

Kürbisragout aus dem Kochtraining Österreich



Foto: Kürbisravioli mit Kürbisragout als Sauce von Claudia Kraft

nachgekocht von Claudia Kraft

Zutaten für 4 Personen:

500g Kürbis

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1/4l Gemüsesuppe/Gemüsebrühe

1/4l Sahne

Salz

Pfeffer

Öl zum Anbraten

1 Schuss Apfelessig

evtl. etwas Mehl zum Binden

Zubereitung:

Kürbis schälen, Kerne entfernen und mit dem Würfelschneider würfeln.

Im Multi mit dem laufenden Messer die Zwiebel und den Knoblauch klein schneiden.

In die Schüssel geben und mit dem Öl und Koch-/Rührelement andünsten.

Mit Gemüsebrühe und Sahne aufgießen und einkochen.

Die Kürbiswürfel in die Flüssigkeit geben und solange dünsten, bis sie bissfest sind.

Mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken und evtl. mit etwas Mehl abstäuben und binden.

Herzhafter Krautbraten



Rezept von Steffi Grauer, Fotos von Alexandra Böhm
Das Originalrezept und viele weitere Rezepte für Allergiker
gibt es hier: [Herzhafter Krautbraten](#)

Zutaten:

150 gr. Risottoreis
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 EL Ghee
2 EL heller Essig, z. B. Balsamico
350 ml heiße Gemüsebrühe
360 gr. Sauerkraut mit Flüssigkeit
1 TL Kreuzkümmel
2-3 Prisen Salz

2 Prisen Pfeffer
3 Prisen Paprika edelsüss
4 Eier
200 gr. saure Sahne
50 gr. Parmesan gerieben (z.B mit Multi)
150 gr. Käse gerieben (z.B. mit Multi)
Sonstiges:
Kastenform ca. 30 cm Länge
Fett und Paniermehl für die Form

Zubereitung:

Die Zwiebel putzen und klein schneiden.

Das Flexielement einsetzen. Ghee, Olivenöl, Kreuzkümmel, Zwiebeln in den Rührtopf geben. Bei 140°C, Intervallstufe 3 für 5 Minuten ohne Spritzschutz garen.

Alle Zutaten bereitstellen und abmessen, Gemüsebrühe erhitzen.

Reis in die Schüssel geben und für 2 Minuten auf 120°C auf Intervallstufe 2 glasig braten.

Maschine mit den gleichen Einstellungen weiterlaufen lassen, Essig dazugeben und etwas verdunsten lassen. Cooking Chef weiterlaufen lassen und das Sauerkraut dazugeben. Danach die Brühe dazugeben.

Auf 100°C, Intervallstufe 2 und 20 Minuten einstellen und starten. Sollte der Reis nach 20 Minuten nicht komplett gar sein, ist das nicht schlimm. Er gart im Ofen fertig.

Flexielement herausnehmen und in die Rührschüssel legen, wird noch gebraucht. Schüssel aus der Cooking Chef nehmen und beiseite stellen.

Kastenform fetten und Semmelbrösel an allen Seiten verteilen, beiseite stellen.

Käse und Parmesan im Multi, Scheibe Nr. 3 reiben. Etwas Käse (ca. 50 gr.) zur Seite legen, der später zum Bestreuen

gebraucht wird. Das Messer in den Multi-Zerkleinerer einsetzen und dann Eier, saure Sahne, Gewürze, zu dem Käse im Multi geben. Multi-Zerkleinerer aufsetzen und auf Stufe 3 für ca. halbe Minute laufen lassen.

Eimasse zum Kraut-Risotto geben (das Kraut-Risotto könnte man übrigens auch so essen), Flexihaken und Rührschüssel wieder einsetzen. Alle gut verrühren lassen. Dazu Spritzschutz aufsetzen und auf Stufe 1 für 15 – 20 Sekunden laufen lassen.

Die Masse in die Kastenform füllen und glatt streichen. Noch den restlichen Käse darüber verteilen.

Die Form in den Ofen schieben und bei 160°C Umluft für circa 50 Minuten goldbraun backen und herausnehmen.

Nach dem Backen den Krautbraten in der Form für circa 10 – 15 Minuten ruhen lassen. Erst dann stürzen! Eventuell den Rand mit einem Messer leicht lösen.

Den Krautbraten mit der Käsesseite nach oben auf eine Platte oder Brett legen und in Scheiben schneiden.

Schmeckt warm und kalt.



Foto Alexandra Böhm



Foto Gisela M.

Kürbis-Quinoa-Risotto (Quinotta)



Rezept und Foto von Vol Itt zur Verfügung gestellt

Zutaten (Für 4 Personen – als Beilage)

500 g Kürbis (Hokaido oder Butternut)

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

100 g getrocknete Tomaten

3 EL Olivenöl
200 g Quinoa dreierlei (z.B. von DM)
800 ml Gemüsebrühe
150 g Feta
1 EL Zitronensaft
1 TL Paprika
Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Den Kürbis putzen und in „multi-gerechte“ Stücke schneiden. Im Multi mit Scheibe 3 raspeln.

Zwiebeln, Knoblauch und getrocknete Tomaten im Multi oder Kräutermühle feinhacken.

Das Olivenöl in die CC-Schüssel geben und bei 140 °C, Intervallstufe 2 mit dem Flexirührelement erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten darin 3 Min. andünsten.

Das Kürbisgeschnetzelte und den gewaschenen Quinoa zugeben und bei laufendem Rührwerk ebenfalls ca. 3 min andünsten.

Den Spritzschutz aufsetzen. Den Gemüsefond zugießen. Das Risotto bei 100°C, Intervallstufe 2, ca. 20 Min. garen.

Basilikumblätter hacken. Feta zerbröseln, mit Saft und Paprika unter das Quinotta rühren. Salzen, pfeffern, mit Basilikum bestreuen und servieren.

Die Zutaten, Mengenverhältnisse und Garzeiten kann man so anpassen, wie es dem persönlichen Gusto entspricht. Guten Appetit und Glück auf!

Hackfleisch-Lauch-Suppe



Rezept und Foto von Stefanie Ganzevoort

Zutaten:

6 Stangen Lauch
3 große Kartoffeln
1 kg Hackfleisch
1,5 – 2 Liter Gemüsebrühe
1 Becher Schmelzkäse Sahne
1 Becher Schmelzkäse Kräuter
Petersilie
Salz, Pfeffer. Cayennepfeffer

Zubereitung:

Die Lauchstangen im Multi in Scheiben hobeln.
Die Kartoffeln raspeln.

Im Topf das Hackfleisch mit dem Flexi oder Koch-Rühr-Element portionsweise andünsten.

Lauch und Kartoffeln dazu, ebenfalls andünsten.

Anschließend die Gemüsebrühe dazu geben und bei 100 Grad mit Flexi und Intervall 3 für 1,5 Stunden mit Spritzschutz köcheln lassen.

Die Schmelzkäsebacher einrühren und mit den Gewürzen abschmecken, Petersilie hinzugeben.
Mit Baguette servieren

Knoblauchsuppe



Foto von Caroline Schmidgen/Rezept von Chefkoch.de und auf CC abgewandelt

Zutaten (für 4 Portionen):

2 Knollen Knoblauch
400 ml Gemüse-oder Hühnerbrühe
400 ml Weißwein
400 ml Sahne
3 Kartoffeln
3 EL Öl
Salz und Pfeffer
etwas Creme fraîche

Zubereitung:

Knoblauch zerkleinern und mit Öl anschwitzen. Das Koch-Rührelement einsetzen, 120 Grad/Koch-Rührintervall 3

Knoblauch nicht braun werden lassen, da der Knoblauch sonst bitter wird.

Mit Brühe abschrecken, Wein und Sahne hinzugeben und ca. 45 min-90 min köcheln lassen (durch das lange Kochen verliert der Knoblauch den Geruch).

Nebenbei Kartoffeln kochen und häuten, sie werden später benutzt um das Süppchen einzudicken.

Nach Ablauf der Zeit Kartoffeln und Suppe in den Blender geben und alles schön pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Creme fraîche und frischen Kräutern servieren.

Grüne Spargelcremesuppe mit Crostini und Mortadella



Foto Peter Petersmann/Rezept Nr. 2

1. Rezept von Stefan Dadarski

Zutaten:

500g grüner Spargel
1 kleine Zwiebel
1 großzügiger Schluck Weißwein
1 EL Butter
400ml Gemüsebrühe
150ml Crème fraîche
Salz
Cayennepfeffer
4 Crostini
4 dünne Scheiben Mortadella
50 gr. Weißbrot

Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Spargel waschen, evtl. die holzigen Enden schälen und in kleine Stücke schneiden. Einige Spargelköpfe zum Garnieren beiseite legen und separat blanchieren.

2. Das Flexiröhrelement einsetzen. Die Hälfte der Butter bei 140 Grad und Intervallrührstufe 2 erhitzen, Zwiebeln kurz darin andünsten, mit dem Weißwein ablöschen, Spargelstücke dazugeben und 1 bis 2 Minuten unter Rühren mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und 10 Minuten bei 100 Grad kochen lassen.

3. Die Spargelstücke mit der Brühe fein pürieren und Crème fraîche unterrühren. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Die Spargelköpfe in die Suppe legen. Die Crostini mit der Mortadella belegen und separat dazu reichen.

2. Rezept von Peter Petersmann



Foto und Rezept von Peter Petersmann

Zubereitung:

Schalotten in Butter anschwitzen (z.B. Flexi, da später püriert wird, muss Spargel nicht erhalten bleiben), Spargel dazu geben, bisschen Zucker drüber streuen und 5 Minuten rührbraten, mit der gleichzeitig gefertigten Brühe und Weißwein ablöschen (Spargelschalen und Abschnitte in Brühe, Butter, Zitrone, Salz und Zucker 5 Minuten auskochen, nicht länger, sonst wird es bitter!).

Gekochten Spargel pürieren und durch ein Sieb streichen, mit Sahne oder saure Sahne binden, abschmecken mit Salz und Pfeffer.

Möhren-Ingwer-Kokos-Suppe mit Milchschaum und geräuchertem Pfeffer



Rezept und Foto von Maren Grau-Soumana Mayaki

Zutaten:

1 kg Möhren
2 Zwiebeln
40 Gr Ingwer
1 EL Butter
3 TL brauner Zucker
1 l Gemüsebrühe (bei uns vegan)
3 TL Curry
1 TL Salz
2 Dosen Kokosmilch
Milchschaum
Geräucherter Pfeffer

Zubereitung:

Die Butter mit dem Flexirührer bei 140 Gr, Intervallstufe 2 schmelzen und die Zwiebel und Ingwer kleingeschnitten darin 2 min anbraten. Danach den Zucker hinzugeben und kurz karamelisieren. Den Curry darüber geben kurz mit anrösten, die Möhren hinzugeben und 1 Minute mit anrösten.

Das Kochröhrelement einsetzen, die Gemüsebrühe angießen, vorsichtig salzen und weitere 20 min kochen lassen. Nun die Kokosmilch hinzugeben und in 2 Portionen im Glasmixaufsatz in

2 min auf Stufe 4 pürieren.

In den Suppenteller geben, mit etwas Milchschaum dekorieren und mit frisch gemahlenem geräuchertem Pfeffer bestreuen.

Dazu ein leckeres Baguette und ein Landbrot.

Guten Appetit.

Tomatensuppe – Variationen

1. Rezept Tomatensuppe mit Serranoschinken und Orangenfilets

Rezept von Stefan Dardas

Zutaten für 4 Portionen:

1kg süße, reife Tomaten, halbiert
100gr. Weißbrot, entrindet, grob gehackt
2 Knoblauchzehen, geschält
10 EL gutes Olivenöl
2 EL alter Balsamico
1 Prise Zucker
1 Zweig Zitronenthymian
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

Zum Anrichten:

1 hartgekochtes Ei, fein gehackt
4 Scheiben Serranoschinken, in Streifen geschnitten
Filets von 1 Orange

Zubehör: Thermo-Resist Glasblender

Zubereitung:

Tomaten und Brot in den Blender geben und glatt pürieren. Bei laufender Maschine Knoblauch und langsam durch die Deckelöffnung das Olivenöl zugießen. Alles gut durchmischen.

Jetzt den Essig, den Zucker, Salz und Pfeffer zufügen und abschmecken.

Die Suppe sollte etwa so dick wie Apfelmus sein, gegebenenfalls etwas Wasser zugeben und erneut durchmischen. Den Blender mit Deckel für 2h in den Kühlschrank geben.

Vor dem Servieren erneut abschmecken, dann auf 4 Suppenschüsseln verteilen und mit gehackten Ei, Orangenfilets und den Schinkenstreifen bestreuen.

Mein TIPP:

Probieren sie auch einmal die Sauce als Beilage zu gegrilltem Huhn, gebackenen Auberginen oder zu gedünstetem Fisch.

Die Sauce kann mit gehackten Tomatenfilets und kleinen gelben Paprikawürfeln aufgewertet werden und findet als Grill- und Dipsauce Verwendung.

Gewürze für die Abwandlung: Rauchsalz, Chilli, Bärlauch, Curry.

2. Rezept Tomatensuppe aus der Loseblattsammlung zur CC, abgewandelt von Manfred Cuntz

Zutaten:

1 Zwiebel

1 mittelgroße Karotte

1/2 kleine Stange Lauch

1/8 Knollensellerie (ich hatte keinen da und habe 2 Stange vom Stangensellerie genommen)

2 EL Öl

1 Stiel Thymian
1 Lorbeerblatt
2 EL Tomatenmark
2cl Sherry trocken (war auch keiner da, hab Noily Prat
genommen)
8 mittelgroße Tomaten oder 600g Dosentomaten
1/2 l Gemüsebrühe (habe ich nie, ich nehme Fond was gerade da
ist, Hühner- oder Rinderfond)
1 TL Zucker
1/2TL Salz
Pfeffer
0,1l Sahne

Zubereitung:

1. Die Zwiebel und das Gemüse im Multi-Zerkleinerer mit der feinsten Scheibe in Scheiben schneiden. Koch-Röhrelement einsetzen und die CC auf max. Temp. bei Rührstufe 1 erhitzen.
2. Öl hineingeben, kurz erhitzen und die Zwiebeln kurz anrösten. Die "festen Gemüse" mitrösten und mit der Prise Zucker ca. 2 Minuten glasieren.
3. Lauch, Lorbeerblatt und Thymian zugeben. Nach 1 Minute Senf und Tomatenmark zugeben. 1 Minute mitrösten lassen und mit Sherry ablöschen.
4. Tomaten und Brühe zugeben und die CC auf 100°C einstellen. Auf Rührintervallstufe 2 ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Thymian und Lorbeer entfernen und alles im Mixer fein pürieren (ich habe es statt dessen im Passierdingens passiert)
6. Die Sahne und gehackte Kräuter als Deko auf der Suppe verteilen.

Risotto Grundrezept



Zutaten für etwa 4 Personen:

300g Arborioreis oder anderer Risottoreis

1EL Olivenöl oder Butter

1 kleine Zwiebel

80ml Weißwein

ca. 800ml Gemüsebrühe

100g Parmesan

Zutaten:

Olivenöl in die CC-Schüssel geben und die gewürfelte Zwiebel bei 120°C und bei eingespanntem Flexirührer (Rührintervall 3) anbraten.

Den Reis dazu geben und kurz mit anschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen.

Temperatur auf 100°C reduzieren und Rührintervall 2 einstellen. Brühe angießen und mit aufgesetztem Spritzschutz (Klappe öffnen, damit die Flüssigkeit verdampfen kann) ca. 15-20min. den Reis weich kochen.

1 min vor Kochende den Parmesan dazu geben und einrühren.

Dies ist nur ein Grundrezept und kann natürlich mit beliebigen Zutaten und in verschiedenen Varianten gekocht werden.