

# Grünes Gemüsecurry – für die CookingChef optimiert



Rezepte aus Yoga-Kochbuch, in Teilen abgewandelt und auf Kenwood CookingChef umgeschrieben

Dieses Gericht ist das richtige, wenn man sich so richtig müde fühlt und besser als jede Vitamintablette...

Es schmeckt furchtbar lecker und in der optimierten Variante für die Cooking Chef geht es wirklich ganz unkompliziert.

Lt. Kochbuch ist das Rezept für 4 Personen.

Bei 1-2 Personen reduziert man einfach das Gemüse und hat dann später von der Sauce übrig, die so köstlich ist, dass man sie auch die nächsten Tag noch aufbraucht.

Bei 3-4 Personen reicht der Dampfgareinsatz der CC nicht mehr. D.h. man wird ein Teil extern (z.B. Dampfgarbackofen oder mit einem Sieb auf dem Herd) dämpfen müssen.

## **Zutaten:**

### *Curry:*

Samen von 5 Kardamonkapseln

1 TL Bockshornkleesamen (hatte ich nicht, daher weggelassen)

1 TL Korianderkörner'

1 TL Kreuzkümmelkörner

1 Sternanis (stand nicht im Rezept, passt aber gut)

1/2 Zimtstange (hatte ich ca. 1/3)

1 Stängel Zitronengras (hatte ich ein paar getrocknete Zitronenblätter)

1/2 rote getrocknete Chilischote

1 gehäufter TL frischer Ingwer

1 TL frisch geriebener Kurkuma (hatte ich nicht, daher

getrockneten)

1 TL Senfkörner

2 EL Ghee (alternativ habe ich Butter genommen)

200 ml Wasser (habe ich 400 ml genommen)

600 ml Kokomilch (habe ich 400 ml genommen)

1 Gemüsebrühwürfel (hatte ich selbst gemachtes Gemüsepulver)

1 Brokkoli

200 gr. Zuckerschoten

150 gr. Erbsen enthülst (hatte ich TK)

1 Spritzer Limettensaft

abgeriebene Schale von 1 Limette

Dazu passt Reis (am besten Vollkornreis). Den am besten schon parallel zubereiten.

### **Zubereitung:**

Alle Gewürze von dem Curry in ein Gewürzmühlenglas geben und mixen.



Brokkoli und Zuckerschoten putzen und zur Seite stellen.

Butter oder Ghee im Kessel erhitzen, 140 Grad, Flexi einsetzen, Gewürze einfüllen. Ca. eine Minuten rühren lassen. Oder ggf. noch besser: Gewürze erst trocken ganz kurz anrösten und dann das Ghee oder die Butter hinzugeben.

Der Geruch in der Küche ist Wellness pur, man hat das Gefühl man befindet sich auf einem indischen Gewürzmarkt. Spätestens jetzt fängt das Kochen so richtig an Spaß zu machen ☐

Dann 400 gr. Wasser und ein Brühwürfel (oder alternativ

selbstgemachtes Gemüsepulver) zugeben (Originalrezept 200 gr., aber dann würde es nicht zum Dämpfen reichen). Oben Dampfwareinsatz einsetzen, Gemüse rein (die Erbsen habe ich erst etwas später reingegeben, da ich hier TK.Erbsen hatte, die brauchen nicht so lange), Spritzschutz drauf und 10 Minuten dämpfen.

(Anmerkung: Für 1-2 Personen reicht der Dampfwareinsatz. Da unten die Gewürze köcheln bekommt das Gemüse während dem Dämpfen noch einen Aromaschub. Macht man für mehr Personen das Curry, die Flüssigkeit würde auch für 4 Personen reichen, sollte man einen weiteren Teil Gemüse im Dampfbarer oder in einem Topf mit Dampfwareinsatz garen).



Nach 10 Minuten durch den Dampfwareinsatz 400 gr. Kokosmilch nach unten laufen lassen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse sollte etwas weicher, aber immer noch knackig sein.



Fertig.

Zum Anrichten:

Reis in eine Schüssel, Gemüse drauf und die Flüssigkeit darübergießen. Etwas Limettensaft darüberträufeln und mit abgeriebener Limettenschale bestreuen.



---

# fränkische Küchle (Ausgezogene)



Rezept und Bilder zur Verfügung gestellt von Elvira Preiß

## **Zutaten für ca 40 Stück je nach Größe**

1000 g Mehl  
100 g Zucker  
10 g Vanillzucker  
8 Eier  
1/2 Würfel Hefe  
150 ml Milch  
100 ml Sahne  
60 g Butter  
1/2 Gläschen Zwetschgenschnaps

## Zubereitung in der CC, KCC oder KCL

Knethaken verwenden

Milch und Sahne bei ca 30 bis 35 Grad erwärmen,

Hefe darin auflösen und Temperatur auf ca 28 zurückschalten.

Eier , Butter und Schnaps zugeben und alles etwas verrühren.

Zucker ,Vanillzucker und Mehl nach und nach zugeben und alles schön auf Stufe Min kneten.

Wenn der Teig schön durchgeknetet ist ca 1 Stunde gehen lassen so das es schön aufgegangen ist.

Aus dem Teig mit einem spitzigen Löffel Teigbällchen abstechen und rund formen.

Die Bällchen nochmal ca 20 Minuten gehen lassen.

Fett zum ausbacken erhitzen.

Teiglinge ausziehen ( wir machen das auf einem dafür vorgesehenen Pilz man kann sich auch mit einem kleinen Ball der auf einer Schüssel befestigt wird aushelfen

Über den Pilz wird ein Geschirrtuch gespannt auf dem man dann das Kühle vorsichtig ausziehen kann , in der Mitte schön dünn und den Rand dann dicker lassen.



Hier sieht man dann das fertig ausgezogene Kühle.

Im Fett dann von beiden Seiten ausbacken.

Da wir immer große Mengen machen machen wir das in einem Gasgrill.

---

## Spaghetti alla Siciliana (mit Auberginen)

Ob man diese Spaghetti wirklich so auf Sizilien isst, kann ich nicht sagen.

Aber von meinen Sizilienreisen habe ich mitgenommen, dass Auberginen die schön in Öl angebräunt ist, auf der Insel in allen Lebenslagen serviert werden. Hier die Kombination mit schwarzen Oliven und Paprikastücken macht die Sauce besonders aromatisch.



### **Zutaten (4 Personen):**

*Pasta:*

500 gr. Semola

4 Eier Gr. M (ca. 200 gr.)

### *Sauce:*

350 gr. Rinderhackfleisch

1 Zwiebel gehackt

2 Knoblauchzehen kleingeschnitten

2 EL Tomatenmark

1 Dose Tomaten gewürfelt

1 TL Worcestersauce

Kräuter, frisch oder getrocknet, was man da hat, ich hatte Thymian, Oregano und Rosmarin

Salz/Pfeffer

50 gr. entkernte schwarze Oliven

1 rote und eine gelbe Paprika, entkernt

1 Aubergine

Olivenöl

50 gr. Parmesankäse

### **Zubereitung:**

#### *Pasta:*

Semola und Eier in Kessel geben, mit K-Haken ca. 8 Minuten rühren (erst Stufe 1, dann etwas schneller, nach Gefühl).

Ich habe Nudeln dann mit der TR50 und der Pastidea [Spaghetti-2 mm-Matrize](#) herausgelassen. Es geht genauso mit Pastafresca, Pastamaker oder anderen Nudelmaschinen.

Mein Trick. Alle am Stück herauslassen. So kann man sie später mit der Schere in gleich lange Stücke schneiden.



Auberginen:

Auberginen in Pfanne mit Olivenöl von beiden Seiten bräunen und auf Krepppapier abtropfen lassen.

Sauce:

Etwas Öl in Pfanne geben. Hackfleisch, Zwiebel und Knoblauch anbräunen. Tomatenmark, Inhalt Tomatendose, Worcestersauce, Kräuter, Salz und Pfeffer zugeben und 10-15 Min köcheln.

Paprika und Oliven mit Multizerkleinerer/Juliennescheibe zerkleinern und zugeben und weitere 10 Minuten kochen.





Parmesan mit Multi und Parmesanreibe zerreiben.

Spaghetti in Topf mit Wasser und Salz kochen. Nur ganz kurz, nicht zu lange, sie kommen ja noch in Backofen.

Kurz in die Pfanne zur Sauce geben, auch Großteil vom Parmesan zugeben und verrühren.

Backofen auf 200 gr. O/U vorheizen.

In Auflaufform (ich hatte die Couronneform, aber normale Auflaufform geht natürlich auch) in jede Mulde eine Auberginenscheibe legen.



Dann ein Spaghettihäufchen in jede Mulde legen. Wenn Sauce übrig bleibt diese auch verteilen.



Abdecken und 30 Minuten im Backofen backen.

Dann je eine Mulde herausnehmen und umdrehen (so dass die Aubergine oben ist).



Durch die Oliven schmeckt es so wunderbar aromatisch!