Garnelen und Brokkoli auf Basmatireis mit Teriyakisauce

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

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.
Teriyakisauce 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!

Linsen-Poreegemüse als

Beilage

Rezept in Anlehnung an ein Rezept von Hello-Fresh und auf Kenwood Cooking Chef umgeschrieben

Für 2 Personen, Rezept kann gut verdoppelt werden

Zutaten:
1 kleine Hand voll Schnittlauch und Thymian
1 Stange Porree/Lauch
1 Stange Selleriestange
1 Karotte
0,5 frische rote Chillischote
200 gr. Sahne (gerne auch die mit niedrigerem Fettanteil)
1 Teelöffel Gemüsebrühenpulver (oder selbstgemachte Gemüsepaste o. ä.)
1 kleine Dose braune gekochte Linsen (alternativ braune Linsen vorher kochen)
Öl zum Anbraten
Salz/Pfeffer

Optional: 250 gr. Lachsfilet.
Ich könnte mir das Gemüse auch gut zu Kartoffelgerichten vorstellen.

Zubereitung:
Multizerkleinerer mit Messer aufsetzen und Schnittlauch/Thymian/Chillischote (geschält und entkernt)

zugeben und kurz laufen lassen.

Karotten schälen.
Karotte, Lauch, Selleriestange grob zerkleinern und ebenfalls in Multi geben und kurz laufen lassen.

Etwas Öl in Kessel geben, 140 Grad, Kochrührelement einsetzen, Intervallstufe 3.
Sobald Öl heiss ist, Gemüse zugeben und 9 Minuten laufen lassen. Ich hab zwischendrin die Temperatur auf 100 Grad gesenkt.

Wer Lachs dazu essen möchte (passt hervorragend!) salzt den

Lachs mit Haut von beiden Seiten, erhitzt in einer Pfanne etwas Öl und brät ihn von beiden Seiten an. Nicht zu lange, so dass er innen noch rosa ist.

Linsen mit kalten Wasser in einem Sieb spülen.
Zum Gemüse ca. 20 gr. Wasser, Gemüsebrühenpulver, Sahne, Linsen, Salz, Pfeffer geben und weitere 4 Minuten bei 100 Grad rühren lassen.

Abschmecken, anrichten, geniessen

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 darübergeben, damit die Scheiben nicht zusammenkleben.

Gemüse mit den Filets von einer Orange (den Saft auffangen) in

passende Porzellanschälchen füllen.

Gehäutenen 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.

Süßkartoffel-Rösti mit Räucherlachs und Griechischem Joghurt

Foto Gisela M.

Rezept zur Verfügung gestellt von Sonia Schneider

Süßkartoffelpuffer-Rösti mit Räucherlachs und Griechischen Joghurt

Für ca. 15 Stück für 2 Personen

Zutaten:
• Für 3-4 Personen die doppelte Menge machen
• 1 große Süßkartoffel
• 1/2 Zwiebel
• 25 g Mehl
• 1 Ei
• 3/4 Teelöffel Knoblauchpulver
• 3/4 Teelöffel Salz
• 2 Esslöffel Öl
• 85 g Räucherlachs
• 75 g Griechischer Joghurt, Salz, Pfeffer, evt.Knoblauchpulver
• 2 Esslöffel gehackter Schnittlauch

Zubereitung:
1. Geschälte Süßkartoffeln und Zwiebel schälen und raspeln mit der Scheibe 1 für den Multizerkleinerer.
2. Falls die Süsskartoffeln danach noch zu viel Flüssigkeit haben, mit einem Geschirrtuch herauspressen.
3. Anschließend die Süßkartoffelmasse mit Mehl, Ei, Knoblauchpulver und Salz verrühren.
4. Pfanne erhitzen und Öl dazu geben.
5. Jeweils einen Esslöffel der Kartoffelmasse in die Pfanne geben und etwas platt drücken.
6. Die Puffer 2-3 Minuten von jeder Seite auf mittlerer Stufe goldbraun braten. Man muss aufpassen, damit sie nicht schwarz werden, das geht sehr schnell.
7. Einen Klecks Schmand-Joghurt auf die Röstis geben. Darauf den Räucherlachs und gegebenenfalls noch mit Schnittlauch bestreuen.

Spaghetti-Garnelen-Pfanne mit Zoodles, Cranberries, Pinienkernen, Thymian und Majoran

Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Saskia Renker

Zutaten für 4 Personen:
Nudelteig:
125 gr Semola
1 Ei
5 ml Olivenöl
ggf. 10 ml Wasser
Salz
Sosse:
ca. 20 Garnelen, küchenfertig
750 g Zucchini
4 Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian
60 g Pinienkerne
60-80 g Cranberries
Olivenöl, Butter, Salz, Pfeffer
Kräuter zum garnieren, z.B. Thymian und Majoran

Zubereitung:
Nudeln nach Wunsch mit der Pasta fresca herstellen (Multizerkleinerer oder K-Haken). Ich hab als Matrize die

Spaghetti quadri gewählt und Teig Nr. 3 aus dem Blog genutzt. Nudeln kochen und an die Seite stellen.
Zucchini waschen und putzen, mit einem Spiralschneider in Streifen schneiden. Wer keinen Spiralschneider hat, kann die Zucchinis auch mit einem Sparschäler in Streifen schneiden.
Knoblauch abziehen, Thymian von den Stielen abziehen, beides fein hacken.
Öl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen, Knoblauch, Thymian, Pinienkerne und Cranberries für circa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.
Zucchinistreifen, Spaghetti und Butter hinzufügen, durchschwenken und kurz mitgaren. Dann salzen und pfeffern.

Auf Tellern anrichten und mit Kräutern garnieren.

Foto Saskia Renker

Bei Niedrigtemperatur

gegarter Lachs mit Spargel-Risotto

Foto von Bet ty

Rezept von Elisabeth Opel, http://www.elisabeth-opel.de/

(Für 4 Personen)

Zutaten:
Für den Lachs:
4 St. Lachs-Tranchen (ohne Haut)
4 EL flüssige Butter
½ Zitrone (Abrieb)
1 Bund Dill

Für das Risotto:
700 ml Geflügelbrühe
400g Spargel
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
350g Risotto-Reis
Salz und Pfeffer nach Belieben
100ml Weißwein
2 EL Parmesan, gerieben
1 EL Butter

Zubereitung:

Den Spargel schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden.
Den Lachs auf ein mit Butter eingefettetes Backblech legen.
Mit der flüssigen Butter bespinseln und mit Zitronenabrieb und etwas Dill verfeinern. Bei 75°C Umluft ca. 20 Min. garen.

Währenddessen die Zwiebel schälen und fein würfeln.
Die CC auf 140°C erhitzen, das Flexi-Rührelement einsetzen.
Die Zwiebelwürfel und das Öl in die Kochschüssel geben und 3 Minuten anschwitzen. Die Abdeckung aufsetzen. Den Risotto-Reis zugeben und etwas anrösten. Anschließend mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Dann etwas kochen lassen und sobald der Weißwein fast verkocht ist erneut ablöschen. Solange wiederholen, bis der Weißwein verbraucht ist. Dann mit der Hälfte der Geflügelbrühe auffüllen und auf Stufe 1 ca. 10 Min. weiterrühren. Den Rest der Brühe sowie den Spargel (ohne Flexielement, besser zu Kochrührelement wechseln, damit Spargel die Form behält) zugeben und weitergaren, bis das Risotto die richtige Konsistenz hat.
Mit dem Parmesan und der Butter, sowie Salz, Pfeffer und ggf. mit gehackten Kräutern abschmecken.

P.S. Beim Anrichten wurde auch noch etwas Feigen-Dattel-Creme, erhältlich bei Backkonzepte, zugegeben.

Ruckzucklachs mit Brokkoli

Rezept von Sylvia Angermann

Zutaten
1 Stück TK-Lachs
1 Brokkoli
Zitronenschale, Zitronensaft
Salz/Pfeffer
Butterflöckchen

Parmesan geraspelt

Zubereitung:
1 Stück TK Lachs mit Folie in den Topf geben.
1 zerzeilten Broccoli in den Gareinsatz legen .

Ca 1,5 l Wasser (aus dem Wasserkocher) über den Fisch gießen, Gareinsatz einhängen.
Nach Einsetzen des Gareinsatzes auf 120°C und Intervallstufe 3 stellen.

Wenn der Broccoli gar ist (ca. nach 14 Minuten), auf Teller geben, Butterflöckchen, Salz und geraspelten Parmesan darüber streuen.

Lachs auspacken, neben Broccoli legen, etwas Zitronenschale drüberraspeln, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und guten Appetit!

Optional, falls man möchte:
Danach in gleichem Kessel Mehlschwitze/Bechamelsoße mit Flexi kochen, Lachs und Broccoli einrühren, würzen (evt. Schuss Weißwein) und zu Nudeln servieren.

Bierteig

Rezept und Foto von Carmen Müller

Zutaten:
140 ml Bier
125 g Mehl
2 Eier
Salz
50 g Butter

Zubereitung:
Bier und Mehl mit Salz in die Schüssel geben mit K-Haken Stufe 1 verrühren.

Wenn es zu einem dicken Teig vermengt ist, zwei Eigelbe unterrühren. Den Teig ca. 15 – 20 Min. quellen lassen. Die Schüssel wechseln und mit dem Ballonbesen aus dem Eiklar Eiweiß anfertigen. Butter im Topf oder Mikrowelle schmelzen.

Nach der vorgegeben Zeit die flüssige Butter zum Teig geben und auf Stufe 1-2 (K-Haken oder Ballonbesen) vermengen. Schüssel ausspannen und Eischnee mit Teigspatel per Hand unterheben. Wer ein Unterhebelement hat, kann dies natürlich verwenden. (Das fehlt mir noch.) Sollte der Teig zu dickflüssig sein, noch etwas Bier zugeben, bevor der Eischnee untergehoben wird.
Der Bierteig ist nun einsatzbereit. Er kann für Fisch, Gemüse etc….. genutzt werden.

Die Speisen bitte dennoch würzen. Wir haben unseren Fisch (frischer Kabeljau) genossen. Dazu gab es Currymayonaise ohne Ei und Aioli. Mayonaise ohne Ei ist bei den CookingChef-Freun.de n unter Safran Knoblauch Mayonese zu finden. Einfach Safran und Knoblauch gegen 2 EL Honig und 1-1/2 TL Curry austauschen.

Der Fisch war auf 170 Grad für ca. 6-7 Min. In der Friteuse. Hängt natürlich vom Fisch und der Dicke ab.

Gutes Gelingen!

Flußkrebs-Lasagne-Päckchen mit Safran Bechamel Sauce

Rezept und Fotos von Claudia Kraft

Zutaten:
Nudelteig, vgl. hier, Teig Nr. 2, doppelte Menge: http://www.cookingchef-freun.de/?p=752

Bechamelsosse:
1 mittlere rote Zwiebel
60 gr. Butter
60 gr. Mehl
1/2 L Milch
Salz/Pfeffer/Schuß Worchester Sauce, kleine Messerspitze Muskat und große Messerspitze Safran

Füllung:
Erbsen
Pinienkerne
Cocktailtomaten
Zucchini
Flusskrebse
Salz/Pfeffer

ggf. Mozzarella als oberste Schicht

Zubereitung:

Pastateig:

Lasagneblätter mit Pasta Fresca, Lasagnematritze Teig Nr 2 (doppelte Menge) hergestellt. K-Haken und ich werden keine Freunde. Bin dann wieder auf Multi umgestiegen.

Bechamelsosse:

Im Kessel rote Zwiebel (gewürfelt) glasig dünsten. Mit Butter und Mehl mit Flexielement anschwitzen u mit 1/2 l Milch Bechamelsosse herstellen. Salz Pfeffer, Schuß Worchester Sauce, kl. Msp Muskat u grosse Messerspitze Safran (Pulver, keine Fäden gehabt) dazu geben und aufkochen lassen. Intervalstufe 1.

Füllung:

Erbsen kochen, Pinienkerne anrösten, Cocktailtomaten klein würfelig schneiden. Kurz im Topf alles anrösten und Zucchini hineinreiben (Multi). Zum Schluss Flusskrebse dazu geben Erst dann Salz und Pfeffer dazugeben, da Krebse oft in Salzlake sind. Auskühlen lassen.

Lasagneblätter herstellen und dann wie kleine Päckchen füllen und in die Form schichten. Bechamelsauce darüber verteilen und ins Rohr schieben. Wer möchte etwas Morzarella drüberstreuen. Ca 20min bei Anfangs 200 Grad Heißluft und dann auf 180 Grad backen.

Lachs sous vide

Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Franziska Fischer

Zutaten:
Lachsfilet
Gewürze
Butter

Zubereitung:
Den Lachs für 10 Min in Salzwasser (Salzverhältnis 1/10)

einlegen (das macht man, damit das Eiweiß nicht herausläuft). Danach trockentupfen.
Den Lachs nach Belieben würzen und mit einem Stück Butter einschweissen.

Wasser in Kessel auf 53 Grad erwärmen und 30 Minuten bei 53 Grad im Wasser ziehen lassen.

Danach kurz in der Pfanne anbraten, fertig.