

# Möhren-Tomaten-Aufstrich



Foto Kristina Hanscomb

Rezept aus der Rezeptwelt für den Thermomix, angepasst auf CC von Kristina Hanscomb

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Kochzeit: 15 Min.

ergibt ca. 10 Portionen

## **Zutaten:**

1 Schalotte oder Zwiebel

120 g Butter in Stücken

250 g Möhren in Stücken

120 g Tomatenmark

1 TL Thymian

1 TL Oregano

1 TL Salz

1 Prise Zucker

## **Zubereitung:**

1. Schalotte entweder mit dem Messer zerkleinern oder mit dem Messer im Multizerkleinerer. Dann die Schalotten bzw. Zwiebeln umfüllen.

2. Möhren schälen und in kleinere Stücke schneiden.
3. In den Multizerkleinerer die Scheibe Nr. 2 einsetzen und die Möhren raspeln.
4. In den Kochtopf 30 g Butter und die Zwiebeln bzw. Schalotten dazugeben, den Flexi einsetzen und für 1 Min. 30 Sek. auf 120 °C Intervallstufe 2 dünsten.
5. Möhren, 90 g Butter, Thymian, Oregano, Salz und Zucker zugeben. Alles 6 Min. bei 90 °C Intervallstufe 2 dünsten. Anschließend (wer mag) zurück in den Multizerkleinerer mit dem Messer geben und für 10 Sek. zerkleinern.

Fertig! Guten Appetit!

---

## Brasilianischer Karottenkuchen



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Linda Peter

Kann man auch mit Kondensmilch machen, aber ich find ihn in

dieser Form besser und leckerer. Den Guss kann man variieren.

### **Zutaten:**

3 mittelgroße Möhren, geschält und klein geschnitten

3 Eier

180ml Pflanzenöl

250 g Zucker

eine Prise Salz

250 g Mehl und etwas für die Form

1 Packung Backpulver

Vanillemark oder Essenz

Butter für die Form

### *Für den Guss:*

250 ml Milch

1 EL Butter

1 EL Honig

100 g Blockschokolade

### *Alternative für Guss:*

(Anleitung für Alternative ganz unten)

250 Schlagobers (Sahne)

150 g Nougat schnittfest

2 EL Kokosöl

1 EL Honig

### **Zubereitung:**

3 mittelgroße Möhren, geschält und klein geschnitten, 3 Eier und 180ml Pflanzenöl in den Vitamix geben (mit Kenwood-Blender sollte es auch funktionieren). Ganz cremig mixen, so das keine Karottenstücke mehr zu sehen sind. Im Vitamix sind das nicht mal 30 Sekunden, ich mach das nach Gefühl man sieht das ja, wenn es eine cremig homogene Masse ist



Dann 250 g Zucker, eine Prise Salz, 250 g Mehl, 1 Packung Backpulver, etwas Vanillemark oder Vanilleessenz vermischen.

Dann die cremige Masse zum Mehl geben und mit dem K-Haken verrühren (Achtung: nicht zu lange rühren, sonst wird der Kuchen klitschig).



Form einfetten mit Butter und etwas Mehl darüber geben.

Kuchen in Form füllen.



45 Minuten 175 Grad Umluft backen, auskühlen lassen.



Alle Zutaten für den Schokoguss in den Kessel der CC geben und unter ständigem Rühren bei 140 Grad aufkochen. 5 Minuten köcheln, bis die Mischung andickt. Leicht abkühlen lassen und

den Karottenkuchen überziehen.



### **Zubereitung Alternativganache:**

250 Schlagobers (Sahne), 150 g Nougat schnittfest, 2 EL Kokosöl, 1 EL Honig in der CC erwärmen bei 140 Grad, dann bei 70 Grad 10 Minuten mit Flexiröhrelement rühren lassen. ich hab das ganze dann umgefüllt in einen Patesseriekessel...diese halbrunden Edelstahlringer und über Eis kalt gerührt ... Immer mal wieder umrühren mit dem Schneebesen dann merkt man wie fest wird und wenns anfängt dicker zu werden, über den Kuchen gießen und mit einer Palette über den Kuchen streichen...das geht dann schön an den Seiten runter und läuft schön glatt über den Rand. Es soll nicht mehr zu warm und flüssig sein, sonst hat man zuviel Verlust.

---

## **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 Reisessig
- 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 esstlöffelweise 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 Dampfgaraufsatz 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.

---

## Möhren-Zucchini-Puffer





Rezept und Foto von Evi Borchers

2 Personen

**Zutaten:**

Öl zum Ausbraten  
3 Karotten (ca. 250 gr)  
3/4 Zucchini (ca. 180 g)  
1/4 Gemüsezwiebel  
100 gr. geriebener Käse  
1 Ei  
2,5 EL 5-Korn-Flocken  
1-2 EL Weizenvollkornmehl  
1 TL Curry  
1-2 TL Salz/Pfeffer

**Zubereitung:**

Möhren schälen, Zucchini gewaschen, Zwiebel abgezogen = alles im Multi mit der Scheibe 3 grob raspeln.

Das Gemüse mit dem restlichen Zutaten vermischen. Sollte der Teig sehr feucht sein, noch etwas Mehl zugeben.

Öl (alternativ: Sanella) erhitzen und den Teig portionsweise ausbraten .

Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Zeit : sehr schnell zubereitet, einfach und lecker.

Konnte gerade noch ein Puffer fürs Foto retten. Keine zwei

Minuten später war der Teller leer.

---

## Coleslow – Krautsalat



Rezept und Foto von Angelika Haindl

### **Zutaten:**

450 g Weißkohl/Spitzkohl  
2 Karotten  
50 ml Essig  
1 EL Zucker  
1 EL Mehl  
1,5 TL Senfkörner,  
1 TL Salz  
80 ml Sahne  
2 EL Butter  
1 großes Ei

### **Zubereitung:**

Zuerst die Senfkörner in der Gewürzmühle mahlen.  
Dann in den großen Topf: Essig, Zucker, die gemahlene Senfkörner und Salz. Alles aufkochen, mit dem Flexi.

Während des Kochens das Mehl zugeben, hier jedoch per P-Taste den Flexi schneller rühren lassen. Dazu kommt dann die Sahne

und die Butter.

Sobald sich diese aufgelöst hat, die Temperatur wegnehmen, jedoch weiterrühren lassen, bis alle Klumpen verschwunden sind.

Anschließend das Ei unterrühren und solange rühren lassen, bis die Sauce richtig sämig ist.

Ich nehme den Topf dann weg, stelle ihn unter die Trommelraffel (natürlich könnt ihr die Karotten und das Kraut auch mit einem anderen Aufsatz, Multi beispielsweise, schneiden.

Bei der Trommelraffel nehme ich für das Weißkraut den Einsatz mit den dünneren Scheiben.

Anschließend die Karotten raspeln, mit dem dünnen Raspler der Trommelraffel.

Alles gut vermischen, danach umfüllen in Behälter und ziehen lassen. Nach 4 Stunden hat der Salat sein Aroma richtig entfaltet.

Passt gut zu gegrilltem, zu Rippchen usw... oder Burger...

*Tipp Steffi Grauer:*

Kohl mit K-Haken (nicht mit Flexielement, püriert zu stark) kneten, damit er milder und weicher wird.



Foto Steffi Grauer

---

# Karottensalat Möhrensalat



Foto und Rezept von Gisela Martin

## **Zutaten:**

600 gr. geschälte Karotten

1 Apfel (ungeschält, Kerngehäuse entfernt und geviertelt)

## *Dressing:*

ca. 200 gr. Joghurt (die genaue Menge kenne ich nicht, ich fülle in der Gewürzmühle immer bis ca. 1 cm unterhalb "Maximum", bitte nicht mehr nehmen)

Optional: 2 TL Sahne

2 TL Zitronensaft

0,5 TL Salz

0,5 TL Zucker

0,5 TL Pfeffer

etwas Petersilie grob zerkleinert

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten für das Dressing in die Gewürzmühle geben und kurz mixen, bis sich alles vermischt hat.

Die Karotten und den ungeschälten Apfel durch den Multizerkleinerer, Scheibe 2/feine Raspel jagen. (Alternativ Trommelraffel/Schnitzelwerk)

Alles vermischen, fertig.

*Tipp: Besonders gut schmeckt der Salat, wenn man ihn noch mind. eine halbe Stunde ziehen lässt.*

Abwandlung Stefanie Kirn: Zusätzlich noch halbe Gurke zugeben und und statt Petersilie Dill verwenden.

Abwandlung Christina Cieluch: Als Dressing Salz, Pfeffer, Petersilie, Kürbiskernöl und Honig.

---

## Siomai (philippinische Wonton/DimSum)



Rezept und Foto von Melody Minya

### **Zutaten:**

250g Hackfleisch

50g Shrimps (klein gehackt)

30 Wonton Wraps

1 Zwiebel (ganz fein gewuerfelt)

5 Knoblauchzehen (fein gehackt oder mit der Knobipresse)

2 Karotten (fein gewuerfelt)

4 Pilze (fein gewuerfelt)

1 Ei (geschlagen)

$\frac{1}{2}$  Cup Mehl

$\frac{1}{4}$  Tl schwarzer Pfeffer

Salz zum Abschmecken

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten in einen Topf und gut vermischen. Danach ca. 30min abgedeckt in den Kuehlschrank.

Jeweils immer 1 TL auf die Wraps und dann zusammen falten.

ACHTUNG: nicht komplett schliessen.

Am besten mit etwas Wasser die Kanten anfeuchten. Dann die oben rechte und unten linke Ecke mittig falten, danach das selbe mit der oben linken und unten rechten Ecke und mittig falten.

Die gefalteten Ecken dann nach rechts falten und an die Siomai druecken.

In den Dampfaufsatz und fuer ca. 30 Minuten dampf garen.

Mit Soja Chili Sauce, Sriracha oder anderen asiatischen Dips servieren.

### **Abwandlung:**

Kann man uebrigens auch als Siomai Suppe machen, fuer die kalten Tage



Foto Melody Minya

---

# Gemüsepaste mit Multizerkleinerer (Gemüsebrühe – Variante ohne Fleischwolf, mit Kochen)

TM-Rezept aus TM-Kochbuch (Name des Buchs nicht mehr bekannt, da Buch verschenkt wurde und auf CC umgeschrieben).

## **Zutaten:**

50 g Parmesan in Stücken  
200 g Staudensellerie  
250 g Möhren in Stücken  
100 g Zwiebeln halbiert  
100 g Tomaten halbiert  
150 g Zucchini in Stücken  
1 Knoblauchzehe  
50 g Champignons, frisch  
1 Lorbeerblatt  
6 Stängel frische gemischte Kräuter, (Basilikum, Rosmarin, Salbei)  
4 Stängel frische Petersilie  
120 g Meersalz, grob  
30 g Weißwein, trocken  
1 EL Olivenöl

## **Zubereitung:**

Gemüse in den Multizerkleinerer mit Messer geben, zerhackeln.

Dann in Kessel und Flexi einsetzen, die flüssigen Zutaten und Salz dazugeben, 40 min, Intervall 1, 100 Grad

Parmesan (zerkleinert) erst zum Schluss zugeben.

---

# Saucen – Varianten



Rezept 1 – Fotos von Fee Koch- und Backwelt

## **1. Rezept Dunkle Soße** [von Fee Koch- und Backwelt](#)

### **Zutaten:**

3kg Knochen (Kalbsknochen, Hähnchenflügel, usw)

1kg Fleischabschnitt (Rind, Huhn)

3 Zwiebeln (Gemüsezwiebel mit Schale)

1 Knolle Knoblauch

500g Karotten

500g Sellerie

1-2EL Tomatenmark

Lorbeer

Pfeffer

1 Flasche Rotwein

3L Wasser

Salz

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten werden in etwa walnussgroßen Stücken benötigt. Das Gemüse wird hierzu nicht geschält, nur gewaschen.

Das Fleisch wird als erstes in einen großen Topf mit etwas Öl gegeben und kräftig angeschmort. Hier ist eine lange



Schmordauer wichtig von 2 Stunden. Hier muss nur das Fleisch ab und zu gewendet werden, damit es von allen Seiten gleich geschmort wird.

Wahlweise kann dies auch im Backofen gemacht werden. Wichtig ist nur, dass das Fleisch keinesfalls anbrennt, da der bittere Geschmack nicht mehr weg geht.

Nach 2 Std wird das Gemüse zugegeben und ebenfalls für 45 Min. mitgeschmort.

Nachdem auch das Gemüse mitgeschmort hat, wird Tomatenmark hinzugegeben. Dies ein wenig reduzieren und mit dem Rotwein ablöschen.

Den Rotwein komplett reduzieren lassen, dies kann ein wenig dauern, dann mit dem Wasser ablöschen. Lorbeer, Pfeffer und Salz zugeben. Alles noch etwa 2-3 Std köcheln lassen und dann um die Hälfte reduzieren.

Über Nacht abkühlen lassen. Am nächsten Morgen alles durch ein sehr feines Sieb geben/drücken. Soße noch einmal aufkochen und noch einmal um etwa die Hälfte reduzieren. Um die Soße haltbar zu machen entweder einwecken, dazu unbed. kochende Soße abfüllen, oder portionsweise einfrieren.

Tipps: Wichtig ist, dass darauf geachtet wird, dass das Fleisch und das Gemüse gut angeschmort sind, dadurch entstehen Röstaromen die der Soße den Geschmack geben. Wahlweise kann auch zusätzlich noch etwas Cognac beim Ablöschen dazu gegeben werden. Auch ohne Alkohol ist es möglich die Soße zu kochen, je nach Geschmack. Je nachdem was es gibt kann auch sonstiges Gemüse wie z.B. Pastinaken mit verwendet werden.

## **2. Rezept von Manfred Cuntz Rinderfond und Verwandte**

### **Rinderfond**

So viele Rindsknochen wie in einen großen Topf passen. Sandknochen und Markknochen und Fleischknochen. Was da ist.

Fleischabschnitte und parüren. Für je 2-3Kg Knochen eine kleine Handvoll Röstgemüse (Sellerieknolle und Staudensellerie, Möhren, Pastinaken, Lauch), eine Zwiebel.  
Gewürze: Lorbeer, Nelke, Wacholder, Piment, schwarzer Pfeffer

Die Knochen im Backofen auf einem Gitter bei 180°C gut anrösten. Den Bräter darunter mit Wasser füllen damit der austretende Saft nicht anhängt.

Das Gemüse würfeln (Würfelschneider)

Die Zwiebel waschen oder die äußerste Schalenschicht ablösen. Nicht schälen. Quer durchschneiden und in einer trockenen Pfanne oder Topf (ohne Beschichtung) auf der Schnittfläche sehr dunkel, fast schwarz anrösten.

Das Röstgemüse im großen Topf in etwas Butterschmalz oder notfalls Olivenöl leicht anrösten, rausnehmen.

Jetzt die angerösteten Knochen und das Fleisch in den Topf geben. Das Röstgemüse und die Zwiebel(n) zugeben und mit so viel kaltes Wasser auffüllen, dass alles bedeckt ist.

Zum kochen bringen und ein bis zwei Minuten sprudelnd kochen. Zurück schalten bis es nur noch ganz leise köchelt. Den Topf um ein Drittel von der Platte schieben, damit es nur noch an einer Seite kocht. Dadurch wird die Suppe von selbst immer etwas umgewälzt und wird nicht trübe.

Den entstehenden Schaum NICHT abschöpfen.

Die Gewürze zugeben. KEIN Salz.

3-5 Stunden köcheln lassen.

Etwas abkühlen lassen und abseihen. Alles feste zurück in den Topf, eine Handvoll frisches Gemüse bei und wieder mit kaltem Wasser aufsetzen und nochmal 3 Stunden köcheln lassen. Das gibt die Remouillage (Nachbrühe). Die wird später reduziert und eingekocht und dient als Basis für Eintöpfe usw. Merksatz: Die dünnste Brühe ist besser als das beste Wasser.

Aber jetzt wieder zurück zum Ausgang: Den abgeseihten Fond in einem Topf um ca. 1/3 reduzieren lassen. Abkühlen lassen und

kalt stellen.

Das oben abgesetzte Fett abschöpfen und entsorgen. Es schmeckt nicht.

Fond durch ein Tuch (ich habe einen 50müH Monofilamentfilter dafür aber ein Käse- oder ein Küchentuch tut es auch) gießen.

Fond (ich sag immer Suppe dazu. Also wenn ihr von mir wo „Suppe“ lest ist Fond gemeint) in WECK Gläser (TO geht auch) 45 Minuten bei 100°C einkochen. Basis für klare Suppen und Consommee. Und alles wo mit Suppe aufgegossen wird. Veloute z.B.

**Jus:** Suppe um 1/3 reduzieren lassen. (Basis für Saucen und Suppen) Demiglace: Jus um 1/3 reduzieren lassen. Demiglace ist dann richtig wenn sie in kaltem Zustand geliert. Das gibt eine hervorragende Basis für dunkle Saucen. Mit einer Roux kann man damit eine eigenständige braune Sauce machen.

**Consommee:** Suppe mit Klärfleisch und -gemüse klären. Dazu das Klärfleisch und das Gemüse durch den Wolf drehen und mit zwei oder drei Eiweiß vermischen. In die kalte Suppe geben, verrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Ein paar Minuten ohne rühren kochen lassen. Dann den Eiweißkuchen oben abschöpfen und entsorgen. Die Consommee durch ein Küchentuch geben und abschmecken.

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=955841961107272&set=p.955841961107272&type=1&theater>

Und eine Beispielsuppe dazu:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=955842111107257&set=p.955842111107257&type=1&theater>

---

# 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.