

Die 7 besten Stabmixer-Rezepte

von Stabmixer-Test.info

Die beste Guacamole mit dem Stabmixer

Auf Party sind Gerichte zum Dippen mit Guacamole der absolute Renner. Aber auch abends vor dem Fernseher oder als leckere Beilage zum Hauptessen ein willkommene Alternative zu gewöhnlichen Chillidips.

Neben den sehr gesunden Bestandteilen ist dieser Dip wohl bekömmlich und äußerst gut schmeckend. Mit unserem Stabmixer ist dieser Dip im Nu hergestellt. Kein Pressen und quetschen, Stabmixer in das Gefäß reinhalten und kurz durchmischen – einfacher geht es nicht.

Wir geben im Folgenden die Anleitung zur leckersten Guacamole zubereitet mit dem **Stabmixer**.

Zutaten

- 2 Avocados
- 100 g Naturjoghurt
- 1/2 Limette
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleine Zwiebel
- Salz
- Pfeffer

Verwende **reife** Avocados. Dadurch kommt der Geschmack der Avocado in der Guacamole besonders gut zur Entfaltung.

Zubereitung mit dem Stabmixer

Die Zubereitung mit dem Stabmixer aus unserem [Stabmixer Test](#) gestaltet sich denkbar einfach. Dazu die folgenden Schritte ausführen:

1. Die 2 reifen **Avocados halbieren** und **entsteinen**. Anschließend die **Avocados** per Esstlöffel gründlich **auslöffeln**.
2. Das Fleisch der **Avocados**, die **Knoblauchzehe**, die **Zwiebel** und den **Naturjoghurt** in den Mixbecher geben.
3. Mit dem Stabmixer auf **maximaler Stufe** bzw. im **Turbomodus** die Zutaten solange zerkleinern bis die Masse breiig wird. Noch einfacher geht es mit speziellen Zerkleinern wie beispielsweise mit dem [Kenwood Stabmixers](#).
4. Als letzten Schritt den **Saft** der **halben Limette** hinzugeben und nach belieben **Salzen** und **Pfeffern**. Abschließend ordentlich **durchrühren**.

Weitere Varianten

Als optionale Zutat empfehlen wir etwas Petersilie. Dazu ca. 3 Stiele klein hacken und in Schritt 4 der Masse untermengen.

Für diejenigen die es gerne etwas schärfer mögen, ist die Zugabe von **1 – 2 roten Chillischoten** ans Herz gelegt. Hierfür die Chillischoten halbieren und entkernen. Anschließend je nach Belieben in kleine Stückchen hacken und in Schritt 4 der Masse untermengen.

Weitere wunderbare Rezepte zur selbstgemachten Guacamole sind [hier](#) zu finden.

Fazit

Die **selbstgemachte Guacamole** gestaltet sich durch die Zubereitung mit dem [Stabmixer](#) besonders **einfach** und **schnell**. Hier ist kein lästiges Quetschen, Pressen und dergleichen notwendig. In kürzester Zeit entsteht so eine sehr gesunde Creme, die in vielen Situationen als wohl bekömmliche Beilage serviert werden kann.

Fruchtmoothie – Banane, Kiwi, Orange

Smoothies sind eine leckere Möglichkeit um seinen Körper mit wichtigen Vitaminen und Phytaminen zu versorgen. Der Fruchtzucker wirkt belebend und ist eine super Alternative zu Schokolade und Co.

Ein selbstgemachter Fruchtsmoothie kann als Zwischenmahlzeit wahre Wunder bewirken. Durch die vielfältigen Früchte werden unterschiedlichste **Vitamine** aufgenommen und die körpereigene **Immunabwehr** gestärkt.

Vor dem Sport eingenommen bewirkt der Insulinausstoß aufgrund des Fruchtzuckers eine **Leistungssteigerung**, gerade bei Ausdauersportarten. **Tipp**: Kraftsportler sollten hier zusätzlich etwas Eiweiß zu sich nehmen.

Mit Hilfe unseres [Stabmixers](#) ist der gesunde **Wellnessshake** im Nu hergestellt.

Zutaten

- 1 große Banane
- 1 Kiwi
- 1/2 l Orangensaft
- 1/2 EL Honig

Das eigene **Pressen** der Orangen ist zeitlich etwas umfangreicher, aber nochmals gesünder. Hier sind **keine** Konservierungsstoffe und andere Chemie enthalten.

Zubereitung mit dem Stabmixer

Die Zubereitung erfolgt mit Hilfe unseres **Stabmixers** und eines **Mixbechers**. Dadurch wird eine sehr zügige Zubereitung gewährleistet. Alternativ ist auch die Verwendung eines [Standmixers](#) denkbar.

1. Die **Banane** sowie **Kiwi** von der Schale befreien und zusammen mit ca. 100 ml Orangensaft in den Mixbecher geben.
2. Auf mittlerer bis hoher Mixstufe ordentlich **durchmischen**, bis keine Fruchstückchen mehr erkennbar sind.
3. **Restlichen Orangensaft** und **Honig** dazu geben und auf niedriger Stufe mixen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

[Entsafter](#) sind eine wunderbare Hilfe bei der Herstellung von **gesunden, frisch** gepressten **Säften**. Hierdurch wird in **kurzer** Zeit ein gesunder Fruchtsaft ohne Chemie hergestellt.

Weitere Varianten

Gerade im Sommer sind kalte Smoothies besonders beliebt. Dazu kleine **Eisstückchen** nach Schritt 3 in den Mixbecher geben und auf hoher Mixstufe zerkleinern.

Weiterhin sind saisonale Früchte wie **Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Mangos** etc. eine leckere Möglichkeit um den Shake jedes mal etwas zu variieren. Mit etwas Experimentierfreudigkeit entstehen so unglaublich leckere Smoothies.

Fazit

Fruchtsmoothies sind unter gesundheitsbewussten Menschen eine super Möglichkeit seinen Körper mit **wichtigen Nährstoffen** zu versorgen. Durch die Vielzahl von unterschiedlichen Früchten können die leckersten Smoothies erzeugt werden. Mit Hilfe des Stabmixers und eines Entsafters entstehen in kürzester Zeit wahre Vitaminbomben. Für uns aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken.

Grüner Smoothie – Löwenzahn-Obst

Grüne Smoothies werden immer beliebter. Von Vielen noch unterschätzt, sind sie in ihrer gesunden und heilenden Wirkung vielen klassischen Shakes um einiges überlegen. Wir schildern ein sehr beliebtes Rezept zum selber machen.

Die heilende Wirkung von **Kräutern** und anderen **grünen** Pflanzen ist hinlänglich in vielen neuen Studien bewiesen. Gerade diese Stoffe sind ein zentraler Bestandteil grüner Smoothies. Doch neben den grünen Pflanzen ist auch **Obst** ein Hauptbestandteil. In Kombination entsteht so der Stoff aus dem die Träume sind.

Insbesondere die Kräuter müssen **fein** zerkleinert werden, sodass die vielen gesunden Nährstoffe optimal von unserem Körper verdaut und verwertet werden können. Dazu eignen sich unsere getesteten **Stabmixer** hervorragend. Zu achten ist hierbei eine **hohe Drehgeschwindigkeit** des Stabmixers und eine **sehr gute** Klingenschärfe, sodass die Kräuter besonders fein zerkleinert werden können.

Zutaten

- 125 ml Apfelsaft
- 1 Birne
- 1 Mango
- 1/2 Bund Löwenzahn
- 50 ml Wasser

Besonders praktisch und gesund ist die **eigene** Herstellung des Apfelsafts mit dem **Entsafter**. Dadurch bleiben wichtige **Vitamine** und **Phytamine** enthalten und es sind keine Konservierungsstoffe enthalten.

Zubereitung mit dem Stabmixer

Die Zubereitung mit unserem Stabmixer ist relativ einfach. Hier ist lediglich auf die lange Mixzeit zu achten, sodass gerade der Löwenzahn besonders fein zerkleinert wird.

1. **Birne, Mango, Löwenzahn** gründlich reinigen.
2. Alles inklusive des **Wassers** in den **Mixbecher** geben und auf möglichst **hoher Mixstufe** mindestens **30 Sekunden** durchmischen.

Weitere Varianten

Neben dem Löwenzahn können noch weitere grüne Pflanzen hinzugefügt werden. Hier ist beispielsweise die **Salatgurke** zu nennen. Aber auch **Petersilie** und **Tomaten** stellen eine willkommene Abwechslung dar. Sie sollten allerdings nicht zu viele grüne Zutaten auf einmal mischen, bleiben Sie für den Anfang bei maximal 1-2.

Wer mehr über grüne Smoothie mit **Rezepten** und allerhand interessantem **Hintergrundwissen** in Erfahrung bringen will, dem sei das Buch von **Victoria Boutenko – Green for Life** ans Herz gelegt.

Stellen sie Smoothie in den **Kühlschrank** und mixen Sie ihn vor dem Trinken kurz nochmals durch. Somit erhalten Sie für die Sommermonate einen wunderbaren **Erfrischungsdrink**.

Fazit

Grüne Smoothies sind der einer neusten Trends in der gesunden Ernährung. Durch seine **außergewöhnlichen** Zutaten bekommt der Körper ganz spezielle **Phytamine** und weitere Nährstoffe die ihm zu neuer **Vitalität** und **Kraft** verhelfen werden.

Auf unserem Ernährungsplan hat der grüne Smoothie mittlerweile einen festen Platz bekommen. Wir sind begeistert und können grüne Smoothies nur **wärmstens** weiterempfehlen.

Milchshake Rezept

Milchshakes sind der ideale Snack für Zwischendurch. Werden gesunde Zutaten genommen, ist der Milchshake eine lohnenswerte Zwischenmahlzeit.

Der hier vorgestellte Milchshake dient als Zwischenmahlzeit um den kleinen Hunger zu stillen oder den Körper vor dem Sport mit hochwertigen Nährstoffen zu versorgen. Die Milch enthält hochwertige Eiweiße wie **Whey** und **Casein**. Zusätzlich liefern die Früchte wichtige **Vitamine** und **Phytamine**.

Durch den Stabmixer erfolgt die Herstellung des Milchshakes **einfach** und **unkompliziert** in sehr kurzer Zeit. Das feine Zerkleinern lässt kaum Fruchtstückchen zurück, sodass der Shake professionell hergestellten Shakes aus dem Laden in nichts nachsteht.

Zutaten

- 100 g Erdbeere
- 100 g Bananen
- 50 g Himbeeren
- 250 ml 1,5%-Milch
- 1 EL Honig

Die Fettstufe der Milch machst du am besten von deinem **Trainingsziel** abhängig. Solltest du auf Diät sein empfiehlt sich 1,5% Fettanteil. Bei Muskel- bzw. Masseaufbau ist eine Vollmilch mit 3,5% oder mehr sinnvoll.

Zubereitung mit dem Stabmixer

Der Milchshake kann mit Hilfe des Stabmixers in sehr kurzer Zeit hergestellt werden. Wer einen Standmixer sein Eigen nennt, kann auch diesen zur Herstellung verwenden.

1. Die Banane von der Schale befreien und die Erdbeeren sowie Himbeeren gründlich **putzen**.
2. **Banane, Himbeeren** und **Erdbeeren** in den Mixbecher geben und solange auf mittlerer bis hoher Mixstufe pürieren bis kaum einzelnen Fruchtstücken mehr zu erkennen sind.
3. **Milch** und **Honig** hinzugeben und nochmal auf niedriger bis mittlerer Stufe durchmischen.

Hilfreich ist Verwendung eines abschliessbaren Mixbechers mit Deckel. Dadurch kann der Rest des Shakes frisch im Kühlschrank gelagert werden, enthalten im Lieferumfang beispielweise beim [Philips](#) und [Bosch](#) Stabmixer.

Weitere Varianten

Optional ist die Garnierung mit **Minze** eine leckere Alternative.

Durch auch die Zugabe weiterer Beerenfrüchte wie **Heidelbeeren** oder **Johannesbeeren** entsteht ein gut schmeckender Waldfruchtshake. Durch die hohe Menge von Antioxidantien ist dieser besonders gesund.

Tipp: Anstelle von Kuhmilch kann auch, die in unseren Graden noch relativ unbekannt, **Kamelmilch** verwendet werden. Diese ist ebenfalls sehr wohlschmeckend. Zusätzlich wird der Kamelmilch eine besonders gesunde Wirkung nachgesagt. Schöner Nebeneffekt: Aufgrund des fehlenden Milchzuckers, können Menschen mit **Laktoseintoleranz** hier bedenkenlos zu greifen. Wer mehr dazu lesen will dem sei der [Artikel](#) von Spiegel Online ans Herz gelegt.

Weitere kurz und knackig beschriebene Rezepte für den Stabmixer sind auf der [Kenwood Seite](#) zu finden – auf jeden Fall einen Blick wert.

Fazit

Der Milchshake ist der ideale Wellnessshake, gerade direkt vor bzw. nach dem Sport. Durch die schier unendlich Anzahl von Früchten können Experimentierfreudige das hier vorgestellte Rezept abgewandelt werden und so der beste Shake für den eigenen Geschmack gefunden werden.

Salsa Dip mit Stabmixer

Bekannt aus der zentralamerikanischen Küche und besonders der Mexikanischen ist der Salsa Dip. Mit unserem Stabmixer geht die Herstellung besonders fix und spart viel Zeit.

Gemütliche DVD-Abende mit dem Liebsten oder in der Runde mit Freunden verlangen nach kleinere Nascherein um den Abend auch einen gewissen kulinarischen Touch zu geben. Hier macht sich ein selbsthergestellter Salsa Dip besonders gut. Serviert zu **Nachos** oder wer es gesünder Mag zu kleinen **Brotstückchen** liefert der allseits beliebte Dip ein wunderbares Geschmackserlebnis. Weitere Ideen für einen scharfen Dip nach mexikanischer Art sind [hier](#) zu finden.

Mit einem Stabmixer aus unserem großen [Stabmixer Test](#) gelingt die Herstellung in **Rekordzeit**. Besonders geeignet sind für die Dip Erzeugung [Stabmixer mit Zerkleinerer](#). Aber auch ohne Aufsatz gelingt die Herstellung deutlich schneller als auf konventionellem Wege.

Zutaten

- 500 g Tomaten
- 1 rote Paprikaschote
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chillischote
- 2 EL Tomatenmark
- 4 Stiele Petersilie
- 1 Prise Zucker, Salz, Pfeffer

Als Tomaten empfehlen wir **Fleischtomaten**. Wer es knackiger mag ist mit **Cherrytomaten** sehr gut bedient.

Zubereitung mit dem Stabmixer

Mit unserem Stabmixer geht die Herstellung in Handumdrehen. Dazu einfach folgende Schritte ausführen:

1. **Tomaten, Paprika, Zwiebel, Knoblauchzehe, Chillischoten, Petersilie** gründlich **reinigen**, ggf. von **Kernen befreien** und in **mittelgroße Stückchen** schneiden, sodass diese in den Mixbecher bzw. Zerkleinerer passen.
2. Das gereinigte **Gemüse** mit **Tomatenmark** und der **Würzung** (Salz, Pfeffer, Zucker – nach Belieben) in den Mixbecher bzw. Zerkleinerer geben.
3. Kurz durchmischen, sodass **kleine Stückchen** entstehen. Nach Belieben kann hier auch länger gemixt werden, sodass es eher püriert ist.

Die Liebhaber von dem Extra Kick Schärfe lassen in die **Kerne der Chillischote** bei der Zubereitung drin.

Weitere Varianten

Generell können beim Salsa Dip auch **weitere Gewürze** hinzugefügt werden. Hier eignen sich beispielsweise diverse **Curry-Pulver**. Als zusätzliches Gemüse sind **Jalapenos** eine hervorragende Ergänzung. Diese können beispielsweise anstelle der Chillischote verwendet werden oder zu dem vorgestellten Rezept zusätzlich untergemengt werden. Doch Achtung – es könnte sehr scharf werden.

Das vorgestellte Rezept kommt **ohne Kochen** aus. Hierbei bleiben alle wichtigen Nährstoffe erhalten. Doch wer auch gerne etwas kocht, dem sei das folgende **alternative Rezept** empfohlen. Sehr sehenswert:

Fazit

Liebhaber der gesunden und zugleich scharfen mexikanischen Küche kommen schwer an einem **leckeren Salsa Dip** vorbei. Die **Nutzung unseres Stabmixer** ermöglicht die Herstellung in Rekordzeit. Das vorgestellte Salsa Dip Rezept kann als Ausgangspunkt für weitere Verfeinerungen angesehen werden – **Ihre Gäste werden es lieben.**

selbstgemachter Hummus

Eine Spezialität aus dem mittleren Osten ist Hummus. Dieser ist neben der **Guacamole** eine leckere Creme die sich als Dip und Beigabe zu vielen Gerichten eignet.

Neben der Beigabe als Dip ist Hummus auch als leckere Vorspeise geeignet. Die Zubereitung erfolgt hier ebenfalls besonders schnell und einfach mit unserem **Stabmixer**.

Im folgenden geben wir die Anleitung zur Zubereitung des leckersten Hummus mit dem Stabmixer.

Zutaten

- 250 g Kichererbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 3 EL Olivenöl
- 1/2 Zitrone
- Salz
- 3 Stiele von Petersilie

Bei der Zubereitung kannst du die Hauptzutat, die Kichererbsen, je nach belieben **kochen** oder **auch nicht**. Uns schmeckt es ungekocht etwas besser, ist aber reine Geschmackssache.

Zubereitung mit dem Stabmixer

Mit unserem **Stabmixer** gestaltet sich die Zubereitung denkbar einfach. Dazu die folgenden Schritte durchführen:

1. Die **Kichererbsen**, **Knoblauchzehe** sowie das **Olivenöl** und der **Saft** der **halben Zitrone** in den **Mixbecher** geben.
2. Anschließend die Zutaten auf **mittlerer Stufe** bzw. falls der Stabmixer nur 2 Stufen hat auf maximaler Stufe zerkleinern bis ein schöne cremige Masse entsteht. **Tipp**: Noch besser sind hierfür die Zerkleinerer geeignet. Hierbei muss lediglich der Zerkleinerer ab und an geöffnet werden und die Masse zur Mitte gedrückt werden, falls die Masse sich an den Wänden festsetzt.
3. Die **Petersilie** klein hacken und dem der Masse mit einem Löffel untermengen.
4. Abschließend nach Belieben etwas **Salzen**.

Weitere Varianten

Als optionale Zutat bieten sich beispielsweise eine frische **Paprika** an. Diese in Schritt 1 zu der Masse hinzugeben und zerkleinern.

Auch empfehlenswert ist die Beigabe von 1-2 roten Chillischotten. Diese vorher halbieren und gründlich entkernen. Anschließend die Chillischotten in Schritt 1 der Masse hinzugeben und vollständig durchmischen.

Fazit

Hummus ist mit dem Stabmixer besonders einfach und schnell hergestellt. Diese leckere Creme eignet sich sowohl als **Dip** oder auch als **Vorspeise**. Dazu die Creme auf Pitabrot servieren und als Beigabe etwas frisches Gemüse verwenden. Ihre Gäste werden sich alle 10 Finger danach lecken.

selbstgemachte Tomatensuppe

Der Klassiker unter den Suppen ist ohne Zweifel die Tomatensuppe. Hier gibt es die verschiedensten Varianten mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.

Eine Tomatensuppe ist eine sehr beliebte **Vorspeise**. Doch wie so häufig ist diese je nach Variante teils mit erheblichem Aufwand verbunden.

Mit unserem **Stabmixer** können wir nun die Tomatensuppe in Windeseile herstellen. Zu diesem Grundrezept empfiehlt sich nach und nach einige der unten beschriebenen Varianten zu probieren.

Im folgenden geben wir eine Schritt für Schritt Anleitung damit die selbstgemachte Tomatensuppe mit unserem **Stabmixer** besonders einfach von der Hand geht.

Zutaten

- 1 kg Tomaten (Romatomen sind super)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 mittelgroße Zwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 3 Thymianzweige
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Wir empfehlen stets **frische** Zutaten zu verwenden. Sollte beispielsweise der frische Thymian fehlen, so tut es auch getrockneter.

Zubereitung mit dem Stabmixer

Die Zubereitung einer Tomatensuppe ist in der Regel etwas aufwendiger als die meisten Suppen. Mit unserem **Stabmixer** wird in jedem Fall ein Großteil der Arbeit deutlich erleichtert. Zur Zubereitung einfach die folgenden Schritte durchführen:

1. **Zwiebel** klein schneiden und zusammen mit dem **Knoblauch** in einer tiefen Pfanne bzw. Wok anbraten.
2. Die **Tomaten** gründlich putzen und Stielansätze entfernen. Anschließend die Tomaten in Stückchen schneiden und in die Pfanne geben.
3. **Thymianzweige** kurz abspülen und zusammen mit **150 ml Wasser** in die Pfanne geben.
4. **Zucker, Öl, Pfeffer, Salz** mit dazu geben und bei niedriger Stufe ca. **30 Minuten** köcheln lassen.
5. Pfanne von der Kochstelle nehmen und mit dem Stabmixer solange **durchmischen** bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Hierbei sollten im Idealfall nur **Edelstahlmixfüße** verwendet werden bzw. eine ausreichende Abkühlung der Suppe sichergestellt werden. Besonders einfach funktioniert das Suppenmischen mit speziellen **Suppenmixaufsatz** wie beispielsweise der des **Kenwood Stabmixers**.

Weitere Varianten

Die vorgestellte Tomatensuppe ist bereits sehr lecker und kann als Ausgangspunkt für allerlei Experimente verwendet werden.

Beispielsweise ist die Herstellung einer Paprikatomatensuppe durch Hinzugabe von 1 – 2 **roten oder gelben Paprikas** eine schöne Alternative. Dazu in Schritt 3 einfach die klein geschnittenen Paprikas hinzugeben.

Um der Suppe eine deftige Würzung zu Verleihen ist die Zugabe von feingehackten **Pinienkernen** lohnenswert. Diese am Ende der Suppe untermengen.

Ebenfalls sehr beliebt ist die Zugabe von etwas **Schlagsahne** oder **Rama Cremefine** (ca. 100 ml) nach Schritt 5.

Als letzten Tipp empfehlen wir die Zugabe von 5 – 10 zerkleinerten **Basilikumblättern**. Diese nach dem letzten Schritt in die fertige Suppe rühren.

Weitere lohnenswerte Varianten sind z.B. [hier](#) zu finden.

Fazit

Eine Tomatensuppe muss nicht kompliziert sein. Das vorgestellte Rezept ermöglicht die **einfache** Zubereitung einer wohlschmeckenden Tomatensuppe. Der Stabmixer erleichtert hierbei das Pürieren ungemein ist nahezu unabdingbar für die perfekte Zubereitung einer leckeren cremigen Tomatensuppe.