

Chilli sin carne

Rezept zur Verfügung gestellt von Benjamin Wagner

Zutaten:

1 große Gemüsezwiebel
2 Packungen vegetarisches Hackfleisch "My best Veggie" von Lidl
2 Dosen gestückelte Tomaten
2 Dosen Kidneybohnen
1 Packungen passierte Tomaten
1 Brühwürfel vegetarisch
4 Kartoffeln, festkochend
1 Butternut-Kürbis
1 Dose Mais
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver süß
3 Knoblauchzehen
Chillipulver
Majoran

Zubereitung:

Das Kochröhrelement einsetzen, und den Hitzeschutz sowie den Spritzschutz montieren

In der Rührschüssel etwa 2 EL Olivenöl bei 120 Grad erhitzen

Die Zwiebel klein schneiden, und im heißen Öl bei Intervallstufe 3 dünsten

Wenn die Zwiebel anfängt, Farbe zu bekommen, das vegetarische Hackfleisch hinzugeben, und weitere 3 Minuten bei 140 Grad scharf anbraten

Die Kartoffeln sowie den Kürbis schälen, und in kleine Würfel schneiden (z.B. Würfelschneider).

Zusammen mit den Tomatendosen, den passierten Tomaten, den

Mais und den Kidneybohnen hinzufügen, und bei Intervallstufe 2 und 95 Grad etwa 10 Minuten köcheln lassen

In einer Tasse etwa 100 ml Wasser erhitzen, und den Brühwürfel auflösen. Die Brühe in den Topf hinzufügen

Den Knoblauch fein schneiden, und ebenfalls hinzufügen.

Das gesamte Chilli bei 95 Grad etwa 2 Stunde kochen lassen.

Anschließend etwa 2 EL Chillipulver, 1 TL Salz, 2 TL Paprikapulver, 1 TL Pfeffer hinzufügen

Nochmals nach eigenem Geschmack abschmecken und am besten über Nacht ziehen lassen.

Dazu reichen wir immer Weißbrot, und für die Kinder Creme-Fraiche, wenn es zu scharf ist.

Crepe Rezepte Crepe-Teig – Variationen



Foto von Amira Rohnke/Rezept Nr. 1

Rezept Nr. 1

nach Amira Rohnke

Zutaten (für 3 Crepes):

1 Ei
40 Gramm VK-Mehl (mit normalem Weißmehl wird er noch feiner)
83 ml Milch
10 gr geschmolzene Butter
Salz

Zubereitung:

30 Sekunden in der GM laufen lassen, ausbacken, fertig.

2. Rezept

nach Anna Wintermann

Zutaten (für ca. 20 Crepes):

150g Mehl
150 ccm Milch
2 1/2 EL Flüssige Butter
3 kleine Eier
etwas Zucker oder Salz je nach Füllung.

Zubereitung:

Alles in den Blender, dann min 30min im Kühlschrank zum Quellen stellen.

3. Rezept

nach Waltraud Kogler

Zutaten:

120 g Mehl
3 Eier
30 g zerlassene Butter
1/4 Liter Milch
1 Prise Salz

oder:

150 g Mehl
2 Eier
50 g zerlassene Butter

1 EL Öl (kein Olivenöl!)
200 ml Milch
1 Prise Salz

Zubereitung:

wie vor

4. Rezept

nach Gisela M.

Für 25-30 Crepes bzw. 4-6 Personen. Dieser Teig lässt sich auch gut in Crepe-Maker zubereiten.

Zutaten:

250 gr. Mehl
0,5 TL Salz
4 Eier
2 EL zerlassene Butter
0,25 L Milch
0,25 L Wasser
für süsse Crepes zusätzlich:
100 gr. Zucker
wer mag 2 EL Rum

Zubereitung:

Mehl in Schüssel geben, in der Mitte eine Mulde und die Hälfte der Flüssigkeit (zzgl. Zucker bei süssen Crepes) geben. K-Haken einsetzen und einige Minuten schlagen. Der Teig ist dickflüssig.

Dann Eier, Salz und zerlassene Butter und restliche Flüssigkeit einrühren.

Alternativ geht auch die Zubereitung im Blender.

Die Crepes werden hauchdünn und zart.

5. Rezept

nach Amira Rohnke

Zutaten:

100 g Mehl
1/8 L Milch
1/8 L Wasser
1/4 TL Salz
2 TL Zucker
3 Eier

Zubereitung:

Alles mit Ausnahme der Eier ein paar Runden im Blender drehen lassen, dann
3 Eier dazugeben,
nochmal mixen und dann den Teig mindestens eine Stunde ruhen lassen.
Werden super schön dünn.

Curry mit Süsskartoffel und Aubergine



Rezept und Foto von Gisela Martin

Wie man auf dem Foto sieht: Man kann alles von Hand schnippeln. Mit dem Würfelschneider spart man aber richtig

Zeit!

Zutaten:

Öl zum Anbraten

1 Zwiebel

2 EL rote Currypaste

1 Süsskartoffel

375 ml Kokosmilch

250 ml Wasser

1 Aubergine

5 Limettenblätter

etwas Fischsauce

Saft von einer Limette

2 TL brauner Zucker

etwas Koriander und ggf. auch frische Korianderblätter

Zubereitung:

Zwiebel mit Würfelschneider würfeln und zur Seite legen

Aubergine waschen und würfeln und zur Seite legen. Ebenso Süsskartoffel schälen und würfeln.

Kochröhrelement einsetzen, Rührintervallstufe 3, Temperatur einstellen. Öl in Cooking Chef erhitzen, Zwiebeln und Currypaste anschwitzen.

Kokosmilch und Wasser in die Schüssel zugeben, Temperatur etwas über 100 Grad. Nach dem Aufkochen wieder etwas zurückstellen und ca. 5 Min. garen.

Süsskartoffel zugeben und nochmals 7 Minuten kochen.

Aubergine und Limettenblätter zugeben und nochmals 10 Minuten kochen

Mit Fischsauce, Limettensaft, braunem Zucker und Koriander würzen.

Falls vorhanden mit frischen Korianderblättern dekorieren.

Dazu gab es bei uns Basmatireis.