

Erbsensuppe mit Wasabi Low carb LC



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Frank Klee

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel (geschält)
- 1 Knoblauchzehe (geschält)
- 3 cm Ingwer (geschält) von einem dicken Stück (sonst entsprechend mehr)
- 1 EL Butter
- 80 g Cashewkerne
- 1 l Gemüsebrühe
- 400 g Erbsen frisch oder TK
- 150 g Crème fraîche (ich nehme die leichte mit 17% Fett)
- 1,5 TL Wasabi-Paste nach gewünschter Schärfe eventuell mehr
- 225 g Garnelen roh
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Chiliöl (optional)

Zubereitung:

Die Garnelen auftauen auf Holzspieße stecken und beiseite stellen (wenn welche übrig bleiben werden diese später mit angebraten und im Suppenteller versteckt 😊 ☐)

Den Ingwer, die Knoblauchzehe und die Zwiebel klein schneiden

(Ihr könnt den Multi nehmen... ich nehme das Messer)

In der CC das Flexielement einsetzen und die Butter bei Rührintervall 3 und 120 Grad schmelzen . Ingwer ,Knoblauchzehe und Zwiebel dazugeben und ca. 3-4 Minuten glasig dünsten aber nicht bräunen. Im Anschluss die Cashewnüsse dazu und kurz mit anschwitzen.

1 Liter Gemüsebrühe angießen und die TK Erbsen, so wie ich, gefroren dazu geben. Spritzschutz aufsetzen und Temperatur auf 105 Grad reduzieren. Sobald die Suppe anfängt zu blubbern, kann man die Zeit von 15 min. zum garen, am Timer einstellen.

Wenn die Zeit abgelaufen ist, die Suppe in den Blender füllen 1 El Zitronensaft, Crème fraîche und Wasabi dazu und dann cremig mixen.

Die Garnelen in der Pfanne mit Chiliöl und Salz kurz anbraten. Die losen Garnelen in die Suppe versenken , die Suppe angießen und den Spieß dekorativ oben auf legen. Chilifäden lassen die Suppe noch ein bisschen restaurantmäßiger erscheinen.

Ich finde sie super lecker und wärmend.

Intervallstufen – Unterschiede zwischen Kenwood Cooking Chef Gourmet (CCG) und Kenwood Cooking Chef (CC)

Auflistung der Unterschiede im Intervallrühren zwischen CCG und CC:

Folgende Intervallstufen gibt es bei der Kenwood Cooking Chef Gourmet:

- 0 Dauerrühren (*entspricht Stufe 1 in der CC*)
- 1 5sec (*entspricht Stufe 2 in der CC*)
- 2 10sec
- 3 20sec
- 4 30sec (*entspricht Stufe 3 in der CC*)
- 5 40sec
- 6 50sec
- 7 1min
- 8 2min
- 9 5min

Folgende Intervallstufen gibt es bei der Kenwood Cooking Chef (KM070, KM080, KM096...)

- 1 Dauerrühren (*entspricht Stufe 0 in der CCG*)
 - 2 5sec (*entspricht Stufe 1 in der CCG*)
 - 3 30sec (*entspricht Stufe 4 in der CCG*)
-

Orangenmarmelade

Rezept zur Verfügung gestellt von Tracey Berkemann

Zutaten:

- 750ml Wasser
- 6 Orangen (Bitterorangen), ca 900g
- 1 Zitrone
- 900g Gelierzucker

Zubereitung:

Wasser in die Schüssel geben und den Dampfeinsatz einsetzen.

Orangen und Zitrone einfüllen. Temp. auf 120C stellen und 40 Min. dämpfen.

Dampfeinsatz rausnehmen und die Früchte ca. 20-30 Min. abkühlen lassen. Das Wasser zur Seite stellen.

Sobald die Früchte händelbar sind, halbieren und das Fruchtfleisch, Kerne und weisse Haut entfernen und zu dem Dampfwater geben. Temperatur auf 120C stellen und 15 Min. kochen lassen (auf 100C reduzieren, falls es droht überzukochen). Die Schale der Früchte zur Seite legen und trocknen lassen.

Die Flüssigkeit abseihen und soviel Fruchtfleisch etc. durchdrücken wie möglich.

Die Orangen- und Zitronenschale klein mahlen (Gewürzmühle oder Multi), oder in Streifen schneiden.

Das abgekochte „Orangenwasser“ in der Schüssel abwiegen und mit Wasser auf 750g auffüllen. Zucker und Schale hinzufügen. Temperatur wieder auf 120C stellen und 12 Min. bei langsamen kontinuierlichen Rühren (minimum) kochen. Temperatur auf 100C reduzieren und weitere 18 Min. kochen, etwas schneller rühren (Geschwindigkeit 1).

Gelierprobe machen. Ca. 10 Min. abkühlen lassen und abfüllen.

Rahmtäfelchen – vegan –



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Deva Doege

Zutaten:

800 ml Vegane Sahne (z. Bsp. Soyatoo)

$\frac{1}{2}$ – 1 Vanilleschote

250 ml Glukosesirup

150 g Zucker

60 g Alsan

Salzflocken – wer salty caramel mag 😊 ☐

Zubereitung:

Sahne, Vanilleschote, Glukosesirup, Zucker, Alsan in Kessel bei 122 Grad, Flexirührelement, insgesamt 1,5 Stunden kochen lassen (davon Rührintervall 2 ca. 1 Stunde, eine weitere halbe Stunde bei Rührintervall 1).

Masse sollte dicklich und bräunlich sein, ggf. Rührzeit etwas verlängern bzw. mit Temperatur leicht hochgehen. Je höher die Temperatur, desto fester werden die Rahmtäfelchen später nach dem Auskühlen.

Zum Ende, wenn man mag, ggf. etwas Brandy o.ä. zugeben.

Temperatur abstellen und weiterrühren lassen.

Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech gießen

und mit Spachtel ausstreichen und wer mag Salzflocken darüber geben. Die Rahmtäfel-Stärke sollte ca. ein halber Zentimeter sein.

Auskühlen lassen, nach ca. halber Stunde mit scharfen Messer in Stückchen schneiden, dann zum vollständigem Auskühlen in den Kühlschrank geben.

Weitere Rahmtäfelirezepte (nicht vegan) findet ihr [hier](#).

Tipp: Suppengemüse im Würfler



Foto und Tipp zur Verfügung gestellt von Daniela Grünbaum

Für Suppengemüse schneidet man mit dem Würfelaufsatz zuerst das Wurzelgemüse.

Im Anschluss nimmt man den Gittereinsatz heraus und verarbeitet die Lauchstange.

Ravioli mit Maronenfüllung al forno



Fotos Gisela M.

Für 4 Personen als Vorspeise, für 2 Personen als Hauptgericht

Zutaten:

Teig:

Ravioliteig aus 250 gr. Semola, zB. von hier [Ravioli](#) (ich bin diesmal fremdgegangen und habe den Pastamaker benutzt, 250 gr. Semola/115 gr. Flüssigkeit bestehend aus 2 Eigelb aufgefüllt mit Wasser/5 gr. Öl)

Füllung:

200 gr. Maronen verzehrfertig

100 gr. Ricotta

80 gr. Parmesan gerieben

Salz/Pfeffer/Schluck Olivenöl

Sauce:

Großes Stück Butter

Ein paar Blätter Salbei

Parmesan gerieben

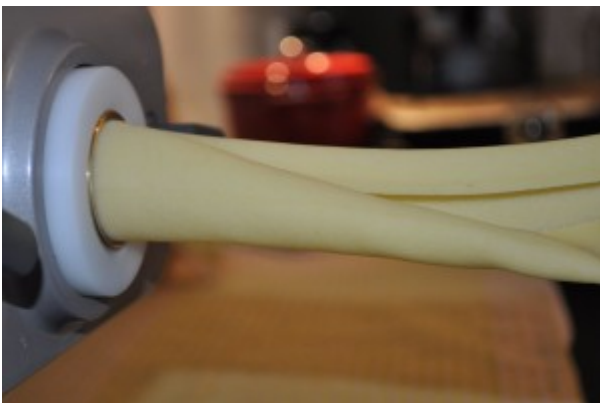
Zubereitung:

Alle Zutaten für die Maronifüllung in den Multizerkleinerer mit Messer geben und alles pürieren.



Nudelteig für Ravioli mit dem Knethaken zubereiten. Im Kühlschrank 2 Stunden kühlstellen und dann mit der Walze auswalzen und mit Geschirrtuch (leicht mit Blumenspritze bestäubt) abdecken, damit die Platten nicht austrocknen.

Oder wie ich heute mit dem Pastamaker und der [Lasagnematrize von Pastidea](#) den Teig direkt im Pastamaker verarbeiten, ausgeben und dann mit dem angefeuchteten Küchentuch abdecken.



Mit einem Glas runde Kreise ausstechen. Einen Löffel Füllung zugeben. Den Rand mit Wasser bestreichen. Zusammenklappen und mit einem Ravioliausstecher ausstechen. Auf einem Blech mit etwas Semola stellen und leicht antrocknen lassen.



Etwas Butter in einem Topf aufschäumen, frische Salbeiblätter zugeben.



Die Ravioli ca. 1-2 Minuten in Salzwasser kochen. Die Ravioli in kleine ofenfeste Töpfe abfüllen. Die Salbeibutter darüber träufeln. Etwas Parmesan darüber reiben und ca. 10 Minuten bei 220 Grad/0-U überbacken. Guten Appetit.



Stines wunderbare Kartoffelringel



Fotos und Rezept von Stine Helm

Der Ursprung stammt aus einem Kochbuch eines renomierten Plastikschüsselherstellers. Von dem Rezept ist aber außer der Idee nichts mehr übrig.



Zutaten:

200 gr Pellkartoffeln (kalt, geschält und durch die Presse gedrückt)

5 gr Hefe

75 gr LM (Lievito madre) aus dem Kühlschrank

175 gr lauwarmes Wasser

300 gr Mehl Typ 550

11 gr Salz

2 Eßl Olivenöl

Zubereitung:

Alles mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten (5 Minuten auf Stufe "min", 3 Minuten auf Stufe 1)

Teig gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat.

In 12 Teile teilen, zu Rollen formen, in eine Donut-Form legen.



Gehen lassen bis die Mulde vom Eindrücken nicht mehr ganz raus kommt.

Backofen vorheizen auf 250 Grad O/U.

Einschießen, schwaden, auf 230 Grad reduzieren. Nach 5 min den Dampf ablassen

Weitere ca 18 min backen.



Indisches Butter Chicken



Rezept von hier
<https://slowcooker.de/2013/aus-dem-crockpot-indisches-butter-huhn/> und von Gisela M. leicht verändert und auf CC abgewandelt

Ein "Butter Chicken" ist für mich immer etwas ganz Besonderes. Erinnert es mich doch an die guten alten Zeiten. Vor ca. 20 Jahren trat ich eine neue Stelle an und der Buchhalter raunte mir zu, ich möge auf mich aufpassen, in der Firma würde etwas nicht stimmen. Soviel Butter könnte kein Mensch der Welt verbrauchen....

Im Laufe der Zeit merkte ich dann, dass neben dem Büro ein indisches Restaurant war und das Tagesgericht war immer "Butter Chicken" – Sobald es etwas zu besprechen gab, hat der Chef zum Mittagessen beim Inder geladen und auf den Bewirtungsbelegen stand halt immer nur "Butter" ☐

Zutaten:

Etwas Butter zum Anbraten
2 Zwiebeln kleingeschnitten
2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 Essl. Currypulver (je nach Gusto mild oder scharf)
1-2 Teel. Currypaste, rot oder gelb (habe ich weggelassen, da spontan nicht verfügbar)

1 Teel. Kurkuma
1 Essl. Garam Masala bzw. wenn nicht vorhanden Gewürzmischung
"Butter Chicken"
800 Gramm Hühnerbrustfilet, klein geschnitten oder
Geschnetzeltes
1 Stück Ingwer, 2 cm, geschält und gerieben
1 Teel. Salz
Getrocknete Chilischote ,etwas zerbröselt
1 Döschen Tomatenmark (70 g)
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
2 Essl. Joghurt
2 Essl. Butter
Zur Deko: 1 Lauchzwiebel in Scheiben geschnitten

Zubereitung:

Butter zum Anbraten in Kessel geben, Temperatur 140 Grad.
Kochröhrelement einsetzen und kleingeschnittene Zwiebeln mit
den indischen Gewürzen anrösten.

Alle restlichen Zutaten ausser dem Fleisch mit einer Gabel
Gabel grob vermischen. Fleisch in Hühnerbrustfilet zu den
Zwiebeln geben und restliche Zutaten darübergießen, Auch die
Butter ungeschmolzen daraufgeben.

Dann in der Gourmet den Slowcookermodus anschalten. Bei High
3,5 Stunden einstellen, bei LOW 7 Stunden.

(Wer keine Gourmet hat: High = ca. 90-95 Grad/Low ca. 75-85
Grad)

Rührintervallstufe hatte ich 9, d.h. nach 5 Minuten wird kurz
gerührt.

Und den Spritzschutz nicht vergessen aufzusetzen.

Zum Schluss nochmal nachträglich abschmecken und mit Reis
servieren und Frühlingszwiebeln bestreuen. Köstlich <3



Tipp: Beim nächsten Mal würde ich die Mengen auf das 1,5 fache erhöhen. Das müsste in der CC auch gehen und dann kann man es ja eingefrieren für schlechte Zeiten.

Magenbrot



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Sylvia Angermann

Zutaten:

Teig:

500 g Mehl (im Originalrezept Typ 1050); ich habe normales und Dinkelvollkornmehl genommen
Ca. 12 g Backpulver (3/4 Päckchen)
170 g Zucker
1/2 TL Nelkenpulver
2 EL Kakao
1 EL Zimt
2 EL Lebkuchengewürz
2 Prisen Muskat
2 Prisen Salz
1 EL Kirschwasser
300 ml Wasser

Glasur:

100 g Blockschokolade
20 g Butter
2 EL Kakao
300 g Puderzucker
70-80 g Wasser (erst 70g, dann evtl. etwas zugeben)

Zubereitung:

Teig:

Mit dem Knethaken zu einem festen Teig kneten.
1-2 cm dick ausrollen, bei 180°C/0-U, mittlere Schiene 20 Minuten backen.



Aus Zucker Puderzucker herstellen.



Den ausgekühlten Teig in Stücke schneiden.



Glasur:

Alles zusammen mit Flexiröhrelement bei 40-50°C rühren, bis alles geschmolzen ist. (Zwischendrin mit Spatel umrühren, falls Schokolade am Boden klebt)

Stücke am besten von einem Kind mit Glasur einpinseln lassen





Apfelstrudel Alt-Wiener- Apfelstrudel



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Margit Fabian

(nach einem Rezept von Karl Schuhmacher)

Zutaten für 4 Personen (als Hauptspeise) bzw. für 10 – 12
Kuchenportionen:

Zutaten:

Für den Teig:

250 g doppelgriffiges Mehl (Wiener Griessler)

2 g Salz

1 EL Öl

125 – 150 ml Wasser

Für die Füllung:

1 kg Äpfel (geschält und entkernt gewogen)

max. 100 g Zucker

60 g eingeweichte Rosinen

60 g Walnusskerne

1 Prise Zimt

75 g Butter

90 g Semmelbrösel

15 g Vanillezucker

10 g Zucker

$\frac{1}{4}$ l Sauerrahm

Zusätzlich: zerlassene Butter zum Bestreichen

Zubereitung:

Die Zutaten für den Teig mit dem Profiknethaken zu einem geschmeidigen Teig kneten (ca. 3 – 4 Minuten). Den Teig zu einer glatten Kugel formen, mit Öl einreiben und in der Schüssel ruhen lassen.

In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, vierteln, entkernen. Im Multi mit Scheibe Nr. 5 in Scheiben schneiden, gegen das Anlaufen evtl. mit etwas Zitronensaft beträufeln. Mit Zucker (nach Geschmack, bei süßen Apfelsorten eher weniger), Rosinen, den grob gehackten Nüssen und Zimt vermengen.

Die Semmelbrösel mit dem Vanille-Zucker und dem Zucker in der zerlassenen Butter anrösten, abkühlen lassen.



Ein Tuch dünn mit Mehl bestäuben. Den Teig von der Mitte aus über den Handrücken so dünn und groß wie möglich ausziehen/dehnen. Den verbleibenden dicken Rand abschneiden. Den Strudelteig vorsichtig mit zerlassener Butter einpinseln und mithilfe des Tuches auf eine Größe von etwa 65 x 65 cm einschlagen. Nochmals mit Butter einpinseln. An einer Seite die gerösteten Semmelbrösel bis etwa zur Hälfte des Teiges verteilen, darauf die Äpfel häufeln. Den Sauerrahm darauf verstreichen. Durch Anheben des Tuches den Strudel aufrollen, dabei etwa ab der Hälfte die Seiten einschlagen, dann den Strudel ganz aufwickeln. Vorsichtig auf das Backblech heben.



Bei 200 Grad O/U, 2. Schiene von unten, 1 Stunde backen, dabei den Strudel mehrmals mit zerlassener Butter bepinseln.



P.S.

Strudelteig muss so dünn sein, dass man eine Zeitung, die man darunter legt, lesen kann ☐

