

**Das große
entzündungshemmende
Thermomix® Kochbuch :
100 einfache Rezepte für
mehr Energie, Gesundheit
und Wohlbefinden – mit
Bildern**



Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Warum entzündungshemmende Ernährung im Alltag so wertvoll ist
Wie der Thermomix® gesundes Kochen unterstützt
Für wen dieses Kochbuch gedacht ist
Wie Sie dieses Buch am besten nutzen



Kapitel 1: Entzündungshemmende Grundlagen mit dem Thermomix®

Was der Thermomix® eigentlich ist
Thermomix® Funktionen, die in diesem Buch verwendet werden
Thermomix® Grundlagen zu Sicherheit, Textur und Timing
Pflege- und Reinigungsgewohnheiten, die das Kochen erleichtern
Was bedeutet entzündungshemmendes Kochen?
Die wichtigsten Lebensmittel gegen stille Entzündungen
Lebensmittel, die Sie reduzieren sollten
Gesunde Fette, Kräuter und Gewürze
Thermomix® Tipps für schnelles und gesundes Kochen
Vorratsgrundlagen für entzündungshemmende Rezepte
Meal Prep leicht gemacht
Wochenplanung für mehr Energie



Kapitel 2: Frühstück für mehr Energie



Kapitel 3: Smoothies, Getränke & kleine Gesundheits-Booster

Kapitel 4: Wärmende Suppen & Eintöpfe



Kapitel 5: Salate, Bowls & leichte Mittagessen

Kapitel 6: Vegetarische Hauptgerichte



Kapitel 7: Fisch, Geflügel & eiweißreiche Gerichte

Kapitel 8: Gesunde Beilagen & Gemüserezepte

Kapitel 9: Gesunde Snacks, Dips & Desserts



Schlusswort

Bonusmaterial

7-Tage-Plan für einen entzündungshemmenden Start

Einkaufsliste für die erste Woche

Austauschliste: Gesundere Alternativen für den Alltag

Gewürzguide: Kurkuma, Ingwer, Zimt & mehr

Saisonkalender für entzündungshemmende Zutaten

Maßeinheiten und Umrechnungen

VORWORT

Essen kann den Alltag entweder leichter oder schwerer machen. Oft bemerkt man das zuerst an kleinen Dingen: ein schweres Mittagessen, nach dem man müde wird. Ein hastiges Abendessen, das sich wie eine weitere Pflicht anfühlt. Ein Kühlschrank voller Zutaten, aber kein klarer Plan.

Entzündungshemmendes Kochen bedeutet nicht, strengen Regeln hinterherzulaufen. Es bedeutet, Mahlzeiten zusammenzustellen, die Ihnen helfen, sich ausgeglichener, zufriedener und weniger erschöpft von täglichen Essensentscheidungen zu fühlen. Dieses Kochbuch zeigt Ihnen einen praktischen Weg dorthin – mit Ihrem Thermomix®: klare Rezepte, vertraute Zutaten und Gerichte, die in echte Familienküchen passen.

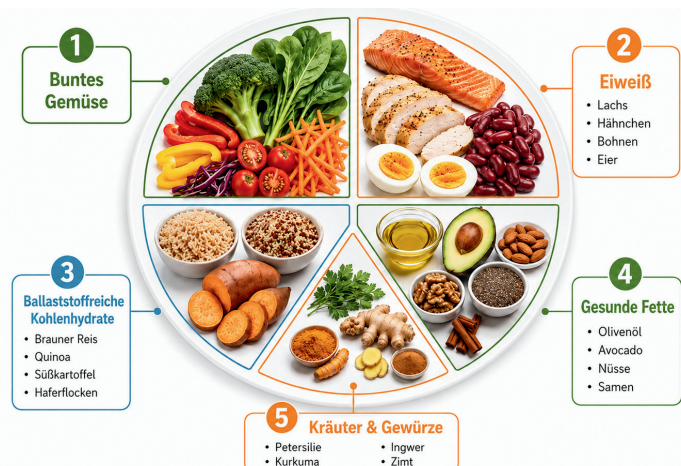
Betrachten Sie dieses Vorwort als kurze Küchen-Einweisung, bevor Sie beginnen. Sie müssen keine Ernährungstheorie auswendig lernen, bevor Sie kochen. Wichtig ist nur, zu verstehen, wie dieses Buch funktioniert, was es Ihnen im Alltag erleichtern kann und wie Sie es nutzen, ohne gesunde Ernährung kompliziert werden zu lassen.

Warum entzündungshemmende Ernährung im Alltag so wertvoll ist

Entzündungshemmende Ernährung funktioniert am besten, wenn sie Teil ganz normaler Mahlzeiten wird. Keine besonderen Mahlzeiten. Keine perfekten Mahlzeiten. Sondern bessere Alltagsentscheidungen, die oft genug wiederholt werden, um einen Unterschied zu machen. Viele Menschen glauben, gesundes Kochen bedeute, auf Genuss, Geschmack und Familienliebliche zu verzichten. Genau das ist hier nicht der Ansatz. Die Rezepte in diesem Buch setzen auf Farbe, Textur, Eiweiß, Ballaststoffe, gesunde Fette, Kräuter und Gewürze. Sie sollen nach richtig gutem Essen schmecken – nicht nach einer Strafe dafür, dass man sich besser fühlen möchte.

Sie werden sehen, dass Gemüse großzügig eingesetzt wird. Ebenso finden Sie Bohnen, Linsen, Fisch, Geflügel, Vollkornprodukte, Nüsse, Samen, Obst, Joghurt, Olivenöl und wärmende Gewürze. Diese Zutaten helfen Ihnen, Mahlzeiten zuzubereiten, die sich vollständig und sättigend anfühlen. Eine gute entzündungshemmende Mahlzeit sollte nicht dazu führen, dass Sie eine Stunde später wieder den Vorratsschrank durchsuchen.

Der Nutzen ist auch ganz praktisch. Wenn Ihre Mahlzeiten ausgewogen sind, treffen Sie weniger Notfallentscheidungen. Sie greifen seltener zu stark verarbeiteten Fertigprodukten. Und Sie haben mehr Gerichte, die sich als Mittagessen, Resteessen oder schnelles Abendessen weiterverwenden lassen.



WIE DER THERMOMIX® GESUNDES KOCHEN UNTERSTÜTZT

Der Thermomix® ist so hilfreich, weil er viele Hürden im Küchenalltag abbaut. Er zerkleinert, kocht, dämpft, püriert, erwärmt, rührt, emulgiert und mahlt – mit weniger Schmutz und weniger Rätselfragen. Das ist besonders wichtig, wenn Sie gesund kochen möchten, aber keine Spüle voller Töpfe und Pfannen haben wollen.

Anstatt den Thermomix® wie einen Mixer zu behandeln, der irgendwo in der Ecke steht, nutzt dieses Buch ihn als zentrales Küchengerät. Sie verwenden ihn, um Suppen cremig zu pürieren, Fisch und Gemüse schonend zu dämpfen, Dressings zuzubereiten, Getreide zu garen, Kräuter zu zerkleinern, Teige zu mischen und Saucen herzustellen, die einfache Zutaten wie ein fertiges, rundes Gericht schmecken lassen.

Gesundes Kochen scheitert oft nicht an der Absicht, sondern an der Zeit. Vielleicht haben Sie gute Zutaten zu Hause, aber keine Energie, daraus eine Mahlzeit zu machen. Genau diese Lücke hilft der Thermomix® zu schließen. Er übernimmt die wiederkehrenden Arbeitsschritte, sodass Sie sich darauf konzentrieren können, gute Zutaten auszuwählen und Essen auf den Tisch zu bringen, das zu Ihrem Haushalt passt.

Außerdem sorgt er für Verlässlichkeit. Sobald Sie den Ablauf eines Rezepts verstanden haben, können Sie es mit weniger Stress wiederholen. Derselbe Mixtopf. Dieselben Einstellungen. Dasselbe zuverlässige Ergebnis.

Für wen dieses Kochbuch gedacht ist

Dieses Buch wurde für vielbeschäftigte Hobbyköchinnen und Hobbyköche geschrieben, die Essen möchten, das die Gesundheit unterstützt und trotzdem auf den Familientisch passt. Vielleicht kochen Sie für sich allein, für eine Partnerin oder einen Partner, für Kinder, ältere Familienmitglieder oder für Menschen mit ganz unterschiedlichen Vorlieben. Die Rezepte sind bewusst alltagstauglich gehalten – nicht kompliziert.

Sie finden milde Aromen ebenso wie kräftigere Geschmacksrichtungen. Manche Gerichte sind leicht. Andere sind warm und sättigend. Einige sind schnell zubereitet. Andere passen gut zum Wochenende. Der gemeinsame Nenner ist Ausgewogenheit. Dieses Buch passt besonders gut zu Ihnen, wenn Sie Folgendes suchen:

-
1. Thermomix® Rezepte, die das Gerät sinnvoll und richtig nutzen.
 2. Entzündungshemmende Mahlzeiten, die trotzdem richtig gut schmecken.
 3. Familienfreundliche Portionen und realistische Zutaten.
 4. Klare Anleitungen ohne vage Abkürzungen.
 5. Eine Rezeptsammlung, aus der Sie auch in normalen Wochen kochen können.

Die Rezepte ersetzen keine medizinische Beratung. Wenn bei Ihnen eine Erkrankung diagnostiziert wurde, Sie Allergien, Verdauungsprobleme oder eine ärztlich verordnete Ernährungsweise haben, verwenden Sie dieses Buch bitte ergänzend zur Beratung durch Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder eine qualifizierte Fachperson.

Wie Sie dieses Buch am besten nutzen

Beginnen Sie mit den Rezepten, die zu Ihrem echten Alltag in dieser Woche passen. Wenn morgens wenig Zeit ist, starten Sie mit Frühstücksideen oder Smoothies. Wenn das Abendessen die größte Herausforderung ist, wählen Sie Suppen, Eintöpfe oder eiweißreiche Hauptgerichte. Wenn Snacks der Schwachpunkt sind, gehen Sie direkt zu Dips, Riegeln und kleinen süßen Optionen.

Versuchen Sie nicht, alles auf einmal zu kochen. Finden Sie lieber einen kleinen, machbaren Rhythmus.

Eine sinnvolle erste Woche könnte so aussehen:

1. Wählen Sie zwei Hauptgerichte aus.
2. Wählen Sie eine Suppe oder einen Eintopf.
3. Wählen Sie ein Frühstück.
4. Wählen Sie einen Snack oder Dip.
5. Verwenden Sie zuerst Reste, bevor Sie weitere Rezepte hinzufügen.

Nutzen Sie die Bilder als schnelle Entscheidungshilfe. Verwenden Sie die Zubereitungszeiten, um realistisch zu planen. Lesen Sie jedes Rezept einmal vollständig durch, bevor Sie beginnen – besonders bei Gerichten mit Varoma-Dämpfen, beim Garen von Getreide oder bei Saucen, die in mehreren Schritten zubereitet werden.

Kochablauf für die erste Woche mit Thermomix®



Klein anfangen. Wiederholen, was funktioniert.

Vor allem: Kochen Sie so, dass Sie es wiederholen können. Die besten Ergebnisse entstehen durch Mahlzeiten, die so gut und alltagstauglich sind, dass man sie gern noch einmal zubereitet. Dieses Buch gibt Ihnen 100 Möglichkeiten, genau diesen Rhythmus aufzubauen – mit jeweils einem praktischen Thermomix® Rezept.

KAPITEL 1: GRUNDLAGEN DER ENTZÜNDUNGSHEMMENDEN THERMOMIX®-KÜCHE

Entzündungshemmendes Kochen klingt zunächst sehr ernst. In Ihrer Küche lässt es sich jedoch auf eine einfache Frage herunterbrechen:

Hilft diese Mahlzeit meinem Körper, sich unterstützt, ausgeglichen und gut versorgt zu fühlen?

Genau das ist der praktische Ausgangspunkt.

Sie kochen nicht nach einem Krankenhausplan. Sie kochen in einem echten Zuhause – mit echten Terminen, echtem Hunger und echten Menschen, die trotzdem möchten, dass das Essen gut schmeckt. Entzündungshemmendes Kochen funktioniert am besten, wenn es wiederholbar wird. Es soll Ihnen helfen, mit weniger Verwirrung einzukaufen, Ihren Thermomix® sicherer zu nutzen und Mahlzeiten zuzubereiten, die farbenfroh, sättigend und nicht mit stark verarbeiteten Zutaten überladen sind.

Was der Thermomix® eigentlich ist

Ein Thermomix® ist ein intelligentes All-in-one-Küchengerät, das viele Arbeitsschritte in einer einzigen Maschine vereint. Er kann zerkleinern, wiegen, mahlen, mixen, kochen, dämpfen, rühren, kneten, emulgieren, erwärmen, köcheln lassen und vieles mehr. Das Modell TM6 bietet außerdem geführte Modi sowie Zugriff auf Cookidoo® über das Display, wodurch Sie strukturierte Rezepte leichter Schritt für Schritt nachkochen können.

Für dieses Kochbuch können Sie den Thermomix® als Vorbereitungsschüssel, Kochtopf, Dampfgarer, Mixer, Waage, Saucengerät und Rührhilfe in einem betrachten.

Das bedeutet jedoch nicht, dass er jedes andere Küchenwerkzeug ersetzt. Einige Rezepte verwenden weiterhin einen Backofen, eine Auflaufform, ein Blech, ein Waffeleisen oder eine Servierschüssel, wenn dies zu einem besseren Ergebnis führt. Aber der Thermomix® übernimmt immer dann die Hauptarbeit, wenn es sinnvoll ist.

In der entzündungshemmenden Küche ist das besonders hilfreich, weil viele gesunde Mahlzeiten aus kleinen, wiederkehrenden Arbeitsschritten bestehen: Gemüse zerkleinern. Getreide garen. Suppen pürieren. Fisch dämpfen. Samen mahlen. Dressings zubereiten. Saucen erwärmen. Teige mischen. Dips vorbereiten.

Wenn man all diese Schritte einzeln erledigen muss, kann das schnell mühsam werden. Der Thermomix® reduziert den Aufwand und hilft Ihnen dabei, gute Mahlzeiten häufiger zu wiederholen.



Zerkleinern
Zutaten in Stücke schneiden.



Dampfgaren
Schonend garen mit Dampf.



Kochen
Zutaten erhitzen und kochen.



Wiegen
Zutaten präzise abwiegen.



Mixen
Zutaten mixen und pürieren.



Rühren
Teige und Cremes mischen.



Mahlen
Zutaten fein mahlen und zerkleinern.



Emulgieren
Saucen und Dressings emulgieren.