Rohköstlicher Curry Couscous aus Blumenkohl

Foto und Rezept von Stephan Rathmann Jaehnichen

Zutaten:
1 Kopf Blumenkohl
2 Paprikaschoten
1 Zucchino
½ Chilischote
1 kleines Bund Koriander und Petersilie
5 EL Olivenöl
½ TL Kumin
1 EL Currypulver
½ TL Kurkuma
½ bis 1 TL Meersalz
1-2 Knoblauchzehen gehackt

Zubereitung:
Blumenkohl (roh) im Multi mit dem Messer ganz klein schreddern.
Die Zucchino und Paprika sowie die Tomate würfeln und mit dem Blumenkohl vermischen. Knoblauch gehackt und Gewürze sowie Öl dazu und umrühren.
Durchziehen lassen und geniessen. Geht schnell macht satt und hat fast keine Kohlenhydrate.
Und schmeckt fast garnicht wie Blumenkohl, wenn man es weiss

dann ist da ein ganz leichter Anflug aber durch die Gewürze sehr angenehm im Geschmack.

Blätterteigschnecken

Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Amira Rohnke

Cc-Zubehör:
Multi, Trommelraffel oder Schnitzelwerk

Zutaten:
Eine Rolle Blätterteig
Eine Packung Frischkäse mit Kräutern
Eine halbe Packung geriebenen Käse (oder Käse zum selber reiben)
Eine Scharlottenzwiebel
Gemüse nach Wahl (super funktionieren z.B. Paprika, Zucchini, Möhrchen)
Fettarme Baconwürfel
Ein Ei
Etwas Milch

Zubereitung:
Das Gemüse mit der kleinsten Scheibe von Multi, Trommelraffel oder Schnitzelwerk in kleine Scheiben bzw Stücke schneiden.

Den Frischkäse mit dem Käse vermischen, das Gemüse und die

Baconwürfel unterrühren.

Den Blätterteig ausrollen, die Käsemasse auf 3/4 des Teigs streichen. Den unteren Rand frei lassen, damit sie sich besser schließen lässt. Den Teig wieder zusammen rollen. Nun in ca 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Schnittstelle auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Das Ei und die Milch miteinander vermischen und die Schnecken damit bestreichen. Bei 200 Grad Umluft ca 20-30 Minuten backen

Man kann die Baconwürfel auch gut weg lassen, dann sind sie vegetarisch.

Tipp: Schmecken kalt und warm.

Bulgur-Gemüse-Risotto Vegan

Rezept und Foto von Manuela Huber

Zutaten:
4 Karotten
1 Zwiebel
1 rote Paprika
kleine Zuchini
Brokkoli Reste

ein paar Champions
1 Tasse Bulgur
Gemüsebrühe
etwas Weißwein (nach Geschmack)
100ml Sojacuisine oder Hafercuisine
Chili, Pfeffer etwas Salz(bei Bedarf)

Zubereitung:
CC-Kessel kurz aufheizen bei 140 Grad, 1EL Rapsöl ca 1 min

Karotten (in Scheiben geschnitten, z.B. mit Multi oder Trommelraffel) für 5 min bei 120 Grad andünsten, Zwiebel in Würfel dazu, weitere 5 min

Dann der Garstufe entsprechend das restliche Gemüse dazu geben, mit Wein und Brühe aufgießen und 10 min bei 110 Grad mit Flexi, Stufe 1

In der Zwischenzeit den Bulgur mit der doppelten Menge kochendem Wasser quellen lassen.

Bulgur abgießen, in den Topf geben, “Sahne”dazu und noch einmal kurz durchrühren, nach Geschmack würzen

---

Mexikanischer Tortillachipsauflauf

Foto und Rezept Gisela Martin

Zutaten:
Öl zum Anbraten
3 rote Zwiebeln
3 Knoblauchzehen
6 reife Tomaten
2 grüne Paprikaschoten (wer mehr mag, nimmt mehr)
2 EL Rotweinessig
2 TL Zucker
2 oder 3 kleine Chilischoten, getrocknet
1 Dose Mais
Tortillachips nach Belieben
Gouda nach Belieben
100 gr. saure Sahne

Zubereitung:

Zwiebeln durch den Würfler laufen lassen, zur Seite stellen. Knoblauchzehen kleinschneiden

Tomaten und Paprikaschoten waschen und ebenfalls mit dem Würfler würfeln.

In Cooking-Chef-Schüssel Öl erhitzen, 140 Grad, Intervallstufe 2, dann Zwiebel-Knoblauchgemisch anschwitzen, ca 3 Minuten

Paprika/Tomatenschotengemisch (ohne Flüssigkeit), Essig, Zucker, zerbröselte Chillischote zugeben, Temperatur etwas zurückdrehen, ich hatte 120 Grad, ca. 7 Minuten offen kochen bzw. solange bis Flüssigkeit verdampft ist, Mais zugeben und

nochmals 3 Minuten kochen.

In Auflaufform Sauce, Tortillachips und Käse in Lagen stapeln, mit Käse abschließen. Mit saurer Sahne bestreichen, 15 Min. im Backofen bei 160 Grad Heißluft backen.

Dazu passt Salat.

Tomaten-Paprika-Risotto

Rezept mit freundlicher Empfehlung von Stefan Homberg zur Verfügung gestellt. Zu finden auch hier: http://cookfreak.de/rezepte/item/tomaten-paprika-risotto.html

Zutaten:

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 EL Butter
Je ½ grüne, rote und gelbe Paprika
100 g Risottoreis (Arborio oder Carnaroli)
50 ml Weißwein (trocken)
300 ml Gemüsefond
10 Kirschtomaten
4 EL feine Ringe vom Frühlingslauch
30 g Pamesan (fein gerieben)Salz und Pfeffer zum abschmecken

Zubehör:

Multizerkleinerer mit Flügelmesser und feiner Reibe, Würfelschneider, Flexi-Rühr-Element

Zubereitung:

Multizerkleinerer mit der feinen Reibe aufsetzen und den Parmesan mit Geschwindigkeit Stufe 4 reiben. Parmesan in eine Schale umfüllen.

Flügelmesser einsetzen, die Schalotten und den Knoblauch

einfüllen und mit Geschwindigkeit Stufe 4 ca. 5-10 Sekunden fein zerkleinern.

Den Würfelschneider ansetzen und die Paprika würfeln.

Flexi-Rühr-Element einsetzen, Butter einfüllen und die Temperatur auf 120°C sowie Rührintervall Stufe 3 einstellen. Den Knoblauch und die Schalotten und die Paprika in das heiße Fett geben. Ca. 3 Minuten dünsten.

Den Reis hinzugeben und ca. 1 Minuten mit Rührintervall Stufe 1 glasig dünsten.

Mit dem Weißwein ablöschen. Sobald der Weißwein verkocht ist mit dem Fond auffüllen und die Temperatur auf 100°C reduzieren.

Bei Rührintervall Stufe 1 ca. 18 Minuten garen.

Die Tomaten halbieren und hinzugeben, weitere 2 Minuten garen.

Anschließend den Parmesan und den Frühlingslauch unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Patlıcan Köfte/ Auberginen mit Frikadellen

Rezept und Foto von Hülya Braun

Zutaten:
500gr Rinderhackfleisch
1-2 kleine Zwiebeln
1 Tl. Senf
Pfeffer
Salz
1 Ei
Petersilie nach Wunsch
1 trockenes Brötchen
Auberginen
Tomaten
Paprika

Zubereitung:
1 trockenes Brötchen (kleine Stücke in Milch Quellen lassen und ausdrücken

Die Zwiebeln in der Pfanne mit wenig Fett bräunen und abkühlen lassen (alternativ in CC mit Kochrührelement).
Alle Zutaten gut kneten und Frikadellen formen (K-Haken)

Die Auberginen in Streifen schälen, schneiden und in Salzwasser legen später abwaschen und ausdrücken oder mit Küchentuch abtupfen (wegen der Bitterstoffe).

In die Auflaufform abwechselnd stellen und mit frischen Tomaten und Paprika bedecken

---

Palatschinkentorte Pfannkuchentorte

Rezept und Foto von Claudia Kraft

Zutaten:
Füllung
1 pkg Faschiertes/Gehacktes (250g) 1/2 Zucchini
1/2 Paprika gelb u rot
1 kl Karotte
1/2 Dose geschälte Tomaten
Gewürze
Käse zum Überbacken

Palatschinken/Pfannkuchen
350ml Milch
3 Eier
250g Mehl

Zubereitung:
Füllung

In der Schüssel der CC Zwiebel u Knoblauch geröstet, dann Faschiertes/Hackfleisch dazu. Dann geraspelte Karotte, 1/2 Zucchini u Stk roten u gelben Paprika klein geschnitten u dazu gegeben.

Alles mit dem Koch-Rührelement auf ca 120C u Stufe 1 aufgekocht. Dazu noch Tomatenmark, 1/2 Dose geschälte Tomatenstücke dazu, Salz, Pfeffer, Majoran und ital. Gewürzmischung. Danach Rührelement rausnehmen.

Palatschinken/Pfannkuchen
Habe dann gleich im Blender Milch, Eier u. Mehl gemixt und dann Palatschinken iin der Pfanne herausgebraten.
Springform (22cm Durchmesser) abwechselnd mit Palatschinken u Fleisch geschichetet. Zuletzt obenauf Fleisch gegeben u mit Käse bestreut u bei 180c ca 20min gebacken. Knoblauchsauce u Gurkensalat dazu gemacht. Super lecker.

Tipp:
Ich wollte es eher hoch als groß u flach haben u hatte nach Fleischmenge entschieden. Mir sind trotzdem ca 5 Palatshinken übriggeblieben.
ACHTUNG: Stellt die Tortenform auf ein Blech mit Packpapier dann muss man weniger putzen. Es kam beim Füllen schon Saft raus. Ich habe extra nicht bis ganz am Rand das Fleisch

Fotos von Claudia Kraft

Pizza American Style mit Hühnerfleisch BBC Soße und Käserand

Rezept und Foto von Renate Renate Zierler

Zutaten:
Pizzateig
Ca. 300 Gramm glattes Mehl
1 Würfel Hefe frisch (damit geht der Teig schneller auf)
Salz
2 EL Öl
Wasser nach Bedarf

BBC Soße
Normales Ketchup
Scharfes Ketschup
3-5 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
Etwas Soja Soße

Etwas Tabasco Soße
Etwas Worcesters Soße
Honig
Etwas süße Chili Soße

Belag Pizza
2 Hühnerbrüste
2 Packungen geriebenen Käse
2 Packungen Mozzarella
1 Paprika
1 rote Zwiebel
Ein paar kleine Tomaten

Zubereitung:

Teig
Das Mehl die Hefe das Salz und das Öl gut vermengen in der Cooking Chef (Knethaken) . Dann so viel Wasser hinzu fügen das ein geschmeidiger Teig entsteht . Mach das immer nach Gefühl . Knete danach den Teig mit der Hand noch etwas durch und lass ihn gehen . Aus dieser Menge hab ich heute zwei super große Pizzen gemacht.

BBQ-Sauce
Alle Zutaten gut vermengen zu einer Soße die dann die Grundlage für die Pizza gibt (Gewürzmühle).

Pizza
Den Paprika vorher würfeln und etwas anbraten in der Pfanne , ebenso das Hühnchen in kleine Würfel schneiden Salzen , pfeffern und etwas Chili drauf und scharf anbraten .
Den Pizza Teig teilen und ausrollen . Die Hälfte des geriebenen Käses in den Rand einschlagen und auf den Boden die BBC Soße verteilen . Die andere Hälfte des geriebenen Käses darauf verteilen und darauf jetzt die Hühnchen Würfel , die Paprika den Mozzarella und die Tomaten und den Zwiebel . Der

Clou ist das der Käse jetzt unter den Hühnchen und dem Paprika ist .

Ab ins Rohr bei 200 Grad für zirka 25 Minuten . Vor dem Anschneiden etwas auskühlen lassen so das nix verläuft .

Diese Mengen Angabe reicht für 2 große Pizzen . Ist übrigens nix übrig geblieben und mein Junior war ganz begeistert vom Geschmack und dem Belag .

Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht euch Renate :))

Fotos von Renate Renate Zierler

Süßkartoffel-Curry VEGAN

Rezept und Fotos von Manuela Huber

Zutaten:
1 Süßkartoffel
1 rote und 1 gelbe Paprika
1 kleine Stange Lauch
1 Zucchini
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stückchen Ingwer (ca 2 cm)
Koriander
Kurkuma
Curry
Kreuzkümmel
eine kleine Chili
rote Currypaste
100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe
1 EL Kokosöl
200 ml Soja-, Hafer- oder Reiscuisine
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Gemüse gleichgroß würfeln (z.B. mit Würfelschneider), Ingwer und Knoblauch hacken

Kokosöl bei 140 Grad 2 min (Kochrührelement),

Gemüse, außer Lauch hinzu, 5 min bei 110 Grad, Intervall 2

mit dem Weißwein ablöschen, Gewürze dazu, Lauch
alles weitere 15 min

200 ml Soja-, Hafer- oder Reiscuisine dazu und unterrühren

Ich habe heute in der Speisekammer noch eine seeeeehr reife Mango gefunden, klein gewürfelt, die letzten 5 min dazu.

Sehr gut dazu ist Basmati Reis, bei uns gab es heute nur frisches Brot
Fotos sind nicht so toll (Anmerkung Gisela Martin: stimmt nicht!), aber es schmeckt super

Foto Manuela Huber

Tomaten-Paprika Süppchen -vegan-

Rezept und Foto von Manuela Huber

Zutaten:

1 EL Rapsöl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 kg reife Tomaten
2 rote Paprika
2 EL Pizzakräuter
Eine Chilischote und die **VORM** pürieren raus nehmen
1 TL Papika edelsüß
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Rapsöl bei 140 grad zwei Minuten erwärmenEine Zwiebel und eine Knoblauchzehe im Öl bei 140 Grad drei Min mit Flexirührer andünsten1 kg reife Tomaten, zwei reife, rote Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden mit zwei EL Pizzakräuter, Chilischote, ein TL Paprika edelsüß, Pfeffer und etwas Salz in den Kessel und mit dem Flexirührer 15 min bei 110 Grad Intervallstufe 2 (Anmerkung: die Tomaten könnte man auch prima mit der Beerenpresse zerkleinern)Danach 30 gr Alsan bio und 100 ml Soja cuisine kurz unterrühren.
Chilischote herausnehmen.

Im Mixaufsatz pürieren und evtl mit einem “Schuß” Agavendicksaft abschmecken

Mit Soja cuisine und Chilifäden servieren

Guten Appetit