

# Tomaten-Erbсен-Kokosmilchsuppe (leicht scharf)



Rezept stammt aus einem indischen Kochbuch, auf CC abgeändert.

Achtung: leicht scharf!

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten

Zeit bis zur Fertigstellung: ca. 30 Minuten

6 Teller

## **Zutaten:**

1 große Zwiebel in dünne Scheiben geschnitten

1 zerdrückte Knoblauchzehe

2 EL Ghee, bzw. falls nicht vorhanden Butter

2 TL Korianderpulver

2 TL Kreuzkümmelpulver, alternativ Kreuzkümmelsamen

0,5 TL Fenchelsamen (hatte ich nicht, daher weggelassen)

2 Lorbeerblätter

1 grüne Chilischote, entkernt und in Scheiben geschnitten  
(ggf. falls nicht vorhanden 1 getrocknete Chilischote)

5 große Tomaten, geviertelt

500 ml Wasser

400 ml Dose Kokosmilch

275 gr. tiefgefrorene Erbsen

1 TL Zucker oder Xucker

Pfeffer frisch gemahlen/Salz

wer mag etwas Creme Fraiche und etwas frische kleingeschnittene Minze

### **Zubereitung:**

Ghee in Kessel geben, 140 Grad, Rührintervall 2, Kochrührelement einsetzen.

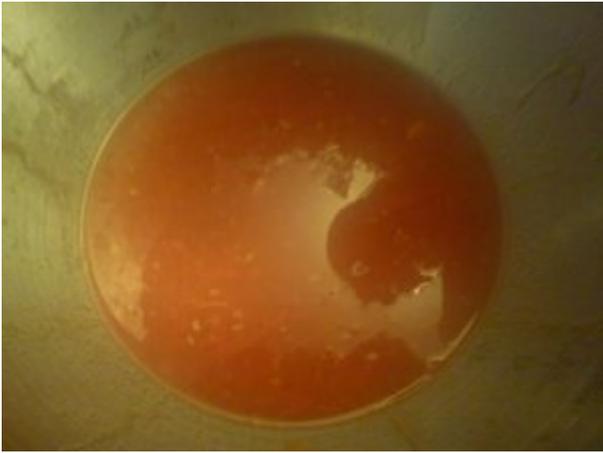
Zwiebel und Knoblauch glasig braten.

Gewürze, Lorbeerblätter und Chili zugeben und weitere 1-2 Minuten rühren lassen.



Dann die Zwiebeln mit den Gewürzen herausnehmen und in einem Schüsselchen zwischenlagern (wenn ein Teil der Gewürze zurückbleibt, ist es nicht schlimm).

In der benutzten Schüssel das Wasser und die grob zerkleinerten Tomaten zugeben. Flexielement einspannen, Temperatur ca. 110 Grad und die Tomaten im Wasser köcheln lassen (ca. 10-15 Minuten, sie werden in der Zeit durch das Flexielement püriert und weichgekocht)



Nun die Zwiebeln mit den Gewürzen wieder zu den Tomaten geben, ebenfalls Kokosmilch und Erbsen hinzufügen. Kochrührelement. Temperatur auf 90-95 Grad reduzieren und kochen, bis die Erbsen weich sind.



Zucker/Pfeffer/Salz zugeben.

Ggf. mit einem Klecks Creme Fraiche und gehackter Minze servieren.

Dazu passt mit Ghee bestrichene Chapatis.

Sehr positiv: Das Spülchaos hält sich bei dieser Suppe sehr in Grenzen, siehe hier (zzgl. Kochschüssel und Kochrührelement)



---

## Erbsensuppe mit Wasabi Low carb LC



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Frank Klee

**Zutaten** für 4 Personen:

1 Zwiebel (geschält)

1 Knoblauchzehe (geschält)

3 cm Ingwer (geschält) von einem dicken Stück (sonst entsprechend mehr)

1 EL Butter

80 g Cashewkerne

1 l Gemüsebrühe

400 g Erbsen frisch oder TK

150 g Crème fraîche (ich nehme die leichte mit 17% Fett)  
1,5 TL Wasabi-Paste nach gewünschter Schärfe eventuell mehr  
225 g Garnelen roh  
1 EL Zitronensaft  
Salz  
Chiliöl (optional)

### **Zubereitung:**

Die Garnelen auftauen auf Holzspieße stecken und beiseite stellen (wenn welche übrig bleiben werden diese später mit angebraten und im Suppenteller versteckt 😊 📌)

Den Ingwer, die Knoblauchzehe und die Zwiebel klein schneiden (Ihr könnt den Multi nehmen... ich nehme das Messer )

In der CC das Flexielement einsetzen und die Butter bei Rührintervall 3 und 120 Grad schmelzen . Ingwer ,Knoblauchzehe und Zwiebel dazugeben und ca. 3-4 Minuten glasig dünsten aber nicht bräunen. Im Anschluss die Cashewnüsse dazu und kurz mit anschwitzen.

1 Liter Gemüsebrühe angießen und die TK Erbsen, so wie ich, gefroren dazu geben. Spritzschutz aufsetzen und Temperatur auf 105 Grad reduzieren. Sobald die Suppe anfängt zu blubbern, kann man die Zeit von 15 min. zum garen, am Timer einstellen.

Wenn die Zeit abgelaufen ist, die Suppe in den Blender füllen 1 EL Zitronensaft, Crème fraîche und Wasabi dazu und dann cremig mixen.

Die Garnelen in der Pfanne mit Chiliöl und Salz kurz anbraten. Die losen Garnelen in die Suppe versenken , die Suppe angießen und den Spieß dekorativ oben auf legen. Chilifäden lassen die Suppe noch ein bisschen restaurantmäßiger erscheinen.

Ich finde sie super lecker und wärmend.

---

# Rigatoni al forno



Fotos Kristina Hanscomb

Rezept aus Zeitschrift "Rezepte mit Herz" und von Kristina Hanscomb auf CC abgewandelt.

Zubereitungszeit: 80 min

für 4-6 Portionen

## **Zutaten:**

- 400 g Rigatoni
- 250 g Rinderhack
- 2 Schalotten
- 2 Knochblauchzehen
- 20 ml Olivenöl
- 500 g gehackte Dosentomaten
- 250 ml Sahne
- $\frac{1}{2}$  TL getrockneten Basilikum
- $\frac{1}{2}$  TL getrockneten Oregano
- $\frac{1}{2}$  TL getrockneten Thymian
- $\frac{1}{2}$  TL Cayennepfeffer

- 1  $\frac{1}{2}$  TL Salz
- 150 g Champignons, in Scheiben (am besten die braunen)
- 150 g TK-Erbesen
- 20 g kalte Butter
- 1 EL Parmesan
- 200 g geriebenen Mozzarella

## Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und Knoblauchzehen im Multi kurz zerkleinern und dann mit dem Öl für **3 Minuten 120 °C Rührintervall 1** in der Schüssel entweder mit dem Flexi oder Koch-Röhrelement andünsten. (Ich hatte die ganze Zeit den Flexi drin.)
2. Tomaten, Sahne, Kräuter, Cayennepfeffer und Salz hinzugeben, **30 min bei 100 ° C Intervallstufe 2**
3. In der Zwischenzeit Rigatoni in Salzwasser bissfest kochen, ca. 6 min, abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben. Das Hackfleisch in einer Pfanne mit Öl anbraten.
4. Den Backofen auf **180 ° C Ober- und Unterhitze**
5. Hackfleisch, Champignons und Erbsen hinzufügen, noch mal **3 min 100 ° C Intervall 1**
6. Butter und Parmesan hinzufügen, 1 min lang unterrühren (Unterrührknopf mehrmals gedrückt halten).
7. Die Sauce über die Rigatoni geben, alles gut vermengen und mit Mozzarella bestreuen.
8. Im Ofen, mittlerer Einschub, ca. **30 min** goldgelb überbacken.

Fertig! Guten Appetit!

---

# Gemüsepaella -vegan-



Foto von Gisela Martin

## **Zutaten (3-4 Personen):**

1 EL Öl

200 gr. Reis (möglichst Paellareis, z.B. Bomba)

1 Dose Tomaten mit Stückchen

1 rote Paprika

1 Zucchini

500 ml Wasser

1 Dose Erbsen

1 Zwiebel

2 Knoblauchzehen

1 Zitrone

Paprikapulver

Petersilie frisch (alternativ getrocknet)

Salz/Pfeffer

## **Zubereitung:**

Paprika/Zucchini/Zwiebel würfeln (Würfelschneider). Knoblauch klein schneiden.

In CC, Kochröhrelement, 140 Grad, Öl erhitzen. Rührintervall 2. Gewürfeltes Gemüse zugeben und andünsten.

Reis/Paprikapulver ebenso zugeben und kurz anschwitzen. Mit Wasser und stückigen Tomaten ablöschen. Ebenso Erbsen zugeben. Röhrelement entfernen. Temperatur herabsenken auf 100 Grad, Spritzschutz aufstellen, Timer auf 23 Minuten stellen.

Jetzt hat man Zeit sich die kommenden 23 Minuten um die schöneren Dinge des Lebens zu kümmern bzw. den Tisch zu decken und die Küche wieder in Ordnung zu bringen.

Probieren, ob der Reis fertig ist (sonst noch 1 oder 2 Minuten nachsitzen lassen), mit Salz/Pfeffer und Petersilie würzen und kräftig Zitronensaft darüberträufeln.

Guten Appetit!

---

## Flußkrebs - Lasagne - Päckchen mit Safran Bechamel Sauce



Rezept und Fotos von Claudia Kraft

### **Zutaten:**

*Nudelteig*, vgl. hier, Teig Nr. 2, doppelte Menge:  
<http://www.cookingchef-freun.de/?p=752>

### *Bechamelsosse:*

1 mittlere rote Zwiebel

60 gr. Butter

60 gr. Mehl

1/2 l Milch

Salz/Pfeffer/Schuß Worcester Sauce, kleine Messerspitze

Muskat und große Messerspitze Safran

*Füllung:*

Erbsen

Pinienkerne

Cocktailtomaten

Zucchini

Flusskrebse

Salz/Pfeffer

ggf. Mozzarella als oberste Schicht

**Zubereitung:**

*Pastateig:*

Lasagneblätter mit Pasta Fresca, Lasagnematritze Teig Nr 2 (doppelte Menge ) hergestellt. K-Haken und ich werden keine Freunde. Bin dann wieder auf Multi umgestiegen.

*Bechamelsosse:*

Im Kessel rote Zwiebel (gewürfelt) glasig dünsten. Mit Butter und Mehl mit Flexielement anschwitzen u mit 1/2 l Milch Bechamelsosse herstellen. Salz Pfeffer, Schuß Worcester Sauce, kl. Msp Muskat u grosse Messerspitze Safran (Pulver, keine Fäden gehabt) dazu geben und aufkochen lassen. Intervalstufe 1.

*Füllung:*

Erbsen kochen, Pinienkerne anrösten, Cocktailtomaten klein würfelig schneiden. Kurz im Topf alles anrösten und Zucchini hineinreiben (Multi). Zum Schluss Flusskrebse dazu geben Erst dann Salz und Pfeffer dazugeben, da Krebse oft in Salzlake sind. Auskühlen lassen.



Lasagneblätter herstellen und dann wie kleine Päckchen füllen und in die Form schichten. Bechamelsauce darüber verteilen und ins Rohr schieben. Wer möchte etwas Morzarella drüberstreuen. Ca 20min bei Anfangs 200 Grad Heißluft und dann auf 180 Grad backen.



---

## Erbsensuppe mit Joghurt und Minze

Rezept von Stefan Dadarski

**Zutaten:**

1 Eigelb  
1 TL Stärke  
400 ml griechischer Joghurt  
750 ml Gemüsebrühe  
2 EL Butter  
1 EL Olivenöl  
2 Knoblauchzehen in feinen Scheiben  
3 EL grob gehackte Minze  
750 gr. tiefgekühlte Erbsen  
Salz/Pfeffer

*Zum anrichten:*

*100 ml griechischer Joghurt mit einer zerdrückten Knoblauchzehe vermischt  
etwas bestes Olivenöl*

### **Zubereitung:**

Eigelb und Stärke in einer großen Schüssel verrühren, Joghurt dazu geben und Hälfte von Brühe/Fond zugeben.

Kessel mit Flexi auf 100 Grad erhitzen und Intervallstufe 2 einstellen. Wenn Temperatur erreicht ist, Butter und Olivenöl (Anmerkung: möglichst am Rand, dann quietscht es nicht) hineingeben. Knoblauch und Hälfte der Minze leicht andünsten.

Die Erbsen begeben und 5 min garen, dann die restliche Brühe angießen und weitere 5 min. köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind.

Jetzt alles fein pürieren. Entweder mit Blender oder direkt im Topf mit Stabmixer.

Dann in den Topf mit Suppe den vorbereiteten Joghurt einfüllen.

Mit Salz, Pfeffer und eine Prise Kreuzkümmel abschmecken, die Suppe wieder erhitzen, aber nicht kochen. Die Temperatur ausdrehen und restliche Minze einrühren.

Servieren mit etwas vom Knoblauchjoghurt und einem Schuss Olivemöl.

---

# Erbswurstsuppenpulver

Rezept und Fotos von Manfred Cuntz

[Erbswurstpulver](#)