

# Lachs gedämpft an Mangold

Rezept-Ursprung: vermutlich Kenwood-Seite

Anmerkungen von Gisela Martin

## **Zutaten:**

4 Lachsfilets á 125g

1/8 l Weißwein

2 Zitronen

2 El Korianderkörner

1 El Meersalz

300 g Mangold

1 rote Zwiebel

4 El Pinienkerne

2 El Butter

## **Zubereitung:**

*mit dem Dampfgareinsatz*

Den Weißwein und die Gewürze in die Edelstahlschüssel geben.

*Anmerkung* : das nächste Mal auch noch 1/8 L Wasser zugeben, war zu wenig Flüssigkeit und ist eingebrannt.

Die Zitronen schälen, kleinschneiden und auch dazu geben.

Die Temperatur auf Maximal stellen, und ohne Röhreinsatz mit Spritzschutz und Dampfgareinsatz auf Rührintervallstufe 3 stellen.

Auf den Dampfgareinsatz einige Mangoldblätter legen. Den Fisch auf die Blätter geben und den Timer auf 13 min stellen, Spritzeinsatz aufsetzen. In der Zwischenzeit den Mangold putzen und den Zwiebel schälen und in Streifenschnitten schneiden.

Die Filets auf eine warme Platte oder Teller geben und mit Folie bedecken, warm stellen.

1/4 l des Fonds aufheben.

In die Rührschüssel bei 100°C Temperatur aufheizen, Butter und

Pinienkerne dazugeben. (Koch-Röhrelement/Intervall 1)

Den geschnittenen Mangold begeben und mit dem Fond ablöschen.

Den Mangold mit dem Fisch anrichten und Lachs bei Servieren noch würzen.

---

## Lammkarree sous-vide Spargelmousse Tomatenchutney Kartoffelwürfel



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Steffi Grauer

Noch mehr Rezepte von Steffi Grauer findet ihr auch auf <http://www.kochtrotz.de/>

Menge: 8 Portionen

### **Zutaten Spargelmousse:**

500 g Spargel weiß oder grün

300 ml Sahne (laktosefrei)

7 Blatt Gelatine oder entsprechend Agar-Agar

3 Prisen Salz

2 Prisen Pfeffer weiß

2 Eiweiß

Frischhaltefolie

Speiseringe – 8 Stück, Durchmesser ca. 7 cm oder Schüssel  
neutrales Öl

### **Zutaten Tomaten-Chutney:**

0,5 kg vollreife Tomaten

1 größere Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 TL Ras el Hanout im Mörser zerstoßen

1 TL gelbe Senfsamen

2 Prisen Meersalz

150 ml milder Weißweinessig

50 g brauner Zucker

### **Zutaten Kartoffelwürfel:**

1 – 1,5 kg Kartoffeln

Olivenöl

2 – 3 Rosmarinzweige

Meersalz

### **Zutaten Lamm:**

2 Lammkarree à circa 500 Gramm

8 Thymianzweige

8 Rosmarinzweige

2 Vakuumierbeutel

### **Zubereitung Spargelmousse:**

Spargel schälen und Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. 8 Spargelspitzen für Deko zur Seite legen. Spargelspitzen später nebenher in Salzwasser al dente garen.

Kochröhrelement einsetzen, Sahne und Spargelstücke für 15 Minuten bei Intervallstufe 2 105 Grad köcheln lassen. Spargel-Sahne-Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse im Glasaufsatz auf höchster Stufe gut pürieren.

Gelatine nach Packungsangabe einweichen und danach gut ausdrücken.

Gelatine zur Spargelmasse geben auf höchster Stufe für 20 Sekunden mixen. Spargelmasse in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Speiseringe mit dem neutralen Öl innen einpinseln. Teller oder andere Unterlage mit Frischhaltefolie auslegen. Speiseringe auf Unterlage setzen.

*Alternative: Sind keine Speiseringe vorhanden, so kann die Masse auch in einer Schüssel kalt gestellt werden und später werden einfach Nocken abgestochen.*

Eiweiß mit 1 Prise Salz in die Rührschüssel geben und mit dem Ballonschneebeesen auf höchster Stufe zu Eischnee schlagen.

Sobald die Spargelmasse herunter gekühlt ist, den Eischnee mit dem Schneebeesen unterheben.

Jetzt die Speiseringe gleichmäßig mit der Spargelmasse füllen.

Für circa 1,5 – 2 Stunden kühl stellen und fest werden lassen.

Vor dem Servieren die Speiseringe abziehen, auf Teller setzen und mit Spargelspitzen garnieren.

### **Zubereitung Tomatenchutney:**

Die [Tomaten](#) mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Stielansätze entfernen und den Rest in grobe Stücke schneiden. Den [Knoblauch](#) und die Zwiebeln schälen, Zwiebeln achteln und im Multizerkleinerer mit der groben Scheibe würfeln lassen.

KochRöhrelement einsetzen. In der Rührschüssel der Cooking Chef Senfsaat und Ras el Hanout ohne Fett anrösten bis sie duften.

Alle weiteren Zutaten hinzugeben, kurz aufkochen lassen und bei 100 Grad für 1 Stunde einkochen lassen. Das Chutney soll sämig werden. Eventuell noch 1 TL Tomatenmark unterrühren lassen.

Noch einmal kräftig abschmecken.

### **Zubereitung Lamm:**

Das Lamm-Karree vakuumieren, je einen Rosmarin und 2 – 3 Thymianzweige mit in den Beutel geben.

Wasser in die Schüssel der Cooking Chef füllen und auf Intervallstufe 1 auf 58°C aufheizen.

Lammkarree bei 58°C etwa 55 Minuten im Wasserbad ziehen lassen.

Das Lamm aus dem Wasserbad und dem Vakuumbbeutel befreien. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Lamm-Karree im Ganzen von allen Seiten kräftig anbraten.

Das Lamm-Karree zu Koteletts aufschneiden und mit etwas Pfeffer und Meersalz bestreuen.

### **Zubereitung Kartoffeln:**

Kartoffeln schälen und in circa 1 cm große Würfel schneiden (geht gut mit Würfelschneider), wässern bis zum Gebrauch.

Vor dem Braten Kartoffelwürfel gut abtrocknen.

Pfanne mit Öl erhitzen und Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze für 15 – 20 Minuten goldbraun braten. Gargrad testen.

Jetzt noch die Teller anrichten

---

# Lana Nudeln



Rezept und Foto von Elvira Preiß

## **Zutaten:**

500 g selbstgemachte Nudeln  
200 g Südtiroler Speck  
200 g grob geriebenen Parmesan  
300 g frische Champignons  
Zwiebel und Knoblauch

## **Zubereitung:**

Nudeln herstellen und kochen

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl bei 140 Grad andünsten( mit Röhrelement )

Speck (Schinken ) in feine Streifen schneiden und zugeben, kurz mit anbraten.

Champion zugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Mit ca 100 ml Brühe ablöschen und kurz weiter garen.

Nudeln und Parmesan zugeben alles mit italienischen Gewürz

,Salz und Pfeffer würzen, kurz durchrühren und servieren .

---

## Lebkuchen-Kuchen



Rezept und Bilder von Sandra Ro

### **Zutaten**

200g Butter

3EL Honig

250g Milch

4 Eier

350g Mehl

300g Zucker(ich fand des dieses jahr bisle viel und hab 50g weniger genommen)

100g gemahlene Haselnüsse

1 Päckchen Backpulver

1-2 TL selbstgemachten Vanillezucker oder 1 Päckchen

3 TL Lebkuchengewürz

dunkle Kuvertüre

bunte Streusel

### **Zubereitung**

Butter und Honig bei ca.70 Grad schmelzen (ich hab den Flexi drin gehabt,scheint mir aber nicht optimal, alternativ das Koch-Rühr Element )dann die Temperatur abschalten

Eier und Milch verquirlen und zu der geschmolzenen Butter hinzufügen,  
verrühren.

Nun alle trockenen Zutaten dazu mischen und auf ein gefettetes Backblech(Achtung, Teig ist recht flüssig)  
bei 175grad Ober / Unterhitze ca. 20-25min aufmitlerer Schiene backen.



in der Zeit die Kuvertüre schmelzen  
die dann auf den Kuchen verteilen paar Bunte Streusel drauf  
und trocknen lassen.

Ganz wichtig! Genießen ..am besten allein 😊 ☐



---

# Letscho alla Giselle



Fotos Gisela M.

## Zutaten:

500 gr. Zwiebeln

1000 gr. Paprika in verschiedenen Farben

1000 gr. Zucchini

1 Dose Tomaten mit Stücken oder frische Tomaten

Peperoni nach Belieben

etwas Tomatenketchup

Salz/Pfeffer/Paprikapulver (Achtung, wer Peperoni zugegeben hat, kann sich den Pfeffer und die Paprika ggf. sparen)

Kräuter, was vorhanden ist

ggf. ein Klecks Sahne

Etwas Öl

## Zubereitung:

Zwiebeln/Zucchini/Paprika/Peperoni mit dem Würfleraufsatz würfeln.

Etwas Öl in CC geben, Kochröhrelement einsetzen, 140 Grad, Rührintervall 1 und Zwiebeln zugeben und glasig andünsten.

Paprika/Peperoni/Zucchini/Tomaten/Ketchup zugeben, ca. 100 Grad, 20 Minuten.

Nach Bedarf etwas Sahne und Gewürze/Kräuter zugeben. Fertig.



---

## [Linsen Dal mit Kokosmilch und Zucchini-Sesam-Crunch](#)

Rezept von Elisabeth Opel

[Download \(PDF, Unknown\)](#)

---

## [Linsen Dal mit Kokosmilch und Zucchini-Sesam-Crunch](#)



Foto von Bet Ty

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

Für 4 Personen

**Zutaten:**

*Linsen Dal:*

2 EL Rapsöl

2 Schalotten, geschält und in Würfel geschnitten

1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt

150g rote Linsen

500 ml Geflügelfond

2 Karotten, geschält, in Würfel geschnitten

200 ml Kokosmilch

3 Stangen Frühlingslauch, in Ringe geschnitten

20 g Ingwer

1 Zitrone, Abrieb

1 Pr. Kreuzkümmel

1 Chilischote

Salz

Raz el hanout

*Zucchini-Sesam-Crunch:*

2 St. Zucchini

4 EL Kichererbsenmehl

4 EL Sesam

200ml Rapsöl zum Ausbacken

Salz

### **Zubereitung Linsen Dal:**

Die Cooking Chef auf 140°C mit dem Koch-Röhrelement einstellen. Das Öl hineingeben und die Schalotten und den Knoblauch 5 Minuten anschwitzen. Die Linsen zugeben und mit dem Fond aufgießen. Karotten und Kokosmilch zugeben, auf 100°C zurückschalten und 20 Minuten kochen lassen. Dabei den Spritzschutz verwenden. Die restlichen Zutaten zugeben und abschmecken.

### **Zubereitung Zucchini-Sesam-Crunch:**

Die Zucchini waschen, die Enden entfernen und dünne Streifen mit Hilfe eines Sparschälers von den Zucchini schälen. Das Kerngehäuse übrig lassen und entfernen. Die „Zucchini-Bandnudeln“ mit 3 Prisen Salz würzen und 5 Min. ziehen lassen, bis die Zucchini weich wird.

Die Streifen sehr gut ausdrücken und das Wasser wegschütten. Die „Bandnudeln“ zuerst mit Sesam, dann mit dem Kichererbsenmehl vermengen. Das Öl in die Schüssel füllen und auf 140°C erhitzen. Den Knethaken verwenden. Sobald das Öl heiß ist, die Zucchini-Streifen locker in das Öl geben und knusprig hellbraun ausbacken. Auf einem Teller mit Zewa abtropfen lassen.

---

## **Linsen mit Saitenwürsten**



Foto Gisela Martin

**Zutaten:**

500 gr. braune Linsen

1 Bund Suppengrün

2 Lorbeerblätter

ggf. 1 Scheibe Bauchspeck, alternativ eine Scheibe Vorderschinken

1 Zwiebel

30 gr. Butter

20 gr. Mehl

4 EL Rotweinessig

250 ml Rotwein

Salz, Pfeffer

Saitenwürste

**Zubereitung:**

Linsen mit Wasser bedecken und über Nacht einweichen.

Im Multizerkleinerer oder mit Messer Suppengrün zerkleinern (feine Raspel, wenn ich kein Suppengrün habe, dann drei Karotten)).

Linsen abtropfen lassen und zusammen mit Suppengrün in Schüssel geben. 1,5 Liter Wasser zugeben, ebenso 2 Lorbeerblätter, Brühwürze (bzw. selbstgemachte Suppenpaste) und Schinken oder Speck. Koch-Röhrelement einsetzen, Temperatur auf über 100 Grad, alles zum Kochen bringen. Dann auf ca. 85 Grad zurückdrehen und ca. 1 Stunde köcheln lassen.

Linsen umfüllen.

Temperatur 140 Grad, Koch-Röhrelement, Rührintervall 1, Butter zum Schmelzen bringen, dann Zwiebeln andünsten, Temperatur zurückdrehen, mit Mehl bestäuben und goldbraun anschwitzen. Nach und nach Essig und Rotwein (den Rotwein kann man auch weglassen) angiessen, Linsen wieder zugeben und ca. 20 Minuten kochen lassen.

Mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken

Saitenwürste auf oder in das Linsengemüse legen und erwärmen.

Dazu gibts traditionell Spätzle und Senf.

–

---

## 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, Kochröhrelement 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 kaltem 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 ☐



---

## Linsenbolognese Bolognese ohne Fleisch – Variationen



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Silvia Brunner

Bolognese ohne Fleisch

**Zutaten:**

1 Tropea Zwiebel fein hacken

2 Karotten fein hacken (geht z..B. auch in Multizerkleinerer, z. B. mit Juliennescheibe)

Butter zum anbraten

100g kleine rote Linsen

Weißwein

250 ml Brühe

1/2 Aubergine klein gewürfelt

2 Dosen Mutti Tomaten, zerkleinert

1 Glas Pesto Rosso / Bertoli oder selbst hergestellt

Italienische Kräutermischung ( Ankerkraut)

Sahne

Salz , Pfeffer

**Zubereitung:**

Zwiebeln und Karotten in Butter anbraten (140 Grad/Kochrührelement oder Flexielement), mit Weißwein ablöschen. Linsen zugeben mit Salz und Pfeffer würzen, Brühe aufgießen, circa 30 Minuten köcheln (90-95 Grad).

Aubergine, Tomaten und Pesto dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken, bei bedarf noch Brühe dazu. Das ganze ca.

ein/eineinhalb Stunden köcheln lassen (90-95 Grad). Schuss Sahne dazu und abschmecken.

## 2. Rezept zur Verfügung gestellt von Kerstin Hinz



Rezept und Foto von Kerstin Hinz

### Zutaten:

100 Gramm rote Linsen

1 Möhre

1 EL Olivenöl

½ Stange Lauch

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

50 Gramm Tomatenmark

500 ml Gemüsebrühe

Gewürze: Salz, Pfeffer, Rosmarin, Oregano, Basilikum

1 Prise Zucker

100 ml trockener Rotwein

### Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch, Möhre und Lauch klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl andünsten (100 Grad, Flexi, Rührstufe 1, ca. 2-3 Min.). Dann Möhre und Lauch zugeben und mitdünsten, danach das Tomatenmark zugeben und ca. 1 Min. weiter dünsten. Gemüsebrühe angießen und Linsen, sowie Gewürze und Rotwein zugeben. 30 Min. köcheln lassen (Flexi, Rührstufe 1, 100 Grad).