

Viele kennen das klassische Vorführ-Rezept des TM5:  
Das Rezept könnt ihr ebenfalls -zig mal variieren.  
Darum liebe ich es so. Siehe unten

### **Gemüseplatte mit heller Sauce**

- 1 Zwiebel, klein, halbiert + *(optional Schinkenstücke, die letzten 3 Salamischeiben usw.)*
- *schon hier an die Resteverwertung denken und schon habt ihr ein anderes Gericht*
- 1 Knoblauchzehe (optional) **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern, mit Spatel nach unten schieben.
- 20 g Öl zugeben und **2 Min. 30 Sek./120°C/Stufe 1** dünsten
- 1200 g Wasser zugeben
- 2 Gemüsebrühwürfel (für je 0,5 l) zugeben
- Gareinsatz einhängen,
- 200 - 250 g Reis einwiegen
- 2 Kartoffeln (ca. 200 g), geachtelt *(vor allem, wenn einer keinen Reis mag)*
- 500 g gemischtes Gemüse, in mundgerechten Stücken oder Scheiben (z. B. Möhren, Zucchini, Paprika, Brokkoliröschen, Kohlrabi, Blumenkohl etc.)
- *natürlich könnt ihr **mehr Gemüse** nehmen, auf die Garzeit achten, evtl nach der Halbzeit umschichten. Hartes Gemüse in die Mitte, Zucchini o.ä. eher an den Rand legen*
- *Ihr könnt 1 Beutel TK-Gemüse verwenden: auf die Garzeit achten*
- *ihr könnt TK Köttbulla mit drauflegen*
- *später Brühwürstchen*
- *mit Mettwurst oder Cabanossi, habt ihr direkt einen ganz anderen Geschmack*
- *oder Geflügelspieße, Fisch und vieles mehr*
- **TRAUT EUCH: 1 REZEPT: viel Möglichkeiten**
- Varoma verschließen
- **25 Min./Varoma/Stufe 1 garen.**

### **Helle Sauce**

- 400 g von der Brühe
- 2 EL Weizenmehl (30 g) (20 g reichen) dazu
- 100 g Schmand oder Frischkäse
- 1 EL Röstzwiebeln (Fertigprodukt) optional
- ½ TL Salz
- 3 Prisen Pfeffer
- in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5 vermischen**
- und **3 Min. 30 Sek./100°C/Stufe 2** aufkochen.
- Sauce **10 Sek./Stufe 8 aufschäumen** und sofort zusammen mit Reis, Kartoffeln und Gemüse servieren.

## Tipps & Tricks

- Mit den Kartoffelstücken auf dem Reis können Sie gleichzeitig für Reis- und Kartoffelliebhaber die Lieblingsbeilage garen. Wollen Sie statt Reis nur Kartoffeln als Beilage garen, dann reduzieren Sie das Wasser im Mixtopf auf 500 g Wasser und füllen 750 g Kartoffeln in den Gareinsatz. Die Garzeit bleibt gleich.

### 1. Saucenvarianten zur Basissauce:

Geben Sie folgende Zutaten einfach mit den anderen Zutaten der Basissauce in den Mixtopf.

- **Tomaten-Kräuter-Sauce:**

1– 2 TL Zucker  
70 g Tomatenmark  
1 ge

- **Tomaten-Kräuter-Sauce:**

1– 2 TL Zucker  
70 g Tomatenmark  
1 geh. EL italienische Kräuter  
1/2 TL frischer Zitronensaft oder Essig

- **Kräutersauce:**

1 – 2 EL gemischte Kräuter (frisch, TK oder getrocknet) oder solo nur mit Dill, Kerbel, Schnittlauch etc.

- **Senfsauce:**

1 geh. EL Senf, mittelscharf

- **Currysauce:**

1 EL Curry  
1 TL Senf, mittelscharf

Zum Schluss können Sie, in kleinen Stücken, noch 1/2 Banane oder zwei halbe Pfirsiche aus der Dose, im Linkslauf ♦ in die Currysauce rühren.

### 2. Ergänzungen für Varoma:

- 200 g gewürfelten Feta und 1 EL Pizza-Gewürz über dem rohen Gemüse verteilen.
- Den Varoma-Einlegeboden mit zugeschnittenem Backpapier auslegen. Darauf Fisch (z. B. Lachsstreifen, frisch oder gefroren) oder Geflügel (Pute oder Hähnchen) geschneuzelt, als Medaillons mit Tomate/Mozzarella belegt oder in fingerdicken Streifen mit rohem Schinken umwickelt, legen und gleichzeitig mit garen.

**Auch hier könnt ihr Vegetarier und Fleischesser unter einen Hut bringen. Einige „Gemüsesticks“ für die die Babys mit dazu legen. Verschiedene Gemüsesorten in einem Varoma, etwas getrennt, so isst auch hier jeder mit.**

Viel Spass beim Ausprobieren  
Eure Hilde-gart