

Garnelen und Brokkoli auf Basmatireis mit Teriyakisauc



Rezept in Anlehnung an Hello-Fresh

Für 2 Personen

(Verdoppelung der Zutaten ist möglich, dann muss man aber zum Dämpfen auf etwas größeres ausweichen, z.B. Dampfbackofen)

Zutaten:

150 gr. Basmatireis
1 große Knoblauchzehe
2 cm Ingwer
50 ml Sojasauce
4 gr. Maisstärke
2 EL brauner Zucker
1 Limette
1 Frühlingszwiebel
1 kleiner Brokkoli
200 gr. Garnelen
Öl/Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Reis mit etwas Salz kochen bzw. dämpfen

Für die Teriyakisauc :

In dem Multizerkleinerer mit Messer 1 Knoblauchzehe und grob geschnittener Ingwer geben. Ein paar Sekunden Multi rühren

lassen.



Dann 50 ml Sojasauce, 2 EL brauner Zucker, 150 gr. Wasser, 4 gr. Maisstärke zugeben und nochmal ca. 20 Sekunden mixen. Die Sauce ist schon fertig, probiert einen Löffel, sie schmeckt köstlich nach Japan.



Brokkoli putzen in kleine Röschen schneiden. Etwas Wasser im Kessel der CookingChef zum Kochen bringen, Temperatur ca. 120 Grad (damit es immer über 100 Grad ist), Dampfgareinsatz mit Brokkoli einsetzen und Zeit auf 18 Minuten stellen und dämpfen.



In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebel komplett (weißer und grüner Teil) in Ringe schneiden, den grünen Teil zur Seite legen (den braucht man zum Schluss als Topping).

Limette heiß abwaschen und Schale abreiben. Limette in mehrere Spalten schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Garnelen und weiße Frühlingszwiebelringe scharf anbraten. 2 Minuten von jeder Seite.

Teriyakisaucе zugeben und 4 Minuten köcheln lassen, die Sauce wird so ganz leicht angedickt.

Wer mag mit Salz/Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken.

Zum Servieren: Auf den Reis den Limettenabrieb verteilen.

Reis auf Teller anrichten. Brokkoli und Garnelen mit Sauce darauf verteilen. Grüne Frühlingszwiebelringe darüber verteilen und zusammen mit den Limettenstücken servieren.



Guten Appetit!

Gemüseknödel **mit**

Schnittlauchsoße

Rezept aus dem Buch "Richtig gute Knödel – die besten Rezepte zum Selbermachen" – auf die Cooking Chef umgeschrieben von Annette Scharitz



Zutaten (für drei Personen):

für die Gemüseknödel

100g Brokkoli

100g Möhren

100g Zucchini

100g Erbsen (tiefgefroren)

100-150g Zwiebeln

Petersilie gehackt
150g Milch
sechs altbackene Brötchen/Knödelbrot
Salz
Muskatnuss, frisch gerieben

für die Schnittlauchsosse

Drei Bund Schnittlauch (je nach Grösse und Belieben)
eine Zehe Knoblauch
125g griechischer Joghurt
125g 40% Speisequark
200g Sahne
etwas gutes Olivenöl
Salz
ein Schuss Kräuteressig
Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln (bspw. mit dem Würfelschneideaufatz), in Butter andünsten und leicht bräunen. Zucchini und Karotten ebenfalls mit dem Würfelschneideaufsatz würfeln. Brokkoli in Miniröschen teilen und mit den gefrorenen Erbsen fünf Minuten dämpfen (bspw. bei ca 110 Grad im Dampfgareinsatz), kalt abschrecken.

Sechs gewürfelte Altbrötchen oder Knödelbrot (ich habe nur frische bekommen, diese daher gewürfelt und dann sieben Minuten bei 120°C in der Heissluftfritteuse getrocknet), vier Eier und 150 g Milch verquirlen, mit Salz und kräftig Muskatnuss abschmecken, vermischen und 20 min ruhen lassen – immer mal wieder vermischen.

Gemüse, Brötchenmasse, gehackte Petersilie und gedünstete Zwiebeln mittels K-Haken vermengen. Dann in Frischhaltefolie zur Rolle formen. Anschließend mit der Folie für 45 min bei 110 Grad im Dampfgareinsatz dämpfen.

Währenddessen Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit dem griechischem Joghurt, der Sahne, dem Speisequark, Olivenöl, Kräutertessig, Salz, Pfeffer und einer kleinen durchgedrückten Zehe Knoblauch vermischen und etwas durchziehen lassen.

Knödel nach dem Dämpfen in dicke Scheiben schneiden und in Butter anbraten. Mit der Schnittlauchsosse servieren.

Lachs aus dem Ofen auf Gemüse



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Karsten Remeisch

Für zwei Personen

Zutaten:

1 Möhre
1 kleiner süßlicher Kohlrabi
ein paar Drillinge-Kartoffeln
2-3 Frühlingszwiebeln
2 Blutorangen
Lachs für 2 Personen

Zubereitung:

Backofen auf 230°C vorheizen.

Das Gemüse putzen und mit der groben Schneidscheibe Nr. 5 im

Multi hobeln.

Portionsweise im Dampfgareinsatz bissfest dämpfen (Anmerkung Gisela: 110 Grad/Dampfgareinsatz/Stufe ohne Rühren, nur Heizen, Dämpfzeit hatte ich 12 Minuten) und leicht salzen. Etwas Olivenöl darübergerben, damit die Scheiben nicht zusammenkleben.

Gemüse mit den Filets von einer Orange (den Saft auffangen) in passende Porzellanschälchen füllen.

Gehäuteten Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und auf das Gemüse legen. Die zweite Orange mit dem Messer schälen, so das die Haut entfernt ist und in Scheiben auf den Lachs legen.

Mit dem aufgefangenen O-Saft übergießen und 12 Minuten im vorgeheizten Backofen braten. Der Fisch sollte gerade so gar sein.

Ich könnte mir etwas Rucola als Garnitur vorstellen.

Cerkez Tavugu – Hähnchen-Walnuss-Aufstrich

500 g Wasser in den Topf geben Dämpfaufsatz einsetzen mit ca. 500 g halbierten Hähnchbrustfilet. 100 Grad einstellen und Filets je nach Dicke Dämpfen. Fleisch ca. 10 Min auskühlen lassen und in Fäden zerpfeifen oder im Multi Schreddern.

1Zwiebel würfeln, 2Knoblauchzehen pressen und in 20 g Olivenöl andünsten. 200 g Walnusshälften und 50 g Gestückeltes Weißbrot oder Paniermehl im Multi Schreddern, Stufe 3-4. 250 g der Garflüssigkeit (evtl. mit Wasser oder Brühe auffüllen), 3TL Salz, 1TL edelsüß Paprika, 10 ml Zitronensaft 40 ml natives

Ölivenöl, 1/2 TL Chilliflocken (je nach Geschmack) zugeben und vermischen. Nun die Flüssigkeit mit dem Hähnchenfleisch und den anderen Zutaten vermischen. Gekühlt servieren. Viel Spaß!
Das passt perfekt zum Fladenbrot .

Orangenmarmelade

Rezept zur Verfügung gestellt von Tracey Berkemann

Zutaten:

750ml Wasser

6 Orangen (Bitterorangen), ca 900g

1 Zitrone

900g Gelierzucker

Zubereitung:

Wasser in die Schüssel geben und den Dampfeinsatz einsetzen. Orangen und Zitrone einfüllen. Temp. auf 120C stellen und 40 Min. dämpfen.

Dampfeinsatz rausnehmen und die Früchte ca. 20-30 Min. abkühlen lassen. Das Wasser zur Seite stellen.

Sobald die Früchte händelbar sind, halbieren und das Fruchtfleisch, Kerne und weisse Haut entfernen und zu dem Dampfwasser geben. Temperatur auf 120C stellen und 15 Min. kochen lassen (auf 100C reduzieren, falls es droht überzukochen). Die Schale der Früchte zur Seite legen und trocknen lassen.

Die Flüssigkeit abseihen und soviel Fruchtfleisch etc. durchdrücken wie möglich.

Die Orangen- und Zitronenschale klein mahlen (Gewürzmühle oder Multi), oder in Streifen schneiden.

Das abgekochte „Orangenwasser“ in der Schüssel abwägen und mit Wasser auf 750g auffüllen. Zucker und Schale hinzufügen. Temperatur wieder auf 120C stellen und 12 Min. bei langsamen kontinuierlichen Rühren (minimum) kochen. Temperatur auf 100C reduzieren und weitere 18 Min. kochen, etwas schneller rühren (Geschwindigkeit 1).

Gelierprobe machen. Ca. 10 Min. abkühlen lassen und abfüllen.

Gefüllte Kartoffellaibchen



Fotos Gisela M.

Ergibt ca. 8 Laibchen, für insgesamt 3-4 Personen
kann man auch gut vorbereiten und dann just-in-Time die
Laibchen formen

Zutaten:

1 kg. mehlig kochende Kartoffeln
250 gr. Blaubeeren
50 gr. Birkenzucker (alternativ normalen Zucker)
150 gr. Pilze
1 Zwiebel
1 Bund glatte Petersilie
Salz/Pfeffer

100 gr. Semola (alternativ Mehl oder Kartoffelmehl)
100 gr. Kartoffelmehl (alternativ Mehl oder Semola)
1 Eigelb
etwas Butter zum Herausbraten

Zubereitung:

Kartoffeln ungeschält im Dampfgareinsatz 30 Minuten dämpfen (ca. halber Liter Wasser in Kessel, Temperatur knapp über 100 Grad, Zeit 30 Minuten), alternativ in Salzwasser kochen.

In der Zwischenzeit die Blaubeeren waschen, Zucker dazu geben und 10 Minuten sanft kochen und gelegentlich umrühren (ich machte das in einem kleinen Töpfchen auf dem Herd). Danach zur Seite stellen und abkühlen lassen.



Zwiebel schälen. Pilze und Zwiebel im Multizerkleinerer mit der Juliennescheibe (Nr. 6) zerkleinern.



CC oder Gourmet auf 120 Grad aufheizen, Kochrührelement einsetzen und bei Rührintervall 2 (Gourmet und CC) laufen lassen. Nach Einfüllen der Pilzmischung (ohne Ölzugabe o.ä.)

habe ich auf 100 Grad reduziert und den Timer auf 5 Minuten gestellt.

Dann Temperatur abstellen, Salz/Pfeffer und zerkleinerte Petersilie zufügen und zur Seite stellen.



Die gedämpften Kartoffeln nun schälen, mit den weiteren Zutaten (Salz/Pfeffer/Semola/Kartoffelmehl/Eigelb) mit dem Flexielement rühren lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Ich habe zeitgleich noch 60 Grad Temperatur zugegeben, das entzieht den Kartoffeln noch etwas Feuchtigkeit. Dann braucht man auch weniger Mehl im Teig, was dem Geschmack zugute kommt.

Tipp: ich habe die gleiche Schüssel verwendet, in der zuvor die Pilze waren, zum Schluss kommt ja doch alles zusammen. Es muss auch gar nicht zu fein püriert werden. Ich hatte kleine Kartoffelstückchen im Teig, die später besonders gut schmeckten.



Die Hände etwas bemehlen und klein Laibchen formen. In die Mitte jeweils einen großzügigen TL Pilzmischung zugeben und verschließen.

Insgesamt sollen es 8 Laibchen werden.



In einer beschichteten Pfanne etwas Butter erhitzen und auf jeder Seite, mittlere Hitze, ca. 5 Minuten herausbraten.



Guten Appetit!

Tipp *Variante Annette Schartz*:



Foto A. Schartz

Spinat/Mangold mit Zwiebelchen und gaaanz wenig Knobi gedünstet und je eine halbe Minikugel Mozzarella.

Babybrei: Karotte



Fotos und Anleitung Christina Kapunkt

Zutaten:

1 kg. Bio-Karotten

Zubereitung:



<

1 kg Bio-Möhren schälen und mit Würfelaufsatz würfeln



Dann in Dampfgareinsatz geben (ca. halber Liter Wasser in Kessel, Dampfgareinsatz mit Karotten einsetzen, Rührintervallstufe 3, 110 Grad, Timer 25 Minuten).

Anschließend die Karotten im Blender pürieren, z.B. in Eiswürfelformen geben und einfrieren.

Tipp: Nach dem Abkühlen und kurz vor dem Verzehr noch 1-2 TL hochwertiges Öl je 100 gr. fertigem Brei zugeben.

Mangoldknödel mit Tomatenragout und Salat



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Linda Peter

Knödel in der CC zusammengerührt und gedämpft und dann im Backrohr überbacken

Zutaten:

Mangoldknödel:

3 Eier

2 Zehen Knoblauch

500 g Mangold (frisch)

250 ml Milch

Muskatnuss

150 g Parmesankäse (gerieben)

Pfeffer, Salz

300 g Knödelbrot (Semmelwürfel getrocknet)

1 Zwiebel

Tomatenragout:

1 Dose gehackte Tomaten

1 EL Tomatenmark

Basilikum, Oregano, Kräutersalz

etwas Sahne

2 Schalotten gehackt

2 Knoblauchzehen gehackt

Zubereitung:

Mangoldknödel:

Die Milch mit den Eiern gut verrühren und über die Semmelwürfel leeren, sehr gut durchziehen lassen.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und beides fein hacken.
Den Mangold waschen und fein schneiden.



In der CC (Kochröhrelement) das Öl erhitzen und die Zwiebel, den Knoblauch und den Mangold kurz anrösten und auskühlen lassen.

Anschließend Zwiebel-Mangoldgemisch und den Parmesan zur Knödelmasse geben, würzen und gut durchkneten (K-Haken).

Aus der abgeschmeckten Masse Knödel formen und 20 Minuten in der CC (Dampfgareinsatz) dämpfen.



Tomatenragout:

Schalotten und Knobi anschwitzen, Tomatenmark dazu mit anrösten, Tomaten dazu geben und Oregano, Basilikum dazu geben und mit Kräutersalz würzen leicht dünsten lassen ca. 15 Minuten, dann Sahne dazu geben und etwas einköcheln lassen.

In eine Auflaufform geben und die Mangoldknödel da rein setzen, mit etwas geriebenem Käse bestreuen und 20 Minuten im

Backofen gratinieren 😊



Grundrezept für Babybrei – Beikost mit der Cooking Chef

Zusammenstellung von Maria Tuec

Zutaten:

100g Gemüse nach Lust und Liebe (oder besser: regional & saisonal)

30g Fleisch/Fisch/Ei/Hülsenfrüchte

50 g Stärkezutat (Nudel, Kartoffel, Flocken...)

hochwertiges Öl (Lein-, Raps-, Olivenöl..)

Evt. 1 EL Orangensaft ohne Zucker

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf das Öl im Dampfgarkorbchen dämpfen. Genaue Zeiten der Zutaten gemäß dieser [Tabelle](#).

Einstellung der Cooking Chef beim Dämpfen: 110 Grad/Rührintervallstufe 3

Nach dem Dämpfen die Zutaten pürieren (bei Bedarf noch etwas Dämpfwasser aus dem Topf zum Pürieren zugeben). Pürieren entweder mit einem Pürierstab, oder kleinere Mengen mit der

Gewürzmühle bzw. größere Zutaten im Blender.

Nach dem Abkühlen noch 1-2 TL hochwertiges Öl je 100 gr. fertigem Brei zugeben. Evt. kann man auch noch 1 EL 100% Orangensaft ohne Zuckerzusatz zugeben, da Vitamin C die Eisenaufnahme steigert.

Wenn die Menge zu groß ist (gerade am Anfang essen die Kinder nicht so viel), dann einfach halbieren und den Rest eingefrieren.

Weihnachtsbäume als Herzoginkartoffel



Fotos Gisela M.

Rezept von Alta Scuola die Cucina/Kenwood/03 2016 und was die Anwendung der CC anbelangt noch etwas vereinfacht

Als Beilage für 4-6 Personen

Zutaten:

500 gr. mehlig kochende Kartoffeln

100 gr. Spinat, schon gekocht und ausgewrungen (TK oder frisch)

50 gr. Butter

30 gr. Parmesan gerieben (lt. Originalrezept 60 gr.)

2 Eigelb

Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Käse zum Verzieren von den Bäumchen

Zubereitung:

Die ungeschälten Kartoffeln in dem Kessel mit Salzwasser bedecken und 25 min 110 °C Rührgeschw. 3 (kein eingesetztes Zubehör) kochen (alternativ: im Dampfgarkorb dämpfen).

Wer TK-Spinat in kleinen Stücken verwendet, hat jetzt eine kleine Pause. Wer Blattspinat verwendet, zerkleinert diesen noch im Multi mit Messer.



Wasser abgießen, Kartoffeln etwas abkühlen lassen und Kartoffeln schälen. Etwas zerkleinern (vierteln langt). (Tipp: Mir sind die Bäumchen später etwas verlaufen, da vermutlich zu viel Flüssigkeit drin war. Beim nächsten Versuch würde ich die Kartoffeln noch abdampfen lassen, ich könnte mir vorstellen, dass das Ergebnis dadurch noch schöner wird).

Zu den Kartoffeln Eigelb, Butter in kleinen Stücken, Parmesan, Gewürze und Spinat geben. Ballonschneebeisen einsetzen und 3

Minuten bei Stufe 4 rühren lassen (ich habe in der Zeit noch 60 Grad Temperatur zugegeben, damit noch etwas Flüssigkeit entzogen wird).



Masse in einen Spritzbeutel füllen und mit Sterntülle auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kleine Bäumchen aufspritzen (gerne etwas höher, die Bäumen verlaufen beim Backen noch etwas).



Im vorgeheizten Backofen (200 °C/Ober-/Unterhitze, ca. 20 min.) backen. (Ich hatte Dampf beim Backen, würde ich das nächste Mal weglassen, ggf. haben sie durch die Feuchtigkeit an Form verloren).

Aus einer Scheibe Käse mit kleinem Plätzchenausstecher (ich hatte Fondantausstecher mit Auswurf) kleine Sternchen o.ä. ausstechen und die Bäumchen nach dem Backen schmücken.

Sofort servieren, guten Appetit und frohes Weihnachtsfest!

