

Panasonic



FRUCHTIGES VERGNÜGEN –
GESUND, SCHNELL, LECKER

SLOW JUICER REZEPTE 2017



FRISCHE-KONZEPT

EUROPÄISCHER LIFESTYLE TRIFFT JAPANISCHE TRADITION

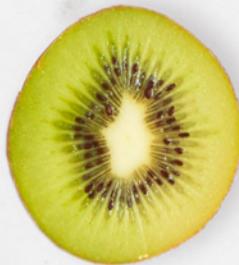
Bevor es an jeder Ecke Supermärkte mit einem großen Angebot an Fertiggerichten und Tiefkühlprodukten gab, bestimmten saisonale und regionale Produkte die Essgewohnheiten. Immer mehr Menschen haben dieses Frische-Erlebnis für sich wiederentdeckt.

› Einfach selbst gemacht ›

FRISCHE ERLEBEN

entdecken unter:
panasonic.de/experiencefresh





Die „Experience Fresh“ Produkte sind inspiriert von Washoku. Die als Washoku bezeichnete japanische Küche steht für Präzision und das Auge fürs Detail sowie naturbelassene und gesunde Zutaten. Von der Mikrowelle über den Slow Juicer bis hin zum

Hochleistungsmixer verbinden die Produkte das Wissen der japanischen Frischeküche mit einem stilvollen Design und innovativer Präzisionstechnologie – für mehr Genuss aus frischen Zutaten und Köstliches aus aller Welt.





GRENZENLOSER VITAMINSPASS

Genießen Sie ab jetzt einfach alles, was Ihnen gut tut und schmeckt. Mit den Panasonic Slow Juicern genießen Sie Ihre Lieblingsfrüchte und Ihr favorisiertes Gemüse jederzeit und ganz einfach!



VOLLER FRUCHTANTEIL OHNE ZUSATZSTOFFE

Die Panasonic Slow Juicer verarbeiten sorgfältig und kraftvoll nahezu alles an gesunden Zutaten. Entscheiden Sie selbst, was Ihnen schmeckt, und genießen Sie ab sofort nur noch ohne Konservierungsstoffe, Zusatzstoffe, Konzentrate und Zuckerzusätze.



INNOVATIVE TECHNOLOGIEN FÜR DIE SCHONUNG GESUNDER NÄHRSTOFFE

Dank modernster Panasonic Technologien werden die wertvollen Zutaten bestmöglich geschont. Im Unterschied zu herkömmlichen Entsaftern sind sie bei den Slow Juicern dank der geringen Drehzahl keinerlei Hitzeentwicklung ausgesetzt und behalten so optimal Vitamine, Enzyme und Mineralstoffe.



MEHR FRISCHE, MEHR FREUDE

Die Saftausbeute ist beeindruckend. Dank der hochwertigen Press-Schnecke lässt sich so gut wie alles mühelos verarbeiten: hartes Obst und Gemüse (z.B. Äpfel, Karotten oder Ingwer) genauso gut wie weiches (z.B. Bananen, Gurken oder Minze). Klein geschnittene, gewaschene Zutaten einfüllen und schon geht der gesunde Saftspaß los.



SIEHT SO GUT AUS, WIE ES SCHMECKT

Einen großen Vorteil der Pressung kann man sofort sehen: Die natürliche Farbe bleibt erhalten, es entsteht kaum Schaum und das Fruchtfleisch trennt sich nicht so schnell. So bleiben der frische Geschmack und das leckere Aussehen länger erhalten.



SÜSSE UND GESUNDE DESSERTS

Mit den Slow Juicern können Sie auch Sorbets oder Frozen Joghurts als sommerliche Erfrischung kreieren. Einfach den mitgelieferten Einsatz für gefrorene Zutaten verwenden und tiefgekühltes Obst mit Joghurt in den Slow Juicer geben – fertig ist ein zuckerfreies, fettarmes und köstliches Dessert.



SMOOTHIES, SUPPEN UND SAUCEN

Beim Slow Juicer MJ-L600 sind gleich drei Einsatz für noch mehr frische Köstlichkeiten im Lieferumfang enthalten: Neben dem Einsatz für Säfte und dem für gefrorene Zutaten können Sie mit dem neuen Einsatz mit größerem Sieb zusätzlich gesunde Smoothies, Suppen, Saucen und Dressings zaubern.



DURCHDACHTES DESIGN MIT STARKER AUSSTATTUNG

Einfache Zubereitung und leichte Reinigung. Für den schnellen Genuss.



STARKE AUSSTATTUNG, LEISER BETRIEB

Die robuste edelstahlverstärkte Press-Schnecke presst mithilfe des leistungsstarken Motors die Zutaten gleichmäßig und ergiebig aus. Der Motor arbeitet dabei so leise, dass Sie zu jeder Tages- und Nachtzeit Ihren Lieblingsdrink zubereiten können.

EINFACHE BENUTZUNG, SCHNELLE REINIGUNG

Dank der kompakten Abmessungen findet der Slow Juicer spielend leicht in jeder Küche Platz. Für Sauberkeit sorgt der Tropf-Stop und auch die Reinigung geht blitzschnell: Alle Komponenten lassen sich einfach abnehmen und unter fließendem Wasser ausspülen oder in der Geschirrspülmaschine¹ reinigen.

EXZELLENTE ERGEBNISSE FÜR AUSGEZEICHNETE LEISTUNG

Auch die Testredaktionen sind von den Vorteilen der Panasonic Slow Juicer überzeugt und vergeben regelmäßig Bestnoten.

¹ Für die Geschirrspülmaschine geeignet: Press-Schnecke, Siebe, Einsatz für gefrorene Zutaten, Press-Behälter mit Tropf-Stop, Tresterbehälter, Saftkaraffe.

² Nur im Lieferumfang des MJ-L600 enthalten.



ÜBERZEUGENDE TECHNIK



ALLGEMEINES	SLOW JUICER MODELL	MJ-L600	MJ-L500
Materialien			Edelstahl und Kunststoff
Stromaufnahme		150 W	
Einsatz für Säfte		•	
Einsatz für gefrorene Zutaten		•	
Einsatz für Smoothies, Suppen und Saucen		•	—
Press-Schnecke		Edelstahl verstärkt	
Füllmenge Saftkaraffe		980 ml	
Füllmenge Tresterbehälter		1.300 ml	
Drehgeschwindigkeit		45 U/Min.	
Schalter für Rückwärtstlauf		•	
2 Auslässe		1 für Saft, 1 für Trester	
Tropf-Stopp & Anti-Rutsch		•	
Maße B x H x T (mm)		176 x 432 x 185	
Gewicht		ca. 4 kg (inkl. Saftkaraffe)	
Zubehör		Einsatz für Smoothies, Suppen und Saucen (nur beim MJ-L600 enthalten), Saftkaraffe, Tresterbehälter, Einsatz für Säfte, Einsatz für tiegefrorene Zutaten, Reinigungsbürste, Stößel	



› Einfach selbst gemacht ‹

LECKERE REZEPTE

entdecken unter:
panasonic.de/rezepte



REZEPTIDEEN

Entdecken Sie auf den folgenden Seiten zwölf frische Rezeptideen und lassen Sie es sich schmecken.
Lassen Sie sich inspirieren – Ihrer Fantasie und Ihrem Genuss sind keine Grenzen gesetzt.
Die Panasonic Slow Juicer bieten eine überragende Vielfalt an Möglichkeiten.

Deshalb haben wir die Vitaminbomben sortiert nach:



› Süße Leckereien ‹

SÄFTE
MIT OBST



› Kalte Erfrischungen ‹

SORBET &
SMOOTHIE



› Herzhafe Delikatessen ‹

NICECREAM &
SUPPE



› Gesunder Genuss ‹

SÄFTE
MIT GEMÜSE



› Frischer Vitaminkick ‹

FROZEN
JOGHURT



› Perfekte Ergänzung ‹

SALAT-
DRESSINGS

› Süße Leckereien <

SÄFTE MIT OBST



EXOTIC ISLAND

ZUTATEN | für ca. 300 ml

- 150 g Datteln
- 1 Flug-Papaya
- 2 Orangen

ZUBEREITUNG | Einsatz mit feinem Sieb

Das Obst gründlich waschen. Papaya und Orangen schälen, die Kerne der Datteln entfernen. Alles kleinschneiden und zusammen in den Slow Juicer geben.

› TIPP

Datteln enthalten neben dem leicht verdaulichen Invertzucker wichtige Ballaststoffe, Vitamine und Mineralstoffe gegen chronische Müdigkeit und Anämie. Die enthaltenen chemischen Elemente wie Ferrium, Fiber und Kalium sind für die Gesundheit des Nerven- und Verdauungssystems von großer Bedeutung.



SWEET BERRY KISS

ZUTATEN | für ca. 300 ml

- 250 g Erdbeeren
- 2 Bananen
- 125 g Himbeeren

ZUBEREITUNG | Einsatz mit feinem Sieb

Erdbeeren und Himbeeren gründlich waschen. Die Schale der Bananen entfernen. Alle Zutaten kleinschneiden und in den Slow Juicer geben.

› TIPP

Erdbeeren enthalten neben viel Vitamin C auch Ferula- und Ellagsäuren. Diese sekundären Pflanzenstoffe sind bekannt für ihre krebsvorbeugende Wirkung.

› Gesunder Genuss ›

SÄFTE MIT GEMÜSE



GREEN DELIGHT

Zubereitungsvideo unter:
panasonic.de/rezeptvideos

ZUTATEN | für 2 Portionen

1 roter Apfel	1/2 Ananas	1/2 Gurke
2 grüne Äpfel (z.B. Granny Smith)	20 g Weizengras 50 g Feldsalat	1/2 Bio-Zitrone 20 g Ingwer (frisch)

ZUBEREITUNG | Einsatz mit feinem Sieb

Äpfel waschen und 4 feine Scheiben vom roten Apfel hobeln, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Backofen im unteren Drittel ca. 30 Minuten backen (Ober-/Unterhitze: 125 °C / Umluft: 100 °C). Äpfel kleinschneiden. Ananas schälen und kleinschneiden. Weizengras waschen und 6 Halme beiseitelegen. Feldsalat waschen und putzen. Gurke waschen und kleinschneiden. Zitrone heiß abspülen, 2 Scheiben beiseitelegen. Restliche Zitrone auspressen. Ingwer schälen, in feine Scheiben schneiden. Alles in den Slow Juicer geben. Saftgläser mit Apfelchips, Weizengras und Zitrone garnieren.

› TIPP

Das Gingerol der Ingwerpflanze schmeckt nicht nur scharf, es wirkt u.a. auch entzündungshemmend, schleimlösend oder schmerzlindernd.



VEGGIE WONDER

ZUTATEN | für ca. 300 ml

4 Paprika (rot, gelb)	2 Karotten
10 Blätter Petersilie	1 Salatherz

ZUBEREITUNG | Einsatz mit feinem Sieb

Das Gemüse gründlich waschen. Paprika entkernen, die Enden der Karotten abschneiden, beim Salatherz den Strunk entfernen. Alles kleinschneiden und in den Slow Juicer geben.

› TIPP

Neben Vitamin C enthält Paprika auch die Vitamine E, B1 und B2. Der Körper setzt vom enthaltenen Betacarotin soviel in Vitamin A um, wie der Körper braucht.



› Kalte Erfrischungen <

SORBET & SMOOTHIE



SORBETTO DI ANANAS

ZUTATEN

200 g Ananas (geschält)
60 g Kokosmus (im Wasserbad anwärmen, so dass es flüssig wird)

2 EL Kokosblütennektar
Himbeeren zum Garnieren

ZUBEREITUNG | Einsatz für tiefgefrorene Zutaten

Ananas in kleine Stücke schneiden und mind. 4 Stunden einfrieren. Abwechselnd 4-5 Ananasstücke und einen Teelöffel Kokosmus in den Slow Juicer geben, bis die Zutaten verbraucht sind. Das fertige Sorbet in einer Schüssel gut durchrühren und mit Kokosblütennektar süßen. Vor dem Verzehr eine halbe Stunde tiefkühlen, zum Servieren mit Himbeeren garnieren.

› TIPP

Ananas liefert dem Körper zahlreiche Mineralien und Spurenelemente wie Calcium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Eisen, (natürliches) Jod und Zink. Jod und Zink unterstützen z.B. unser Denken und reduzieren in Kombination mit Calcium die Auswirkungen von Stress.



TASTY CRISPS

Zubereitungsvideo unter:
panasonic.de/rezeptvideos

ZUTATEN | für 2 Portionen

150 g Kartoffeln (mehligkochend)	1 Fenchelknolle	2 Bananen
50 g Speck	1 roter Apfel	1 Römersalatherz
1/2 TL Ras el-Hanout	10 g Ingwer	100 g Baby-Spinat

ZUBEREITUNG | Einsatz mit grobem Sieb

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser ca. 10 Minuten kochen. Speck würfeln und knusprig ausbraten. Kartoffeln abgießen und mit 2 EL Kochwasser pürieren. Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech dünn aufstreichen, mit Ras el-Hanout und Speck bestreuen. Im Backofen auf mittlerer Schiene ca. 35 Minuten backen (Ober-/Unterhitze: 175 °C/Umluft: 150 °C). Fenchel und Apfel waschen und kleinschneiden. Ingwer und Bananen schälen, in Scheiben schneiden. Salat und Spinat waschen und kleinzupfen. Alles in den MJ-L600 geben. Smoothie in Gläser füllen und mit Chips garnieren.

› TIPP

Fenchel hat wenig Kalorien, aber viele Vitamine, Mineralstoffe und ätherische Öle – super für Durchblutung, Verdauung, Leber- und Nierentätigkeit.

Frischer Vitaminkick

FROZEN JOGHURT



BERRY COOL

ZUTATEN | für ca. 300 g

- | | |
|--------------------|------------------|
| 125 g Heidelbeeren | 15 Blätter Minze |
| 1 Banane | 100 g Erdbeeren |
| | 4 EL Joghurt |

ZUBEREITUNG | Einsatz für tiefgefrorene Zutaten

Banane schälen und Beeren waschen. Banane und Erdbeeren klein-schneiden und mit den Heidelbeeren und der Minze in den Tiefkühler stellen. Die gefrorenen Zutaten in einer Schüssel mit dem Joghurt vermengen und alles zusammen in den Slow Juicer geben.

> TIPP

Bananen enthalten einen ausgewogenen Mix aus Mineralstoffen und Vitaminen. Zudem enthalten Bananen alle acht lebenswichtigen Aminosäuren, jene Eiweißbausteine, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. Folsäure sichert den Nachwuchs von Hautzellen und die Blutbildung. Bananen sind ideale Energie-Lieferanten und sorgen für eine reibungslose Verdauung.



CRUNCHY BOWL

Zubereitungsvideo unter:
panasonic.de/rezeptvideos

ZUTATEN | für 2 Portionen

- | | | |
|---------------------|----------------------|---------------------------|
| 400 g Himbeeren | 30 g Walnusskerne | 20 g Zucker |
| 2 Stiele Minze | 30 g Erdnusskerne | 40 g Butter |
| 30 g Haselnusskerne | 80 g Mehl (Type 405) | 4 EL Joghurt (3,5 % Fett) |

ZUBEREITUNG | Einsatz für tiefgefrorene Zutaten

Beeren verlesen, Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. 300 g Himbeeren und 1 Stiel Minze ca. 2 Std. einfrieren. Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C) vorheizen. Nüsse grob hacken. Mehl, Zucker, Nüsse und Butter mit den Händen zum Teig verkneten, so dass Streusel entstehen. Diese auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 20 Min. backen. Gefrorene Himbeeren und Minze mit Joghurt in einer Schüssel vermengen und im Slow Juicer zubereiten. Restliche Himbeeren, Crumble und Frozen Joghurt anrichten und mit restlicher Minze verzieren.

> TIPP

Neben Provitamin A, Vitamin B und C enthalten Himbeeren viel Eisen, das dank dem Vitamin C vom Körper besonders gut verwertet wird.



› Herzhafe Delikatessen

NICECREAM & SUPPE

BEETROOT NICECREAM



Zubereitungsvideo unter:
panasonic.de/rezeptvideos

ZUTATEN | für 2 Portionen

100 g Rote Bete (vakuumiert)	1 Bio-Limette	6 Stiele Schnittlauch
100 g Wassermelone	3 EL Olivenöl	1 TL 5-Spice (asiatische Gewürzmischung)
1 Banane	je 2 Stiele Dill,	
1 Avocado	Estragon, Kerbel	2 Scheiben Pumpernickel

ZUBEREITUNG | Einsatz für tiefgefrorene Zutaten

Rote Bete, geschälte Wassermelone und Banane würfeln und ca. 2 Stunden einfrieren. Avocado-Fruchtfleisch kleinschneiden. Limette auspressen. Avocado, Limettensaft, 1 EL Olivenöl und Gewürzmischung pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Pumpernickel zerbröseln, in 2 EL Olivenöl in der Pfanne knusprig anbraten. Abkühlen lassen und salzen. Kräuter waschen, kleinzipfeln und dazugeben. Eingefrorene Zutaten im MJ-L600 verarbeiten. Pumpernickel, Avocadocreme und Nicecream anrichten.

› TIPP

Eisen und Folsäure sind für die Blutbildung essentiell. Beides ist in der Roten Bete reichlich enthalten und bleibt am besten erhalten, wenn sie roh oder als Rohkostsaft zu sich genommen wird.

SPANISH SUMMER

ZUTATEN | für ca. 300 g

80 g Karotte	80 g Tomaten
80 g Stangen-Sellerie	etwas Salz und Pfeffer
80 g Paprika (gelb, rot)	

ZUBEREITUNG | Einsatz für tiefgefrorene Zutaten

Das Gemüse waschen, kleinschneiden und im Tiefkühler einfrieren. Das gefrorene Gemüse in den Slow Juicer geben und den Gazpacho vor dem Verzehr nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

› TIPP

Sekundäre Pflanzenstoffe wie z.B. Carotinoide und Phenolsäure sowie Vitamine sind als bioaktive Substanzen in der Tomate enthalten, welche prophylaktisch gegen Krebserkrankungen und zur Stärkung des Immunsystems wirken.



› Perfekte Ergänzung ›

SALAT-DRESSINGS



CARROT HAT

ZUTATEN

200 g Karotten	1/2 EL Pflaumenwein
20 g Zwiebeln	1/2 EL Sesamöl
1 EL Sojasoße	1 EL Essig (z.B. Reisessig)
1 EL Salatöl	1 TL Zucker

ZUBEREITUNG | Einsatz mit grobem Sieb

Karotten waschen und in kleine Stücke schneiden. In den MJ-L600 (Einsatz mit grobem Sieb) geben. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und mit dem Karottensaft und den übrigen Zutaten in einer Schüssel vermengen.

> TIPP

Karotten sind reich an Carotin, sowohl in Form von Alpha- als auch Beta-Carotin (Provitamin A, einer Vorstufe von Vitamin A). Vitamin A ist u.a. wichtig für die Sehfähigkeit, aber auch für das Immunsystem und das Zellwachstum.

OIL-FREE TOPPING

ZUTATEN | für ca. 300 g

50 g Karotten	1 EL Essig
20 g Zwiebel	1 EL Sojasauce
40 g Apfel	1 TL Zucker
20 g Staudensellerie	

ZUBEREITUNG | Einsatz mit grobem Sieb

Karotten, Sellerie und Apfel waschen und in kleine Stücke schneiden. In den MJ-L600 (Einsatz mit grobem Sieb) geben. Zwiebeln in feine Würfel schneiden und mit dem produzierten Saft und den übrigen Zutaten in einer Schüssel vermengen.

> TIPP

Der hohe Kaliumgehalt im Staudensellerie wirkt entzündungshemmend. Neben den antioxidativ wirksamen Vitaminen (z.B. Vitamin C und Beta-Carotin) enthält Sellerie auch beachtliche Mengen an sekundären Pflanzenstoffen mit stark antioxidativer Wirkung.

Panasonic

Panasonic Deutschland
eine Division der Panasonic Marketing Europe GmbH
Winsbergring 15
22525 Hamburg
Service-Hotline:
040-55 55 88 55¹
www.panasonic.de

Panasonic Marketing Europe GmbH
Niederlassung Österreich
Mooslackengasse 17
1190 Wien
Service-Hotline:
01-2 67 60 67¹
www.panasonic.at

Panasonic

EXPERIENCE

experience.panasonic.de

LUMIX G | Experience

lumixexperience.panasonic.de



Werden Sie Fan bei
facebook.com/Panasonic.Deutschland
facebook.com/Lumix.Deutschland
oder folgen Sie uns auf
twitter.com/panasonicDE
youtube.com/panasonic
google.de/+PanasonicDeutschland
pinterest.com/panasonicDE
instagram.com/lumix_de
flickr.com/lumix-deutschland

1 Zum regulären Festnetztarif Ihres Telefonanbieters (Preise aus dem Mobilfunknetz können abweichen).
Erreichbarkeit: Montag–Freitag 08:00–20:00 Uhr, Samstag 12:00–17:00 Uhr.

Stand 08/2017 Printed in Germany. Zumutbare Abweichungen in Modellen, Maßen, Farben sowie Änderungen
zur Anpassung an den neuesten Stand der Technik und Produktion bleiben ausdrücklich vorbehalten.