

# Avocadodip mit gedämpften Kartoffeln

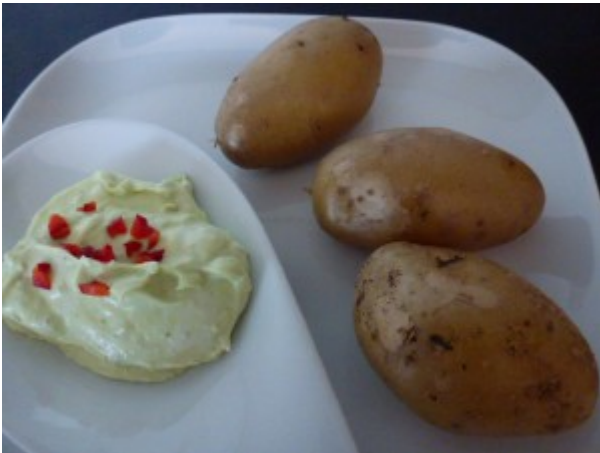


Foto Gisela Martin

## **Zutaten:**

750 gr. festkochende Kartoffeln

1 Avocado (reif)

3 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe (2 oder 3 x durchgeschnitten, damit sie sich im Multi gut zerkleinert)

1/2 Chilischote

Salz/Pfeffer

125 gr Creme fraiche

ggf. Koriander

## **Zubereitung:**

Kartoffeln waschen und bürsten. In Kessel etwas Wasser füllen, Temperatur ca. 110 Grad, Rührintervall 3, Dampfgareinsatz einlegen.

Kartoffeln in Dampfgareinsatz legen, 40 Minuten einstellen.

Wenn Kartoffeln fertig sind die geschälte Avocado ohne Kern, Zitronensaft, Knoblauch, Creme fraiche, Salz/Pfeffer und ggf. Koriander in Multi mit Messer geben und mixen.

Wer möchte kann den Dip noch mit kleingeschnittenen Chilistücken oder frischem Koriander bestreuen.

---

# Brotgewürz



Fotos Daniela Steinel

## **Zutaten:**

2 Teile Fenchelsamen

2 Teile Kümmel

2 Teile Anis

1 Teil Koriander (bzw. 2 Teile Koriander in Variante Daniela Steinel)

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten in Gewürzmühle geben und pulverisieren. Ich mache immer kleine Mengen (1 Teil = 1 Teelöffel), so ist es immer frisch.



*Tipp: Daniela nimmt von jeder Zutat zu gleichen Teilen 3 Esslöffel und bewahrt die Gewürzmischung direkt in einem Glas der Gewürzmühle auf.*

---

## Gemüsepulver (für Gemüsebrühe) mit dem Fleischwolf



Fotos und Rezept von Andreas Paasch

### **Zutaten:**

Porree

Sellerie

Paprika

Zwiebel

Knoblauch

Karotten

Petersilienwurzeln

Ingwer

Petersilienkraut  
etc. nach Belieben

Weiter:

getrocknete Chilischote  
schwarzen Pfeffer  
Fenchelfrüchte  
Koriander  
Bockshornklee

### **Zubereitung:**

Porree, Sellerie, Paprika, Zwiebel, Knoblauch, Karotten, Petersilienwurzeln, Ingwer und Petersilienkraut durch den Fleischwolf drehen, grobe Durchlassscheibe

Im Ofen bei 60 Grad/Umlauf trocknen lassen. (Anmerkung: Bei ca. 5 kg Gemüse muss man ca. 20 Stunden für das Trocknen rechnen).

Dann das Trockengut durch die Getreidestahlmühle laufen lassen (Achtung: nicht die Steinmühle nehmen!).

Dann noch eine getrocknete Chilischote, schwarzen Pfeffer, Fenchelfrüchte (bekannt als Fenchelsaat), Koriander und Bockshornklee zufügen (die ebenfalls vorher durch die Stahlmühle gelaufen sind)

Für Tasse heiße Brühe nur noch etwas Salz hinzufügen. Fertig.

---

## **Brotgewürz**

Rezept von Chefkoch.de

### **Zutaten:**

2 EL Fenchelsamen

2 EL Kümmel  
2 EL Anis  
1 EL Koriander

**Zubereitung:**

Alle Zutaten in der Gewürzmühle mahlen