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.

Rahmkartoffeln mit Gemüse und Ofenfrikadelle

Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Karsten Remeisch

Für 4 Portionen:

Zutaten:
Rahmkartoffeln
• 600 g festkochende Kartoffeln (in 1cm Würfel)
• 1 Kohlrabi (in 1cm Würfel)
• 1-2 Karotte(n) (in 1cm Würfel)
• 200 g junge Erbsen (frisch oder TK)
• 2 Schalotten (in feinen Scheiben)

• 100 ml weißer Burgunder (alternativ Gemüsebrühe und weißer Balsamico
• 400 ml Sahne
• 1-2 EL Crème fraîche
• 2 Handvoll frisch geriebener Parmesan
• Muskat
• 1-2 Frühlingszwiebeln

Ofenfrikadelle
• 500 g Hackfleisch nach Wahl
• 2-3 Eier
• 3 Schalotten (sehr fein gewürfelt)
• 1 Knoblauchzehe (sehr fein gewürfelt)
• 1 EL frisch gehackte Petersilie
• 2 Handvoll frisch geriebener Parmesan
• 150 ml Milch
• Semmelbrösel
• Butter

Zubereitung:

Rahmkartoffeln

Zutaten putzen.
Kartoffeln, Kohlrabi und Karotte mit dem Wüfelschneider würfeln.

Temperatur auf 120°C einstellen und Rührstufe 2 (10 Sek.) wählen, Kochrührelement einsetzen. Die Schalotten mit etwas Butter anschwitzen bis sie glasig sind. Mit dem Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Kartoffelwürfel zufügen, mit der Hälfte der Sahne angießen und die Temperatur auf 100°C reduzieren. Es sollte leicht vor sich hin köcheln.

Nach ca. 10 Minuten, Kohlrabi, Karottenwürfel und die restliche Sahne ebenfalls zugeben.

Wenn die Kartoffeln gar sind, die Erbsen zugeben und für 3 Minuten mitköcheln.

Zum Schluss die Crème fraîche und den Parmesan unterheben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofenfrikadellen

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Die Schalottenwürfel zusammen mit den Knoblauchwürfeln in etwas Butter andünsten, ohne dass sie Farbe nehmen. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Das Hackfleisch mit Eiern, Milch, Parmesan, Petersilie und den Schalotten gründlich von Hand vermischen (oder mit K-Haken). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Semmelbrösel einarbeiten und 8 Frikadellen formen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech 20 Minuten backen.

In Schüsseln servieren und mit fein geschnittener Frühlingszwiebel garnieren.

Kohlrabieintopf mit Fleischbällchen

Foto Dagmar Möller/Töpfle + Deckele
Mehr Rezepte von Dagmar findet ihr auch hier: Töpfle und Deckele

Zutaten:
1 Zwiebel
3 Kohlrabi
1/2 Lauch
1 Karotte
1 l Geflügelbrühe
Salz/Pfeffer
100 ml Sahne
etwas Ghee
TK-Erbsen
4 Bratwürstchen
Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Kohlrabi würfeln (Würfelschneider).

1 Zwiebel in Ghee andünsten (140 Grad, Kochrührelement)

3 gewürfelte Kohlrabi und 1/2 Lauch sowie 1 Karotte in Scheiben dazugeben und weiter dünsten.

Mit 1 l Geflügelbrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, 100 ml Sahne zufügen.

20 min. köcheln.

TK-Erbsen und Fleischbällchen (4 ausgedrückte Bratwürstchen zu Kugeln formen) zufügen und weitere 10 min. ziehen lassen (95 Grad)

Petersilie drüber – ferddddsch!

Kohlrabi-Spaghetti mit Avocado-Minz-Sauce

Fotos Steffi Grauer

Dieses Rezept und viele weitere Rezepte für Allergiker gibt es hier: www.kochtrotz.de

Zutaten für 2 größere Portionen:
2 Kohlrabi geschält

Sauce:
1/2 Bund frische Minze, Blättchen abgezupft
2-3 reife Avocados, Fruchtfleisch ausgelöst
Salz
Pfeffer
Zitronengraspulver (optional)
Ingwer frisch oder Pulver (optional)
50 – 100 ml Sahne oder Kokosmilch

Zubereitung:
Kohlrabi auf mit der feinsten Einstellung im Sprialschneider zu Spaghetti verarbeiten.

Messer in den Multi-Zerkleinerer einsetzen und alle restlichen Zutaten für die Sauce in den Behälter geben. Auf Stufe 5 für ein paar Sekunden zu einer sämigen Sauce verarbeiten lassen. Multi-Zerkleinerer abnehmen und Abdeckung wieder auf die CC setzen.

1 Liter Wasser in die Rührschüssel geben. Damit es schneller geht, am besten das Wasser mit dem Wasserkocher aufkochen und kochend in die Schüssel geben. Kohlrabi-Spaghetti in den Dämpfeinsatz geben und diesen in die Rührschüssel einsetzen.

Den Spritzschutz aufsetzen, Temperatur auf 140 °C mit Intervallstufe 3 stellen und für 3 Minuten garen.

Jetzt noch Kohlrabi-Spaghetti mit der Sauce vermengen und sofort genießen.

TIPP: Schmeckt auch köstlich mit Zoodles, das sind Zucchini-Spaghetti. Dann sieht es so aus:

Kohlrabirahmgemüse

Cooking Chef Workshop in der Kochschule Ruhrgebiet am 22.04.2016, Rezepte und Fotos zur Verfügung gestellt von Carmen Müller

Zutaten:
3-4 Kohlrabi
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
0,75 l trockenen Weißwein mit schöner Fruchtsäure
Evtl. Kartoffelmehl
Sahne oder Milch
Petersilie

Zubereitung:

Kohlrabi durch den Würfler geben. Zwiebel ebenfalls.

Die Zwiebel mit der gehackten/gepressten Knoblauchzehe (oder einige Scheibchen vom Stiel des frischen Knoblauchs) mit etwas Butter in den Topf geben und anschmorren (140 Grad, Intervall 3, Kochrührelement).

Wenn die Zwiebeln leicht angeschmort sind, die Kohlrabiewürfel dazugeben.

Nach ca. 2-3 Minuten den Wein zugießen.

Jetzt so lange kochen lassen bis der Wein fast verkocht ist. Durch die Säure des Weins bleibt das Gemüse bißfest.

Zum Schluß mit Salz, Pfeffer, Petersilie und evtl. Muskat abschmecken. Etwas Sahne oder Milch zugeben und bei Bedarf mit Kartoffelstärke andicken. Durch die Kartoffelstärke bleibt es glänzend, bei Maisstärke bekommt es “Grauschleier”.
Ich fand den Geschmack toll!

Das komplette Menü findet ihr hier: Spinatsouffle and more

Spinatsouffle auf Rahmgemüse mit Rote-Beete-Schaum und Wachtel-Spiegelei

Cooking Chef Workshop in der Kochschule Ruhrgebiet am 22.04.2016, Rezepte und Fotos zur Verfügung gestellt von Carmen Müller

Rote Beete Schaum:

Zutaten:

4 Eier

4-6 EL Rote Beete Saft

Etwas Zucker und eine Prise Salz, Muskat

Zubereitung:

Die ganzen Eier und die Gewürze 10 Min., Bei Max. Geschwindigkeit, 40-42 Grad, mit dem Ballonbesen aufschlagen. Zum Ende vorsichtig den Saft im dünnen Strahl zugeben und noch 1-2 Min. weiter aufschlagen.

Rahmgemüse:

Zutaten:

3-4 Kohlrabi

1Zwiebel

1Knoblauchzehe
0,75 l trockenen Weißwein mit schöner Fruchtsäure
Evtl. Kartoffelmehl
Sahne oder Milch
Petersilie

Zubereitung:
Kohlrabi durch den Würfler geben. Zwiebel ebenfalls.

Die Zwiebel mit der gehackten/gepressten Knoblauchzehe (oder einige Scheibchen vom Stiel des frischen Knoblauchs) mit etwas Butter in den Topf geben und anschmorren (140 Grad, Intervall 3, Kochrührelement).

Wenn die Zwiebeln leicht angeschmort sind, die Kohlrabiewürfel dazugeben.

Nach ca. 2-3 Minuten den Wein zugießen.

Jetzt so lange kochen lassen bis der Wein fast verkocht ist. Durch die Säure des Weins bleibt das Gemüse bißfest.

Zum Schluß mit Salz, Pfeffer, Petersilie und evtl. Muskat abschmecken. Etwas Sahne oder Milch zugeben und bei Bedarf mit Kartoffelstärke andicken. Durch die Kartoffelstärke bleibt es glänzend, bei Maisstärke bekommt es “Grauschleier”.
Ich fand den Geschmack toll!

Spinatsouffle:
Zutaten:
60 g Butter
40 g Mehl
250 g Milch
4 Scheiben frischen Weizentoast
5 Eiweiß
400 gr. Spinat
Butter zum Ausbuttern
5 Eigelb

Zubereitung:
Aus Butter, Mehl und Milch eine Béchamel herstellen
mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch würzen und abkühlen lassen.

4 Scheiben frischen Weizentoast im Multi mit dem Messer zu feinen Bröseln zerhacken.

5 Eiweiße zu steifem Eischnee mit dem Ballonbesen, max. Geschwindigkeit, schlagen.

400 g Spinat möglichst fein püriert (Multi, Messer)

Souffleformen ausbuttern.

Toastbrotbrösel in den Topf geben und 5 Eigelbe nach und nach in die Masse rühren (Flexi, Geschwindigkeit 3-4), Spritzschutz nicht vergessen!

Den Spinat unter die Béchamel heben, danach den zu der Brot-Eimasse geben und vermischen.

Zum Schluß den Eischnee mit dem Unterhebelement oder per Hand unterziehen.
In die Förmchen füllen und im Wasserbad bei 160 Grad Ca. 20 Min. backen.

Viel Spaß beim Anschauen und Nachkochen! Es hat super

geschmeckt.

P.S. Das rote Herz ist aus einer dünnen Sellerieschеibe ausgestochen und in Rote Beete Saft eingelegt.

Aktuelle Kochevents der Kochschule Ruhrgebiet sind hier abrufbar: http://www.kochschule-ruhrgebiet.de/?page_id=9

Kohlrabi-Kartoffel-Gratin

Foto und Rezept von Dagmar Möller
Mehr Rezepte von Dagmar Möller gibts bei **Töpfle und Deckele**

Zutaten:
500 g Kohlrabi (wenn vorhanden, Blätter kleinschneiden)
300 g Kartoffeln
etwas Butter
350 g Sahne
2 EL Petersilie gehackt
Muskatnuss
Salz
Pfeffer
1 TL Gemüsepulver
1 EL Speisestärke
1 EL geröstete Sesamsamen, fein gemahlen (Gewürzmühle)
50 g Mozzarella gerieben
50 g Gouda gerieben

Zubereitung:
Backofen auf 190 °C O/U vorheizen.

Kohlrabi und Kartoffeln mit dem Multi (Scheibe) in Scheiben schneiden.

Auflaufform buttern, dann Kohlrabi und Kartoffeln abwechselnd einschichten.

Sahne, Stärke, Sesampulver, Petersilie und Gewürze verquirlen und über die Kartoffeln gießen. Butterflöckchen darauf verteilen.

Mit Dampf ca. 40 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit Käse überstreuen.

Gläschen Wein und genießen.

Low carb Blumenkohlklößchen Karfiolbällchen

Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Katharina Karner

Zutaten:
1 Blumenkohl
1 Ei
Petersilie
Curry
Suppenwürze
100 gr. geriebener Käse (bzw. Käse mit Trommelraffel oder Multi reiben)
3-4 EL Semmelbrösel

Zubereitung:
Einen ganzen Karfiol im Multi zu ‘Reis’ hacken (vorher in Röschen teilen).

Diese Masse dann mit dem K-Haken zu einer Masse verarbeiten mit 1 Ei, Petersilie, Curry, Suppenwürze, 100 g geriebener Käse und 3-4 EL Semmelbrösel (bis die Masse die richtige Konsistenz hat).

Zu Bällchen formen und im Rohr bei 200 Grad bzw. Umluft 180 Grad in ca. 20 Minuten hellbraun backen.

Ich habe sie mit Knoblauchjoghurt gegessen.

Tipp:
Man kann es auch durch andere Gemüse ersetzen wie Broccoli, Rosenkohl, Kohlrabi, Karotten und und…

Variation von Manuela Neumann
Anstelle von Blumenkohl habe ich 1/2 Brokkoli und 1 Kohlrabi genommen.
Der Rest des Rezeptes bleibt gleich

Kohlrabisalat

Foto von Gisela M.

Zutaten:
1 Kohlrabi
0,5 TL Salz
0,25 TL weißer Pfeffer (hatte heute leider nur schwarzen da, mit weißem Pfeffer ist die Optik schöner)
2 EL Essig (ich nehme meistens weißen Balsamico)
2 EL Öl
1 EL Wasser

Zubereitung:
Kohlrabi mit Multizerkleinerer, grobe Scheibe Nr. 3, raspeln (alternativ: Trommelraffel/Schnitzelwerk)

Restliche Zutaten in Gewürzmühle geben und 10-15 Sekunden mixen.

Alles Zutaten in Schüssel geben, kurz umrühren. Fertig