

# Ingwer-Peeeling



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Birgit Lechner

Für die Wellness-Rubrik: Ingwer-Peeeling selbst gemacht im Multizerkleinerer

## **Zutaten:**

Mittelgroße Ingwer  
200-400 gr. gutes Olivenöl  
Meersalz oder Speisesalz

## **Zubereitung:**

Mittelgroße Ingwer geschält in den Multizerkleinerer, dann 200 – 400 g gutes Olivenöl dazugeben und solange Meersalz oder Speisesalz zugeben, bis eine streichfähige Masse entstanden ist.

Ich fülle es immer in Tuppertrinkbecher, da in der Dusche Glas nicht so gut ist. Hält ewig.

Ist nicht für das Gesicht geeignet. Aber die Haut wird ganz weich damit.

## *Tipp:*

*Alternativzubereitung auch mit Zitronen und Zucker möglich.*

---

# Orangen-Ingwer-Sirup



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Sabine Dorn – Auf dem Foto sieht man Ingwerschalen.

Bevor die Orangen Saison zu Ende geht hab ich nochmal Orangen-Ingwer-Sirup (eher Saft Konsistenz) gekocht.

## **Zutaten:**

1l Orangensaft ( ich nehme frisch gepressten, z.B. mit Zitruspresse)

100g Ingwer (ungeschält in Scheiben geschnitten)

300g braunen Zucker

6 Nelken

1 Zimtstange

10 gr. Zitronensäure

## **Zubereitung:**

Alles bis auf Zitronensäure in den Kessel geben und Kochröhrelement einspannen. Zum Kochen bringen und 10 Min kochen (Rührstufe 3).

Dann Ingwer, Nelken und Zimtstange entfernen.

10g Zitronensäure hinzugeben und nochmal für 2Min. kochen. In Flaschen abfüllen.

Ich nehme davon ca. 1 cm hoch in eine Tasse und fülle es mit heißem Wasser auf. Ich finde das wärmt so schön.



---

## Ingwer-Zitronen Sirup gegen Husten und Halsschmerzen – Variationen



Fotos von Eva Frengel/Rezept Nr. 1

**1.Rezept von Eva Frengel in Anlehnung an ihr altes TM-Rezept auf CC umgeschrieben**

**Zutaten:**

180gr Ingwer frisch

3 Bio-Zitronen

300gr Zucker oder Honig

600gr Wasser

### Zubereitung:

180gr Ingwer im Multi mit Messereinsatz zerkleinern und in den Cooking Chef Topf umfüllen.



3 Bio Zitronen säubern und halbieren (bzw. vierteln, siehe Tipp unten)

300gr Zucker oder Honig (siehe Tipp unten) und 600gr Wasser mit in den Topf geben.

Koch-Rührelement einsetzen und 20-25' bei 100Grad Rührintervallstufe 2 köcheln lassen (ohne Abdeckung)



Anschliessend abseiern und den heissen Saft in Flaschen füllen.

Bei mir ergab die genannte Zutatenmenge 3x250ml und 1x100ml Flasche und hatte noch was übrig (ist immer auch abhängig von

der Grösse und dem Saftgehalt der Zitronen)

Tipp: zu Beginn des Rührvorgangs harkte das Rührelement kurz da meine Zitronen etwas gross wohl waren-entweder beim nächsten Mal vierteln oder kleinere nehmen) Das Kochrührelement hat den Vorteil das die Zitronen während des Rührens schon immer etwas ausgedrückt werden.

Die Konsistenz ist eher wie ein Saft nicht so sehr ein Sirup.

Wenn das Rezept mit Honig zubereitet wird, dann alles wie beschrieben machen aber den Honig nicht mit aufkochen lassen. Dann den Saft/Sirup auf 40Grad!!! abkühlen lassen und dann den Honig mit unterrühren. Wer es besonders gesund machen möchte kann dazu auch Manuka Honig nehmen.

Schön einen EL mit in den Tee geben und wieder gesund werden....

## 2. Rezept Zitronen-Ingwer-Sirup zur Verfügung gestellt von Conny Opp

### Zutaten:

1 Liter Wasser  
1 kg Zucker  
100 gr. Ingwer  
8 Zitronen  
1 Bund Minze

### Zubereitung:

1 Liter Wasser  
1 kg Zucker Flexielement einspannen und zum Kochen bringen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.  
100 gr. Ingwer schälen und 10 Minuten mitköcheln lassen.

8 Zitronen, davon der Abrieb und den Saft, beifügen wenn sich die Flüssigkeit etwas abgekühlt hat

1 Bund Minze (ca. 80 gr. oder nach Geschmack) beifügen und über Nacht abgedeckt stehen lassen.

Am nächsten Tag noch einmal kurz aufkochen, abseihen und

sofort in ausgekochte Flaschen füllen.

Kurz auf den Kopf stellen und nach dem Abkühlen mit Mineralwasser und im Sekt genießen.

---

## Karottensuppe mit Kokosschaum



Foto Manu Mayer

Rezept aus Lafer-Kochbuch "Meine CookingChef" und von Manu Mayer in Teilen abgewandelt

(Reicht für 8 Suppenteller)

### **Zutaten:**

1kg Karotten

2 Zwiebeln

100g Butter

3 TL Zucker

4 TL Currypulver

1000-1200ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

Saft von 2 Limetten

400ml Kokosmilch

**Zubereitung:**

Karotten putzen, schälen und mit dem Multi Scheibe Nr. 5 schneiden.

Zwiebeln fein würfeln.

Das Flexi-Röhrelement einsetzen und die Butter bei 120°C, Intervallstufe 2 erhitzen. Zwiebeln und Zucker zugeben und ca. 2 Minuten anschwitzen.

Karotten und Currypulver zugeben, Spritzschutz einsetzen und das Gemüse ca. 5 Minuten bei 120°C, Intervallstufe 2 weiter dünsten.

Gemüsebrühe dazu gießen, das Koch-Rühr-Element einsetzen und die Suppe mit Spritzschutz ca. 10 Minuten kochen lassen.

Die Suppe in den Glas-Mixaufsatz umfüllen und auf Stufe 4 pürieren (1-2 Minuten)

Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Die Kokosmilch erhitzen und mit einem Stabmixer schaumig mixen.

Die Suppe in Teller oder Tassen füllen und den Kokosschaum darauf löffeln.

Wer möchte, kann zu den Zwiebeln noch Ingwer (ca. 40g) geben.

---

**Rote Bete Süppchen Rote-Bete-**

# Suppe



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Kathrin Ebert

Rote Bete Süppchen

Von

Kathrin Ebert  

## **Zutaten (2 Portionen):**

2-3 Knollen rote Bete (400 g) (alternativ vorgekochte Knollen)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer (daumengroß)

500 ml Gemüsebrühe

100 ml Sahne

Salz und Pfeffer

4-5 EL Olivenöl

Schnittlauch (in Röllchen) zum Bestreuen

Ziegenfrischkäse

## **Zubereitung:**

Rote Bete schälen und grob würfeln (am besten mit Handschuhen)

Zwiebel, Ingwer und Knoblauchzehe fein würfeln.



Flexi-Rührer einsetzen

Olivenöl in die Kochschüssel geben und erhitzen

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch glasig dünsten.

Rote Bete hinzufügen und ca. 1 Minute mit andünsten.

Gemüsebrühe hinzugießen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Spritzschutz aufsetzen (Deckel geschlossen) und aufkochen lassen.

35 Minuten bei 95 Grad, Rührstufe 1 köcheln lassen. (bei vorgekochter rote Bete verringert sich die Kochzeit auf etwa 20 Minuten).

Suppe fein pürieren (z.B. im Blender) und nochmal mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sahne hinzugeben und nochmal für 5 Minuten aufkochen.

In Suppenschalen geben, einen Klecks Ziegenfrischkäse in die Mitte und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Guten Hunger 



---

# Quinoa-Süßkartoffel- Kichererbsen Eintopf



Rezept und Foto von Corinna Sowieja

## **Zutaten:**

1 Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
20 g Ingwer gerieben  
1 entkernte Chili  
300 g Süßkartoffeln in 1 cm Würfel  
200 g Quinoa (farblich gemischt )  
Kokosöl  
750ml Gemüsebrühe  
150ml Kokosmilch  
1 Glas abgetropfte Kichererbsen  
Koriander zum Bestreuen

## **Zubereitung:**

Kokosöl, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili, Süßkartoffeln und Quinoa nacheinander in die Schüssel geben.

Mit dem Koch-/Rührelement auf Stufe 1 bei 110 Grad anbraten.  
Mit der Gemüsebrühe und 150 ml Kokosmilch ablöschen .  
Spritzschutz drauf und 15 Minuten köcheln lassen.  
Anschließend die Kichererbsen dazu und unterrühren.  
Und mit frischem Koriander bestreuen!  
Guten Appetit ☐

Wer es als nicht vegetarische/vegane Variation machen möchte,  
macht Hähnchen dazu.

---

## Linsen Dal mit Kokosmilch und Zucchini-Sesam-Crunch



Foto von Bet Ty

Rezept von Elisabeth Opel, <http://www.elisabeth-opel.de/>

Für 4 Personen

### **Zutaten:**

*Linsen Dal:*

2 EL Rapsöl

2 Schalotten, geschält und in Würfel geschnitten

1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt

150g rote Linsen

500 ml Geflügelfond

2 Karotten, geschält, in Würfel geschnitten  
200 ml Kokosmilch  
3 Stangen Frühlingslauch, in Ringe geschnitten  
20 g Ingwer  
1 Zitrone, Abrieb  
1 Pr. Kreuzkümmel  
1 Chilischote  
Salz  
Raz el hanout

#### *Zucchini-Sesam-Crunch:*

2 St. Zucchini  
4 EL Kichererbsenmehl  
4 EL Sesam  
200ml Rapsöl zum Ausbacken  
Salz

#### **Zubereitung Linsen Dal:**

Die Cooking Chef auf 140°C mit dem Koch-Rührelement einstellen. Das Öl hineingeben und die Schalotten und den Knoblauch 5 Minuten anschwitzen. Die Linsen zugeben und mit dem Fond aufgießen. Karotten und Kokosmilch zugeben, auf 100°C zurückschalten und 20 Minuten kochen lassen. Dabei den Spritzschutz verwenden. Die restlichen Zutaten zugeben und abschmecken.

#### **Zubereitung Zucchini-Sesam-Crunch:**

Die Zucchini waschen, die Enden entfernen und dünne Streifen mit Hilfe eines Sparschälers von den Zucchini schälen. Das Kerngehäuse übrig lassen und entfernen. Die „Zuchinibandnudeln“ mit 3 Prisen Salz würzen und 5 Min. ziehen lassen, bis die Zucchini weich wird.

Die Streifen sehr gut ausdrücken und das Wasser wegschütten. Die „Bandnudeln“ zuerst mit Sesam, dann mit dem Kichererbsenmehl vermengen. Das Öl in die Schüssel füllen und auf 140°C erhitzen. Den Knethaken verwenden. Sobald das Öl heiß ist, die Zuchinistreifen locker in das Öl geben und knusprig hellbraun ausbacken. Auf einem Teller mit Zewa

abtropfen lassen.

---

## Roter Smoothie mit roter Beete



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Christoph Schneider

Der Geschmack ist der Hammer. Fruchtig und intensiv.

### **Zutaten:**

1 Banane

Saft von 2 Orangen

Saft von 1 Zitrone

2 Karotten

1 rote Beete (geschält und roh)

1/2cm Ingwer

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten in den Blender geben und mixen.

---

# Dim Sum mit Möhren-Lamm-Füllung (Chinesische Nudeltaschen)



Rezept und Fotos mit freundlicher Erlaubnis von [kochliebe.de](http://kochliebe.de)

Dieses Rezept und mehr findet ihr unter [kochlie.be](http://kochlie.be)

## **Zutaten (für 2 Täschen-Liebhaber):**

150g Mehl  
1/4 TL Salz  
1 TL Öl  
65ml Wasser (plus ein paar weitere EL Wasser)  
150g Lamm-Steak  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer (1,5 cm)  
2 Möhren  
1 Frühlingszwiebel  
etwas Salz, schwarzer Pfeffer  
3 EL Öl  
1 EL Fischsauce  
gemahlener Zimt  
1 Bund Basilikum  
4 Chinakohlblätter

50 ml Sojasauce  
2 EL Reissessig  
1 EL Sesam  
1 Stück Ingwer (1 cm)

### **Zubereitung:**

Für den Teig das Mehl mit dem Wasser verkneten (Knethaken) bis es eine krümelige Konsistenz hat. Salz, und Öl dazu geben und so lange eslöffelweise Wasser dazugeben und kneten bis der Teig glatt und elastisch ist. In Folie 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

In der Zeit das Steak salzen und pfeffern und in etwas Öl in der Pfanne von beiden Seiten bei starker Hitze kurz anbraten. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Im Bratsatz sehr klein geschnittenen Knoblauch und Ingwer anbraten. Möhren schälen und Frühlingszwiebel putzen und beides in kleine Stücke schneiden. Ebenfalls anbraten. Fischsauce und Zimt nach Geschmack (glaubt mir, das passt!) dazugeben und 1 Minuten dünsten. Abkühlen lassen und mit dem Fleisch vermischen. Basilikum hacken und untermischen.

Teig auf bemehlter Fläche in Rolle zu gleich großen Stücken schneiden und diese zu dünnen Kreisen ausrollen. Je 1 EL Füllung in die Mitte geben. Den Teig darum leicht nach oben ziehen und rundherum in Falten legen, so dass kleine Säckchen (siehe Foto) entstehen. Oben leicht eindrehen, damit alles verschlossen ist.

In der Cooking Chef mit Dampfgar-Einsatz zu einem Viertel mit Wasser füllen und Wasser aufkochen (Rührintervall 3, ca. 110 Grad einstellen). In den Dampfaraufsatz Chinakohlblättern auslegen und die Dim Sum hinein setzen. Spritzschutz aufsetzen, etwa 15 Minuten dämpfen.

Für den Dip Sojasauce mit Essig, Sesam und geriebenem Ingwer verrühren und zu den Dim Sum servieren.

---

# Linsen Dal mit Kokosmilch und Zucchini-Sesam-Crunch

Rezept von Elisabeth Opel

[Download \(PDF, 260KB\)](#)