre de crème fraîche dégraissée  
½ verre de jus d'orange  
½ cuillère à café de poudre de cumin  
1-2 cuillères à soupe de raifort

1. Chauffez le four jusqu'à 200 °C. Lavez bien les betteraves et mettez-les dans du papier aluminium une par une.
2. Mettez les betteraves dans un plat et mettez-le dans le four jusqu'à ce qu'elles soient prêtes (environ 1 heure – 1 heure 15 minutes). Il faut retourner les betteraves toutes les 15 minutes pendant la cuisson.
3. Sortez les betteraves du four, retirez le papier aluminium et laissez refroidir 15 minutes. Ensuite nettoyez-les de la peau et coupez-les en quatre.
4. Mettez les betteraves et les autres ingrédients dans le bol et fermez avec le couvercle. Retirez le récipient gradué et utilisez le poussoir.
5. Au début utilisez le régime « PULSE », en appuyant sur le bouton du régime 8 fois afin de mixer les ingrédients.
6. Mixez ensuite la trempette à basse vitesse, en augmentant doucement la vitesse jusqu'à 2 et enlevant le mélange avec le poussoir.

*Servez avec des crackers ou du pain turc.*

### **Houmous (trempette de pois chiche)**

420 g de pois chiche lavé et sec  
 ¼ verre de tahini (crème de sésame)  
 ¼ verre de jus de citron  
 1 cuillère à soupe d'eau  
 ¼ verre d'huile d'olive  
 1 gousse d'ail coupée finement  
 ½ cuillère à café de cumin moulu  
 ½ cuillère à café de sel

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol, fermez avec le couvercle.
2. Mixez les ingrédients durant 10-15 secondes en augmentant doucement la vitesse jusqu'à 4, jusqu'à obtenir une consistance homogène.
3. Versez le mélange dans un plat et mettez-le dans le réfrigérateur durant 1-2 heures.

*Servez l'houmous avec des chips de lavache. Pour préparer les chips, coupez le lavache en triangles, aspergez d'huile d'olive, salez et rajoutez du cumin puis cuisez-les four avec une température de 200 °C durant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'ils aient une croûte croustillante.*

### **Caviar d'aubergine (trempette d'aubergines)**

2 grosses aubergines  
 2 gousses d'ail  
 2 cuillères à soupe de tahini (crème de sésame)  
 ¼ verre de jus de citron  
 ¼ cuillère à café de paprika doux  
 Sel marin et poivre noir fraîchement moulu selon votre goût  
 1 cuillère à soupe d'huile d'olive de bonne qualité

1. Percez la peau des aubergines avec une fourchette à plusieurs endroits. Cuisez les aubergines entières au grill jusqu'à ramollissement. Laissez refroidir durant 20 minutes, retirez la peau, séchez et coupez en morceaux.
2. Mettez tous les ingrédients dans le bol, fermez avec le couvercle.
3. En utilisant le régime « PULSE », mixez les ingrédients en appuyant sur le bouton du régime 4 fois.
4. Retirez le récipient gradué et utilisez le poussoir. Mixez le mélange à basse vitesse en augmentant doucement la vitesse jusqu'à 2. Utilisez le poussoir pour retirer le mélange des parois du bol.
5. Mettez le mélange dans un plat et mettez-le dans le réfrigérateur 1-2 heures. Avant de servir à table, arrosez avec de l'huile d'olive. Servez avec du pain frais blanc croustillant.

### **Guacamole (trempette d'avocat)**

2 avocats mûrs, chair  
 1 gousse d'ail  
 1 cuillère à soupe de jus de citron  
 Une goutte de sauce Tabasco  
 1 piment jalapeno (chili) coupé  
 ¼ verre de feuilles fraîches de coriandre  
 1 tomate coupée

1. Mettez tous les ingrédients (à part la tomate) dans le bol et fermez avec le couvercle.
2. En utilisant le régime « PULSE », mixez les ingrédients.
3. Mettez le mélange dans un plat, ajoutez la tomate coupée et mélangez bien.
4. Refroidissez avant de servir dans le réfrigérateur. Servez avec des nachos et de la sauce.

### **Trempette de fromage bleu**

150 g de fromage bleu  
 300 g de crème fraîche  
 2 tiges d'oignons verts coupés  
 2 cuillères à soupe de lait  
 poivre noir fraîchement moulu selon votre goût

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol, fermez avec le couvercle. Retirez le récipient gradué et utilisez le poussoir.
2. Mixez les ingrédients à basse vitesse en augmentant doucement la vitesse jusqu'à 3, jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Utilisez le poussoir pour retirer le mélange des parois du bol.
3. Mettez la trempette dans le plat et refroidissez durant 1 heure dans le réfrigérateur. Servez avec des crackers et des morceaux de carotte.

## ASSAISONNEMENT POUR SALADE ET MARINADE

### Assaisonnement pour salades de cuisine asiatique

½ verre de sucre en poudre  
2 cuillères à soupe de sauce de soja  
80 ml de vinaigre de riz (ou de malt)  
160 ml d'huile d'olive

1. Réchauffez le sucre, la sauce au soja et le vinaigre dans une petite casserole à petit feu jusqu'à la dissolution complète du sucre, ensuite laissez refroidir à température ambiante.
2. Mettez tous les ingrédients dans le bol, fermez avec le couvercle.
3. Mixez les ingrédients à basse vitesse en augmentant doucement la vitesse jusqu'à 3, jusqu'à obtention d'une consistance homogène lisse.

### Assaisonnement au vin

2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge  
½ verre d'huile d'olive  
2 cuillères à café de sucre en poudre  
2 cuillères à café de moutarde de Dijon  
2 cuillères à café de sel marin

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol, fermez avec le couvercle.
2. Mixez les ingrédients à basse vitesse en augmentant doucement la vitesse jusqu'à 3, jusqu'à obtention d'une consistance homogène lisse.

### Assaisonnement d'agrumes avec un vinaigre de balsamique

2 cuillères à café de zeste d'orange moulu  
2/3 verre de jus d'orange  
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique  
1 grosse gousse d'ail  
2 cuillères à café de gingembre frais râpé

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol, fermez avec le couvercle.
2. Mixez les ingrédients à basse vitesse en augmentant doucement la vitesse jusqu'à 2, jusqu'à obtention d'une consistance homogène lisse.

### Marinade italienne

2 gousses d'ail  
1/3 verre de vinaigre blanc  
1/3 verre d'huile d'olive  
½ verre de feuilles de basilique

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol, fermez avec le couvercle.
2. Mixez les ingrédients à basse vitesse en augmentant doucement la vitesse jusqu'à 3, jusqu'à la réduction totale de l'ail et de la basilique.

*Utilisez cette marinade pour préparer du poisson au grill (perche marine, espadon), du poulet et des chachlik. Trempez dans la marinade les aliments prévus pour être préparés au grill, 20 minutes (pour le poisson) ou 1 heure (pour le poulet, la viande). Pendant la cuisson, badigeonnez les aliments avec un pinceau trempé dans la marinade.*

### Marinade épicée de verdure avec de l'ail

1/3 verre de persil  
¼ verre de feuille de menthe  
2 gousses d'ail  
1 piment frais moulu chili (sans graines)  
1/3 verre de jus de tomate  
1 cuillère à café de zeste de citron râpé  
2 cuillères à soupe de jus de citron  
1 ½ cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à café de moutarde de Dijon

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol, fermez avec le couvercle.
2. Mixez les ingrédients à basse vitesse en augmentant doucement la vitesse jusqu'à 2, jusqu'à la réduction totale de la verdure.

*Utilisez cette marinade pour préparer des légumes au grill. Trempez 2-3 heures dans la marinade les légumes prévus pour être préparés. Pendant la cuisson, badigeonnez les aliments avec un pinceau trempé dans la marinade.*

### Marinade pour rôti de mouton

1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 branchette de romarin frais  
2 gousses d'ail  
1 cuillère à café de zeste de citron râpé  
2 cuillères à soupe de jus de citron  
2 cuillères à café de moutarde de Dijon  
¼ verre de chutney de mangue

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol, fermez avec le couvercle.
2. Mixez les ingrédients à basse vitesse en augmentant doucement la vitesse jusqu'à 2, jusqu'à la réduction totale de la verdure.

*Utilisez cette marinade pour préparer le mouton. Trempez le mouton dans la marinade et laissez-le dans le réfrigérateur pour la nuit. Faites cuire dans un four en le badigeonnant périodiquement avec un pinceau trempé dans la marinade.*

### Marinade douce épicée pour les fruits de mer

½ cuillère à café de sucre  
1 cuillère à soupe d'huile d'arachide

- 1 cuillère à café de zeste de lime râpé
- 1/3 verre de jus de lime
- 2 piments rouges chili, sans graines
- 2 cuillères à soupe de sauce sucrée chili
- 2 cuillères à soupe de feuilles de coriandre

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol, fermez avec le couvercle.
2. Mixez les ingrédients à basse vitesse en augmentant doucement la vitesse jusqu'à 3, jusqu'à la réduction totale du piment chili et de la coriandre.

*Utilisez cette marinade pour préparer les crevettes ou le poulpes au grill. Trempez les fruits de mer dans la marinade 20 minutes, ensuite faites cuire au grill.*

## SAUCES ET PATES

### Laxa (pâte asiatique pour la préparation de nouilles)

- ½ verre de crevettes séchées
- 3 gros piments séchés chili, sans graines
- 1 cuillère à soupe de pâte de crevettes
- 6 têtes d'échalotes coupées en quatre
- 5 gousses d'ail
- 4 feuilles de limonella
- ¼ verre de feuilles de menthe vietnamienne
- 3 piments chili frais, sans graines
- 2 tiges de schisandra (sans la partie blanche) coupées
- 1 tige de tormentille coupée en gros morceaux
- 1 cuillère à café de curcuma moulu
- 2 cuillères à café de cumin moulu
- 2 cuillères à café de coriandre moulue
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- ½ verre d'huile végétale

1. Mettez les crevettes séchées et les piments séchés chili dans un plat et versez de l'eau bouillante. Laissez 15 minutes et ensuite versez l'eau et séchez.
2. Mettez tous les ingrédients dans le bol, fermez avec le couvercle. Retirez le récipient gradué et utilisez le poussoir.
3. Mixez les ingrédients durant 20 secondes en augmentant doucement la vitesse jusqu'à 3, jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Utilisez le poussoir pour retirer le mélange des parois du bol.
4. Chauffez le mélange obtenu dans une poêle avec un revêtement anti-adhésif durant 5 minutes en remuant en permanence. Laissez refroidir et mettez dans un container étanche. Conservez dans le réfrigérateur durant 3 jours ou dans le congélateur durant 3 mois.

### Salsa Verde (pâte italienne de verdure)

- 1 verre de feuilles de persil
- ½ verre de fenouil
- ½ verre de feuilles de menthe
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 1 cuillère à soupe de zeste de citron râpé
- sel marin et poivre noir fraîchement moulu selon votre goût
- ¾ verre d'huile d'olive

1. Mettez tous les ingrédients dans le bol, fermez avec le couvercle. Retirez le récipient gradué et utilisez le poussoir.
2. Mixez les ingrédients à basse vitesse durant 5 secondes en augmentant doucement la vitesse jusqu'à 2, jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Utilisez le poussoir pour retirer le mélange des parois du bol.

*Servez avec un filet de poisson ou de poulet cuit au grill.*

### Pesto

4 portions

- 125 g de feuilles fraîches de basilique
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à café de jus de citron
- sel marin et poivre noir fraîchement moulu selon votre goût
- 1 verre d'huile d'olive
- ½ verre de noix de cèdre grillées
- 60 g de parmesan râpé

1. Mettez le basilique, l'ail, le sel, le poivre et l'huile dans le bol, fermez avec le couvercle. Retirez le récipient gradué et utilisez le poussoir.
2. Mixez les ingrédients à basse vitesse durant 5 secondes en augmentant doucement la vitesse jusqu'à 2, jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Utilisez le poussoir pour retirer le mélange des parois du bol.
3. Ajoutez dans le bol les noix de cèdre et le fromage et mixez ensuite encore 5 secondes en augmentant doucement la vitesse jusqu'à 2, jusqu'à obtention d'une consistance homogène. Si vous le souhaitez, pour conserver la texture des noix utilisez seulement 2-3 fois le régime « PULSE ».

Pour la préparation de pâte italienne, faites cuire les spaghettis dans une grande casserole avec de l'eau bouillante en ajoutant un peu d'huile d'olive. Mettez les spaghettis dans la passoire puis de nouveau dans la casserole et mélangez avec la moitié de pesto préparé. Selon votre goût, ajoutez plus de pesto. Saupoudrez avec le fromage et les noix de cèdre grillées. Conservez le pesto prêt au réfrigérateur quelques jours. Afin d'éviter la décoloration, versez sur le pesto une fine couche d'huile d'olive, recouvrez avec un couvercle ou un film alimentaire.

## Mayonnaise classique

Produit fini obtenu environ 2 verres

1 oeuf  
1 jaune d'oeuf  
1 cuillère à soupe de jus de citron  
1 cuillère à soupe de moutarde de Dijon  
une pincée de sel marin  
11/3 verre d'huile végétale ou d'huile d'olive

1. Mettez l'œuf, le jaune, le jus de citron, la moutarde et le sel dans le bol, fermez avec le couvercle.
2. Mixez à la vitesse 1 durant 10 secondes.
3. Retirez le récipient gradué et ajoutez l'huile en léger filet tout en remuant à basse vitesse et en l'augmentant doucement jusqu'à 3, n'ajoutez pas pour l'instant toute l'huile, et le mélange acquiert une consistance homogène lisse.
4. Mettez la mayonnaise prête dans un plat propre. Conservez dans le réfrigérateur durant 1 semaine.

## ALIMENTATION POUR ENFANTS

L'alimentation pour enfants faite maison est le meilleur choix des parents pour la santé de l'enfant. Les recettes reprises sont prévues pour l'alimentation des enfants âgés de plus de 6 mois.

Conseils pour la congélation de l'alimentation pour enfants préparée  
Vous pouvez congeler l'alimentation en cubes dans des récipients pour faire la glace. Après la congélation complète, il faut mettre les cubes dans un plat avec un couvercle compacte ou dans un sac et congeler par portion.

### Pomme de terre et citrouille

250 g de pomme de terre  
320 g de citrouille

1. Nettoyez les pommes de terre et coupez en morceaux. Retirez la peau de la citrouille, retirez les graines et coupez en gros morceaux (la citrouille est vite cuite).
2. Faites cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient prêts et laissez refroidir à température ambiante. Gardez une partie de l'eau de cuisson des légumes pour préparer la purée.
3. Mettez les légumes dans le bol, ajoutez 1-2 cuillères à soupe d'eau de cuisson des légumes, fermez avec le couvercle. Retirez le récipient gradué et utilisez le poussoir.
4. Mixez les ingrédients à faible vitesse, augmentant doucement la vitesse jusqu'à 2, jusqu'à obtenir une consistance homogène. Utilisez le poussoir pour retirer le mélange des parois du bol.
5. Réchauffez l'aliment avant de donner à manger.

### Pomme de terre, chou-fleur et brocoli avec du fromage

1 petite pomme de terre  
140 g de chou-fleur  
95 g de brocoli  
10 g de fromage râpé

1. Lavez la pomme de terre et coupez en morceaux. Mettez le chou-fleur et le brocoli en fleur.
2. Cuisez la pomme de terre durant une demi-heure, ajoutez ensuite le chou-fleur et le brocoli et cuisez jusqu'à ce que ce soit prêt. Refroidissez jusqu'à la température ambiante ; Gardez une partie de l'eau de cuisson des légumes pour préparer la purée.
3. Mettez les légumes dans le bol, ajoutez 1-2 cuillères à soupe d'eau de cuisson des légumes, fermez avec le couvercle. Retirez le récipient gradué et utilisez le poussoir.
4. Mixez les ingrédients à faible vitesse, augmentant doucement la vitesse jusqu'à 2, jusqu'à obtenir une consistance homogène. Utilisez le poussoir pour retirer le mélange des parois du bol.
5. Sortez la purée de légume du bol, ajoutez le fromage râpé et mélangez.
6. Réchauffez l'aliment avant de donner à manger.

### Citrouille avec courge et avec pomme de terre douce

330 g de citrouille  
1 courgette moyenne (170 g)  
125 g de pomme de terre douce

1. Lavez la citrouille et la pomme de terre douce et coupez en morceaux. Nettoyez la courge et coupez en morceaux.
2. Cuisez la citrouille et la pomme de terre douce jusqu'à ce que ce soit presque prêt, ajoutez ensuite la courge et cuisez jusqu'à ce que ce soit mou. Refroidissez jusqu'à la température ambiante ; Gardez une partie de l'eau de cuisson des légumes pour préparer la purée.
3. Mettez les légumes dans le bol, ajoutez 1-2 cuillères à soupe d'eau de cuisson des légumes, fermez avec le couvercle. Retirez le récipient gradué et utilisez le poussoir.
4. Mixez les ingrédients à faible vitesse, augmentant doucement la vitesse jusqu'à 2, jusqu'à obtenir une consistance homogène. Utilisez le poussoir pour retirer le mélange des parois du bol.
5. Réchauffez l'aliment avant de donner à manger.

### Pomme et poire

1 pomme verte de taille moyenne  
2 grosses poires brunes

1. Nettoyez les fruits et coupez la chair en morceaux.
2. Cuisez les fruits jusqu'à mollesse. Refroidissez jusqu'à la température ambiante ; gardez une partie de l'eau de cuisson pour préparer la purée.

3. Mettez les fruits dans le bol, ajoutez 1-2 cuillères à soupe d'eau de cuisson, fermez avec le couvercle. Retirez le récipient gradué et utilisez le poussoir.
4. Mixez les ingrédients à faible vitesse, augmentant doucement la vitesse jusqu'à 2, jusqu'à obtenir une consistance homogène. Utilisez le poussoir pour retirer le mélange des parois du bol.
5. Servez la purée réchauffée ou à température ambiante.

### **Mixe de poire et de fruits tropicaux**

1 grosse poire brune  
1 banane moyenne  
¼ papaye

1. Nettoyez la poire et coupez en morceaux.
2. Cuisez la poire jusqu'à ce qu'elle soit prête. Refroidissez jusqu'à la température ambiante ; gardez une partie de l'eau de cuisson pour préparer la purée.
3. Nettoyez la banane et coupez en morceaux. Nettoyez la papaye, retirez les graines et coupez en morceaux.
4. Mettez les fruits dans le bol, ajoutez 1-2 cuillères à soupe d'eau de cuisson de la poire, fermez avec le couvercle. Retirez le récipient gradué et utilisez le poussoir.
5. Mixez les ingrédients à faible vitesse, augmentant doucement la vitesse jusqu'à 2, jusqu'à obtenir une consistance homogène. Utilisez le poussoir pour retirer le mélange des parois du bol.
6. Servez la purée réchauffée ou à température ambiante.

### **МОЛОЧНЫЕ КОКТЕЙЛИ**

Для приготовления молочных коктейлей выполните следующие действия (если в рецепте не указано иначе):

1. Поместите все ингредиенты в чашу, закройте крышку.
2. Используя режим «PULSE», измельчите ингредиенты, нажав кнопку режима 5 раз.
3. Затем для получения пышной однородной консистенции взбивайте смесь в течение 20 секунд, плавно повышая скорость до максимальной (5).

### **Клубничное сумасбродство**

350 мл сока тропических фруктов  
5 ягод замороженной клубники  
1 замороженный банан (разрезать на 3 части)  
60 г замороженного ванильного йогурта

### **Танго-Манго**

350 мл нектара манго  
100 г замороженной мякоти манго  
1 небольшой замороженный банан (разрезать на 3 части)  
1 маракуйя (замороженная или свежая мякоть)  
60 г замороженного ванильного йогурта

### **Сумасшедшая клюква**

400 мл клюквенного сока  
2 замороженных банана (каждый разрезать на 3 части)  
60 г замороженного ванильного йогурта

### **Банан в шоколаде**

250 мл обезжиренного молока  
3 больших кубика льда  
1 замороженный банан (разрезать на 3 части)  
¼ стакана шоколадного сиропа  
120 г замороженного ванильного йогурта или мороженого

### **Классический банановый смузи**

500 мл обезжиренного молока  
2 средних банана, нарезанных кусочками  
½ стакана нежирного йогурта  
1 столовая ложка меда  
¼ чайной ложки молотой корицы  
4 кубика льда (по желанию)

### **Классический молочный коктейль**

250 мл молока  
2 шарика любого мороженого  
2 столовые ложки любого сиропа

### **Кофе со льдом**

2 столовые ложки растворимого кофе  
2 столовые ложки кипятка  
2 стакана молока  
4 кубика льда или 2 шарика ванильного мороженого  
взбитые сливки, для украшения

1. Растворите кофе в кипятке. Поместите все ингредиенты в чашу, закройте крышку.
2. Взбивайте смесь в течение 20 секунд, плавно повышая скорость до максимальной (5).
3. Разлейте в стаканы, украсьте сверху взбитыми сливками и шоколадной стружкой.

### **Классический шэйк (энергетический напиток)**

270 г шоколадного мороженого  
1/3 стакана молока

1. Поместите все ингредиенты в чашу, закройте крышку. Снимите мерную емкость и используйте толкатель.
2. Взбейте ингредиенты, плавно повышая скорость до максимальной (5). Используйте толкатель, чтобы счищать смесь со стенок чаши.
3. Ложкой разложите шэйк в креманки.

### **Ягодный шэйк с йогуртом**

270 г замороженного ягодного йогурта  
¼ стакана замороженных ягод (ассорти)  
½ стакана молока

1. Поместите все ингредиенты в чашу, закройте крышку. Снимите мерную емкость и используйте толкатель.
2. Взбейте ингредиенты, плавно повышая скорость до максимальной (5). Используйте толкатель, чтобы счищать смесь со стенок чаши.
3. Ложкой разложите шэйк в креманки.

### **ФРУКТОВЫЕ КОКТЕЙЛИ БЕЗ МОЛОКА**

Для приготовления фруктовых коктейлей выполните следующие действия (если в рецепте не указано иначе):

1. Поместите все ингредиенты в чашу, закройте крышку.
2. Используя режим «PULSE», измельчите ингредиенты, нажав кнопку режима 5 раз.
3. Затем для получения пышной однородной консистенции взбивайте смесь в течение 30 секунд, плавно повышая скорость до максимальной (5).

### **Дынный бал**

150 мл яблочного сока  
200 мл нектара гуавы  
100 г замороженной мякоти сладкой дыни  
100 г замороженной мякоти мускатной дыни  
100 г мякоти арбуза  
60 г лимонного шербета

### **Ананасовый оранжад**

350 мл смеси апельсинового и ананасового соков  
150 г замороженных кусочков ананаса  
2 маленьких апельсина  
3 больших кубика льда

### **Ягодный взрыв**

350 мл яблочного сока  
200 г замороженных ягод (ассорти)  
60 г замороженного малинового шербета

### **Кокосовая мечта**

300 мл ананасового сока  
50 мл кокосового молока  
150 г замороженной клубники  
60 г замороженного шербета из манго

### **Фруктовая фантазия**

180 мл свежавыжатого апельсинового сока  
90 мл ананасового сока  
250 г свежей клубники  
100 г свежей мускатной дыни  
100 г свежей сладкой дыни  
8 маленьких кубиков льда

### **АЛКОГОЛЬНЫЕ КОКТЕЙЛИ**

Все рецепты, указанные в этом разделе, рассчитаны на 2 порции. Для приготовления выполните следующие действия (если в рецепте не указано иначе):

1. Поместите все ингредиенты в чашу, закройте крышку.
2. Используя режим «PULSE», смешайте ингредиенты, нажав кнопку режима 4-5 раз.
3. Затем для получения однородной консистенции взбивайте смесь в течение 20 секунд, плавно повышая скорость до максимальной (5).

### **Ледяная Маргарита с лаймом**

60 мл текилы  
60 мл апельсинового ликера Cointreau  
80 мл сока лайма  
30 мл сахарного сиропа  
14 маленьких кубиков льда

### **Клубничный Дайкири**

90 мл рома Bacardi  
60 мл сока лайма  
60 мл сахарного сиропа  
6 ягод клубники, разрезанных на четвертинки  
14 маленьких кубиков льда

### **Пина Колада**

90 мл рома Bacardi  
120 мл ананасового сока  
60 мл кокосового крема  
30 мл рома Malibu  
30 мл сахарного сиропа  
14 маленьких кубиков льда

### **Мидори**

60 мл ликера Midori  
60 мл рома Malibu  
120 мл ананасового сока  
80 мл сливок  
14 маленьких кубиков льда

### **Мокко**

30 мл кофе эспрессо  
60 мл ликера Baileys  
60 мл водки  
1 шарик шоколадного мороженого  
14 маленьких кубиков льда

### **Яичный (Эг-ног)**

30 мл сахарного сиропа  
60 мл бренди

60 мл темного рома  
2 яйца  
8 маленьких кубиков льда  
молоко

1. Поместите все ингредиенты в чашу, закройте крышку.
2. Взбивайте в течение 20 секунд, плавно повышая скорость до максимальной (5), до получения однородной консистенции.
3. Разлейте в бокалы и долейте молока

### **Космополитен**

20 мл лимонной водки  
40 мл обычной водки  
60 мл ликера Cointreau  
120 мл клюквенного сока  
1 чайная ложка сока лайма  
8 маленьких кубиков льда

### **ДЕСЕРТЫ**

#### **Австралийский пудинг с финиками**

8 порций

200 г сушеных фиников, разрезанных на кусочки  
1 чайная ложка соды  
1 ¼ стакана кипятка  
60 мл оливкового масла  
1 стакан коричневого сахара  
1 стакан муки  
¼ чайной ложки смеси специй для кондитерских изделий  
2 яйца

Для ирисового соуса  
140 г сливочного масла  
2/3 стакана коричневого сахара  
250 мл густых сливок

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Выложите форму для выпечки (длиной 20 см) промасленным пергаментом.
2. Поместите финики, соду и воду в чашу и закройте крышку. Подождите 5 минут, чтобы смесь настоялась.
3. Добавьте масло и сахар и смешайте ингредиенты, нажав кнопку режима «PULSE» 3 раза.
4. Добавьте остальные ингредиенты и приготовьте тесто, используя режим «PULSE». Не мешивайте тесто излишне долго. Чтобы счистить тесто со стенок чаши, используйте толкатель.
5. Выложите смесь в подготовленную форму и выпекайте в течение 1 часа или до готовности (проверяйте степень готовности, протыкая пудинг деревянной зубочисткой, — она должна остаться сухой, если пудинг готов). Готовый пудинг выньте из духовки и подождите 5 минут, прежде чем вынимать из формы.



6. Подавайте пудинг с ирисовым соусом. Чтобы приготовить соус, прогрейте, помешивая, все ингредиенты соуса в небольшой кастрюльке на маленьком огне до полного растворения сахара и получения однородной консистенции.

### **Лимонный чизкейк**

10 порций

250 г бисквитного печенья  
2 чайные ложки молотого мускатного ореха  
125 г растопленного сливочного масла  
250 мл густых сливок  
3 яйца  
½ стакана сахарной пудры  
2 чайные ложки тертой лимонной цедры  
2 столовые ложки лимонного сока  
500 г мягкого сливочного сыра, комнатной температуры, нарезанного кубиками

1. Поместите печенье в чашу, закройте крышку.
2. Измельчите печенье, используя режим «PULSE».
3. Добавьте мускатный орех, сливочное масло, закройте крышку. Снимите мерную емкость и используйте толкатель, чтобы счищать смесь со стенок чаши. Смешайте на низкой скорости (не выше 2), до получения однородной консистенции.
4. Выложите получившееся тесто на смазанный жиром противень (длинной 20 см) и поставьте в холодильник на 30 минут.
5. Поместите остальные ингредиенты в чистую чашу, закройте крышку. Смешайте в течение 15-20 секунд, плавно повышая скорость до 5, до получения однородной консистенции.
6. Выложите начинку на пласт теста и выпекайте при температуре 160 °С в течение примерно 50 минут или до готовности. Охладите пудинг в духовке, приоткрыв дверцу. Остывший пудинг поставьте в холодильник на несколько часов. Подавайте с малиновым соусом (рецепт приведен ниже).

### **Малиновый соус**

300 г замороженной малины, предварительно разморозить  
¼ стакана сахарной пудры  
2 столовые ложки ликера Cointreau

1. Поместите все ингредиенты в чашу, закройте крышку.
2. Взбивайте смесь в течение 20 секунд, плавно повышая скорость до 4, до получения однородной консистенции.
3. Процедите смесь через мелкое сито.

*Соус хорошо сочетается с чизкейком, шоколадным тортом, вафлями и мороженым.*

### **Банановый пирог со сливочной глазурью**

10 порций

2 ¼ стакана пекарской муки (с добавлением разрыхлителя)  
½ чайной ложки соли  
1 чайная ложка молотой корицы  
½ чайной ложки мускатного ореха  
2 яйца  
180 г сливочного масла, комнатной температуры, кусочки  
½ стакана пахты  
1 ½ стакана сахарного песка  
1 чайная ложка белого уксуса  
1 чайная ложка ванильной эссенции  
1 ½ стакана пюре из очень спелых бананов

1. Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте жиром форму для выпекания (диаметр 20 см).
2. Смешайте в большой посуде муку, соль, корицу и мускатный орех.
3. Смешайте в блендере яйца, масло, молоко, сахар, уксус, эссенцию и бананы.
4. Взбивайте смесь, плавно повышая скорость до 4, до получения однородной консистенции.
5. Вылейте смесь в посуду с сухой мучной смесью и тщательно вымесите тесто деревянной лопаткой.
6. Выложите тесто в форму и выпекайте в течение приблизительно 40 минут или до готовности (проверьте степень готовности, протыкая пирог деревянной зубочисткой, — она должна остаться сухой, если пирог готов). Готовый пирог выньте из духовки и подождите 5 минут, прежде чем вынимать из формы.

### **Сливочная глазурь**

250 г мягкого сливочного сыра  
100 г сливочного масла  
1 чайная ложка ванили  
3 стакана сахарной пудры  
¼ стакана мякоти маракуйи

Смешайте сливочный сыр, масло и ваниль в небольшой миске. Используя электрический миксер, взбейте смесь. Добавьте сахарную пудру и мякоть маракуйи и взбейте до получения однородной консистенции. Нанесите глазурь на охлажденный пирог.

### **СУПЫ**

#### **Суп-пюре из печеной тыквы**

4 порции

1,5 кг тыквы  
2 столовые ложки оливкового масла  
морская соль и свежемолотый черный перец по вкусу  
20 г сливочного масла

1 луковица, мелко порезанная  
1 л куриного бульона  
1/3 стакана сливок или сметаны (по желанию)

1. Разогрейте духовку до 200 °С.
2. Очистите тыкву от кожуры и семян и нарежьте мякоть кусочками.
3. Выложите тыкву на противень, сбрызните половиной оливкового масла, посолите и поперчите. Выпекайте тыкву в течение примерно 40 минут или до готовности.
4. В большой кастрюле растопите сливочное масло, добавьте оставшееся оливковое масло и обжарьте лук до мягкости. Добавьте тыкву, бульон и доведите до кипения. Уменьшите огонь и варите суп, не накрывая крышкой, в течение 10 минут. Остудите до комнатной температуры.
5. Вылейте половину супа в чашу блендера, закройте крышку.
6. Вымешивайте в течение 15 секунд, плавно повышая скорость до 4, до получения однородной консистенции. Повторите с оставшейся половиной супа.
7. Перелейте суп-пюре в кастрюлю.
8. Разогрейте и подавайте со сливками или сметаной.

### Мексиканский томатный суп

6 порций

1 столовая ложка оливкового масла  
2 головки репчатого лука, нарезанного  
2 зубчика чеснока, измельченного  
2 чайные ложки порошка тмина  
1 чайная ложка порошка чили  
3 банки (по 400 г) консервированных томатов без кожицы, нарезанных  
500 мл воды  
1 чайная ложка коричневого сахара  
1 столовая ложка уксуса  
2 банки (по 400 г) консервированной красной фасоли, без сока  
сливки и лепешки тортильяс

1. Нагрейте масло в большой кастрюле, добавьте лук и чеснок и обжарьте до мягкости, добавьте тмин и порошок чили, перемешайте, затем добавьте томаты, воду и варите суп на медленном огне в течение 20 минут. Снимите с огня.
2. Добавьте в суп сахар, уксус и фасоль и подождите, пока суп остынет до комнатной температуры.
3. Вылейте половину супа в чашу блендера, закройте крышку.
4. Вымешивайте в течение 15 секунд, плавно повышая скорость до 4, до получения однородной консистенции. Повторите с оставшейся половиной супа.
5. Перелейте суп-пюре в кастрюлю и подогрейте. Подавайте со сливками и подогретыми лепешками тортильяс.

### Картофельный суп-пюре с луком-пореем

4 порции

1 столовая ложка оливкового масла  
2 маленьких тонких ломтика бекона, нарезанного кусочками  
3 средних стебля лука-порея, нарезанного колечками  
1 кг картофеля, очищенного и нарезанного кусочками  
2 л куриного или овощного бульона  
½ стакана тертого пармезана  
свежемолотый черный перец по вкусу

1. Нагрейте масло в большой кастрюле, добавьте бекон и обжарьте его до хрустящей корочки. Выньте бекон из кастрюли.
2. Положите в кастрюлю лук-порей и слегка припустите его до мягкости. Затем добавьте картофель и бульон, доведите до кипения, уменьшите огонь и варите, не накрывая крышкой, в течение 40 минут.
3. Снимите с огня и охладите до комнатной температуры. Вылейте половину супа в чашу блендера, закройте крышку.
4. Вымешивайте в течение 15 секунд, плавно повышая скорость до 4, до получения однородной консистенции. Повторите с оставшейся половиной супа.
5. Вылейте суп в кастрюлю, добавьте кусочки обжаренного бекона и разогрейте. Приправьте по вкусу молотым перцем.
6. Подавайте суп, посыпав тертым сыром.

### ДИПЫ (ГУСТЫЕ СОУСЫ ДЛЯ ОБМАКИВАНИЯ ЧИПСОВ, КУСОЧКОВ ОВОЩЕЙ, ФРУКТОВ, МЯСА, МОРЕПРОДУКТОВ.)

#### Дип из жареной свеклы

Выход готового продукта примерно 3 стакана

1 кг свежей свеклы (примерно 5 штук, крупных)  
200 г натурального йогурта  
½ стакана обезжиренной сметаны  
½ стакана апельсинового сока  
½ чайной ложки порошка тмина  
1-2 столовые ложки хрена

1. Разогрейте духовку до 200 °С. Тщательно вымойте свеклу щеткой и заверните поштучно в фольгу.
2. Выложите свеклу на противень и запекайте в духовке до готовности (примерно 1 час – 1 час 15 минут). Во время запекания свеклу следует переворачивать каждые 15 минут.
3. Выньте печеную свеклу из духовки, снимите фольгу и охладите в течение 15 минут. Затем очистите от кожуры и разрежьте на четвертинки.
4. Поместите свеклу и остальные ингредиенты в чашу, закройте крышку. Снимите мерную емкость и используйте толкатель.
5. Сначала используйте режим «PULSE», нажав кнопку режима 8 раз, чтобы измельчить ингредиенты.

- Затем вымешивайте дип на низкой скорости, плавно повышая ее до 2 и счищая смесь толкателем.

*Подавайте с крекерами или турецким хлебом.*

### **Хумус (дип из нута)**

420 г нута, промытого и высушенного  
¼ стакана тахини (паста из кунжутного семени)  
¼ стакана лимонного сока  
1 столовая ложка воды  
¼ стакана оливкового масла  
1 измельченный зубчик чеснока  
½ чайной ложки молотого тмина  
½ чайной ложки соли

- Поместите все ингредиенты в чашу, закройте крышку.
- Смешивайте ингредиенты в течение 10-15 секунд, плавно повышая скорость до 4, до получения однородной консистенции.
- Переложите смесь в миску и поставьте в холодильник на 1-2 часа.

*Подавайте хумус с чипсами из лаваша. Для приготовления чипсов нарежьте лаваш треугольниками, сбрызните оливковым маслом, приправьте солью и тмином и поджарьте в духовке при температуре 200 °C в течение приблизительно 5 минут до хрустящей корочки.*

### **Баба гануш (дип из баклажанов)**

2 крупных баклажана  
2 зубчика чеснока  
2 столовые ложки тахини (паста из кунжутного семени)  
¼ стакана лимонного сока  
¼ чайной ложки сладкой паприки  
морская соль и свежемолотый черный перец по вкусу  
1 столовая ложка оливкового масла хорошего качества

- Проколите кожицу баклажанов в нескольких местах вилкой. Запеките баклажаны целиком на гриле до мягкости. Остудите в течение 20 минут, снимите кожицу, осушите и нарежьте кусочками.
- Поместите все ингредиенты в чашу, закройте крышку.
- Используя режим «PULSE», измельчите ингредиенты, нажав кнопку режима 4 раза.
- Снимите мерную емкость и используйте толкатель. Вымешайте смесь на низкой скорости, плавно повышая скорость до 2. Используйте толкатель, чтобы счищать смесь со стенок чаши.
- Выложите смесь в миску и поставьте в холодильник на 1-2 часа. Перед подачей на стол, сбрызните оливковым маслом. Подавайте с хрустящим свежим белым хлебом.

### **Гуакамоле (дип из авокадо)**

2 спелых авокадо, мякоть  
1 зубчик чеснока  
1 столовая ложка лимонного сока  
капелька соуса Табаско  
1 перчик халапеньо (чили), нарезанный  
¼ стакана свежих листьев кориандра  
1 томат, нарезанный

- Поместите все ингредиенты (кроме томата) в чашу, закройте крышку.
- Используя режим «PULSE», измельчите ингредиенты.
- Переложите смесь в миску, добавьте нарезанный томат и тщательно перемешайте.
- Перед подачей охладите в холодильнике. Подавайте с кукурузными чипсами и сальсой.

### **Дип из голубого сыра**

150 г голубого сыра  
300 г сметаны  
2 перышка зеленого лука, нарезанного  
2 столовые ложки молока  
свежемолотый черный перец по вкусу

- Поместите все ингредиенты в чашу, закройте крышку. Снимите мерную емкость и используйте толкатель.
- Смешивайте ингредиенты на низкой скорости, плавно повышая скорость до 3, до получения однородной консистенции. Используйте толкатель, чтобы счищать смесь со стенок чаши.
- Выложите дип в миску и охладите в течение 1 часа в холодильнике. Подавайте с крекерами и брусочками из моркови.

### **ЗАПРАВКИ ДЛЯ САЛАТОВ И МАРИНАДЫ**

#### **Заправка для салатов азиатской кухни**

½ стакана сахарной пудры  
2 столовые ложки соевого соуса  
80 мл рисового (или солодового) уксуса  
160 мл оливкового масла

- Прогрейте сахар, соевый соус и уксус в небольшой кастрюльке на маленьком огне до полного растворения сахара, затем охладите до комнатной температуры.
- Поместите все ингредиенты в чашу, закройте крышку.
- Вымешивайте ингредиенты на низкой скорости, плавно повышая скорость до 3, до получения гладкой однородной консистенции.

## Винная заправка

- 2 столовые ложки красного винного уксуса
- ½ стакана оливкового масла
- 2 чайные ложки сахарной пудры
- 2 чайные ложки дижонской горчицы
- 2 чайные ложки морской соли

1. Поместите все ингредиенты в чашу, закройте крышку.
2. Вымешивайте ингредиенты на низкой скорости, плавно повышая скорость до 3, до получения гладкой однородной консистенции.

## Цитрусовая заправка с бальзамическим уксусом

- 2 чайные ложки измельченной апельсиновой цедры
- 2/3 стакана апельсинового сока
- 2 столовые ложки бальзамического уксуса
- 1 большой зубчик чеснока
- 2 чайные ложки тертого свежего имбиря

1. Поместите все ингредиенты в чашу, закройте крышку.
2. Вымешивайте ингредиенты на низкой скорости, плавно повышая скорость до 2, до получения однородной консистенции.

## Итальянский маринад

- 2 зубчика чеснока
- 1/3 стакана белого уксуса
- 1/3 стакана оливкового масла
- ¼ стакана листьев базилика

1. Поместите все ингредиенты в чашу, закройте крышку.
2. Вымешивайте ингредиенты на низкой скорости, плавно повышая скорость до 3, до тщательного измельчения чеснока и базилика.

*Используйте этот маринад для приготовления на гриле рыбы (морской окунь, рыба-меч), курицы и шашлыка. Залейте маринадом продукты, предназначенные для приготовления на гриле, на 20 минут (для рыбы) или на 1 час (для курицы, мяса). При обжаривании смазывайте продукты кисточкой, смоченной в маринаде.*

## Пряный маринад из зелени с чесноком

- 1/3 стакана зелени петрушки
- ¼ стакана листьев мяты
- 2 зубчика чеснока
- 1 свежий измельченный перец чили (без семян)
- 1/3 стакана томатного сока
- 1 чайная ложка тертой лимонной цедры

- 2 столовые ложки лимонного сока
- 1 ½ столовые ложки оливкового масла
- 1 чайная ложка дижонской горчицы

1. Поместите все ингредиенты в чашу, закройте крышку.
2. Вымешивайте ингредиенты на низкой скорости, плавно повышая скорость до 2, до тщательного измельчения зелени.

*Используйте этот маринад для приготовления овощей на гриле. Залейте маринадом овощи, предназначенные для приготовления, на 2-3 часа. При обжаривании смазывайте продукты кисточкой, смоченной в маринаде.*

## Маринад для жаркого из баранины

- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 веточка свежего розмарина
- 2 зубчика чеснока
- 1 чайная ложка тертой лимонной цедры
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 2 чайные ложки дижонской горчицы
- ¼ стакана чатни из манго

1. Поместите все ингредиенты в чашу, закройте крышку.
2. Вымешивайте ингредиенты на низкой скорости, плавно повышая скорость до 2, до тщательного измельчения зелени.

*Используйте этот маринад для приготовления баранины. Залейте баранину маринадом и оставьте в холодильнике на ночь. Выпекайте в духовке, периодически смазывая кисточкой, смоченной в маринаде.*

## Острый сладкий маринад для морепродуктов

- ½ чайной ложки сахара
- 1 столовая ложка арахисового масла
- 1 чайная ложка тертой цедры лайма
- 1/3 стакана сока лайма
- 2 красных перца чили, без семян
- 2 столовые ложки сладкого соуса чили
- 2 столовые ложки листьев кориандра

1. Поместите все ингредиенты в чашу, закройте крышку.
2. Вымешивайте ингредиенты на низкой скорости, плавно повышая скорость до 3, до тщательного измельчения перца чили и кориандра.

*Используйте этот маринад для приготовления креветок или осьминогов на гриле. Залейте морепродукты маринадом на 20 минут, затем пожарьте на гриле.*

## СОУСЫ И ПАСТЫ

### Лакса (азиатская паста для приготовления лапши)

- ½ стакана сушеных креветок
- 3 больших сушеных перца чили, без семян
- 1 столовая ложка креветочной пасты
- 6 головок тайского лука шалот, порезанных на четвертинки
- 5 зубчиков чеснока
- 4 листика лаймквата
- ¼ стакана листиков вьетнамской мяты
- 3 свежих перчика чили, без семян
- 2 стебля лимонника (только белая часть), нарезанного
- 1 стебель калгана, крупно нарезанного
- 1 чайная ложка молотой куркумы
- 2 чайные ложки молотого тмина
- 2 чайные ложки молотого кориандра
- 2 столовые ложки лимонного сока
- ½ стакана растительного масла

1. Поместите сушеные креветки и сушеные перцы чили в миску и залейте кипятком. Оставьте на 15 минут, затем слейте воду и обсушите.
2. Поместите все ингредиенты в чашу, закройте крышку. Снимите мерную емкость и используйте толкатель.
3. Смешивайте ингредиенты в течение 20 секунд, плавно повышая скорость до 3, до получения однородной консистенции. Используйте толкатель, чтобы счищать смесь со стенок чаши.
4. Прогрейте полученную смесь на сковороде с антипригарным покрытием в течение 5 минут, постоянно помешивая. Остудите и положите в герметичный контейнер. Храните в холодильнике в течение 3 дней или в морозильной камере в течение 3 месяцев.

### Сальса Верде (итальянская паста из зелени)

- 1 стакан листьев петрушки
- ½ стакана зелени укропа
- ½ стакана листьев мяты
- 2 зубчика чеснока
- 1 столовая ложка каперсов
- 1 столовая ложка тертой лимонной цедры
- морская соль и свежемолотый черный перец по вкусу
- ¾ стакана оливкового масла

1. Поместите все ингредиенты в чашу, закройте крышку. Снимите мерную емкость и используйте толкатель.
2. Смешивайте ингредиенты на низкой скорости в течение 5 секунд, плавно повышая скорость до 2, до получения однородной консистенции. Используйте толкатель, чтобы счищать смесь со стенок чаши.

Подавайте с жареным на гриле рыбным филе или куриной грудкой.

## Песто

4 порции

- 125 г свежих листьев базилика
- 3 зубчика чеснока
- 2 чайные ложки лимонного сока
- морская соль и свежемолотый черный перец по вкусу
- 1 стакан оливкового масла
- ½ стакана жареных кедровых орешков
- 60 г тертого сыра пармезан

1. Поместите базилик, чеснок, сок, соль, перец и масло в чашу, закройте крышку. Снимите мерную емкость и используйте толкатель.
2. Смешивайте ингредиенты на низкой скорости в течение 5 секунд, плавно повышая скорость до 2, до получения однородной консистенции. Используйте толкатель, чтобы счищать смесь со стенок чаши.
3. Добавьте в чашу кедровые орешки и сыр и смешивайте еще 5 секунд, плавно повышая скорость до 2, до получения гладкой однородной консистенции. При желании для сохранения текстуры орехов используйте только 2-3 включения режима «PULSE».

*Для приготовления итальянской пасты отварите спагетти в большой кастрюле с кипящей водой, добавив немножко оливкового масла. Откиньте спагетти на дуршлаг, затем положите обратно в кастрюлю и смешайте с половиной приготовленного песто. По желанию, добавьте больше песто. Посыпьте сыром и поджаренными кедровыми орешками. Храните готовую пасту в холодильнике несколько дней. Чтобы избежать обесцвечивания, налейте на песто сверху тонкий слой оливкового масла, закройте крышкой или пищевой пленкой.*

### Классический майонез

Выход готового продукта примерно 2 стакана

- 1 яйцо
- 1 яичный желток
- 1 столовая ложка лимонного сока
- 1 столовая ложка дижонской горчицы
- щепотка морской соли
- 1 1/3 стакана растительного или оливкового масла

1. Поместите яйцо, желток, лимонный сок, горчицу и соль в чашу, закройте крышку.
2. Вымешивайте на скорости 1 в течение 10 секунд.
3. Снимите мерную емкость и добавляйте масло тоненькой струйкой, вымешивая на низкой скорости и плавно увеличивая скорость до 3, пока не добавите все масло, а смесь приобретет гладкую однородную консистенцию.
4. Переложите готовый майонез в чистую емкость. Храните в холодильнике в течение 1 недели.

## ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

Детское питание домашнего приготовления – лучший выбор родителей для здоровья малыша. Приведенные рецепты предназначены для питания детей в возрасте от 6 месяцев.

### Советы по замораживанию приготовленного детского питания

*Вы можете замораживать питание кубиками в обычной лотке для приготовления льда. После полного замораживания кубики необходимо переложить в посуду с плотной крышкой или пакет и размораживать порционно.*

### Картофель и тыква

250 г картофеля

320 г тыквы

1. Очистите картофель и нарежьте кусочками. Снимите кожуру с тыквы, удалите семена и нарежьте крупными кусочками (тыква варится быстрее).
2. Отварите овощи до полной готовности и остудите до комнатной температуры. Оставьте часть овощного отвара для приготовления пюре.
3. Поместите овощи в чашу, добавьте 1-2 столовые ложки отвара, закройте крышку. Снимите мерную емкость и используйте толкатель.
4. Смешивайте ингредиенты на низкой скорости, плавно повышая скорость до 2, до получения однородной консистенции. Используйте толкатель, чтобы счищать смесь со стенок чаши.
5. Подогрейте питание перед кормлением.

### Картофель, цветная капуста и брокколи с сыром

1 небольшая картофелина

140 г цветной капусты

95 г брокколи

10 г тертого сыра

1. Очистите картофель и нарежьте кусочками. Разберите цветную капусту и брокколи на соцветия.
2. Отварите картофель в течение получаса, затем добавьте цветную капусту и брокколи и варите до готовности. Остудите до комнатной температуры; оставьте часть овощного отвара для приготовления пюре.
3. Поместите овощи в чашу, добавьте 1-2 столовые ложки отвара, закройте крышку. Снимите мерную емкость и используйте толкатель.
4. Смешивайте овощи на низкой скорости, плавно повышая скорость до 2, до получения однородной консистенции. Используйте толкатель, чтобы счищать смесь со стенок чаши.
5. Выложите овощное пюре из чаши, добавьте тертый сыр и перемешайте.
6. Подогрейте питание перед кормлением.

### Тыква с кабачком и сладким картофелем

330 г тыквы

1 средний цукини (170 г)

125 г сладкого картофеля

1. Очистите тыкву и сладкий картофель и нарежьте кусочками. Очистите кабачок и нарежьте кружочками.
2. Отварите тыкву и сладкий картофель почти до готовности, затем добавьте кабачок и отварите до мягкости. Остудите до комнатной температуры; оставьте часть овощного отвара для приготовления пюре.
3. Поместите овощи в чашу, добавьте 1-2 столовые ложки отвара, закройте крышку. Снимите мерную емкость и используйте толкатель.
4. Смешивайте ингредиенты на низкой скорости, плавно повышая скорость до 2, до получения однородной консистенции. Используйте толкатель, чтобы счищать смесь со стенок чаши.
5. Перед кормлением подогрейте.

### Яблоко и груша

1 среднего размера зеленое яблоко

2 большие коричневые груши

1. Очистите фрукты и нарежьте мякоть кусочками.
2. Отварите фрукты до мягкости. Остудите до комнатной температуры; оставьте часть отвара для приготовления пюре.
3. Поместите фрукты в чашу, добавьте 1-2 столовые ложки отвара, закройте крышку. Снимите мерную емкость и используйте толкатель.
4. Смешивайте ингредиенты на низкой скорости, плавно повышая скорость до 2, до получения однородной консистенции. Используйте толкатель, чтобы счищать смесь со стенок чаши.
5. Подавайте пюре подогретым или комнатной температуры.

### Микс из груши и тропических фруктов

1 большая коричневая груша

1 небольшой банан

¼ папайи

1. Очистите грушу и нарежьте кусочками.
2. Отварите грушу до готовности. Остудите до комнатной температуры; оставьте часть отвара для приготовления пюре.
3. Очистите банан и нарежьте кусочками. Очистите папайю, удалите семена и нарежьте кусочками.
4. Поместите все фрукты в чашу, добавьте 1-2 ложки грушевого отвара, закройте крышку. Снимите мерную емкость и используйте толкатель.
5. Смешивайте ингредиенты на низкой скорости, плавно повышая скорость до 2, до получения однородной консистенции. Используйте толкатель, чтобы счищать смесь со стенок чаши.
6. Подавайте пюре подогретым или комнатной температуры.

Making life colorful and enjoy is the goal and endeavour of us all. This also includes designer items of practical use: This is our guiding principle!

A lot of household appliances are important and useful occupants of our homes however, they are often the ugly ducklings of the family. That's why we came up with the idea to develop attractive and appealing household products.

**Martin Stadler**, CEO Stadler Form

Наша общая цель — наслаждаться процессом, делая жизнь яркой. Она также подразумевает внедрение дизайнерских вещей в повседневную жизнь человека — это наш основной принцип!

Множество бытовых приборов являются важными и полезными обитателями нашего дома, вместе с тем, они часто «гадкие утята» в семье. Именно поэтому мы пришли с идеей развивать привлекательную и стильную технику для дома.

**Martin Stadler**,  
генеральный директор Stadler Form.

