

Genius

 **feelvita**
Food Processor

Rezeptheft



Sehr geehrte Genius-Kundin, sehr geehrter Genius-Kunde,

genießen Sie jederzeit frisch, leicht und gesund! Der Feelvita Food Processor ist ein regelrechtes Do-it-yourself-Gerät, speziell für diejenigen, die auf Ihre Ernährung achten oder diese optimieren möchten. Er bringt Genuss, Kochspaß und das Bewusstsein für gesunde Ernährung in Ihre Küche. Die kompakte Küchenmaschine übernimmt aufwendige Aufgaben und bietet viele Zusatzfunktionen wie das Saft pressen, Nüsse hacken und mahlen, Sahne schlagen, Teig kneten, Emulgieren und Verarbeiten von Fleisch und Fisch. Ihr Vorteil: Sie kennen die Zutaten, deren Qualität und Frische und bestimmen über Geschmack, Zubereitungsmenge und Konsistenz. Der Feelvita Food Processor begleitet Sie tagtäglich auf dem Weg zu einer ausgewogenen Ernährung, die Spaß macht und die vielseitige Genüsse bereithält. In den Themenwelten „Gesund leben“, „Clean Eating“ und „Do it yourself“ finden Sie kreative Rezeptideen! Außerdem zeigen wir, wie Sie mit dem Feelvita Food Processor alle Gerichte eines Tages zaubern können – vom Frühstück bis zum Abendessen!

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Genuss!

Ihr Genius-Team



Sie sind auf den Geschmack gekommen? Dann lassen Sie sich von Feelvita inspirieren – mit den umfangreichen Rezeptbüchern! Erhältlich unter www.genius.tv! Entdecken Sie die enorme Zubereitungsvielfalt Ihres Feelvita-Gerätes und viele weitere Rezepte mit dem passenden Rezeptbuch, dem idealen Begleiter für die tägliche, schnelle und einfache Zubereitung von leckeren Gerichten.

Schnellstartanleitung!

So leicht ist das Arbeiten mit dem Feelvita Food Processor!



Sie können es kaum abwarten? Das kennen wir nur zu gut! Mit dieser Kurzanleitung geben wir Ihnen einen kleinen Überblick zu Ihrem Feelvita Food Processor. Beachten Sie zusätzlich zu dieser Kurzanleitung auch die Bedienungsanleitung des Gerätes! Sie enthält wichtige Sicherheitshinweise und wertvolle Tipps zum Gebrauch des Gerätes und seiner Zubehörteile!

Behälterwahl

Der Feelvita Food Processor bietet zwei Behältergrößen für verschiedene Gerichte und Portionsmengen. Für kleinere Mengen bspw. für Dressings, Dips, Mayonnaise oder zum Hacken von Zwiebeln, Knoblauch sowie von Kräutern, empfehlen wir den kleinen Behälter (Fassungsvermögen: 500 ml) mit dem kleinen Messer. Der große Behälter (Fassungsvermögen: 1400 ml) ist dementsprechend für größere Mengen und den Einsatz des großen Messers, der Emulgierscheibe, der Zitruspresse und der Schneidscheiben geeignet.

Richtige Befüllung

Der große Behälter verfügt über eine Markierung, die die maximale Befüllung (500 ml bei Flüssigkeiten) anzeigt. Achten Sie darauf, dass Sie die Behälter nicht überfüllen.

Die richtige Technik – 100 % Kontrolle über den Verarbeitungsgrad

Das Gerät verfügt über 2 Funktionsstufen zur optimalen Konsistenzsteuerung:

- **AUTO-Taste** für den Dauerbetrieb zum Hacken, Mixen, Emulgieren, Kneten, Rühren, Schlagen, Schneiden, Reiben und Raspeln.
- **PULSE-Taste** für den Pulsier-/Intervallbetrieb zum groben Hacken und kontrollierten Mixen. Nutzen Sie diese Funktion, wenn Sie den Verarbeitungsgrad der Lebensmittel genau kontrollieren wollen, bspw. zum Hacken von Zwiebeln und Fleisch.

Sollten die Zutaten beim Verarbeiten an den Wänden der Behälter oder am Messer haften bleiben, diese einfach mit dem praktischen Spatel abstreichen.

Rezepte

Ein Tag mit dem Feelvita Food Processor

Frühstück: Müslischalen mit Joghurt	4
Mittagessen: Kürbis-Spinat-Quiche.....	5
Snack: Scones – das englische Teegebäck.....	6
Abendessen: Kichererbsensuppe mit Kurkuma.....	6

Gesund leben

Gefüllte Tomaten	7
Rohe Pasta.....	7
Protein-Plätzchen.....	8
Zitrus-Mango-Saft	8

Clean Eating

Mediterraner Fenchelsalat.....	9
Cleane Quinoa-Pizza	9
Granola Muffins	10
Haferriegel.....	10

DIY

Curry-Mayonnaise	11
Clean Eating Vollkornbrot	11
Flammkuchen	12
Babynahrung: Fruchtiger Nachmittagsbrei.....	12

Frühstück: Müslischalen mit Joghurt



Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 125 g Haferflocken
- 100 ml Honig
- 1 TL Zimt
- ... Salz
- 250 g Naturjoghurt
- ... Beeren nach Belieben z.B.
Himbeeren, Blaubeeren
- ... etwas Kokosöl für das
Muffinblech

Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 175°C Umluft vorheizen. Ein Muffinblech mit etwas Kokosöl einfetten. Die Bananen, die Haferflocken, den Honig, den Zimt und etwas Salz in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem Teig verrühren.
- 2 Den Teig in das vorbereitete Muffinblech geben. Je 2 EL in eine Form geben und festdrücken, sodass kleine Schalen entstehen. Anschließend im vorgeheizten Backofen je nach Dicke des Teiges ca. 12-25 Minuten backen.
- 3 Die fertigen Müslischalen abkühlen lassen, mit dem Naturjoghurt befüllen und die Beeren darüber geben.



Mittagessen: Kürbis-Spinat-Quiche

Zutaten für den Mürbeteig:

- 250 g Mehl
- 1 TL Salz
- 1 EL kalte Milch
- 1 Ei
- 150 g Butter/Margarine

Für den Belag:

- 1 kleiner Kürbis (Hokkaido)
- 100 g Babyspinat
- 100 g Bergkäse
- 100 g magere Schinkenwürfel
- 200 g Schmand
- ... Salz, Pfeffer und Muskat
- ... etwas Öl für die Springform

Zubereitung des Mürbeteiges:

- 1 Das Mehl, das Salz, die Milch, das Ei und die Butter/Margarine in Flöckchen in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem Teig kneten.
- 2 Den Teig nochmal mit den Händen durchkneten, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten kalt stellen.

Zubereitung der Quiche:

- 1 Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen und eine Springform mit etwas Öl einfetten.
- 2 Den Kürbis waschen, vierteln und entkernen. Mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden und in eine große Schüssel geben. Den Spinat waschen, verlesen, trocken tupfen und zu dem Kürbis geben.
- 3 Den Bergkäse mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors raspeln. Die Schinkenwürfel in einer Pfanne knusprig anbraten.
- 4 Alles zusammen mit dem Schmand zu dem Kürbis und dem Spinat in die Schüssel geben und gut durchmengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 5 Den Mürbeteig dünn ausrollen und die Springform damit auskleiden. Den Teig am Rand halbhoch ziehen. Die Kürbis-Mischung gleichmäßig darauf verteilen und für ca. 50 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Snack: Scones – das englische Teegebäck



Zutaten:

325 g Mehl
 4 TL Backpulver
 2 EL Zucker
 100 g Butter
 2 Eier
 150 g Joghurt
 100 g Rosinen
 ... Salz
 ... Milch
 ... Mehl zum Bestäuben

Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Das Mehl, das Backpulver, etwas Salz und den Zucker in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer verrühren. Die Butter, ein Ei, den Joghurt und die Rosinen hinzufügen und verkneten, bis ein Teig entsteht.
- 2 Den Teig ausrollen, mit einem Glas die Scones ausstechen (ca. 2 cm dick) und diese mit Abstand auf das vorbereitete Backblech geben. Das Ei mit etwas Milch in einer kleinen Schüssel verquirlen und die Scones damit bestreichen. Anschließend mit etwas Mehl bestäuben.
- 3 Die Scones im vorgeheizten Backofen ca. 12-15 Minuten backen. Sie können das Gebäck z.B. mit Erdbeer-Marmelade oder Lemon Curd bestreichen und zum Tee genießen.

Abendessen: Wärmende Kichererbsensuppe



Zutaten:

1 Knoblauchzehe
 1 Zwiebel
 1 Süßkartoffel
 330 g Kichererbsen
 (aus dem Glas)
 400 ml Kokosmilch
 ½ Brokkoli
 1,5 l Wasser
 ... Kurkumawurzel (geschält)
 ... Ingwer (geschält)
 ... Salz und Pfeffer
 ... etwas Öl für die Pfanne

Zubereitung:

- 1 Den Knoblauch und die Zwiebel schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und klein schneiden. Den Knoblauch beiseite stellen. Die Zwiebel in einem Topf anbraten.
- 2 Die Süßkartoffel schälen, würfeln, mit etwas Wasser in den Topf zu den Zwiebeln geben und solange kochen, bis sie weich ist.
- 3 Die Süßkartoffelwürfel, die Zwiebel, den Knoblauch, etwas Kurkumawurzel und Ingwer, die Kichererbsen und 200 ml Kokosmilch in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer pürieren. Beim Befüllen darauf achten, dass die Max-Linie nicht überschritten wird. Je nach Füllhöhe sollten die Zutaten schrittweise püriert werden.
- 4 Den Brokkoli in Röschen putzen und die harten Stielenden abschneiden. Etwas Öl in eine Pfanne geben und den Brokkoli darin andünsten. Die Suppe aus dem großen Behälter zurück in den Topf geben, die restliche Kokosmilch hinzufügen und mit ca. 3 TL Salz und 2 TL Pfeffer würzen. Das Wasser hinzufügen und die Suppe aufkochen lassen.
- 5 Den gedünsteten Brokkoli in die Suppe geben und diese nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gefüllte Tomaten (Rohkost)



Zutaten:

- 6-7 getrocknete Tomaten
- 1 Karotte
- ½ Paprika
- 8 Tomaten
- 2 Datteln (entsteint)
- 2 TL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL Olivenöl (nativ)
- 100 g Sonnenblumenkerne
- ... Himalaya-Salz und frisch gemahlener Papaya-Pfeffer*

Zubereitung:

- 1 Die getrockneten Tomaten ca. 2 Stunden in Wasser einweichen. Die Karotte und die Paprika waschen, putzen und klein schneiden.
- 2 Die Tomaten waschen und den Boden anschneiden, damit die Tomaten stehen bleiben. Den Deckel abschneiden und die Tomaten aushöhlen. Das Fruchtfleisch, die eingeweichten Tomaten, die Karotte und Paprika, die Sojasauce und das Olivenöl in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einer sämigen Masse mixen.
- 3 Die Sonnenblumenkerne dazugeben, nach Belieben abschmecken und kurz mit mixen. Die Tomaten mit der Masse befüllen.

Rohe Pasta mit Tomatensauce



Zutaten:

- 4 Zucchini
- 2 Tomaten
- 1 Orange
- 1 Knoblauchzehe
- 4-5 Basilikumblätter
- ... Himalaya-Salz und frisch gemahlener Papaya-Pfeffer*

Zubereitung:

- 1 Die Zucchini waschen und mit der Schneidscheibe für Julienne in den großen Behälter des Food Processors schneiden. Die Zucchini-Julienne auf zwei Schalen verteilen.
- 2 Die Orange und den Knoblauch schälen, beim Knoblauch den harten Wurzelansatz entfernen und beides klein schneiden. Die Tomaten waschen und klein schneiden.
- 3 Alles zusammen in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer fein mixen. Die Basilikumblätter durch die Einfüllöffnung dazugeben, glatt mixen und nach Belieben abschmecken. Die Sauce auf der Zucchini-Pasta verteilen.

Protein-Plätzchen



Zutaten:

- 3 Tomaten
- 1 kleine Zwiebel
- 200 g Hüttenkäse
- 80 g Dinkelmehl
- ... frische Kräuter
- ... Salz und Pfeffer
- ... etwas Öl für das Backblech

Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit etwas Öl bestreichen.
- 2 Die Tomaten waschen, vierteln und entkernen. Die Zwiebel schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und vierteln. Die Tomaten- und Zwiebelviertel zusammen mit dem Hüttenkäse, dem Dinkelmehl, Salz, Pfeffer und Kräutern in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zerkleinern, bis eine glatte Masse entsteht.
- 3 Die Masse mit einem Löffel auf dem vorbereiteten Backblech zu runden Plätzchen formen und im vorgeheizten Backofen ca. 15-20 Minuten backen.

Zitrus-Mango-Saft



Zutaten:

- 1 Stück Ingwer (geschält)
- 1 Bio-Limette
- 1 Zitrone
- 1 Orange
- 1 kleine Mango
- 300 ml Karottensaft
- ... Honig

Zubereitung:

- 1 Den Ingwer fein reiben. Die Limette heiß abwaschen und etwas Schale fein abreiben. Die Limette, die Zitrone und die Orange mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch grob würfeln.
- 2 Das große Messer in den großen Behälter einsetzen, den Ingwer, den Limettenabrieb, die Mangowürfel, den Karottensaft und nach Belieben Honig zu dem ausgepressten Saft geben und alles pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Mediterraner Fenchelsalat



Zutaten:

- 1 Fenchelknolle
- 150 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 2 EL Olivenöl (nativ)
- 1 Limette
- ... Salz und Pfeffer
- ... Kräuter nach Belieben
z.B. Oregano, Thymian

Zubereitung:

- 1 Den Fenchel waschen, putzen, vierteln und mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden. Die Kräuter waschen, trocken tupfen und hacken.
- 2 Anschließend Olivenöl und die Kräuter in einer separaten Schüssel verrühren, den Fenchel hinzufügen, unterheben und für etwa 3 Stunden kalt stellen. Währenddessen die Erbsen mit etwas Wasser für ca. 2 Minuten aufkochen, in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.
- 3 Die Limette mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen. Alle Zutaten in der Schüssel vermischen und mit Salz, Pfeffer und dem Limettensaft abschmecken.

Cleane Quinoa-Pizza



Zutaten für den Boden:

- 150 g Quinoa
- 1 TL Apfelessig
- 300 ml Wasser
- ... Salz
- ... Gewürze nach Belieben
z.B. Kräuter der Provence,
Chili, Oregano

Für den Belag:

- 3 EL passierte Tomaten
- 150 g Cherrytomaten
- 1 Paprika
- 3 Champignons
- ½ rote Zwiebel
- ... etwas Basilikum

Zubereitung:

- 1 Quinoa nach Packungsanweisung in einem Topf kochen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
- 2 Alle Zutaten für den Boden in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer vermengen, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Den Boden einer 26 cm Springform mit Backpapier auslegen, den Rand mit etwas Olivenöl einfetten und den Teig gleichmäßig darin verteilen. Den Pizzaboden für ca. 30 Minuten im vorgeheizten Backofen vorbacken.
- 3 Währenddessen die Zutaten für den Belag waschen, putzen und mit der groben oder feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden.
- 4 Den Boden aus dem Ofen nehmen, mit den passierten Tomaten bestreichen und mit dem Gemüse belegen. Abschließend ca. 10 Minuten backen. Mit Basilikum garnieren.

Granola Muffins



Zutaten:

- 1 Banane
- 1 Ei
- 180 g Apfelmus
- 200 ml Haselnuss-/Hafer- oder Mandelmilch
- 2 EL Ahornsirup
- 250 g Haferflocken
- 2 EL Chiasamen
- 2 TL Zimt
- 1-2 TL Weinstein-Backpulver
- ... Salz

Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 140 °C auf Ober-/Unterhitze vorheizen und eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen. Die Banane schälen und halbieren. Das Ei, das Apfelmus, die Banane, die Milch und den Ahornsirup in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer verrühren.
- 2 Anschließend in einer Schüssel alle trockenen Zutaten vermengen, die Mischung aus dem Food Processor hinzugeben und gut vermischen. Den Teig in die Förmchen füllen, nach Belieben mit Toppings belegen und im vorgeheizten Backofen ca. 25-30 Minuten backen.
- 3 Für das Topping können Sie z.B. Cranberries, Nüsse oder Bananenscheiben verwenden.

Haferriegel



Zutaten:

- 120 g Haferflocken
- 60 g Sonnenblumenöl
- 60 g Honig
- 20 g gepuffter Amaranth
- 20 g Leinsamen

Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 Die Haferflocken mit dem Öl und dem Honig in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer vermischen. Den Amaranth und die Leinsamen durch die Einfüllöffnung dazugeben und untermischen.
- 3 Die Masse auf das vorbereitete Backblech geben, dünn verstreichen und fest zusammendrücken. Die Haferriegel für ca. 15-20 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. Anschließend noch warm in Stücke schneiden und abkühlen lassen.

Curry-Mayonnaise



Zutaten für 1-2 Gläser:

- 2 Eigelb
- 2 EL Wasser
- 1 TL Dijon-Senf
- ½ Limette
- 350 ml Sonnenblumenöl
- ... Salz, Pfeffer,
Kreuzkümmel und
Currypulver

Zubereitung:

- 1 Die Limette mit der Zitruspresse des Food Processors auspressen, in ein Glas geben und beiseite stellen.
- 2 Die Zutaten sollten alle die gleiche Temperatur haben. Alle Zutaten (bis auf das Öl) in den kleinen Behälter des Food Processors geben und mit dem kleinen Messer und der Pulsier-Funktion verrühren. Dabei das Öl über die Einfüllöffnung nach und nach eintropfen lassen und verrühren..
- 3 Die Zutaten vermischen, bis die Masse emulgiert. Die fertige Mayonnaise sollte eine dickflüssige, cremige Konsistenz haben.
- 4 Mit den Gewürzen abschmecken. Die Mayonnaise in ein steriles Glas geben und bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren.

Vollkornbrot



Zutaten:

- 300 g Vollkornmehl (Dinkel, Hafer, Roggen etc.)
- ½ Würfel Hefe
- 80 g gemischte Saaten (z.B. Leinsamen, Sonnenblumenkerne)
- 300 ml Wasser (warm)
- 2 TL Salz
- 1 EL Apfelessig
- ... etwas Kokosöl für die Kastenform
- ... Haferflocken zum Backen

Zubereitung:

- 1 Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine Kastenform mit etwas Kokosöl einfetten und mit Haferflocken auslegen.
- 2 Die Hefe in etwas warmem Wasser auflösen. Das Vollkornmehl, etwas Salz, den Apfelessig und die Hefe-Mischung in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem Teig kneten. Das restliche warme Wasser über die Einfüllöffnung nach und nach eintropfen lassen und verrühren. Die Saaten dazu geben und unterrühren. Den Teig in eine Schüssel geben und abgedeckt ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
- 3 Den Teig in die vorbereitete Form geben und im Backofen ca. 1 Stunde backen. Für besonders knuspriges Brot während des Backens ein wenig Wasser auf das Brot geben (z.B. bepinseln oder besprühen).

Flammkuchen



Zutaten:

- 200 g Mehl
- 100 ml Wasser
- 2 EL Olivenöl
- 1 Eigelb
- ... Salz
- ... etwas Olivenöl zum Bestreichen

Für den Belag:

- 1 Gemüsezwiebel
- 150 g Schinkenwürfel (mager)
- 4 EL Crème fraîche
- ... Salz und Pfeffer

Zubereitung:

- 1 Das Mehl, das Wasser, das Olivenöl, das Eigelb und etwas Salz in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer zu einem Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, mit etwas Olivenöl bestreichen, in Frischhaltefolie wickeln und ca. 30 Minuten ruhen lassen.
- 2 Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen. Für den Belag die Gemüsezwiebel schälen, den harten Wurzelansatz entfernen und vierteln. Diese dann mit der feinen Schneidscheibe in den großen Behälter des Food Processors schneiden.
- 3 Die vorbereitete Teigkugel vierteln und jeweils auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Die 4 Teigfladen jeweils mit 1 EL Crème fraîche bestreichen, mit den Zwiebeln und den Schinkenwürfeln belegen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.

Babybrei: Fruchtiger Nachmittagsbrei



Zutaten:

- 20 g Dinkelflocken
- 100 ml Wasser
- ¼ Mango
- ¼ Banane
- 1 TL Rapsöl

Zubereitung:

- 1 Die Dinkelflocken mit dem Wasser in einen Topf geben, aufkochen und 1-2 Minuten köcheln lassen, bis der Brei dick wird.
- 2 Die Mango halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Banane schälen und zerteilen.
- 3 Alle Zutaten in den großen Behälter des Food Processors geben und mit dem großen Messer pürieren.

Entdecken Sie die Vielfalt des Feelvita Food Processors!

Im Feelvita Food Processor Rezeptheft werden alle erhältlichen Teile des Gerätes verwendet. Es besteht die Möglichkeit, dass das von Ihnen erworbene Set nicht alle aufgeführten Teile beinhaltet. Selbstverständlich haben Sie die Möglichkeit, die gewünschten Teile nachträglich zu erwerben.

Viel Spaß beim Zubereiten und Genießen!



Feelvita – eine starke Marke aus dem Hause Genius

Feelvita ist die junge Produktlinie für alle, denen eine vielseitige, frische und gesunde Ernährung wichtig ist – auch wenn wenig Zeit für die Zubereitung bleibt. Feelvita steht für einen Lifestyle, der sich perfekt in den Alltag integrieren lässt und der mit Frische und Genuss überzeugt!