

Garnelen in Sahnesoße



Rezept und Foto von [Fees Koch- und Backwelt](#)

Zutaten:

15-20 Garnelen
1 Schalottenzwiebel
 $\frac{1}{2}$ Chili
 $\frac{1}{2}$ Paprika
200 ml Sahne
50 ml Weißwein
1TL Tomatenmark
Cherrytomaten
Butter
Salz
Pfeffer
Basilikum

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch klein hacken. Die Chili ganz fein schneiden (je nachdem mit oder ohne Kerner). Den Paprika klein würfeln. Alles zusammen in der Cooking Chef mit dem Flexrührelement auf Rührintervallstufe 3 etwas dünsten. Nebenbei die gewaschenen und entdarmten Garnelen in einer Pfanne mit etwas Butter leicht anbraten, mit Weißwein ablöschen und reduzieren. Das Gemüse mit der Sahne ablöschen.

Die Garnelen zum Gemüse geben. Die Cherrytomaten halbieren oder vierteln und zu den Garnelen geben. Alles nochmal kurz aufkochen und auf Nudeln servieren.

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 Teriyakisaucе :

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!

Garnelen-Reis-Bällchen mit asiatischem Mango-Gurken- Salat



Quelle: Lafer-Kochbuch "Meine Cooking Chef"
Foto und nachgekocht von Manuela Neumann

Für 4 Portionen

Zutaten:

Für die Bällchen

250 gr. Hähnchenbrustfilet

250 gr. Riesengarnelen ohne Schale und Darm (ich habe TK-Garnelen verwendet)

1 getrocknete Chilischote

1 EL Sojasauce

Salz

1-2 TL Currypulver

150 gr Basmatireis

Butter für das Sieb

Für den asiatischem Mango-Gurken-Salat

3 Stangen Lauchzwiebeln

2 reife Mangos

1 Salatgurke
2-3 EL Reisessig
1 EL jap. Reiswein
2-3 EL dunkles Sesamöl
2 EL Sojasauce
Salz, Pfeffer
3-4 Zweige Koriandergrün
1-2 Zweige Minze
Etwas jap. Kresse nach Belieben

Zubereitung:

Für die Bällchen

Hähnchenbrust/Garnelen waschen, trocken tupfen, würfeln.
Chilischote fein hacken, zusammen mit Hähnchenfleisch, Garnelen, Sojasauce, Salz und Curry im Multizerkleinerer und pürieren.

Im Kessel 1 l Wasser/140 Grad, Intervall 3 mit Spritzschutz erhitzen.

Aus der Farce mit angefeuchteten Händen 12 Bällchen formen.
Den rohen Reis in flache Schüssel geben und die Bällchen in Reis wälzen.

Das Dampfgarsieb mit Butter einpinseln, Bällchen drauf setzen.
Das Sieb einsetzen und 15 Min dämpfen.

Für den asiatischem Mango-Gurken-Salat

Lauchzwiebeln waschen, putzen, schräg in Scheiben schneiden.
Fruchtfleisch der Mangos und die Gurke würfeln.

Aus Reisessig, Reiswein, Sesamöl, Sojasauce, Salz und Pfeffer ein Dressing in der Gewürzmühle mixen und in Schüssel geben.
Koriander, Minze und jap. Kresse zugeben, alles mischen.

Guten Appetit

Garzeiten-Tabelle von Kenwood

Garzeitentabelle

Hier geht es zur Kenwoodseite "[Garzeitentabellen](#)" für einen Ausdruck oder zum Abspeichern des pdfs (Bitte nicht das oben rechts stehende Symbol dazu verwenden)

Eine weitere hilfreiche Seite findet ihr hier [Kerntemperatur](#)

Gedämpfte Nudeln mit Lachs auf rahmigem (Fenchel)-Safran-Gemüse



Rezept angelehnt aus "Meine Cooking Chef" von Johann Lafer
Autor: Gisela Martin

Zutaten für 4 Personen:

Nudeln für 4 Personen mit Pasta Fresca, ich habe Rezept Nr. 3 aus den Dateien verwendet
400 g Lachsfilet

Salz/Pfeffer

Saft von halber Zitrone

2 kleine Fenchelknollen (fehlte bei mir)

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

1 EL Zucker

1 TL Curry

1 TL Safranfäden

100 ml Sekt (alternativ Weißwein)

250 ml Fischfond

150 g Sahne

50 g Butter

Zubereitung:

Pasta Fresca-Nudeln zubereiten, sehr kurz kochen, werden ja noch gedämpft , kalt abrausen und zur Seite stellen

Fischfilet abrausen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit Salz/Pfeffer/Zitronensaft marinieren

Fenchel waschen, putzen, halbieren. Fenchelgrün zum Garnieren zur Seite legen. Fenchel mit Multizerkleinerer, Scheibe Nr. 5 in Scheiben hobeln

Nudeln mit Fischwürfel in Dampfgareinsatz legen

Schalotten und Knoblauch klein schneiden

Flexi einsetzen, 2 EL Olivenöl zugeben, 140 Grad, Rührintervall 3, erhitzen. Knoblauch/Schalotten zugeben, ca. 30 Sek. anschwitzen. Fenchel zugeben und noch eine Minute laufen lassen. Dann Zucker, Curry, Safran, Sekt, Fischfond und Sahne zugeben und Flexi entfernen.

Dampfgarsieb einsetzen, Spritzschutz drauf, 130 Grad, Rührintervall 3, Timer auf 8 Min. stellen.

Nudeln mit Fisch auf Teller anrichten. Fenchel aus Sose

herausnehmen und ebenfalls auf Nudeln verteilen.

Den Fond mit Salz/Pfeffer abschmecken, zusammen mit Butter im Blender schaumig aufmixen und über Gemüse/Nudeln/Fisch verteilen.

War so lecker!

Gedämpfter Lachs auf Spinatbeet



Foto von Gisela Martin

Rezept von Gisela Martin

Zutaten:

250 gr. Lachs frisch, wenn nicht verfügbar TK

abgeriebene Zitronenschale

1-2 Knoblauchzehen

100 ml Prosecco bzw. Wein

Butter/Öl zum Anbraten

1 Schalotte

2 Frühlingszwiebel

1 Knoblauchzehe

Brühe nach Bedarf (oder durch Wein/Prosecco ersetzen)

Sahne nach Bedarf

500 gr. Blattspinat
Muskat, Pfeffer, Salz
etwas Zitronensaft

Zubereitung:

Zwiebel, Frühlingszwiebel und Knoblauchzehe mit Messer im Multizerkleinerer klein schneiden lassen.

Spinat waschen und putzen

Ca. 100 ml Prosecco bzw. Wein mit abgeriebener Zitronenschale und áusgepresstem Knoblauch vermischen. Den Lachs mit einreiben und für mind. 30 Min. ziehen lassen. Dämpfwasser (ca. 500 ml) im Kessel mit Weißwein aromatisieren. Lachs in Dämpfeinsatz geben, 110 Grad, 18 Min bei TK, bei frischem Lachs 14 Min).

Öl und Butter in Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchgemisch andünsten (Kochrührelement) , Brühe (bzw. Wein, ich musste heute kinderfreundlich kochen) zugeben und eindicken lassen. Dann auch etwas Sahne zugeben und ebenfalls eindicken lassen.

Spinat in kochendem Salzwasser blanchieren, zusammen fallen lassen, herausnehmen, abschrecken und gut abtropfen lassen und ausdrücken.

Spinat mit Öl/Zwiebelgemisch vermischen, mit Muskat/Pfeffer und Salz und etwas Zitronensaft mischen.

Den Lachs mit frisch geriebenem Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.

Servieren und fertig!

Dazu passen selbstgemachte Tagliatelle.

Beim Servieren zuerst die Tagliatelle anrichten, darauf den Spinat und auf dem Spinat die Lachsstücke.

Gedämpfter Lachs mit Fenchel/Karotten



Rezept und Foto von Meike Zeipelt

Zutaten:

1 Fenchelknolle

3-4 Möhren

Zwiebel(n)

1/4l Weißwein oder Brühe

300-400g Lachsfilet

Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Fenchelknolle im Foodprozessor (FP) in Streifen schneiden

Möhren ebenfalls im FP in Stifte schneiden

Beides vermischen und in den Dampfgarkorb legen

Zwiebelstücke in Chiliöl (oder anderes) bei 140 Grad im Topf mit Fexirührelement kurz anschwitzen.

Mit Weißwein (oder Brühe) ablöschen (ich habe dann die Hitze ausgeschaltet und den Rest vorbereitet, geht aber sicher auch parallel), Flexi kann dann raus.

Lachsfilet säuern, Salz und nach belieben pfeffern (ich habe Zitronenpfeffer genommen) und dann auf das Gemüse betten.

Gäreinsatz in den Topf und alles mit dem Deckel schließen.

Temperatur auf 140 Grad und Intervallstufe 3 einstellen.

Wenn es anfängt zu kochen und gut dampft, die Temperatur auf 110 Grad stellen.

Ich habe es etwa 20 Minuten dampfen lassen und dann den Lachs getestet. Wenn er sehr dick ist, kann es sicher auch länger dauern oder eben kürzer bei zarten Stücken.

Den Gäreinsatz habe ich dann bei 60 Grad in den Ofen gestellt.

Der Sud war gut eingekocht und ich habe nochmal mit Brühe aufgefüllt. Etwas Salz, Pfeffer und Zitrone dazu. Zum Binden habe ich Stärke genommen. Da hat ja jede ihr eigenes Rezept.

Bei uns gab es dazu Reis, aber es schmeckt sicher auch mit Kartoffeln oder Brot.

Ich koche selten streng nach Rezept und dies hier war auch mal wieder eine Eigenkreation. Gutes Nachkochen!