

Bitte lesen Sie unbedingt die beiliegende Ninja®-Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihr Gerät verwenden.
Please make sure to read the enclosed Ninja® Instructions prior to using your unit.
Veuillez à prendre connaissance des instructions Ninja® incluses avant d'utiliser votre appareil.



NINJA® Foodi

POWER NUTRI MIXER 3-IN-1
MIT AUTO-IQ®

POWER NUTRI BLENDER 3-IN-1
WITH AUTO IQ®

NUTRI POWER MIXEUR 3-EN-1
AVEC AUTO-IQ®

SCHNELLE UND EINFACHE REZEPTE
QUICK & EASY RECIPES
RECETTES SIMPLES ET RAPIDES



Verwendung des Power Nutri Bechers

Auto-iQ-Programme für den Power Nutri Becher

MIXEN

Kombinieren Sie Ihre frischen oder tiefgefrorenen Lieblingszutaten, um Smoothies, Milchshakes oder Proteinshakes zuzubereiten.

ZERKLEINERN

Problemlose Verarbeitung der härtesten Zutaten wie Nüsse, Samen und sogar Eis zur Zubereitung gesunder Smoothies oder Cocktails.

Auffüllen

Beim Befüllen des Bechers die **FÜLLMARKIERUNG (MAX LIQUID)** nicht überschreiten.

Das Gerät kann beschädigt werden, wenn es überfüllt verwendet wird. Wenn beim Anbringen des Hybrid Edge Klingenaufsatzes ein Widerstand zu spüren ist, einige Zutaten aus dem Becher entfernen.



TIPPS FÜR DIE ZUBEREITUNG

Um die besten Ergebnisse zu erzielen, die Zutaten in 2,5 cm große Stücke schneiden. Geben Sie gefrorene Zutaten zuletzt in den Becher.

EINGEBAUTES
Power Paddle



Wir stellen vor: die POWER NUTRI SCHÜSSEL

Es war noch nie so einfach,
dickflüssige und löffelbare
Smoothie-Bowls, Nussbutter und
sonstige Köstlichkeiten herzustellen.
Sie müssen nur während des
Mixvorgangs das Power Paddle
Klinge zu schieben. Wie mit einem
eingebauten Stampfer.

MISCHEN

Smoothie-Bowl
Frozen Yogurt

POWERMIX

Hummus
Pâté

Smoothie-Bowl für eine Person

VERWENDUNG DER POWER NUTRI SCHÜSSEL MIT DEM MIX-PROGRAMM

WUSSTEN SIE SCHON?

Smoothie-Bowls
sind im Vergleich zu
dünnflüssigeren und
trinkbaren Smoothies
dicker und löffelbar.



1.

Milch oder Milchalternative wie Soja-,
Kokos-, Mandel- oder Hafermilch bis zur
LIQUID FILL-Linie hinzufügen.

TUN SIE DIES IMMER ZUERST.



2.

Geben Sie **gefrorenes Obst direkt aus dem Gefrierschrank**
und/oder Açaí* bis zur **MAX FILL**-Linie hinein.

Größeres Obst, wie Bananen, vierteln.
*Açaí leicht antauen lassen und vierteln.



3. (Optional)

Ergänzen Sie Ihre Mischung mit
1 Messlöffel Joghurt, Aromapulver,
Proteinpulver und/oder Nussbutter.



4.

Schrauben Sie den Klingenaufsatz an
und befestigen Sie die Schüssel auf dem
Motorblock.

Wählen Sie **MIX** und drücken Sie dann auf
START/STOP. Drehen Sie während der
Verarbeitung das Power Paddle
kontinuierlich gegen den Uhrzeigersinn.

5.

Fügen Sie nach Beenden des Mixvorgangs Ihre
Lieblings-Toppings wie Kokosflocken, Müsli, frische
Bananen, Beeren und Agavennektar hinzu.





Smoothie-Bowls für alle

VERWENDUNG DES POWER KRUGS MIT DEM MIX-PROGRAMM



1.

Setzen Sie die übereinander angeordnete Klingeneinheit in den KRUG ein und geben Sie 480 ml Milch oder eine Milchalternative wie Soja-, Kokos, Mandel- oder Hafermilch hinzu.

TUN SIE DIES IMMER ZUERST.



2.

Geben Sie **gefrorenes Obst direkt aus dem Gefrierschrank** und/oder Açaí* hinzu.

Größeres Obst, wie Bananen, vierteln.
*Açaí leicht antauen lassen und vierteln.



3. (Optional)

Ergänzen Sie Ihre Mischung mit 2 Messlöffeln Joghurt, Aromapulver, Proteinpulver und/oder Nussbutter.



4.

Setzen Sie den Deckel auf und bringen Sie den KRUG auf dem Motorblock an.

Wählen Sie die Einstellung **MIX** und drücken Sie auf START/STOP. Wenn der Inhalt noch nicht ausreichend gemixt wurde, erhöhen Sie die Geschwindigkeit auf 10, bis alle Zutaten gut vermischt sind.

5.

Entfernen Sie nach Abschluss des Mixvorgangs den Deckel und die Klingeneinheit. Richten Sie den Inhalt in Schalen an und fügen Sie Ihre Lieblings-Toppings wie Kokosflocken, Müsli, frische Bananen, Beeren und Agavennektar hinzu.



Farbenleitfaden für Smoothie-Bowls

Möchten Sie, dass Ihre Bowl in einer bestimmten Farbe glänzt? Verwenden Sie diesen Zutaten-Leitfaden, um den gewünschten Look zu erzielen.



Mixen

Tipps für beste Mix-Ergebnisse.

Beim Befüllen des Mixbechers die Füllmarkierung (MAX LIQUID) nicht überschreiten.

Das Gerät kann beschädigt werden, wenn der KRUG mit zu vielen Zutaten befüllt wird. Die besten Ergebnisse und eine feine Konsistenz erhalten Sie, wenn Sie sich an die unten stehende Befüll-Reihenfolge halten.

Eis oder gefrorene Zutaten zuoberst.



5

Anschließend trockene oder klebrige Zutaten wie Getreide, Pulver und Nussbutter hinzufügen.



4

Dann Flüssigkeit oder Joghurt einfüllen. Um eine flüssigere Konsistenz oder ein saftartiges Getränk zu erhalten, mehr Flüssigkeit hinzufügen.



3

Als nächstes grünes Blattgemüse und Kräuter hinzugeben.



2

Geben Sie zunächst frisches Obst und Gemüse hinein. Um die besten Ergebnisse zu erzielen, die Zutaten in 2,5 cm große Stücke schneiden.



1

Die folgenden Programme können mit dem KRUG verwendet werden: **MISCHEN, ZERKLEINERN, MISCHEN, PÜRIEREN und HACKEN**

Zubereitung von Lebensmitteln

Tipps zur einfachen Lebensmittelverarbeitung und zum Hackvorgang.



Total Crushing® und Hacklingen-Einheit (übereinander angeordnete Klingeneinheit)



GEMÜSEZUBEREITUNG

- Entfernen Sie beide Enden der Zutat sowie Schalen und Haut.
- Schneiden Sie Zutaten wie Möhren, Gurke, Sellerie und Zucchini in 5 cm große Stücke und Broccoli oder Blumenkohl in 2 cm große Stücke. Vierteln Sie Zutaten wie Zwiebeln.



FLEISCHZUBEREITUNG

- Entfernen Sie überschüssiges Fett und Sehnen. Schneiden Sie das Fleisch in 5 cm große Stücke.

HACKPROGRAMM

- Zeitgesteuerte Impulse und Pausen für gleichmäßige Hackergebnisse.
- Führen Sie das Programm für eine grobe Zerkleinerung einmal aus, für eine feine Zerkleinerung zweimal und für Gehacktes dreimal.



WARNUNG: Die übereinander angeordnete Klingeneinheit ist scharf und nicht in ihrer Position arretiert. Entfernen Sie vor dem Ausgießen vorsichtig die übereinander angeordnete Klingeneinheit. Andernfalls besteht das Risiko von Schnittwunden. Weitere Informationen finden Sie in den Anweisungen von Ninja.

Teiggrundlagen

Tipps und Tricks für den perfekten Teig.



KNETEN

Sobald sich eine Teigkugel gebildet hat, nehmen Sie sie aus dem KRUG und legen Sie sie auf eine leicht bemehlte Oberfläche. Kneten Sie die Teigkugel von Hand, indem Sie den Teig in Ihre Richtung in zwei Hälften klappen. Drücken Sie nun den Teig mit den Handflächen von sich weg. Falten Sie die Teigkugel erneut, drehen Sie sie anschließend um 45 Grad und wiederholen Sie den Vorgang.

Der Knetvorgang ist abgeschlossen, wenn der Teig nicht mehr klebrig und außen glatt ist und zurückspringt, wenn Sie die Finger hineindrücken.



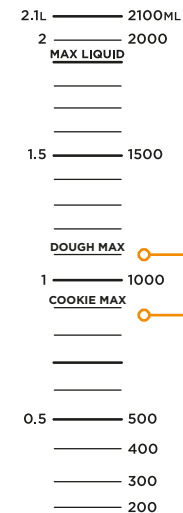
AUFGEHEN

Das für Brot übliche Aufgehen erfolgt, wenn man den Teig vor dem Backen ruhen und gehen lässt. Dadurch erhält das Brot eine helle, luftige Textur.

Um ideale Bedingungen für das Aufgehen des Teiges zu schaffen, heizen Sie den Ofen auf 50 °C. Legen Sie die Teigkugel in eine gefettete, offene Schüssel und bedecken Sie sie locker mit gefetteter Frischhaltefolie. Sobald der Ofen die gewünschte Temperatur erreicht hat, schalten Sie ihn aus und stellen die Schüssel hinein. Lassen Sie den Teig in der Restwärme aufgehen, bis er die doppelte Größe erreicht hat.



Teigknetaufsatz



Um beste Ergebnisse beim Mixen des Teigs zu erzielen, beim Befüllen des KRUGES nicht die **MAX**-Fülllinien für Teig, **DOUGH MAX** und **COOKIE MAX**, überschreiten. Wenn in einem Rezept diese **MAX**-Fülllinien überschritten werden, empfehlen wir, die Zutaten des Rezepts um die Hälfte zu reduzieren. In der folgenden Tabelle finden Sie die Umrechnung.

KÜCHENUMRECHNUNGSTABELLE

URSPRÜNGLICHE MENGE	HALBE MENGE
240 ml	120 ml
180 ml	90 ml
160 ml	80 ml
120 ml	60 ml
80 ml	40 ml
60 ml	30 ml
1 Esslöffel	1 1/2 TL
1 TL	1/2 TL
1/2 TL	1/4 TL
1/4 TL	1/8 TL

Teiggrundlagen Fortsetzung

Tipps zum Befüllen zur Herstellung verschiedener Teige.



KEKSE

Das Gerät kann maximal 24 Kekse à 28 Gramm gleichzeitig herstellen.

- 1 Fügen Sie Zucker, weiche Butter in Würfeln, Eier, und Flüssigkeiten (wie Vanilleextrakt) hinzu. Drücken Sie IQ/MANUAL und stellen Sie den Drehknopf auf Geschwindigkeit 2. Drücken Sie START/STOP und mixen Sie die Zutaten vollständig.
- 2 Fügen Sie alle trockenen Zutaten hinzu und stellen Sie Geschwindigkeit 2 ein, bis alle Zutaten komplett vermischt sind.
- 3 Entfernen Sie den Teigknetaufsatz und fügen Sie weitere Zutaten hinzu (wie Schokoraspeln, Rosinen und Nüsse). Zum Vermengen umrühren.



PASTETEN, TORTEN UND GEBÄCKE

Das Gerät kann maximal 8 Scones oder einen Knetteig für 30 cm Durchmesser gleichzeitig verarbeiten.

- 1 Fügen Sie zunächst die trockenen Zutaten, kalte Butter in Würfeln oder Pflanzenfett hinzu. Drücken Sie IQ/MANUAL und stellen Sie den Drehknopf auf Geschwindigkeit 2. Drücken Sie START/STOP und mixen Sie die Zutaten vollständig.
- 2 Fügen Sie kalte Flüssigkeiten (wie kalte Milch oder Wasser) hinzu und mixen Sie die Zutaten auf Geschwindigkeit 2.
- 3 Nehmen Sie den Teig heraus und kneten Sie ihn falls erforderlich, um die Zutaten vollständig zu vermischen.

TEIG ZU TROCKEN?

Jeweils 1 Teelöffel Wasser ergänzen und Mischung pulsieren. Geben Sie so lange Wasser hinzu, bis sich der Teig zu einer Kugel formt.

TEIG ZU FEUCHT?

Fügen Sie 1 Esslöffel Mehl hinzu und schalten Sie auf Pulse. Fügen Sie so lange Mehl hinzu, bis sich der Teig von der Seite des KRUGS löst und sich eine Teigkugel bildet.

Bei der Ergänzung von Backpulver zum Mehl einige Male pulsieren um die Bildung von Krümel zu vermeiden.



PIZZA-, BREZEL-, BAGEL- UND BROTTTEIG

Das Gerät kann eine runde Pizza mit bis zu 30 cm Durchmesser, 8 Brezeln oder Bagels oder einen Laib Brot gleichzeitig verarbeiten.

- 1 Fügen Sie zuerst die Flüssigkeiten (wie etwa Wasser), Hefe und Öl hinzu. Geben Sie dann die trockenen Zutaten hinzu. Drücken Sie IQ/MANUAL und stellen Sie den Drehknopf auf Geschwindigkeit 2. Drücken Sie START/STOP und mixen Sie die Zutaten vollständig.
- 2 Nehmen Sie den Teig heraus und kneten Sie ihn falls erforderlich, um die Zutaten vollständig zu vermischen.



KUCHEN, BROWNIES, MUFFINS UND KLEINE BROTE

Das Gerät kann maximal einen Kuchen mit 30 cm Durchmesser, den Teig für eine Brownies-Form mit 20 cm x 20 cm, 12 Muffins oder einen Laib Brot von 20 cm x 10 cm wie Bananen- oder Kürbisbrot gleichzeitig verarbeiten.

- 1 Fügen Sie Zucker, Öl oder weiche Butter in Würfeln, Eier und Flüssigkeiten (wie Vanilleextrakt) hinzu. Drücken Sie IQ/MANUAL und stellen Sie den Drehknopf auf Geschwindigkeit 2. Drücken Sie START/STOP und mixen Sie die Zutaten vollständig.
- 2 Fügen Sie alle trockenen Zutaten hinzu und mixen Sie auf Geschwindigkeit 2, bis alle Zutaten vollständig vermischt sind.
- 3 Fügen Sie weitere Zutaten (wie etwa Schokoraspeln, Rosinen und Nüsse) hinzu. Drücken Sie iQ/Manual, stellen Sie die Geschwindigkeit 1 ein und drücken Sie START/STOP. Vollständig vermischen.

TEIG-KICKSTARTER

Pizzateig

PROGRAMM: MANUAL (MANUELLEN) | **ZUBEREITUNGSZEIT:** 20 MINUTEN | **AUFGEHZEIT:** 45-60 MINUTEN
BEHÄLTER: KRUG | **BACKZEIT:** 10-15 MINUTEN

ZUTATEN

7 g Trockenhefe	110 ml Olivenöl
1 TL Kristallzucker	340 g Weizenmehl Type 550
240 ml warmes Wasser (40-45 °C)	Prise Salz

ANLEITUNG



Setzen Sie den Teignetaufsatz in den KRUG. Geben Sie die Hefe, Zucker und warmes Wasser in den KRUG und lassen Sie alles 5 Minuten ruhen.



Geben Sie nach 5 Minuten Olivenöl, Mehl und Salz hinzu. Setzen Sie den Deckel auf und schalten Sie auf Geschwindigkeit 2, bis alles komplett vermischt ist. Dann Deckel und Teigklinge entfernen.



Nehmen Sie die Teigkugel aus dem KRUG und kneten Sie sie zwei Minuten lang.

Informationen zum Kneten finden Sie unter Teiggrundlagen auf Seite.



Legen Sie die Teigkugel in eine leicht geölte Schüssel. Bedecken Sie sie locker mit gefetteter Frischhaltefolie und lassen Sie den Teig 45-60 Minuten gehen oder bis er sich verdoppelt hat. Informationen zum Aufgehen finden Sie in den Teiggrundlagen auf Seite.



Sobald die Teigkugel aufgegangen ist, den Ofen auf 220 °C vorheizen. Teig rund auf 30 cm Durchmesser ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen.



Belegen Sie die Pizza nach Wunsch und backen Sie den Teig für 10-15 Minuten oder bis er goldbraun ist.

TIPP Teig zu trocken? Teig zu feucht? Fügen Sie 1 Esslöffel Wasser oder Mehl hinzu und schalten Sie auf Pulse.

TIPP Für optimale Reinigungsergebnisse spülen Sie Krug, Deckel und Klingeneinheit im Geschirrspüler.

Auf zu eigenen kulinarischen Erlebnissen



Kleines Brot oder Muffins

1. Schritt

- 1 Die übereinander angeordnete Klingeneinheit im KRUG anbringen**
- 2 1 Frucht oder Gemüse wählen:**
 - 190 g Obst oder Gemüse in 5 cm große Stücke schneiden, z. B.:
 - Banane, Apfel, Birne, Pfirsich, Mango
 - Karotte, Zucchini, gekochter Kürbis, gekochte Süßkartoffel, gekochter Butternuss- oder Eichelkürbis
 - 2 Esslöffel kaltes Wasser (nur bei Verwendung von rohem Gemüse)
- 3 Das CHOP-Programm zweimal laufen lassen, für harte Gemüsesorten wie Karotten eventuell ein weiteres Mal.**

2. Schritt

- 1 Übereinander angeordnete Klingeneinheit gegen Teigknetaufsatz austauschen**
- 2 Alle Zutaten hinzufügen:**
 - 2 Eier
 - 110 ml Rapsöl
 - 200 g Kristallzucker
 - 50 g brauner Zucker
 - 1 TL Extrakt Ihrer Wahl: Vanille, Zitrone, Orange, Mandel
- 3 Drücken Sie IQ/MANUAL und stellen Sie den Drehknopf auf Geschwindigkeit 2. Drücken Sie START/STOP und mixen Sie die Zutaten vollständig.**



3. Schritt

- 1 Zutaten hinzufügen:**
 - 250 g Mehl
 - 2 TL Backpulver
 - Gewürzmischung/Gewürze nach Wahl (Zimt, Muskatnuss, gemahlener Ingwer)
- 2 Drücken Sie IQ/MANUAL und stellen Sie den Drehknopf auf Geschwindigkeit 2. Drücken Sie START/STOP und mixen Sie die Zutaten vollständig.**

TIPP Verwenden Sie einen Silikonspatel, um Reste an den Seiten des Krugs bei Bedarf abzuschaben.

4. Schritt

- 1 Weitere Zutaten hinzufügen, wie:**
 - 60 g gehackte Walnüsse, gehackte Pekannüsse, Schokoladenchips, Trockenfrüchte und/oder Körner
- 2 Manuelle Geschwindigkeit 1 und START/STOP wählen und mixen, bis alles vermischt ist**
- 3 Mischung in eine vorbereitete Backform geben und Muffins auf 200 °C und ganze Kuchen bei 180 °C backen:**
 - 12 Muffins: 15-25 Minuten
 - Eine 20 cm x 10 cm große Form: 50-60 Minuten

Gehackte Salate



1. Schritt

1 Die übereinander angeordnete Klingeneinheit im KRUG anbringen

2 Zutaten hinzufügen:

- 1/2 kleine Zwiebel, geschält, in 5 cm große Stücke geschnitten
- 1 Stangensellerie, in 5 cm lange Stücke geschnitten
- 1 Essigurke in 5 cm große Stücke geschnitten
- 5 g frische Kräuter: Petersilie Koriander, Basilikum oder Dill

3 Das CHOP-Programm mindestens zweimal laufen lassen

TIPP Es können auch gekochtes Hühnchen oder Pute in dem Krug gehackt werden.

2. Schritt

1 Übereinander angeordnete Klingeneinheit gegen Teigknetaufsatz austauschen

2 Eine Proteinquelle wählen, wie:

- 150 g gekochtes Huhn oder Pute, in 5 cm große Stücke geschnitten
- 1 Dose (145 g) Tunfisch oder Krebsfleisch, abgetropft
- 100 g Räucherlachs
- 2 ganze hartgekochte Eier

3. Schritt

1 Zutaten hinzufügen:

- 60-100 g Mayonnaise, Joghurt oder Dressing
- 2 TL Dijon-Senf
- 1 TL Zitronensaft

2 Optional Gewürze und sonstige Zutaten hinzufügen, wie:

- Currypulver, geräucherte paprika, Paprika, Kreuzkümmel und/oder Ranch Dressing
- 10 g Nüsse und/oder Trockenfrüchte

3 Manuelle Geschwindigkeit 1 einstellen, START/STOP wählen und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist

4. Schritt

1 Servieren:

- Auf Sandwiches
- Auf Toastbrot
- Auf Salatblättern
- Auf Folienkartoffeln

Fleischgerichte



1. Schritt

1 Die übereinander angeordnete Klingeneinheit im KRUG anbringen

2 Zutaten hinzufügen:

- 1/2 kleine Zwiebel, geschält, in 5 cm große Stücke geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 25 g frische Petersilienblätter

3 Das CHOP-Programm zweimal laufen lassen

TIPP Verwenden Sie einen Silikonspatel, um Reste an den Seiten des Krugs bei Bedarf abzukratzen.

2. Schritt

1 Übereinander angeordnete Klingeneinheit gegen Teigknetaufsatz austauschen

2 Eine Proteinquelle wählen, wie:

- 450 g Rinder-, Puten-, Schweine-, Hähnchen- oder Lamm-Hackfleisch

3. Schritt

1 Zutaten hinzufügen (nur Hackbraten und Frikadellen):

- 1 Ei, 60 ml Milch und 55 g Semmelbrösel

2 Optional Gewürze und sonstige Zutaten hinzufügen, wie:

- Chipotle-Pulver, Taco-Gewürzmischung, italienische Gewürzmischung
- 60 g geriebener Käse nach Wahl

3 Manuelle Geschwindigkeit 2 einstellen und START/STOP wählen. Mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist

4. Schritt

1 Zu Frikadellen oder Pasteten formen oder in eine vorbereitete Kastenform geben, anschließend garen, bis eine Innentemperatur von 75 °C erreicht ist

- Ein 20 cm x 10 cm großer Hackbraten: 180 °C für 40 Minuten
- 12 Frikadellen: 190 °C für 30-40 Minuten
- 4 Burger: mittlere Hitze 5-10 Minuten

Eiergerichte



1. Schritt

1 Die übereinander angeordnete Klingeneinheit im KRUG anbringen

2 Alle Zutaten hinzufügen:

- 1/2 kleine Zwiebel, geschält und in 5 cm große Stücke geschnitten
- 1/2 kleine Paprika, in 5 cm große Stücke geschnitten
- 5-10 g frische Petersilienblätter

3 Das CHOP-Programm zweimal laufen lassen

TIPP Verwenden Sie einen Silikonspatel, um Reste an den Seiten des Krugs bei Bedarf abzukratzen.

2. Schritt

1 Übereinander angeordnete Klingeneinheit gegen Teigknetaufsatz austauschen

2 Alle Zutaten hinzufügen:

- 3 Eier
- 150 ml Milch
- 75 g geriebener Käse nach Wahl
- 150 ml Doppelrahm

3. Schritt

1 Weitere Zutaten hinzufügen, wie:

- 150 g gekochtes Gemüse oder gehacktes Fleisch: Spargel, Brokkoli, Grünkohl, Spinat, Butternusskürbis, Blumenkohl, Tomate, Zucchini, Süßkartoffel, Wurst, Schinken, Speck

2 Manuelle Geschwindigkeit 1 einstellen, START/STOP wählen und mixen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist

4. Schritt

1 In eine vorbereitete Auflaufform geben und bei 190 °C backen:

- Muffin-Frittatas aus der Form: 15-20 Min.
- Eine 23 cm große Quiche: 25-30 Min.
- Eine 20 cm x 20 cm große Schicht: 30-35 Min.

Vegetarische Gerichte



1. Schritt

1 Die übereinander angeordnete Klingeneinheit im KRUG anbringen

2 2 Gemüsesorte wählen, z. B.:

- 1/2 kleine Zwiebel, geschält und in 5 cm große Stücke geschnitten
- 1/2 kleine Paprika, in 5 cm große Stücke geschnitten
- 1 Stangensellerie, in 5 cm lange Stücke geschnitten
- 1/2 Karotte, in 5 cm große Stücke geschnitten

3 2 Aromen hinzufügen (optional):

- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 2 cm großes Stück Ingwer, geschält
- 25 g frische Petersilie
- 25 g frischer Koriander

4 Das CHOP-Programm mindestens zweimal laufen lassen

TIPP Verwenden Sie einen Silikonspatel, um Reste an den Seiten des Krugs bei Bedarf abzukratzen.

2. Schritt

1 Ein Gemüse wählen, z. B.:

- 400 ml Bohnen aus der Dose, abgetropft, wie Kidney-Bohnen, Kichererbsen
- 350 g gekochter Brokkoli
- 350 g gekochter Blumenkohl

2 Das CHOP-Programm zweimal laufen lassen

3. Schritt

1 Übereinander angeordnete Klingeneinheit gegen Teigknetaufsatz austauschen

2 Bindende Zutaten auswählen:

- 400 ml Hülsenfrüchte aus der Dose, abgetropft, wie Linsen, Kichererbsen
- 1 Ei und 55 g Semmelbrösel
- ODER
- 60-120 g geriebener Käse

3 Optional Gewürze und sonstige Zutaten hinzufügen, wie:

- Taco-Gewürzmischung, Curry, BBQ, Ranch, Chipotle
- 25 g gefrorener oder frischer Mais, Erbsen oder gehackte Nüsse

4. Schritt

1 In die gewünschte Form bringen oder in eine vorbereitete Pfanne geben, dann garen:

- Veggie-Burger: für 8 Min. bei mittlerer Hitze
- Frikadellen: 200 °C für 15-20 Minuten
- Braten: 200 °C für 40-45 Minuten

BANANENMILCHSHAKE

PROGRAMM: BLEND (MISCHEN)
ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: BECHER
ERGIBT: 1 PORTION

ZUTATEN

300 g Bananen mit Haut, geschält, halbiert
200 ml teilentrahmte Milch
2 Kugeln Vanilleeis



POWER
NUTRI BECHER



ANLEITUNG

- 1 Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den BECHER geben, dann den Klingenaufsatz anbringen.
- 2 Wählen Sie BLEND und drücken Sie dann auf START/STOP.
- 3 Die Klängen nach dem Mixen herausnehmen. Setzen Sie zum Genießen für unterwegs den Deckel mit Ausgießer auf.



MINZE-ANANAS-REFRESHER

PROGRAMM: CRUSH (ZERKLEINERN)
ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: BECHER
ERGIBT: 1 PORTION

ZUTATEN

1/2 grüner Apfel, geviertelt
165 g Ananas, in 2,5 cm große Stücke geschnitten
1/2 TL Limettensaft
5 Minzblätter
60 ml Kokoswasser
2 Eiswürfel



POWER
NUTRI BECHER



ANLEITUNG

- 1 Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den BECHER und bringen Sie den Klingenaufsatz an.
- 2 Wählen Sie CRUSH und drücken Sie dann auf START/STOP.
- 3 Die Klängen nach dem Mixen herausnehmen. Setzen Sie zum Genießen für unterwegs den Deckel mit Ausgießer auf.

TIPP Anstelle von Dosenananas können Sie auch frische Ananas verwenden.

TIPP Wenn Sie keine Minze mögen oder den Ananasgeschmack in diesem Rezept hervorheben möchten, lassen Sie die Minze weg.

TROPISCHE SMOOTHIE-BOWL

PROGRAMM: MIX (MISCHEN)
ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: SCHÜSSEL
ERGIBT: 1 PORTION

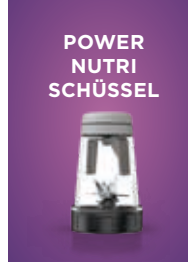
ZUTATEN

Kokosmilch
Gefrorene Ananasstücke
Gefrorene Mangostücke
Süßungsmittel nach Wahl



ANLEITUNG

- 1 Kokosmilch bis zu Fülllinie für Flüssigkeiten in die SCHÜSSEL füllen.
- 2 Geben Sie gefrorene Ananas, Mangostücke und Süßungsmittel (optional) bis zur Max Fill-Linie hinzu, überschreiten Sie diese jedoch nicht. Montieren Sie den Klingenaufsatz.
- 3 Wählen Sie MIX und drücken Sie dann START/STOP. Drehen Sie das Power Paddle während des Mixvorgangs kontinuierlich gegen den Uhrzeigersinn, bis das Programm abgeschlossen ist.
- 4 Die Klingen nach dem Mixen herausnehmen.
- 5 Mit gewünschtem Topping dekorieren und servieren.



BANANE-NUTELLA-AVOCADO-SMOOTHIE-BOWL

PROGRAMM: MIX (MISCHEN)
ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: SCHÜSSEL
ERGIBT: 1 PORTION

ZUTATEN

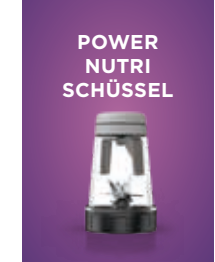
1 gefrorene Banane, in Scheiben geschnitten
75 g Gefrorene Avocadostücke
50 g Nutella Haselnuss-Schokoladen-Aufstrich
75 g Quark



ANLEITUNG

- 1 Geben Sie die Zutaten bis zur Max Fill-Linie in die SCHÜSSEL, aber nicht darüber. Montieren Sie den Klingenaufsatz.
- 2 Wählen Sie MIX und drücken Sie dann START/STOP. Drehen Sie das Power Paddle während des Mixvorgangs kontinuierlich gegen den Uhrzeigersinn, bis das Programm abgeschlossen ist.
- 3 Die Klingen nach dem Mixen herausnehmen.
- 4 Mit gewünschtem Topping dekorieren und servieren.

TIPP Schneiden Sie die Banane vor dem Einfrieren in Scheiben. Wenn Sie zu Hause Avocados einfrieren, wählen Sie reife Exemplare und schneiden Sie sie in kleine Stücke.



ZITRONEN-INGWER- QUARK-PARFAIT

PROGRAMM: PULSE/BLEND (PULSIEREN/MISCHEN)
ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN PLUS 2 STUNDEN KALTSTELLEN
BEHÄLTER: SCHÜSSEL & BECHER
ERGIBT: 6 PORTIONEN

ZUTATEN

STREUSEL

150 g Ingwerkekse, zerbröseln
75 g Butter, geschmolzen und auf
Raumtemperatur abgekühlt

FÜLLUNG

250 g Quark
300 g gesüßte Kondensmilch
100 g frischer Zitronensaft
50 g kandierte Ingwerstücke
Eine Prise Vanilleextrakt
Schale einer Zitrone



ANLEITUNG

- 1 Geben Sie die Streusel bis zur Max Fill-Linie in die SCHÜSSEL, aber nicht darüber. Montieren Sie den Klingenaufsatz.
- 2 Wählen Sie PULSE 2 bis 3 mal und drehen Sie anschließend das Power Paddle während des Mixvorgangs kontinuierlich gegen den Uhrzeigersinn.
- 3 Geben Sie die Zutaten bis zur Max Fill-Linie in den BECHER, aber nicht darüber. Montieren Sie den Klingenaufsatz.
- 4 Wählen Sie BLEND und drücken Sie dann auf START/STOP. Die Klänge nach dem Mixen herausnehmen.
- 5 Die Streusel und die Füllung abwechselnd in kleinen Parfaitbechern oder einer mittelgroßen Glasschale schichten.
- 6 Vor dem Servieren ca. 2 Stunden kaltstellen.

GEFRORENE LIMONADE

PROGRAMM: CRUSH (ZERKLEINERN)
ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: KRUG
ERGIBT: 4 PORTIONEN

ZUTATEN

100 ml frischer Zitronensaft
100 ml Wasser
Schale von 1 Zitrone
75 ml Honig oder Süßmittel nach Wahl
20 Eiswürfel



ANLEITUNG

- 1 Setzen Sie die übereinander geordnete Klingeneinheit in den KRUG und fügen Sie die Zutaten in der angegebenen Reihenfolge hinzu.
- 2 Wählen Sie CRUSH und drücken Sie dann auf START/STOP.
- 3 Deckel und gestapelte Klinge nach dem Mischen entfernen.



VICTORIA BISKUIT KUCHEN

PROGRAMM: MANUAL (MANUELLEN)

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

BEHÄLTER: KRUG

ERGIBT: 12 PORTIONEN

ZUTATEN

4 große Eier
1 TL Vanilleextrakt
225 g Puderzucker
225 g weiche Butter, in Würfeln
225 g Weizenmehl Type 405
1 EL Backpulver
Prise Salz

Optionale Füllungen

Frische Beeren
Schlagsahne
Marmelade oder Konfitüre



ANLEITUNG

- 1 Backofen auf 180 °C vorheizen. 2 runde Backformen mit 20 cm Durchmesser einfetten, mit Backpapier auslegen und beiseite stellen.
- 2 Setzen Sie den Teigknetaufsatz in den KRUG ein und geben Sie Eier, Vanille, Puderzucker und Butter in den KRUG. Wählen Sie die manuelle Geschwindigkeit 2. Drücken Sie START/STOP und mixen Sie die Zutaten vollständig. Bei Bedarf abkratzen.
- 3 Sobald die Verarbeitung abgeschlossen ist, Weizenmehl, Backpulver und Salz in den KRUG geben und die manuelle Geschwindigkeit 2 auswählen. Drücken Sie START/STOP und mixen Sie die Zutaten vollständig. Dann Deckel und Teigklinge entfernen.
- 4 Die Mischung gleichmäßig in die vorbereiteten Backformen verteilen und 20–25 Minuten im Ofen backen oder machen Sie die Garprobe mit einem Zahnstocher.
- 5 Lassen Sie die Kuchen 10 Minuten in der Form abkühlen, nehmen Sie sie heraus und legen Sie sie auf ein Gitter, damit sie vor dem Befüllen vollständig abkühlen können.

TIPP Für optimale Reinigungsergebnisse spülen Sie Krug, Deckel und Klingeneinheit im Geschirrspüler.

SCONES MIT FRÜCHTEN

PROGRAMM: MANUAL (MANUELLEN)

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

BEHÄLTER: KRUG

ERGIBT: 8-10 SCONES

ZUTATEN

225 g Mehl mit Backtriebmittel
25 g Puderzucker
1 TL Backpulver
50 g kalte Butter in Würfeln
80–100 ml Milch
1 Ei
50 g Trockenfrüchte
Milch zum Glasieren
Mit Butter und Marmelade servieren



ANLEITUNG

- 1 Den Ofen auf 220 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Setzen Sie den Teigknetaufsatz in den KRUG ein und geben Sie Eier, Vanille, Puderzucker und Butter in den KRUG, danach fügen Sie Mehl, Zucker und Backpulver hinzu und wählen die manuelle Geschwindigkeit 2.
- 3 START/STOP drücken und mischen, bis die Butter in feine Brösel zerfällt.
- 4 Eine kleine Schüssel mit einem Ei bis zu 150 ml mit Milch auffüllen, dann verquirlen. Die Mischung mit den Trockenfrüchten in den KRUG geben und „Pulse“ wählen, bis sich die Masse vollständig vermischt hat. Geben Sie mehr Milch hinzu, wenn die Mischung zu trocken ist. Dann Deckel und Teigklinge entfernen.
- 5 Den Teig auf eine bemehlte Oberfläche geben und sanft kneten. Den Teig mit einem Nudelholz auf eine Dicke von 2 cm ausrollen. Mit einer 5 cm großen Ausstechform 8–10 runde Formen ausstechen, den Teig erneut ausrollen und nochmal ausstechen.
- 6 Auf ein vorbereitetes Backblech geben. Die Oberseite mit Milch bestreichen und 10–15 Minuten backen oder bis sie goldbraun sind.
- 7 Warm servieren mit Butter und Marmelade.

TIPP Für optimale Reinigungsergebnisse spülen Sie Krug, Deckel und Klingeneinheit im Geschirrspüler.



MÜRBETEIG

PROGRAMM: MANUAL (MANUELLEN)

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN

BEHÄLTER: KRUG

ERGIBT: 1 Rundform mit 30 cm

POWER
NUTRI KRUG



TEIG-KNETAUFSATZ

ZUTATEN

250 g Mehl Type 405

Prise Salz

125 g kalte Butter in Würfeln

80-100 ml kaltes Wasser

ANLEITUNG

- 1 Setzen Sie den Teigknetaufsatz in den KRUG ein und geben Sie Mehl, Salz und Butter in den KRUG. Wählen Sie die manuelle Geschwindigkeit 2. Drücken Sie START/STOP und mixen Sie die Zutaten vollständig.
- 2 Wenn die Verarbeitung abgeschlossen ist, nehmen Sie den Deckel ab, geben Sie Wasser in den KRUG und drücken Sie erneut auf „Pulse“, bis die Masse vermischt ist. Dann Deckel und Teigklinge entfernen.
- 3 Den Teig auf einer leicht bemehlten Oberfläche zu einer Kugel formen, flach drücken und in Pergamentpapier oder Frischhaltefolie einwickeln. Vor dem Ausrollen mindestens 30 Minuten kühl lagern.

TIPP Geben Sie nicht das ganze Wasser auf einmal hinzu, heben Sie 1 Esslöffel auf und fügen Sie ihn hinzu, wenn die Mischung zu trocken ist.



KLASSISCHE ERDNUSSBUTTER

PROGRAMM: POWERMIX

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN

BEHÄLTER: SCHÜSSEL

ERGIBT: 250 ml

POWER
NUTRI
SCHÜSSEL



ZUTATEN

200 g geröstete Erdnüsse

1 EL Rapsöl

Nach Geschmack salzen

ANLEITUNG

- 1 Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in die SCHÜSSEL und montieren Sie anschließend den Klingenaufsatz.
- 2 Wählen Sie POWERMIX und drücken Sie dann START/STOP. Während des Mixvorgangs kontinuierlich gegen den Uhrzeigersinn drehen, bis das Programm abgeschlossen ist.
- 3 Die Klingen nach dem Mixen herausnehmen.

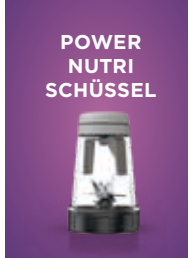


GERÄUCHERTE MAKRELEN-PÂTÉ

PROGRAMM: POWERMIX
ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: SCHÜSSEL
ERGIBT: 1 PORTION

ZUTATEN

200 g gepfefferte geräucherte Makrelenfilets,
enthäutet und in Stücke zerbrochen
Schale und Saft ½ Zitrone, ca. 20 ml
100 g Frischkäse
2 Esslöffel Sahnemeerrettich
2 Esslöffel gehackte Petersilie



ANLEITUNG

- 1 Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in die SCHÜSSEL und montieren Sie anschließend den Klingenaufsatz.
- 2 Wählen Sie POWERMIX und drücken Sie dann START/STOP. Während des Mixvorgangs kontinuierlich gegen den Uhrzeigersinn drehen, bis das Programm abgeschlossen ist.
- 3 Die Klingen nach dem Mixen herausnehmen.

HINWEIS: Wenn Sie eine gröbere Pâté wünschen, wählen Sie PULSE.

HUMMUS MIT GERÖSTETEN ROTEN PAPRIKA

PROGRAMM: MIX (MISCHEN)
ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: SCHÜSSEL
ERGIBT: 1 PORTION

ZUTATEN

KLASSISCHER HUMMUS

1 Dose Kichererbsen (400 g), abgetropft und gewaschen
50 ml Kichererbsenflüssigkeit
15 ml Zitronensaft
30 ml Olivenöl
1 Knoblauchzehe, geschält
1 TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Paprika
1 EL Tahini-Paste
1 TL Meersalz
Olivenöl und Paprika zum Garnieren

HUMMUS MIT ROTER PAPRIKA

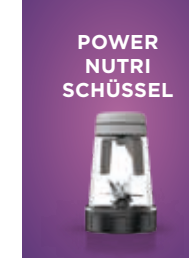
100 g geröstete rote Paprika zu den Zutaten hinzufügen.

KORIANDER-HUMMUS

½ TL gemahlene Koriander und 10 g frische Korianderblätter und -stängel zu den Zutaten geben.

ANLEITUNG

- 1 Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in die SCHÜSSEL und montieren Sie anschließend den Klingenaufsatz.
- 2 Wählen Sie MIX und drücken Sie dann START/STOP. Während des Mixvorgangs kontinuierlich gegen den Uhrzeigersinn drehen, bis das Programm abgeschlossen ist.
- 3 Die Klingen nach dem Mixen herausnehmen.



PESTO MIT BASILIKUM UND PETERSILIE

PROGRAMM: MIX (MISCHEN)
ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: SCHÜSSEL
ERGIBT: 1 PORTION

ZUTATEN

10 g Basilikumblätter
10 g Petersilie (glatte Blätter), keine Stängel
1 Knoblauchzehe, geschält
90 ml Olivenöl
25 g Pinienkerne
25 g geriebener Parmesan oder vegetarische Alternative
1 Prise Salz
1 Prise schwarzer Pfeffer



ANLEITUNG

- 1 Basilikum, Petersilie und Knoblauch in die SCHÜSSEL geben. Montieren Sie den Klingenaufsatz, dann 5 Sekunden die Funktion PULSE verwenden.
- 2 Öl, Pinienkerne und Parmesan hineingeben und MIX wählen. Anschließend START/STOP wählen. Drehen Sie während des Mixvorgangs das Power Paddle kontinuierlich gegen den Uhrzeigersinn, bis eine feine Pesto-Mischung entsteht. Die Klingen nach dem Mixen herausnehmen.
- 3 Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Schüssel geben.

TIPP Wenn Sie ein gröberes Pesto bevorzugen, bei Punkt 2 auf PULSE drücken, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

POWER
NUTRI
SCHÜSSEL



GUACAMOLE

PROGRAMM: PULSE (PULSIEREN)
ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN
BEHÄLTER: BECHER
ERGIBT: 4 PORTIONEN

ZUTATEN

½ kleine Zwiebel, geschält und geviertelt
1 kleine rote Chilischote, entkernt
1 Knoblauchzehe, geschält
1 große Tomate, entkernt und geviertelt
10 g frischer Koriander, Stängel und Blätter
Saft einer halben Limette
2 reife Avocados
Salz und Pfeffer



TIPP Wenn Sie eine gröbere Guacamole bevorzugen, drücken Sie 1-2 Mal auf PULSE.

POWER
NUTRI
BECHER



ANLEITUNG

- 1 Die ersten fünf Zutaten in den BECHER geben, dann den Klingenaufsatz montieren.
- 2 2-3 Mal PULSE drücken, bis sie grob gehackt sind. Becher auskratzen.
- 3 Avocado hinzugeben und Limettensaft und Gewürze darüber geben. 2-4 Mal PULSE drücken, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- 4 Die Klingen nach dem Mixen herausnehmen.

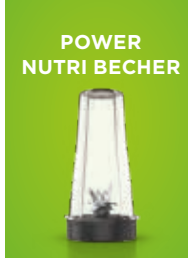
FRISCHE MINZSOSSE

PROGRAMM: PULSE (PULSIEREN)

ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN

BEHÄLTER: BECHER

ERGIBT: 1 PORTION



ZUTATEN

1 Bund Pfefferminze (30 g), ohne Stängel

2 EL Weißweinessig

1 EL Streuzucker

2 EL kochendes Wasser

ANLEITUNG

- 1 Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den BECHER geben, dann den Klingenaufsatz montieren.
- 2 2-3 Mal PULSE drücken, bis sie grob gehackt sind.
- 3 Essig, Zucker und Wasser hinzufügen. 2-3 Mal PULSE drücken, um die Zutaten zu vermischen.
- 4 Die Klingen nach dem Mixen herausnehmen.



TIPP Fügen Sie je nach Wunsch zum Verdünnen 1 bis 2 Esslöffel kochendes Wasser hinzu.

TANDOORI-MARINADE

PROGRAMM: BLEND (MISCHEN)

ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN

BEHÄLTER: BECHER

ERGIBT: CA. 300 ML



ZUTATEN

1 TL gemahlener Koriander

1 TL gemahlener Kreuzkümmel

1 TL gemahlener Kurkuma

1 TL Cayennepfeffer

1 EL Garam Masala

1 EL Paprika

250 ml griechischer Joghurt

2 EL Zitronensaft

4 Knoblauchzehen

30 g Ingwerwurzel, geschält

1 rote Chili (entkernt)*

1 TL Salz

*Optional

ANLEITUNG

- 1 Geben Sie alle Zutaten in der angegebenen Reihenfolge in den BECHER und montieren Sie den Klingenaufsatz.
- 2 Wählen Sie BLEND und drücken Sie dann auf START/STOP.
- 3 Die Klingen nach dem Mixen herausnehmen. Mit flachem Deckel abdecken und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.



TIPP Wenn Sie eine schärfere, würzigere Marinade bevorzugen, verwenden Sie 2 Chilis.

FRIKADELLEN

PROGRAMM: CHOP (HACKEN)
VORBEREITUNG: 12-15 MINUTEN
GARZEIT: 40 MINUTEN
BEHÄLTER: KRUG
ERGIBT: 4 PORTIONEN

ZUTATEN

500 g Hackfleisch Halb & Halb
2 Knoblauchzehen
1 gelbe Zwiebel
1 Ei
35 g Semmelbrösel
1 EL Senf
½ TL Kümmelsamen
1 EL Petersilie
1 TL Majoran
Salz und Pfeffer

Semmelbrösel zum Panieren

Beilage: Senfkartoffelpüree, grüne Erbsen



ANLEITUNG

- 1 Die übereinander angeordnete Klingeneinheit in den Krug einsetzen. Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Majoran und Kümmel in den Mixkrug geben. CHOP auswählen und auf START/STOP drücken. Nach Abschluss das CHOP-Programm wiederholen.
- 2 Die Klingeneinheit entfernen und die Teigklinge installieren.
- 3 Gemischtes Hackfleisch, Ei, Semmelbrösel und Senf hinzufügen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Deckel nochmal aufsetzen.
- 4 MIX auswählen und auf START/STOP drücken.
- 5 Die Fleischmischung heraus schöpfen und 4 gleich große Bratlinge formen. Leicht in Semmelbröseln wälzen.
- 6 Eine große Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Öl hinzufügen und Frikadellen goldbraun braten, dabei häufig wenden.
- 7 Nach dem Braten prüfen, ob sie fertig gegart sind. Mit Ihrer Lieblingssauce heiß auf einem frischen Brötchen oder mit Kartoffelpüree und Erbsen servieren.

GEBRATENER BLUMENKOHLSREIS

PROGRAMM: CHOP (HACKEN)
ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN
GARZEIT: 10 MINUTEN
BEHÄLTER: KRUG
ERGIBT: 2-3 PORTIONEN

ZUTATEN

1 Kopf Blumenkohl, in 2 cm große Röschen geschnitten
2 EL Rapsöl
1 EL gehackter Knoblauch
1 EL geschälter, geriebener Ingwer
150 g gefrorenes, gemischtes Gemüse (Mais, Erbsen, Karotten, grüne Bohnen usw.)
1-2 EL Sojasauce
Meersalz, nach Geschmack
gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack
75 ml Wasser
3 Frühlingszwiebeln geschnitten und Sesamkörner zum Garnieren



ANLEITUNG

- 1 Die übereinander angeordnete Klingeneinheit im KRUG anbringen. Blumenkohl in den KRUG geben. Wählen Sie CHOP und drücken Sie dann START/STOP. Sobald die Verarbeitung beendet ist, das CHOP-Programm wiederholen.
- 2 Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, dann Knoblauch und Ingwer für 1 Minute andünsten.
- 3 Den Deckel und die übereinander angeordnete Klingeneinheit entfernen. Reis, Blumenkohl, Gemüse, Sojasauce, Salz, Pfeffer und Wasser in die Pfanne geben und braten, bis der Blumenkohl zart ist und das Gemüse ca. 8-10 Minuten erhitzt wurde.
- 4 Mit Frühlingszwiebeln und Sesam garnieren und servieren.

TIPP Für optimale Reinigungsergebnisse spülen Sie Krug, Deckel und Klingeneinheit im Geschirrspüler.

VEGETARISCHE BURGER

PROGRAMM: CHOP (HACKEN)
ZUBEREITUNGSZEIT: 5 MINUTEN
GARZEIT: 8 MINUTEN
BEHÄLTER: KRUG
ERGIBT: 4-6 BURGER

ZUTATEN

1/2 geschälte rote Zwiebeln, halbiert
2 Knoblauchzehen, geschält
2 (400 g) Dosen schwarze Bohnen, abgetropft
1/2 Glas (120 g) geröstete Paprika, abgetropft und grob gehackt
2 EL BBQ-Sauce
2 TL gemahlener Kreuzkümmel
1 TL Meersalz
1 TL gemahlener schwarzer Pfeffer
1 Ei
55-75 g Paniermehl
80 g Süßmais aus der Dose
2 EL Sonnenblumenöl
1 Salat, Blätter vereinzelt
1 Avocado, in Scheiben geschnitten



POWER
NUTRI KRUG



ÜBEREINANDER
ANGEORDNETE
KLINGENEINHEIT

ANLEITUNG

- 1 Die übereinander angeordnete Klingeneinheit im KRUG anbringen und Knoblauch in den KRUG geben. Wählen Sie CHOP und drücken Sie dann START/STOP. Sobald die Verarbeitung beendet ist, das CHOP-Programm wiederholen.
- 2 Wenn das Programm beendet wurde, eine Dose Bohnen, anschließend die Paprika, BBQ-Sauce, Kreuzkümmel, Salz, Pfeffer und das Ei in den KRUG geben. Wählen Sie CHOP und drücken Sie dann START/STOP.
- 3 Sobald die Verarbeitung beendet ist, das CHOP-Programm wiederholen.
- 4 Wenn das Programm abgeschlossen ist, entfernen Sie die übereinander angeordnete Klingeneinheit aus dem KRUG und geben Sie die schwarze Bohnenmischung in eine große Mixschüssel. Paniermehl, Mais und den verbleibenden Doseninhalt der schwarzen Bohnen hinzufügen und gleichmäßig vermischen.
- 5 Aus der Masse 4-6 Bratlinge formen. Das Öl in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, dann die Burger 4 Minuten auf jeder Seite braten oder bis Sie durchgegart sind.
- 6 Wenn die Burger fertig gebraten sind, auf Salatblättern und mit geschnittener Avocado belegt servieren.

TIPP Für die Semmelbrösel Brotkrusten abschneiden und in Stücke zerbrechen. In den Krug geben. Bei manueller Geschwindigkeit 10 verarbeiten, bis Semmelbrösel entstanden sind.

SESAMBRÖTCHEN

PROGRAMM: MANUAL (MANUELLEN)
ZUBEREITUNGSZEIT: 10 MINUTEN
AUFGEHEN: 15 MINUTEN **BACKEN:** 13-15 MINUTEN
BEHÄLTER: KRUG
ERGIBT: 8 BRÖTCHEN

ZUTATEN

7 g Trockenhefe
1 EL weißer Streuzucker
235 ml warmes Wasser (40-45 °C)
160 ml warme Vollmilch (40-45 °C)
1 TL Salz
2 Eier, getrennt
25 g weiche Butter in Würfeln
440 g Weizenmehl Type 550
1 EL Milch
1 EL Sesamkörner

TIPP Teig zu trocken? Teig zu feucht? Fügen Sie jeweils 1 Esslöffel Wasser oder Mehl hinzu und wählen Sie „Pulse“, bis die Masse gut vermischt ist.

TIPP Für optimale Reinigungsergebnisse spülen Sie Krug, Deckel und Klingeneinheit im Geschirrspüler.



ANLEITUNG

- 1 Ofen auf 200 °C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und zur Seite stellen.
- 2 Setzen Sie den Teigknetaufsatz in KRUG ein. Hefe, Zucker, warmes Wasser und warme Milch verrühren und in den KRUG gießen. 5 Minuten ruhen lassen.
- 3 Nach 5 Minuten dem KRUG 1 Ei, Butter und Mehl hinzufügen und manuelle Geschwindigkeit 2 wählen. Drücken Sie START/STOP und mixen Sie die Zutaten vollständig. Danach Deckel und Teigklinge entfernen.
- 4 Geben Sie den Teig auf eine bemehlte Arbeitsfläche und kneten Sie ihn einige Male mit Ihren Händen durch und formen Sie ihn dann zu einer Kugel. Die Teigkugel in 8 Stücke schneiden. Formen Sie aus jedem Stück eine Kugel und legen Sie sie gleichmäßig verteilt auf das vorbereitete Backblech.
- 5 Bedecken Sie die Teigkugeln lose mit einem sauberen Küchentuch und lassen Sie sie 60 Minuten aufgehen oder bis sie doppelt so groß sind.
- 6 Während der Teig aufgeht, das restliche Ei mit 1 TL Milch in einer kleinen Schüssel mixen. Nach 60 Minuten das Tuch entfernen und die Brötchenoberseiten mit dem Ei bestreichen und mit Sesam bestreuen.
- 7 13 bis 15 Minuten backen oder bis sie goldbraun sind.

POWER
NUTRI KRUG



TEIG-KNETAUFSATZ

LEBKUCHEN

PROGRAMM: MIX (MISHCEN)

VORBEREITUNG: 5 MINUTEN

BACKEN: 40 MINUTEN - OFEN / 30 MINUTEN - NINJA GRILL

BEHÄLTER: KRUG

ERGIBT: 9 PORTIONEN

ZUTATEN

- 3 Eier
- 350 g Mehl (Typ 405)
- 150 g Zucker
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 1 Päckchen Backpulver
- 2 EL Kakaopulver
- 200 ml Öl
- 100 ml Milch
- 1/2 TL Ingwer, gemahlen
- 1 TL Zimt
- 1/4 TL Muskatnuss
- 1/4 TL Piment
- 1/4 TL Nelke



ANLEITUNG

- 1 Ofen auf 170 °C vorheizen. Rechteckiges Backblech (ca. 28 x 18 cm) einfetten und mit Mehl bestäuben und beiseitestellen.
- 2 Teigklinge in den Krug einsetzen. Zuerst Eier, Milch und Öl hineingeben.
- 3 Alle trockenen Zutaten in einer separaten Schüssel vermischen und anschließend ebenfalls in den Krug geben. MIX auswählen und auf START/STOP drücken.
- 4 Mischung auf das Backblech geben und gleichmäßig verteilen.
- 5 40 Minuten bei 170 °C backen.

TIPP 100 g Butter mit 100 g Ihrer Lieblingsschokolade schmelzen und auf dem noch warmen Kuchen verteilen.

POWER
NUTRI KRUG



ÜBEREINANDER
ANGEORDNETE
KLINGENEINHEIT

NUSSBRATEN

PROGRAMM: CHOP (HACKEN) UND MIX (MISHCEN)

VORBEREITUNG: 10 MINUTEN

BACKZEIT: 1 STUNDE

BEHÄLTER: KRUG

ERGIBT: 4 PORTIONEN

ZUTATEN

- 2 EL Rapsöl
 - 1 große Karotte – geschält
 - 1 rote Zwiebel – geschält
 - 1/3 Lauch
 - 3 Knoblauchzehen
 - Handvoll frische Petersilie
 - 1 EL Instant-Gemüsebrühe
 - 200 g gekochte Kastanien
 - 100 g geschälte Haselnüsse
 - 100 g Walnüsse
 - 3 Eier
 - 100 g Semmelbrösel
 - 50 ml Milch
 - 1/4 TL Muskatnuss
 - 1/2 TL Chilipulver
 - Salz und Pfeffer je nach Geschmack
- Öl und Semmelbrösel für die Backform.

ANLEITUNG

- 1 Backofen auf 170 °C vorheizen, eine Backform (Kastenform, ca. 24 x 11 cm) einfetten und mit feinen Semmelbröseln ausstreuen.
- 2 Die übereinander angeordnete Klingeneinheit in den Krug einsetzen. Karotte, Zwiebel, Lauch, Knoblauch und Petersilie in den Mixkrug geben. CHOP auswählen und auf START/STOP drücken. Das Programm CHOP erneut durchführen.
- 3 2 EL Öl in eine große Bratpfanne geben und das gehackte Gemüse mit Gemüsebrühe 3 Minuten bei starker Hitze anschwitzen.
- 4 Die übereinander angeordnete Klingeneinheit in den Krug einsetzen und Kastanien, Haselnüsse und Walnüsse hinzufügen. CHOP auswählen und START/STOP drücken. Das Programm CHOP erneut durchführen.
- 5 Die übereinander angeordnete Klingeneinheit durch die Teigklinge austauschen und Eier, Milch, Semmelbrösel, Gewürze und sautiertes Gemüse hinzufügen.
- 6 MIX auswählen und auf START/STOP drücken.
- 7 Die Mischung in die vorbereitete Backform geben und 1 Stunde backen.

POWER
NUTRI KRUG



ÜBEREINANDER
ANGEORDNETE
KLINGENEINHEIT

NINJA[®]

Foodi[®]

**POWER NUTRI MIXER 3-IN-1
MIT AUTO-IQ[®]**

**POWER NUTRI BLENDER 3-IN-1
WITH AUTO IQ[®]**

**NUTRI POWER MIXEUR 3-IN-1
AVEC AUTO-IQ[®]**

AUTO-IQ, FOODI, NINJA und TOTAL CRUSHING sind eingetragene Marken von SharkNinja Operating LLC.
© 2020 SharkNinja Operating LLC.

AUTO-IQ, FOODI, NINJA and TOTAL CRUSHING are registered trademarks of SharkNinja Operating LLC.
© 2020 SharkNinja Operating LLC

AUTO-IQ, FOODI, NINJA et TOTAL CRUSHING sont des marques déposées de SharkNinja Operating LLC.
© 2020 SharkNinja Operating LLC.