

# 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, Fenchel Früchte (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.

---

## **Chinesischer Nudelsalat**



Rezept und Foto von Carmen Müller

**Zutaten:**

500 g Woknudeln

Salz

etwas Olivenöl

2 mittelgroße Stangen Porree

2 Gläser Mungosprossenkeimlinge (Abtropfgewicht je ca. 200 g)

***Dressing:***

2-3 EL Maggi

Ca. 10 EL Miracel Whip light

4 EL Currypulver

4 EL Sojasauce salzig

Ca.3 EL Wasser

Salz, Pfeffer

Saft einer ausgepressten Zitrone

**Zubereitung:**

Woknudeln in Salzwasser bißfest kochen, auf ein Backblech geben zum Auskühlen und mit etwas Olivenöl vermischen.

Porree in feine Ringe schneiden

2 Gläser Mungosprossenkeimlinge (Abtropfgewicht je ca. 200 g) mit den kalten Nudeln vermischen.

Die Zutaten für das Dressing in der Gewürzmühle vermischen und über den Salat geben.

Mindestens zwei Stunden ziehen lassen.

Guten Appetit!

---

# Porreetorte



Foto von Ilonka Drabik

Rezept aus Thermomix-Rezeptwelt  
<http://www.rezeptwelt.de/rezepte/222/porreetorte.html>  
abgewandelt für die CC von Ilonka Drabik

## **Zutaten:**

### *Für den Teig:*

200g Mehl  
100g weiche Butter in Stücken  
100 g Quark  
1 TL Backpulver  
1 TL Salz

### *Für den Belag:*

400 g Porree (etwa 2 Stangen)  
200 g Gouda  
150 g Schinken (roher oder gekochter Schinken)  
200 g Sahne  
4 Eier  
 $\frac{1}{4}$  TL Pfeffer  
 $\frac{1}{4}$  TL Salz  
1 Prise Muskat

## **Zubereitung:**

1. Mehl, Butter, Quark, Backpulver und Salz in die Rührschüssel geben und mit dem K-Haken zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
2. Den fertigen Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen, in eine Springform (Ø 26 cm) geben, mit einer Gabel mehrmals einstechen und im Backofen bei 180°C etwa 10 Minuten vorbacken.
3. Porreestangen putzen und im Multizerkleinerer mit Scheibe Nr. 5 in Ringe schneiden.
4. Etwas Wasser in die Kochschüssel geben, Porreeringe in den Dämpfeinsatz umfüllen und etwa 10 Minuten bei 120°C garen.
5. Anschließend die Porreeringe auf den vorgebackenen Teig verteilen.
6. Gouda im Multizerkleinerer mit dem Messer etwa 12 Sekunden auf Stufe 4 zerkleinern und in die Kochschüssel geben.
7. Schinken in Stücke schneiden und im Multizerkleinerer mit dem Messer etwa 6 Sekunden auf Stufe 5 zerkleinern und ebenfalls in die Kochschüssel geben.
8. Sahne, Eier, Pfeffer, Salz und Muskat dazugeben mit dem K-Haken etwa 15 Sekunden auf niedriger Stufe vermischen, über den Porree gießen und im vorgeheizten Backofen bei etwa 180°C ca. 45 Minuten backen.