

Gemüsepaste Suppenpaste (für Gemüsebrühe) – Variationen



Rezept Nr. 1/Alexandra Müller-Ihrig

Rezept Nr. 1 – Foto und Video von Alexandra Müller-Ihrig
(www.sinnreichleben.de – Ernährungsberatung)

Diese selbstgemachte Gemüse-Paste ist frei von chemischen Konservierungsstoffen und Glutamaten.

Sie besteht nur aus Gemüse und Salz, welches als natürlichen Konservierungsstoff dient.

Zutaten:

1,5 kg Wurzelgemüse, wie z.B. Karotten, Sellerie, Zwiebeln, Lauch

200 g Meersalz

evtl Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Kresse oder Maggikraut, welches einen ganz besonderen Geschmack verleiht.

Zubereitung:

Zuerst das Gemüse schälen, putze und in kleine Stücke schneiden.

Anschließend in einen Fleischwolf die kleinste Lochscheibe

einsetzen und das Gemüse durchlaufen lassen. Fall kein Fleischwolf vorhanden ist, kann man auch einen Mixer verwenden.

Den Gemüsebrei nun mit dem Salz per Hand vermischen.

Das Ganze ca 10 Minuten stehen lassen. Je nach Salzart kann mehr oder weniger Flüssigkeit entstehen. Wenn die entstandene Flüssigkeit recht viel ist, so schütte ich sie immer ab. Bei nur recht wenig Saft, vermische ich diese wieder dem Gemüsebrei unter.

Nun in saubere Twiss-Off-Gläser umfüllen und mit einem Löffel etwas zusammen drücken. Die Gläser etiketieren und im Kühlschrank aufbewahren.

Haltbarkeit: ca 4-6 Wochen im Kühlschrank

Video zur Herstellung von Gemüsepaste vegan mit der Kenwood Cooking Chef

Rezept Nr. 2 – Österreichischer KW-Kurs.....



Nr. 2 Rezept und Bilder von Claudia Kraft

Zutaten

150 g Sellerie

150 g Petersilienwurzel

50 g Liebstöckel/Maggikraut_

20 g Petersilie

350 g Karotten

150 g Lauch
150 g Zwiebel
30-50 g Knoblauch
350 g Salz
5 Lorbeerblätter
20 Wacholderbeeren
1/2 TL Pfefferkörner
1/2 TL Muskatnuss gemahlen

Zubereitung

1. Das Gemüse waschen und gut trocknen. Alles in den Fleischwolf mit der feinen Scheibe wolfen. Schälen ist nicht notwendig. Petersilie und Maggikraut kann man ruhig mit den Stiehlen wolfen. Diese und Lauch immer zwischen Karroten oder Sellerie wolfen. dh. etwas hartes hinterher schieben. Geschwindigkeit nicht zu hoch stellen sonst entsteht zuviel Flüssigkeiten speziell bei Lauch und Zwiebel.

2. Die trockenen Gewürze in die Gewürzmühle geben und ein paar mal pulsieren sodass es ganz fein zerkleinert wird. Dann gemeinsam mit dem Salz unter das Gemüse mengen. Am Besten mit dem K-Haken gut durchrühren. In saubere Gläser füllen, dabei immer die Paste mit dem Löffel fest drücken, daß so wenig wie möglich Luft dazwischen ist. Dann gut verschließen. Am Besten eigenen sich Schraubgläser.

3. Kühl und trocken gelagert, hält sich die Suppenwürze über Monate. Bei mir sogar nach einem Jahr im Keller keine Veränderung.



Tipp: Ein Glas für den Gebrauch im Kühlschrank lagern. Immer einen frischen Löffel/Messer für die Entnahme verwenden. Überall einsetzbar. Bei mir kommt es entweder als vollwertige Gemüsebrühe mit Einlage wie Grießnockerl, Frittaten zum Einsatz. Zum Würzen für Pasta Saucen, Aufstriche, Pfannengerichte mit oder ohne Fleisch uvm. Toll daran ist, dass man keine Geschmacksverstärker, E Nr oder Glutamate und Hefe Zusätze hat.

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, Fenchelfrüchte (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.

Griechische Bratwurst



Fotos von Sä Rah

Rezept von hier <https://bbqpit.de/griechische-bratwurst/>, von Sä Rah ausprobiert und auf CC umgesetzt:

Wir haben zum Testen die Menge etwa halbiert:

Rezept für 12 Würstchen:

Zutaten:

1,2 kg durchwachsenen Schweinenacken

100 g Feta

75 g eingelegte gegrillte Paprika

6 schwarze Oliven

6 EL Magic Dust. (Rezept siehe Chefkoch.de) statt Smoking Zeus BBQ-Rub im Original-Rezept

2 Eier

3-4 m Schweinedarm 28/30 (war allerdings viel zu viel) Da wir die im Rezept vorgeschlagene Gewürzmischung nicht hatten, haben wir eine sehr gern von uns genutzte Gewürzmischung genutzt. Nicht besonders griechisch, aber sehr würzig. Ich wollte ursprünglich nach dem Testen des Bräts die griechischen Gewürze hinzugeben, aber da es uns so geschmeckt hat haben wir es gelassen.

Zubereitung:

Den Schweinenacken haben wir gewürfelt und durch den Fleischwolf gelassen.

Hierfür haben wir die mittlere Lochscheibe verwendet. Die anderen Zutaten haben wir gewürfelt und dann mit dem gewolften Fleisch und dem K-Haken vermengt.

Anschließend haben wir den Wurstfüllaufsatz dran gemacht und mit dem Wursten begonnen.

Hierfür haben wir den Darm komplett aufgezogen und am Ende einen Knoten drauf gemacht. Dann haben wir auf Stufe 3-4 das Fleisch durchlaufen lassen. Als das Fleisch komplett durchgelaufen war, haben wir die Würste auf die gewünschte Größe abgedreht.



Grissini – Variationen mit Tagliatelleschneider, Spritzegebäckaufsatz bzw. Wurstaufsatz



Rezept 1 – Foto Gisela Martin

1. Rezept von Sigrid H. im Sauerteigforum der Sauerteig.de gefunden und abgewandelt von Gisela Martin ausprobiert und auf

CC umgeschrieben:

Zutaten:

200 g gut entwickelter Weizen-Sauerteig
500 g Weizenmehl Type 550
200 ml Wasser
30 g Butter
50 g geriebener Käse, z.B. Gruyère oder Parmesan
1-2 EL Gewürze, z.B. Kümmel oder Kreuzkümmel
80 g Olivenöl
10 g Salz

Zubereitung:

Mit dem Knethaken 4-5 min auf Stufe min kneten, bis der Teig sich vom Rand löst.

1 Stunde gehen lassen.

Teig durch Pastawalze auf gewünschte Stärke laufen lassen.

Danach vorsichtig mehlen und durch Tagliatelleschneider laufen lassen.

Auf Backpapier legen und bei 200 C Ober/Unterhitze 15-20 Min goldbraun backen.

In der Nähe bleiben, damit sie nicht zu dunkel werden. Genaue Backzeit liegt an Teigstärke.

Abkühlen lassen, erst dann werden sie knusprig.

Varianten: 1 zerdrückte Knoblauchzehe hinzufügen; 2-3 getrocknete Tomaten in der Gewürzmühle zerkleinern und hinzufügen, Thymian, Meersalz, Schwarzkümmel, Sesam, Parmesan, Paprika oder andere Gewürze, Schwarzkümmel, Sesam etc.



Foto Gisela Martin, Rezept Nr. 2 mit Spritzgebäckvorsatz/Pasta Fresca

2. Rezept Grissini mit Spritzgebäckvorsatz die unkomplizierte Variante ohne Sauerteig und lange Gehzeiten

Zutaten:

400 gr. Mehl Typ 405

150 gr. Hartweizengrieß

1 TL Backmalz (Anmerkung: ohne geht es ebenso)

1 Packung Trockenhefe oder 21 gr. frische Hefe

280 ml Wasser

2 gestrichene TL Salz

3 EL Olivenöl

Wasser bzw. Eiweiss zum Bestreichen und dann Schwarzkümmel, Parmesan, Sesam, Kräuter, Paprikapulver....

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig zusammen in Schüssel mit Knethaken geben und ca.10 Minuten verkneten/Temperatur 38 Grad.

Ca. 20 Minuten bei 38 Grad gehen lassen, nochmals mitKnethaken kurz kneten, dann nochmals 20 Min gehen lassen.

Pasta Fresca mit Spritzgebäckvorsatz montieren und Teig nachund nach zu dünnen Grissinis verarbeiten und auf ein leicht bemehltes Backblechlegen. Die Grissinis jeweils mit einem Küchentuch abdecken, damit der Teig nicht austrocknet.

Falls gewünscht mit Wasser (oder Eiweiß) bestreichen und mit Parmesan, Sesam, Schwarzkümmel , Kräutern etc. bestreuen.

Backofen Ober-/Unterhitze, 200 Grad, vorheizen und ca. 15 Minuten pro Blech backen.

Auskühlen lassen und hemmungslos geniessen



Foto Hülya Braun, Rezept Nr. 3 mit Wurstaufsatz

3. Rezept Grissini mit Wurst Aufsatz von Hülya Braun

Zutaten:

500 gr Mehl

275 ml Wasser

3 Esslöffel Öl

Zucker

Salz

2 Esslöffel Sesam

Zubereitung:

Alles miteinander verkneten (Knethaken).

Die mit Sesam außen sind mit verdünntem Traubensirup (2 TL Traubensirup 150 ml Wasser) bestrichen oder kurz eingetaucht

und Sesam drauf

Verwendet wurde der dünne Aufsatz beim Fleischwolf.

4. Rezept Gisela M mit Lievito madre/Pasta Fresca/Mafaldematrize



Fotos Rezept Nr. 4 Gisela M.

Zutaten:

200 g Lievito madre

500 g Weizenmehl Type 550

200 ml Wasser

30 g Butter

50 g geriebener Käse, z.B. Gruyère oder Parmesan

1-2 EL Gewürze, z.B. Kreuzkümmel, Rosmarin etc. (aber nichts zu dickes, sonst kann der Teig in den Pastafresca-Matrizen-Schlitz hängen bleiben)

80 g Olivenöl

10 g Salz

Zubereitung:

Mit dem Knethaken 5 min auf Stufe min kneten, der Teig soll sich vom Rand lösen.

1 Stunde gehen lassen.

In Pasta Fresca Mafaldematritze einsetzen (Reginette würden z.B. auch gehen, wenn zu viele Nudeln gleichzeitig rauskommen, wird es schwierig, da Teig zu feucht ist und beim Herauskommen zusammenkleben würde). Kleine Teigstückchen in PF füllen und Grissini herauslassen.

Auf Backpapier legen und bei 200 C Ober/Unterhitze 5-6 Min goldbraun backen.

In der Nähe bleiben, damit sie nicht zu dunkel werden. Genaue Backzeit liegt an Teigstärke. Mit Mafaldematritze werden sie hauchdünn!

Alternativ geht es natürlich auch mit Pastawalze etc.

Abkühlen lassen, erst dann werden sie knusprig.

GUTEN APPETIT!

5. Rezept mit Lauge aus Genussmagazin 10/2017



Foto Gisela M

Schmeckten frisch sehr gut, am nächsten Tag waren sie aber eher zäh.

Zutaten:

10 gr. Hefe frisch

300 gr. Mehl Type 405 (ich hatte 550er)

1 TL Salz

1 Päckchen Natron (ich hatte Lauge)

2-3 EL grobe Salzkörner

Zubereitung:

Hefe in 200 ml lauwarmen Wasser in Rührschüssel bröckeln. Mehl/Salz zufügen und mit Knethaken und Geschwindigkeitsstufe 3 5 Minuten kneten lassen.

Knethaken entfernen, Spritzschutz anbringen, Temperatur 40 Grad/30 Minuten gehen lassen.

Ofen auf 225 Grad vorheizen. Wasser mit Natron zum Kochen bringen und wieder abkühlen lassen.

Teig in ca. 1 cm breite Streifen schneiden und durch Lauge ziehen (bei echter Lauge Sicherheitsmaßnahmen ergreifen) und auf Backblech legen.

Grissini mit groben Salz bestreuen und 10-12 Minuten backen.



Rezept Nr. 1 – mit Tagliatelleschneider Foto Gisela Martin