



DAS GROSSE 1X1 FÜR DEN THERMI

Schnell mal was ohne Rezept mixen, kein Problem! Mit dieser Tabelle werdet ihr selbst zum Thermomix-Kochmeister und könnt im Handumdrehen Zerkleinern, Erhitzen und Garen. Egal ob Schokolade, Gemüse, Fleisch, Eier und vieles mehr.

Geschwindigkeitsstufen für verschiedene Zubereitungen

Stufe	Anwendung
Sanfrührstufe	Langsames, vorsichtiges Rühren (z. B. für Saucen)
Stufe 1-3	Vorsichtiges Rühren von Kartoffelpüree, weiche Zutaten hacken, Vermischen von Dips und Ähnlichem
Stufe 4-6	Zerkleinern (z. B. Zwiebeln), Emulgieren (z. B. Mayonnaise)
Stufe 7-10	Mahlen und Pulverisieren (z. B. Körner); Pürieren (z. B. Suppen)
Turbo (Kurz)	Gleichmäßiges Zerkleinern in kurzen Intervallen
Linkslauf	Schonendes Rühren ohne Zerkleinern (z. B. für Eintöpfe)

Grundlegende Temperatureinstellungen für das Kochen

Temperatur	Anwendung
37-55°C	Schmelzen oder schonendes Erwärmen (z. B. Schokolade)
60-80°C	Erwärmen wie im Wasserbad (z. B. für Saucen)
80-95°C	Milch oder Sahne erhitzen, ohne zu kochen
100°C	Suppen und Eintöpfe kochen
105-115°C	Saucen einkochen
120°C	Dünsten
Varoma	Dampfgaren von Gemüse, Fleisch oder Fisch, Andünsten (z.B. Zwiebeln)

Dampfgarzeiten für Gemüse*

Gemüse	Menge	Zeit	Zubehör	Hinweise
Möhren	200-1000 g, in Scheiben	18-25 Min.	Gareinsatz / Varoma-Behälter	je kleiner geschnitten, je geringer die Garzeit
Kartoffeln	600-1200 g, in Stücken	30-35 Min.	Gareinsatz / Varoma-Behälter	je kleiner geschnitten, je geringer die Garzeit
Brokkoli	250-900 g, in Röschen	11-20 Min.	Gareinsatz / Varoma-Behälter	die Röschen sind schneller gar als der Strunk, den am besten kleiner schneiden
Kohlrabi	250-800 g gewürfelt	18-25 Min.	Gareinsatz / Varoma-Behälter	man kann auch mehr garen, aber der Dampf muss dann gut verteilt sein
Grüne Bohnen	200-800 g, geschnitten	15-25 Min.	Gareinsatz / Varoma-Behälter	geschnitten garen sie schneller, ganze Bohnen brauchen länger
Erbsen TK	200-600 g, gefroren	15-20 Min.	Gareinsatz / Varoma-Behälter	Garzeit hängt von der Menge ab
Blumenkohl	250-900 g, in Röschen	15-20 Min.	Gareinsatz / Varoma-Behälter	die Röschen sind schneller gar als der Strunk, den am besten kleiner schneiden bzw. länger garen
Spargel	bis zu 1000 g, in Stangen	25-30 Min.	Varoma-Behälter	abhängig von der Dicke der Stangen
Spinat	bis zu 500 g	10-12 Min.	Varoma-Behälter	Spinat mit heißem Wasser übergießen, so verringert sich das Volumen und es passt mehr in den Varoma

Koch- und Dampfgarzeiten für Fisch und Fleisch

Lebensmittel	Menge	Zeit	Zubehör	Hinweise
Fischfilets	2-6 Stück, je ca. 150 g	12-18 Min.	Varoma-Behälter / Einlegeboden	Bei gefrorenem Fisch 5 Min. länger garen
Fleischbällchen	500-1000g (Durchmesser 3-4 cm)	24-27 Min.	Varoma-Behälter / Einlegeboden	
Hähnchen-/Putenbrustfilet	3-8 Stück, ca. 5-800 g	25 Min.	Varoma-Behälter / Einlegeboden	Größere Filets unten, kleinere oben
Schweinefilet	500-1500g, halbiert	25-30 Min.	Varoma-Behälter / Einlegeboden	Dampfzirkulation sicherstellen
Würstchen	6-12 Stück	10-15 Min.	Varoma-Behälter / Einlegeboden	Garzeit ist abhängig von der Dicke der Würstchen

Reis-Zubereitung

Gericht	Zutaten	Zeit	Temperatur und Stufe	Hinweise
Reis kochen	1200g Wasser + 300 g Reis	20 Min.	100°C, Stufe 3,5	Reis im Garkorb, vorher unter fließendem Wasser abspülen

Eier-Kochanleitung

Kochzeit	Härtegrad	Beschreibung & Konsistenz
12 Minuten	Weichgekocht	Eiweiß fest, Eigelb leicht flüssig
13 Minuten	Mittel-Weich	Eiweiß fest, Eigelb teilweise cremig
14 Minuten	Mittel-Hart	Eiweiß fest, Eigelb fester, aber noch cremig
15 Minuten	Hartgekocht	Eiweiß fest, Eigelb fest mit leichter Cremigkeit
16 Minuten	Sehr hartgekocht	Eiweiß fest, Eigelb vollständig fest

*Anmerkung: Für tiefgekühltes (TK) Gemüse sollten ca. 5 Minuten zusätzliche Garzeit eingeplant werden, um eine gleichmäßige Erwärmung und Konsistenz zu erreichen.

