

Tupperware®



GEHACKT, GERÜHRT & GEMIXT

Schnelle Rezepte für Speedy Boy,
Speedy Girl und Extra Chef

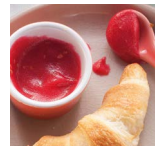
Der Speedy Boy: So klein und doch so vielseitig.

Der Speedy Boy ist in der Küche ein unverzichtbarer Begleiter: Kräuter oder Nüsse hacken, Zwiebel schneiden oder Früchte pürieren – mit dem Speedy Boy eine Kleinigkeit. Er arbeitet ohne Strom und ist extrem vielseitig. Er hilft nicht nur bei der Zubereitung, sondern mit ihm lassen sich auch schnell die verschiedensten köstlichen Rezepte zaubern.



Rezepte:

- 6 Dip-Dip-Hurra**
- Grundrezept Speedy-Dip
- Schinken-Artischocken-Dip
- Bananen-Curry-Dip
- Nuss-Dip
- 8 Buttrige Zeiten**
- Nuss-Parmesanbutter
- Tomatenbutter
- Zitronen-Thymianbutter
- Gratinier-Butter
- 10 Brotaufstrich**
- Grüner Eiaufstrich
- Wurstaufstrich
- Paprika-Bohnen-Aufstrich
- 12 Kalte Saucenklassiker**
- Sauce Tartare
- Salsa-Mexiko
- 14 Feine Salat-Dressings**
- Leichtes Buttermilch-Dressing
- Himbeer-Dressing
- 16 Salsa mit Erdbeeren**
- Pikante Erdbeersalsa
- Süße Erdbeersalsa
- 18 Pesto und Kräutersaucen**
- Thymian-Nuss-Pesto
- Orangen-Tomaten-Pesto
- Ricotta-Waluss-Pesto
- Chimichurri
- Mojo
- 20 Pesto mit Schokolade**
- Dunkles Schokopesto
- Grün-weißes Schokopesto
- 22 Kleine Häppchen**
- Gefüllte Mini-Tomaten
- 24 Ab in den Ofen**
- Überbackenes Salami-Baguette
- Überbackene Brezeln
- Schinken-Schnecken
- Herzhafte Streuselschnitten
- 30 Köstliches mit Fisch**
- Avocado mit Flusskrebs-Salat
- Roter Heringssalat
- 32 Knusper, knusper...**
- Knusprige Orangenblätter
- Salziges Knabergebäck
- 34 Aufstriche für Naschkatzen**
- Marillen-Mandelmus
- Süßer Nussaufstrich
- Kaltgerührte Marmelade
- 36 Obst hat immer Saison**
- Mango-Kokos-Sauce
- Kiwi-Bananen-Sauce
- Beeren-Limetten-Sauce
- 38 Süßes zum Dessert**
- Mandel_Topfenwaffeln
- Nougat-Banananschnitte
- 42 Streusel für alle**
- Schnelle Schoko-Schnecken
- Schneller Apfel-Streuselkuchen



Der kleine Helfer im Einsatz



Schneideinsatz vorsichtig mit dem breiteren Ende nach oben in den Behälter einsetzen.

Achtung: Klingen sind äußerst scharf.



Behälter mit den gewünschten Zutaten füllen, Deckel aufsetzen und im Uhrzeigersinn drehen, bis er fest auf dem Behälter sitzt.



Beim Zerkleinern fest halten und mit der anderen Hand so lange an der Schnur ziehen (immer parallel zur Arbeitsfläche), bis die gewünschte Zutatengröße erreicht ist. Zum Öffnen den Deckel gegen den Uhrzeigersinn drehen und abnehmen. Schneideinsatz vorsichtig herausnehmen und dann erst den Inhalt entnehmen.

So wird er sauber!



Zum Reinigen Deckelteile trennen, indem man einen Löffel in die kleine Öffnung steckt und dreht. Den oberen Teil von Hand reinigen.



Nach dem Trocknen die Deckelteile mit den Aussparungen übereinander zusammensetzen und rundum zusammendrücken, bis ein Klicken hörbar ist.



Schneideinsatz
Deckel-Oberteil

Er kriegt fast alles klein

Saftige Früchte werden
blitzschnell zu Püree
oder Sauce.



Er schafft
sogar Nüsse.

Zwiebeln
zerkleinern
ohne Tränen



Kräuter mühelos und nach
Wunsch grob oder klein
geschnitten.



Macht auch vor festem
Gemüse nicht Halt.
So zerkleinern Sie ganz
einfach Gemüse für Saucen,
Suppen, Bolognese ...



Und was noch so geht...

Tipps und Tricks rund um den Speedy Boy:

- Es ist noch ein Stück Ingwer oder etwas Lauch übrig?! Einfach im Speedy Boy zerkleinern und einfrieren.
- Obst fein pürieren und mit etwas Saft auffüllen - und der Mini-Smoothie ist trinkbereit.
- Mozzarella lässt sich darin fein zerkleinern und so verteilt er sich leicht über einen Auflauf oder über die Tomaten.
- Ein paar gefrorene Früchte (leicht angetaut) mit etwas Joghurt oder Obers zerkleinern – schon ist das Eis für eine Person fertig!
- Gedämpftes Gemüse wird darin fein püriert zu Babybrei.



Je länger und schneller der Speedy Boy bedient wird, desto feiner oder sogar schaumiger wird der Inhalt.

Noch mehr Möglichkeiten gewünscht? Der Speedy Boy ist ausbaufähig.

Alle drei Produkte – Speedy Boy, Speedy Girl und Extra Chef – werden vom gleichen schnellen und leichten Zugmechanismus angetrieben.

Je nach Menge wählt man das passende Produkt. Zum Creme aufschlagen oder Teig rühren sind das Speedy Girl oder der Extra Chef angesagt. Der Zugmechanismus bleibt der gleiche.



Speedy Boy: Zerkleinert z. B. Kräuter, Nüsse, Zwiebeln oder Oliven.

Speedy Girl: Zerkleinern oder Aufschlagen – für Saucen, Dressings, Dips und Smoothies.

Extra Chef: Für große Mengen und sogar Teige.

Produktvideo!



tupperware.eu/
ExtraChef

Dip-Dip-Hurra



Grundrezept Speedy-Dip

Zutaten für 6 Personen

200 g Doppelrahm-Frischkäse mit **2 EL Milch** verrühren und mit **etwas Pfeffer** abschmecken. Die zerkleinerten Zutaten der jeweiligen Variante hinzufügen und alles gut verrühren.



Schinken-Artischocken-Dip

Zutaten für 300 g Dip

1 kleine Knoblauchzehe und **1 in Öl eingelegtes Artischockenherz** in Viertel schneiden und im Speedy Boy zerkleinern. Zum Grundrezept geben. **1 Scheibe Schinken** zerpflücken und ebenfalls zerkleinern. Mit **1 TL Oregano** und etwas **Zitronensaft** unter den Frischkäse mischen.

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Nährwerte pro Portion: 122 kcal · 511 kJ · 11 g F · 1 g KH · 5 g EW



Bananen-Curry-Dip

Zutaten für 300 g Dip

1 Schalotte schälen, in Viertel schneiden und zusammen mit **1 kleinen Knoblauchzehe** und **1 Mini-Banane** im Speedy Boy zerkleinern. Zum Grundrezept geben.

3 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse in den Speedy Boy füllen und ebenfalls fein zerkleinern. Nun alles mit dem Frischkäse verrühren. Mit **2-3 EL Curry, Salz** und **Pfeffer** würzen.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Nährwerte pro Portion: 172 kcal · 720 kJ · 15 g F · 4 g KH · 6 g EW



Nuss-Dip

Zutaten für 300 g Dip

1 Schalotte schälen, in Viertel schneiden und im Speedy Boy zerkleinern. Dann zum Grundrezept geben. **3 EL Cashewkerne** in den Speedy Boy füllen und ebenfalls fein zerkleinern.

Alles miteinander verrühren.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Nährwerte pro Portion: 168 kcal · 703 kJ · 15 g F · 4 g KH · 5 g EW



Buttrige Zeiten



Nuss-Parmesanbutter

Zutaten für ca. 160 g Butter

1 ½ EL gesalzene Pistazien und **1 ½ EL Walnüsse** im Speedy Boy fein zerkleinern. Mit **2 EL geriebenem Parmesan** und **125 g sehr weicher Butter** mischen. Mit **Salz** und **weißem Pfeffer** abschmecken. Butter vor dem Servieren etwas kalt stellen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte pro 100 g: 671 kcal · 2809 kJ · 71 g F · 3 g KH · 8 g EW

Passt zu rotem gebratenem Fleisch

Tomatenbutter

Zutaten für ca. 150 g Butter

2 geschälte Knoblauchzehen und **3 große, gewaschene, trockene Basilikumblätter** im Speedy Boy zerkleinern. **3 eingelegte, getrocknete, abgetropfte Tomaten** und **25 g entkernte, schwarze Oliven** dazugeben und zerkleinern. Alles mit **1 TL Tomatenmark** zu **125 g weicher Butter** geben und gut miteinander vermischen. Butter vor dem Servieren kalt stellen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte pro 100 g: 565 kcal · 2366 kJ · 62 g F · 3 g KH · 2 g EW

Passt zu Lamm, Geflügel sowie gebrühtem Gemüse

Zitronen-Thymian-Butter

Zutaten für ca. 120 g Butter

5 Zweige Thymian waschen, trockenschleudern und Stiele entfernen. Blätter im Speedy Boy fein hacken. **125 g weiche Butter**, **Schale 1 unbehandelten Zitrone** und **2 TL Zitronensaft** hinzufügen und alles gut miteinander vermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Butter vor dem Servieren kalt stellen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte pro 100 g: 693 kcal · 2001 kJ · 77 g F · 2 g KH · 6 g EW

Fein zu Rind, Geflügel sowie zu Fisch

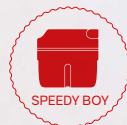
Gratinier-Butter

Zutaten für ca. 100 g/ 4 Portionen

50 g sehr weiche Butter, 20 g Semmelbrösel und **5 TL süßen Senf** im Speedy Boy vermischen. Mit **Salz** und **Pfeffer** würzen. Gratinierbutter zum Beispiel auf Hühnerfilets, Schweinemedallions oder Lachs streichen. In den Deckel des **UltraPro 2 l** geben und mit dem **UltraPro 2 l** abdecken. Im vorgeheizten Backrohr garen. Nach der Hälfte der Zeit wieder abdecken und offen weiter bräunen. Fisch und Filet bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 15-20 Minuten garen. Hühnerfilet vorher anbraten und bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 25 Minuten garen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte pro Portion: 115 kcal · 481 kJ · 11 g F · 4 g KH · 1 g EW



Varianten

Der Senf lässt sich auch durch folgende Zutaten austauschen:

- * 5 TL Kapern – passt hervorragend zu weißem Fisch
- * 15 schwarze entkernte Oliven – passt zu Thunfisch oder zu hellem Fleisch



Brotaufstrich



Grüner Eiaufstrich

Zutaten für 4 Personen

Etwas Schnittlauch, 3 Zweige Petersilie waschen, trocknen und im Speedy Girl mit **2 hartgekochten Eiern** fein zerkleinern. **50 g sehr weiche Butter** unterrühren.

Mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Aufstrich bis zum Servieren kalt stellen.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Nährwerte pro Portion:

141 kcal · 590 kJ · 14 g F · 0 g KH · 4 g EW





Wurstaufstrich

Zutaten für 2 Personen

2-3 kleine Essiggurkerl und **2 Zweige Petersilie** in den SpeedyBoy geben und zerkleinern. **80 g Extrawurst** in Scheiben schneiden, dazugeben und ebenfalls zerkleinern. Mit **2 EL Mayonnaise, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer** und **Paprikapulver** abschmecken.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte pro Portion: 206 kcal · 862 kJ · 20 g F · 1 g KH · 6 g EW



Paprika-Bohnen-Aufstrich

Zutaten für 2 Personen

80 g weiße Bohnen aus der Dose, 50 g in Öl eingelegte gegrillte Paprika, 1 kleine Knoblauchzehe und **1 TL Kräuter der Provence** in den SpeedyBoy geben und zerkleinern. Zum Schluss mit **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte pro Portion: 87 kcal · 364 kJ · 6 g F · 5 g KH · 2 g EW

Kalte Saucenklassiker



Sauce Tartare

Für 4 Portionen

Zunächst **1 Zwiebel**, **2 Essig-
gurkerl**, **1 TL Kapern** und dann
3 Zweige Petersilie, **½ Bund
Schnittlauch** und **2 Sardellen**
nacheinander im Speedy Girl fein
hacken.

Mit **100 g Mayonnaise** verrühren
und mit **Salz, Pfeffer** und **Zitronen-
saft** abschmecken.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte pro Portion:

196 kcal · 821 kJ · 21 g F · 1 g KH · 2 g EW



Ein Klassiker zu
Roastbeef und zu
gebackenem Fisch

Ein Muss beim Fernsehabend mit Tacos, Nachos oder Tortilla-Chips.



Salsa-Mexiko

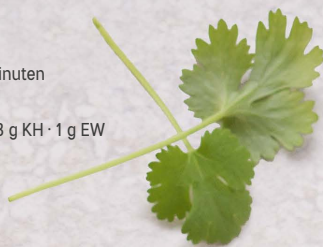
Für 2 Portionen

2 Zweige Koriander, 1 kleine Schalotte, 1 Chilischote, 2 Essiggurkerl, 2 Mini-Maiskolben aus dem Glas und 1 geschälte Tomate aus der Dose im Speedy Boy nacheinander fein hacken. Alles verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19 kcal · 80 kJ · 0 g F · 3 g KH · 1 g EW



Feine Salat-Dressings



Leichtes Buttermilch-Dressing

Zutaten für 4 Personen

- etwas Petersilie, Dille und Schnittlauch
- 150 ml Buttermilch
- 2 TL Zitronensaft
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 1 TL Zucker
- 1 TL Salz
- Pfeffer
- 1 EL Rapsöl

1. Kräuter waschen, trocknen und im **Speedy Boy** fein zerkleinern.
2. Weiteren Zutaten bis auf das Öl unterrühren.
3. Alles mit dem Öl im **Speedy Boy** aufmixen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte pro Portion: 50 kcal · 209 kJ · 3 g F · 4 g KH · 1 g EW

Himbeer-Dressing

Zutaten für 4 Personen

- 100 g Himbeeren
- 1 TL Senf
- 1 TL Salz
- 4 EL Apfelsaft
- 1-2 EL Honig
- 2 EL Apfelessig
- 3 EL Distelöl
- Pfeffer

1. Geputzte und gewaschene Himbeeren mit Senf und Salz in den **Speedy Boy** geben und fein pürieren. Apfelsaft, Honig und Essig unterrühren.
2. Zum Schluss das Öl dazugeben und alles im **Speedy Boy** miteinander aufschlagen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte pro Portion: 112 kcal · 469 kJ · 9 g F · 7 g KH · 0 g EW

Das Dressing passt zu
knackigem Gurkensalat oder
zartem Kopfsalat.



Die Sauce passt
zu Eisbergsalat mit
Liegenfrischkäse oder
zu grünem Salat mit
Beeren.



Salsa mit Erdbeeren



Pikante Erdbeersalsa

Zutaten für 150 g Salsa

- 3 große Basilikumblätter
- 50 g geschälte Avocado
- 60 g geputzte Erdbeeren
- 2-3 TL Balsamico oder 2 TL Zitronensaft
- 1-2 TL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

1. Basilikum waschen, trocknen und im Speedy Boy zerkleinern.

2. Avocado und Erdbeeren in Stücken in den Speedy Boy geben und grob zerkleinern.

3. Mit Balsamico oder Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Nährwerte gesamt: 254 kcal · 1063 kJ · 24 g F · 9 g KH · 1 g EW

Passiert sehr gut zu gegrilltem Huhn oder Pute.
Schmeckt anstelle von Tomaten zu Mozzarella
oder einfach als Dip zu Taco-Chips.



S/A !





Süße Erdbeersalsa

Zutaten für 4 Personen

- 4-6 Minzblätter
- 4-6 Basilikumblätter
- 250 g Erdbeeren
- 1 unbehandelte Limette
- 1 EL Rohrzucker je nach Süße der Früchte

1. Kräuter abspülen, trocken schütteln, im **Speedy Girl** zerkleinern und anschließend beiseite stellen.
2. Erdbeeren abspülen, putzen und halbieren und im **Speedy Girl** zerkleinern.
3. Limette abspülen, trocken reiben, die Hälfte der Schale dünn abreiben. Den Saft auspressen.
4. Limettenschale, -saft, Zucker und Erdbeeren mischen. Kräuter vorsichtig zum Schluss unter die Salsa rühren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Nährwerte gesamt: 163 kcal · 682 kJ · 2 g F · 29 g KH · 2 g EW

Diese Erdbeersalsa ist der ideale Begleiter zu Milchreis, Grießkoch oder Vanilleeis.



Pesto und Kräutersaucen

Thymian-Nuss-Pesto

1 ½ EL Haselnüsse im SpeedyBoy fein zerkleinern. **1 Bund Thymian** und **2 Knoblauchzehen** dazugeben und ebenfalls zerkleinern. Mit **1 ½ EL geriebenem Manchego-Käse** und der **Schale einer Bio-Zitrone** mischen. Mit **Zucker, Salz** und **Pfeffer** abschmecken. Zum Schluss soviel **Olivenöl** dazugeben, dass es eine Paste wird.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte gesamt: 670 kcal · 2805 kJ · 68 g F · 4 g KH · 12 g EW

Orangen-Tomaten-Pesto

6-8 getrocknete Tomaten in Öl gut abtropfen lassen und im Speedy Boy fein zerkleinern. **30 g geriebenen Parmesan** zusammen mit **1 TL abgeriebener Orangenschale** zu den Tomaten geben. Alles gut im Speedy Boy vermischen. Falls das Pesto zu fest ist, noch ein bisschen mit Olivenöl verrühren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte gesamt: 592 kcal · 2479 kJ · 61 g F · 3 g KH · 11 g EW

Ricotta-Walnuss-Pesto

3 große Basilikum-Blätter, 25 g Walnüsse mit **1 kleinen Knoblauchzehe** fein zerkleinern. **50 g Ricotta** (oder ersatzweise Frischkäse) mit **1 TL Tomatenmark** untermischen und mit **Salz, Pfeffer** und **etwas Zucker** abschmecken.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte gesamt: 228 kcal · 955 kJ · 19 g F · 4 g KH · 10 g EW

Chimichurri

1 kleines Lorbeerblatt zerbröseln und mit **1 TL Salz** fein zerreiben. **1 Bund Petersilie** waschen und zusammen mit **1 kleinen Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 20 g roter Paprika** oder **1 Chilischote, 1 TL gerebelten Oregano** und **1 TL frischen Thymianblättern** nacheinander zerkleinern. Kräutermischung, Lorbeersalz mit **2 TL Zitronensaft** und **25 ml Rotweinessig** mischen. 30 Minuten stehen lassen. Zum Schluss **100 ml mildes Olivenöl** zufügen und alles gut durchrühren und mit **etwas Pfeffer** abschmecken. Noch mal 2-3 Stunden ziehen lassen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten/ Stehzeit: 3 Stunden

Nährwerte gesamt: 756 kcal · 3165 kJ · 80 g F · 8 g KH · 3 g EW

Mojo

5 Zweige Petersilie, 5 Zweige Koriander und **5 Zweige Minze** waschen, gut trocknen und mit **1 kleinen geschälten Knoblauchzehe** fein zerkleinern. **Saft** und **Schale von 1 Bio-Limette** dazugeben und alles miteinander vermischen. Zum Schluss mit **Salz, Pfeffer** und **2 Prisen Zucker** abschmecken und mit **5-6 EL Olivenöl** vermischen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Nährwerte gesamt: 484 kcal · 2026 kJ · 51 g F · 7 g KH · 1 g EW



Mojo ist ideal zu Ofen- oder Grillkartoffeln



Thymian-Nuss-Pesto passt wunderbar zu gegrifftem Gemüse, zu Gemisenudehn und zu Pasta.



Orangen-Tomaten-Pesto passt gut zu Nudelgerichten, als Brotaufstrich oder zu kurz gebratenem Fisch.



Ricotta-Walnuss-Pesto zu Pasta oder auf frischem Baguette servieren.



Chimichurri passt gut zu gegrifftem und gebratenem Fleisch



Pesto mit Schokolade

Dunkles Schokopesto

Zutaten für ca. 150 ml

- 2 Zweige Rosmarin
- 40 ml Wasser
- 3 TL (selbstgemachter) Vanillezucker
- 2 EL Zucker
- 100 g Heidelbeeren
- 2 EL geriebene Zartbitterschokolade

1. Rosmarin waschen, trocknen und die Nadeln im **Speedy Boy** fein zerkleinern. Zusammen mit Wasser, Vanillezucker und Zucker in die **Micro-Chef Kanne 1 l** geben, verrühren und bei 600 Watt für 2 x 50 Sekunden in der Mikrowelle aufkochen, bis der Zucker gelöst ist. Flüssigkeit abkühlen lassen.

2. Heidelbeeren waschen und im **Speedy Boy** sehr fein zerkleinern. 50 ml des Rosmarinsirups und die geriebene Zartbitterschokolade untermischen.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Mikrowelle: 2 x 50 Sekunden bei 600 Watt

Nährwerte gesamt: 324 kcal · 1357 kJ · 7 g F · 61 g KH · 2 g EW

Grün-weißes Schokopesto

Zutaten für ca. 150 ml

- 2 EL Pinienkerne
- 1 Handvoll Basilikum
- 4 Zweige Minze
- 50 ml Apfeldicksaft oder Läuterzucker
- 1 TL Zitronensaft
- Abgeriebene Schale einer halben unbehandelten Zitrone
- 2 EL geriebene, weiße Schokolade

1. Pinienkerne im **Speedy Boy** fein zerkleinern.

2. Basilikum und Minze waschen, trocknen und ebenfalls zerkleinern. Die anderen Zutaten dazugeben und alles miteinander vermischen.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte gesamt: 325 kcal · 1361 kJ · 22 g F · 23 g KH · 9 g EW

Tipp

Beide Pestos sind ideal zum Dippen mit Keksen.
Aber auch zu Obst, Vanilleeis oder Panna Cotta schmecken sie sehr gut.





Kleine Häppchen



Gefüllte Mini-Tomaten

Zutaten für 4 Personen

- **8 kleine bis mittelgroße Tomaten**

Für die Füllung

- **3 Frühlingszwiebeln**
- **3 EL Pinienkerne**
- **½ Bund Petersilie**
- **200 g Frischkäse**
- **Salz & Pfeffer**

1. Tomaten waschen und den Strunk entfernen. Tomaten aushöhlen und abtropfen lassen.

2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und im **Speedy Girl** fein zerkleinern.

3. Petersilie waschen und im **Salatkarussell** trocken schleudern. Blätter in das leere **Speedy Girl** geben und mit den Pinienkernen fein zerkleinern.

4. Alle Zutaten für die Füllung gut vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Die Füllung in die ausgehöhlten Tomaten geben und zusammen mit Salat servieren.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Nährwerte pro Portion: 235 kcal · 984 kJ · 21 g F · 4 g KH · 8 g EW

Tipp

Die Tomatenreste lassen sich gut in einer Sauce verarbeiten.





Ab in den Ofen



Überbackenes Salami-Baguette

Zutaten für 2 Personen

50 g Salami zerpfücken und im Speedy Boy fein zerkleinern. Danach **50 g Schmelzkäse** dazugeben und nochmals alles zerkleinern. **2 TL Crème fraîche**, **1 EL Röstzwiebeln**, **1 EL geriebenen Käse** nur noch unterrühren. **1 Baguette** aufschneiden und mit der Salami-Paste bestreichen. Baguette im vorgeheizten Backrohr bei 220 °C Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten backen.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten, Backzeit: 15 Minuten,
Backrohr: 220 °C Ober-/Unterhitze

Nährwerte pro Portion: 405 kcat · 1696 kJ · 24 g F · 31 g KH · 15 g EW



Überbackene Brezeln

Zutaten für 2 Personen

40 g Schinken und mit **30 g Lauch** im SpeedyBoy fein zerkleinern. Danach **2-3 TL Crème fraîche** und **1 TL Semmelbrösel** untermischen.

Die Masse in die Zwischenräume von **2 TK-Brezeln zum Aufbacken** geben, auf die Easyplus Teigmatte legen und mit **3-4 EL geriebenem Käse** bestreuen. Im vorgeheizten Backrohr bei 220 °C Ober-/Unterhitze ca. 15 Minuten backen, bis die Brezeln aufgegangen und schön braun sind. Die Brezeln kurz stehen lassen und dann vorsichtig von der Easyplus Teigmatte heben, damit der Belag nicht hängen bleibt.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten, Backzeit: 15 Minuten, Backrohr: 220 °C Ober-/Unterhitze

Nährwerte pro Portion: 270 kcal · 1130 kJ · 11 g F · 27 g KH · 15 g EW



Ab in den Ofen



Schinken-Schnecken

Zutaten für 9 Stück

- **4 Frühlingszwiebeln**
- **200 g Schinken**
- **100 g Rahm**
- **1 Ei**
- **150 g geriebener Emmentaler**
- **Salz, Pfeffer, Paprikapulver**
- **1 Rolle Pizzateig aus dem Kühlregal (400 g)**



1. Die gewaschenen und geputzten Frühlingszwiebeln in grobe Stücke schneiden und im **Extra Chef** mit Schneideinsatz zerkleinern. Den Schinken zugeben und alles fein zerkleinern. Dabei den Behälter zwischendurch leicht hin und her bewegen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.

2. Schneideinsatz entfernen. Rahm, Ei und 100 g geriebenen Käse zugeben. Alles mit der **Teigspachtel schmal** vermengen und dabei mit den Gewürzen abschmecken.

3. Den Pizzateig samt dem Backpapier auf einem **Flexibrett** ausrollen. Die Schinken-Käsemasse gleichmäßig auf den Teig streichen, dabei an den Rändern ca. 1 cm frei lassen.

4. Die Teigplatte von der schmalen Seite mit Hilfe des Backpapiers aufrollen und anschließend in neun Stücke schneiden. Die Stücke mit der Schnittkante nach oben auf ein Backblech mit der **Easyplus Teigmatte** legen und mit dem übrigen Käse bestreuen.

5. Im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen und lauwarm servieren.

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit: ca. 30 Minuten · Backrohr: 200 °C Ober-/Unterhitze

Nährwerte pro Stück: 271 kcal · 1134 kJ · 15 g F · 20 g KH · 13 g EW





Ab in den Ofen



Herzhafte Streuselschnitten

Zutaten für 10 Stück

Für den Teig

- **125 g Lauch**
- **200 g Garnelen**
- **3 Eier**
- **200 g Crème fraîche**
- **50 ml Milch**
- **150 g geriebener Emmentaler**
- **170 g Mehl**
- **2 TL Backpulver**
- **1 TL Salz, etwas Pfeffer**
- **½ TL Currypulver**
- **150 g Cocktailtomaten**

Für die Form

- **1 EL Butter**
- **1 EL Mehl**

Für die Streusel

- **50 g geriebener Emmentaler**
- **40 g Semmelbrösel**
- **40 g Butter in kleinen Stückchen**

Vorbereitungszeit: 15 Minuten

Backzeit: 40 Minuten

Backrohr: 200 °C Ober-/Unterhitze

Nährwerte pro Stück:

295 kcal · 1234 kJ · 19 g F · 18 g KH · 13 g EW

1. Den gewaschenen Lauch in groben Stücken in den **Extra Chef** mit Schneideinsatz geben und zerkleinern. Dabei den Behälter zwischen- durch vorsichtig hin und her bewegen, damit sich die Zutaten gleichmäßig verteilen.
2. Die trocken getupften Garnelen zugeben und ebenfalls zerkleinern.
3. Die Zutaten in eine kleine Schüssel füllen. Schneideinsatz aus dem **Extra Chef** herausnehmen und den Rühreinsatz in den Behälter setzen.
4. Eier, Crème fraîche, Milch und Käse hineingeben und alles verrühren. Den Rühreinsatz herausnehmen, Mehl, Backpulver und Gewürze zugeben und mit der **TOP Teigspachtel** unterrühren. Die Lauch-Garnelenmischung ebenfalls mit der **TOP Teigspachtel** unterrühren.
5. Den Deckel der **UltraPro Auflaufform 3,3 l** mit Butter ausstreichen und dann bemehlen.
6. Den Teig hineingeben und mit der **TOP Teigspachtel** glatt streichen.
7. Geriebenen Emmentaler, Semmelbrösel und Butter im **Extra Chef** mit Schneideinsatz zu Streuseln verarbeiten und diese dann auf dem Teig verteilen.
8. Die Cocktailtomaten leicht in den Teig drücken und den Kuchen im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C Ober-/Unterhitze auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen.





Köstliches mit Fisch



Avocado mit Flusskrebs-Salat

Zutaten für 1-2 Personen

- ½ reife Mango
- 4 Stängel Basilikum
- 2 EL Mayonnaise
- 1 TL Limettensaft
- Salz, Pfeffer
- 150 g Flusskrebse
- 1 reife Avocado

1. Mangofruchtfleisch in Stücke schneiden. Basilikumblätter waschen und trocknen. Beides in den **Speedy Boy** geben und zerkleinern.

2. Mayonnaise, Limettensaft, Salz und Pfeffer dazugeben. Alles miteinander vermischen.

3. Flusskrebse unter die Mango-Mayonnaise heben. Avocado halbieren, den Kern entfernen und den Salat einfüllen und sofort servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Nährwerte pro Portion: 436 kcal · 1825 kJ · 38 g F · 8 g KH · 17 g EW

Roter Heringsalat für 1 Person

Zutaten für 1 Person

- 2 kleine Bismarckheringsfilets
- ½ kleine Schalotte
- ½ kleiner geschälter Apfel
- 2 Essiggurkerl
- 80 g eingelegte oder gekochte Rote Rübe
- 100 g Crème fraîche
- Apfelessig
- Zucker, Salz

1. Heringsfilet waschen, abtupfen, in Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten.

2. Schalotte schälen und halbieren. Apfel schälen, halbieren und entkernen.

3. Schalotte und Apfel im **Speedy Boy** geben, zerkleinern und in eine Schüssel geben. Dann Essiggurkerl und Rote Rübe in groben Stücken in den **Speedy Boy** geben und alles grob zerkleinern.

4. Crème fraîche mit den zerkleinerten Zutaten verrühren. Mit Apfelessig und den Gewürzen abschmecken. Rote-Rüben-Mix über die Heringsstücke geben und mit Vollkornbrot oder gekochten Erdäpfeln servieren.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Nährwerte pro Portion: 565 kcal · 2366 kJ · 48 g F · 15 g KH · 18 g EW



Wer es feurig mag,
gibt noch eine
frische Chilischote
in den Salat



Knusper, knusper...



Knusprige Orangenblätter

Zutaten für 16 Stück

- **3 EL Mandelblättchen**
- **60 g Staubzucker**
- **2 EL Mehl, gestrichen**
- **1 ½ EL Orangensaft**
- **2 TL neutrales Öl**

1. Alle Zutaten in den **Speedy Boy** geben und zu einem Teig rühren. Die Mandeln werden dabei fein zerkleinert.

2. 16 Teigportionen auf die **Easyplus Teigmatte** geben und mit einem Löffel flach drücken.

3. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 9 Minuten backen, bis die Plätzchen einen goldbraunen Rand haben. Anschließend auf der **Easyplus Teigmatte** abkühlen lassen und vorsichtig abheben.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten · Backzeit: 9 Minuten

Backrohr: 180 °C Ober-/Unterhitze

Nährwerte pro Portion: 48 kcal · 201 kJ · 3 g F · 5 g KH · 1 g EW

Salziges Knabbergebäck

Zutaten für 12 Stück

- **1 Eiweiß**
- **25 g Mehl**
- **5 TL Öl**
- **2 Prisen Salz**
- **1 EL Sesamsamen**

1. Alle Zutaten in den **Speedy Boy** geben und zu einem Teig rühren.

2. 12 Teigportionen auf die **Easyplus Teigmatte** geben und mit einem Löffel flach drücken. Mit Sesam bestreuen.

3. Im vorgeheizten Backrohr bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 13 Minuten goldbraun backen. Knabbergebäck auf der **Easyplus Teigmatte** abkühlen lassen und vorsichtig abheben.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten · Backzeit: 13 Minuten

Backrohr: 180 °C Ober-/Unterhitze

Nährwerte pro Portion: 31 kcal · 130 kJ · 2 g F · 2 g KH · 1 g EW



Aufstriche für Naschkatzen

Marillen-Mandelmus

Zutaten für 150 g Aufstrich

100 g Soft Marillen vierteln und mit **3 EL Maracujasaft** mischen. Mit **1 EL Mandelmus** oder **Marzipanrohmasse** und **3 EL Honig** oder **Apfelmilchsauce** in den Speedy Boy geben und sehr fein pürieren.

Hinweis: Bei der Verwendung von Marzipanrohmasse bitte etwas mehr Saft nehmen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte gesamt: 399 kcal · 1671 kJ · 6 g F · 76 g KH · 6 g EW

Süßer Nussaufstrich

Zutaten für 180 g Aufstrich

2 EL Haselnüsse, **2 EL Mandelblättchen**, **1 EL ungesüßtes Kakaopulver**, **100 g gesüßte Kondensmilch** im Speedy Boy fein hacken. Mit **2 TL Vanillezucker** verrühren und mit **1 Prise Salz** abschmecken.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte gesamt: 810 kcal · 3391 kJ · 50 g F · 71 g KH · 20 g EW

Kaltgerührte Marmelade

Zutaten für 200 g Marmelade

100 g Beeren (Erdbeeren, Himbeeren oder Brombeeren) waschen, putzen und trocken tupfen. Beeren mit **100 g Gelierzucker 1:1** und **1 TL Zitronensäure** in den Speedy Boy geben und fein pürieren. Bitte so lange pürieren, bis der Inhalt fast schaumig ist. In saubere Behälter umfüllen, gut verschließen und im Kühlschrank aufbewahren.

Hinweis: Diese Marmelade ist nicht lange haltbar. Daher im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb einer Woche essen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte gesamt: 476 kcal · 1993 kJ · 0 g F · 115 g KH · 1 g EW

Tipp

Diese Aufstriche lassen sich nach Herzenslust variieren: Tauschen Sie beim Nussaufstrich Haselnüsse gegen Walnüsse aus. Oder nehmen Sie eine Nussmischung. Geben Sie dem Marillenmus eine andere Note mit einem anderen Saft. Geben Sie zur kaltgerührten Marmelade noch etwas Orangenschale, Vanillezucker oder Zimtpulver dazu.





Obst hat immer Saison

Mango-Kokos-Sauce

Zutaten für 150 ml Fruchtsauce

100 g reife, weiche Mango in Stücken mit **1 EL Staubzucker** in den Speedy Boy geben und sehr fein pürieren. Wenn eine feine Masse entstanden ist, **50 ml Kokosmilch** hinzufügen und nochmals pürieren. Das Ganze mit **etwas Limettensaft** abschmecken.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte gesamt: 217 kcal · 909 kJ · 13 g F · 22 g KH · 2 g EW

Kiwi-Bananen-Sauce

Zutaten für 130 ml Fruchtsauce

1 Kiwi und **1 Mini-Banane (oder eine halbe Banane)** schälen und achteln. Zusammen mit etwas **Staubzucker** und **1 TL fein geriebener Zitronenschale** in den Speedy Boy geben und sehr fein pürieren. Mit **2 TL Zitronensaft** abschmecken.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte gesamt: 165 kcal · 691 kJ · 1 g F · 35 g KH · 2 g EW

Beeren-Limetten-Sauce

Zutaten für 130 ml Fruchtsauce

125 g Erdbeeren oder Himbeeren waschen, eventuell halbieren oder vierteln. Zusammen mit **1-2 EL Staubzucker** und **1 TL geriebener Limettenschale** in den Speedy Boy geben und sehr fein pürieren. Mit **2 EL Limettensaft** abschmecken.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Nährwerte gesamt: 197 kcal · 825 kJ · 1 g F · 44 g KH · 1 g EW

Eis-Zeit

Gefrorene Früchte leicht antauen lassen, 1-2 EL Obers oder Joghurt und je nach Geschmack 1-2 TL Vanillezucker hinzufügen. Alles fein pürieren und schon ist das Eis fertig.





Passen zu Desserts,
wie Panna Cotta oder Eis.
Aber auch Cheesecake,
Topfen oder Joghurt
lassen sich damit
verfeinern.



Süßes zum Dessert



Mandel-Topfenwaffeln

Zutaten für 8 Stück

Für den Teig

- **375 g Mandelblättchen**
- **250 g Topfen (20% Fett)**
- **150 ml Milch**
- **125 g Zucker**
- **1 EL Vanillezucker**
- **1 Prise Salz**
- **3 Eier**
- **200 g Mehl**
- **½ Pkg. Backpulver**

Zum Servieren

- **3 EL Staubzucker**

- 1.** Mandelblättchen, Topfen und Milch in den **Extra Chef** mit Schneideinsatz geben.
- 2.** Zucker, Vanillezucker, Salz und Eier hinzufügen und alles vermengen.
- 3.** Mehl und Backpulver zugeben und die Zutaten zu einem geschmeidigen Teig verrühren.
- 4.** Zwei **Easyplus Waffeln** auf ein Backblech legen und den Teig auf die Vertiefungen der Formen verteilen.
- 5.** Die Waffeln im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C Ober-/Unterhitze 18 Minuten backen. Anschließend aus den Formen stürzen und die Waffeln umgedreht weitere 5 Minuten backen.
- 6.** Die Waffeln sofort mit Staubzucker bestreut servieren.

Vorbereitungszeit: 10 Minuten · Backzeit: ca. 23 Minuten

Backrohr: 200 °C Ober-/Unterhitze

Nährwerte pro Stück: 292 kcal · 1224 kJ · 9 g F · 40 g KH · 12 g EW

Tipp

**Dazu passt Kirschenkompott
oder Vanilleobers.**





Süßes zum Dessert



Nougat-Bananenschnitte

Zutaten für 8 Stück

Für den Teig

- **125 g Butter**
- **50 g Nuss-Nougatcreme**
- **1 Banane**
- **125 g Zucker**
- **1 EL Vanillezucker**
- **3 Eier**
- **125 g Mehl**
- **2 TL Backpulver**
- **1 Pkg. Puddingpulver (Schokolade)**

Für die Form

- **1 EL Butter**
- **1 EL Mehl**

Zum Servieren

- **200 g Schlagobers**
- **½-1 TL Vanillezucker**
- **1 TL Kakaopulver**

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Mikrowelle: 3-4 Minuten bei 400 Watt

Backzeit: ca. 20-25 Minuten

Backrohr: 150 °C Ober-/Unterhitze

Nährwerte pro Stück:

346 kcal · 1449 kJ · 21 g F · 33 g KH · 5 g EW

1. Butter und Nuss-Nougatcreme in die **Micro-Chef Kanne 1 l** geben und in der Mikrowelle bei 400 Watt in 3-4 Minuten schmelzen lassen. Glattrühren und etwas abkühlen lassen.
2. Die geschälte Banane (ca. 150 g) in Stücken in den **Extra Chef** mit Schneideinsatz geben und fein pürieren. Zucker, Vanillezucker und Eier zugeben und alles mit dem Schneideinsatz vermengen. Butter-Nougatgemisch zugeben, nochmals aufmixen.
3. Schneideinsatz entfernen. Mehl, Backpulver und Puddingpulver zugeben und mit der **TOP Teigspachtel** unterheben.
4. Den Deckel der **UltraPro 3,5 l** mit Butter ausstreichen und mit Mehl ausstreuen. Den Teig hineingeben und glattstreichen.
5. Im vorgeheizten Backrohr bei 150 °C Ober-/Unterhitze 20-25 Minuten backen.
6. Die fertige Schnitte kurz in der Form abkühlen lassen, dann vorsichtig stürzen, wieder umdrehen und komplett auskühlen lassen.
7. Obers und Vanillezucker steif schlagen und auf den Kuchen streichen. Mit Kakaopulver bestreuen und servieren.





Streusel für alle ...

Vorbereitungszeit: jeweils 10-15 Minuten



Schnelle Schoko-Schnecken

Zutaten für 12 Stück

- **100 g Mehl**
- **75 g Zucker**
- **75 g Butter**
- **1 Ei**
- **1 Rolle Blätterteig (275 g)**
- **40 g Schokotropfen**

1. Mehl, Zucker und Butter in kleinen Stücken in den **Extra Chef** mit Schneideinsatz geben und vermengen.
2. Den Blätterteig mitsamt dem Backpapier auf einem **Flexibrett** ausrollen. 1 Ei verquirlen und den Teig damit bestreichen.
3. Die Streuselmasse mit den Händen auf den Blätterteig „streuseln“ und dann 40 g Schokotropfen darauf verteilen.
4. Anschließend den Teig jeweils von den schmalen Seiten eng zur Mitte hin aufrollen und das Ganze vorsichtig zusammendrücken.
5. Mit einem Messer in 12 Stücke schneiden und diese mit der Schnittfläche nach oben auf ein Backblech mit der **Easyplus Teigmatte** legen. Im vorgeheizten Backrohr bei 200 °C Ober-/Unterhitze ca. 20 Minuten backen.





Schneller Apfel-Streuselkuchen

Zutaten für 10 Stück

Für den Teig

- **125 g Butter, weich**
- **125 g Zucker**
- **250 g Mehl**
- **½ Pkg. Backpulver**
- **1 Ei**
- **250 ml Milch**

Für den Belag

- **2 Äpfel**
- **etwas Zucker & Zimt**

Für die Streusel

- **200 g Mehl**
- **150 g Zucker**
- **150 g Butter**

1. Die weiche Butter in kleinen Stücken, Zucker und Ei in den **Extra Chef** mit Schneideinsatz geben und zu einer homogenen Masse verarbeiten. Mehl mit Backpulver sowie Milch zugeben und alles ebenfalls mit dem Schneideinsatz zu einem Teig verrühren.

2. Die **UltraPro Auflaufform 3,3 l** mit Butter ausstreichen und mit Mehl ausstreuen. Den Teig in die Form geben und glattstreichen.

3. Äpfel schälen, entkernen, in Viertel schneiden und im **Extra Chef** mit Schneideinsatz zerkleinern, mit Zimt und Zucker vermischen. Die Apfelstückchen gleichmäßig auf dem Teig verteilen und etwas andrücken.

4. Für den Streusel Mehl, Zucker und Butter in kleinen Stücken in den **Extra Chef** mit Schneideinsatz geben und vermengen. Den Streusel über die Äpfel streuen.

5. Den Kuchen im vorgeheizten Backrohr bei 170 °C Ober-/Unterhitze auf der unteren Schiene (ohne Deckel) ca. 50 Minuten backen.

6. Den Kuchen etwas auskühlen lassen und dann portionsweise mit dem **TOP Pfannenwender** aus der Form nehmen und komplett abkühlen lassen.



Tupperware[®]

© 2018 Tupperware. All rights reserved.

© Tupperware Österreich / 01_2018 / D01588