

# Kartoffel-Rosenkohl-Gratin



Minimale Vorbereitungszeit! Maximaler Geschmack!

Für ca. 3 Personen als Hauptgericht/2 Auflaufformen

## **Zutaten:**

700 gr. Kartoffeln

halbe Tüte TK-Rosenkohl (frischer geht natürlich genauso)

300 ml Sahne

100 ml Milch

50 gr. geriebener Parmesan

Salz, Pfeffer, frisch geriebener Muskat

frische Kräuter z.B. Thymian oder Oregano

Butter und Parmesan zum Bestreuen

## **Zubereitung:**

Kartoffeln schälen und im Multizerkleinerer, Scheibe Nr. 4, in Scheiben schneiden.



Auflaufform einfetten und Kartoffelscheiben einfüllen und mit Rosenkohl mischen.



Sahne und Milch mit Salz/frischem Pfeffer/Muskat und dem geriebenen Parmesan vermischen, gehackte Kräuter unterheben. Gemisch über Kartoffeln füllen.

Mit Parmesan bestreuen und Butterflöckchen draufsetzen.

Im Backofen 170 Grad Heissluft, auf Einschubhöhe 2, ca. 50 Min backen (bei höherer Temperatur ca. 10 Min. kürzer).



---

## Pasta mit Spargel, Zuckerschoten und Zucchini

Es grünt so grün....

Dieses Gericht ist ganz einfach, aber dennoch sehr köstlich....



für 4 Personen

**Zutaten:**

*Nudelteig:*

500 gr. Semola

4 Eier Größe M

(bei Bedarf noch etwas Wasser)

*Gemüse:*

400 gr. grüner Spargel

400 gr. Zuckerschoten

1 Zucchini mittelgroß

4 Lauchzwiebeln

Etwas Öl

Pfeffer

50-100 ml Sahne

Salz

*Finish:*

Etwas geriebener Parmesan

**Zubereitung:**

Semola und Eier in Kessel geben, Zeit auf 10 Minuten stellen, K-Haken einsetzen und rühren lassen (anfangs ca. Stufe 1, dann etwas schneller, nach Gefühl).



Nudeln mit Pastafresca auspressen. Ich hatte es in der Pastidea TR50 gemacht, aber mit Pastafresca, Philips Pastamaker etc. geht es genauso. Ggf. in anderen Nudelmaschinen etwas mehr Flüssigkeit zugeben. Im Philips Pastamaker oder der Pastafresca würde ich zu den 4 Eiern z.B. noch 10-15 gr. Wasser zugeben.



Hier hatte ich [Curvo rigato](#) von Pastidea als Matrize. Andere Nudelformen gehen mit diesem Gericht genauso, nehmt was ihr gerne mögt.

Bei zweiteiligen Matrizen bitte sofort nach dem auspressen die Matrize teilen. Dann ist die Reinigung ganz leicht. Lasst ihr die Matrize hingegen liegen und öffnet sie nicht sofort, dann wird der innen liegende Nudelteig fest wie Beton.



Nun das Gemüse putzen und zerkleinern und bereitstellen. Ihr müsst keine verschiedenen Schüsselchen nehmen, eine große Schüssel geht genauso.



Nudelwasser mit reichlich Salz aufsetzen und wenn es kocht die Curvo rigato (bzw. andere Nudeln eurer Wahl) al dente kochen.



Während ihr das Nudelwasser zum Kochen bringt in einer Pfanne etwas Öl erhitzen.

Das Gemüse zugeben, etwas Pfeffern und ca. 5 - 10 Minuten anbraten.

Der Spargel sollte durch sein und die Zuckerschoten noch knackig.



Eine großzügigen Schluck Sahne zugeben und die Sahne kurz aufkochen lassen.

Die gekochten Nudeln zum Gemüse geben. Vermischen. Anrichten und noch etwas geriebenen Parmesan darüber streuen. Fertig.



---

## Nudelsalat mit Fusilli in Parmesanschälchen



Bei diesem Gericht handelt es sich eigentlich um einen ganz gewöhnlichen Nudelsalat (der warm und kalt sehr lecker ist). Durch das Servieren in Parmesanschälchen macht er als Vorspeise oder auch auf einem Buffet eine gute Figur <3

Für 8 Schälchen/Portionen

(teilweise passte nicht der ganze Nudelsalat in die Schälchen)

**Zutaten:**

Nudelteig:

1 kg. Semola

8 Eier Größe M (400 gr.), davon verwendete ich ca. 2/3 für den Nudelsalat, den Rest der Nudeln habe ich eingefroren.

1 Zucchini

100 gr. schwarze Oliven entkernt

500 gr. Kirschtomaten

1 große weiße Zwiebel

2 Knoblauchzehen

30 gr. Pinienkerne

Olivenöl

Salz/Pfeffer/Kräuter (Thymian, Rosmarin)

Für die Parmesanschälchen:

250 gr. Parmesan

**Zubereitung:**

Nudelteig vorbereiten. Dazu Semola und Eier in den Kessel der CC gegeben und mit dem K-Haken 10 Minuten abgedeckt rühren

lassen.

Danach füllte ich den bröseligen Teig in die TR50 um und habe die Fusilli A2 6,5mm Matrize eingesetzt. Mit der Pastafresca der Kenwood geht es genauso. Alternativ kann man jede andere Matrize nehmen, die recht kleine Nudeln produziert, d.h. eine Gnocco napoletano oder Conchiglia würde auch gut passen.



Nun die Nudeln pressen.





Ich hab nicht den kompletten Teig mit Fusillis herausgelassen. Ca. 2/3 reichten. Den nicht benötigten Teig kann man auch später, z.B. mit anderer Matrize, herauslassen.

Ich decke die Maschine dann immer ab und lege eine Blindmatrize ein. So kann der Teig nicht austrocknen und man kann später weiter nudeln.



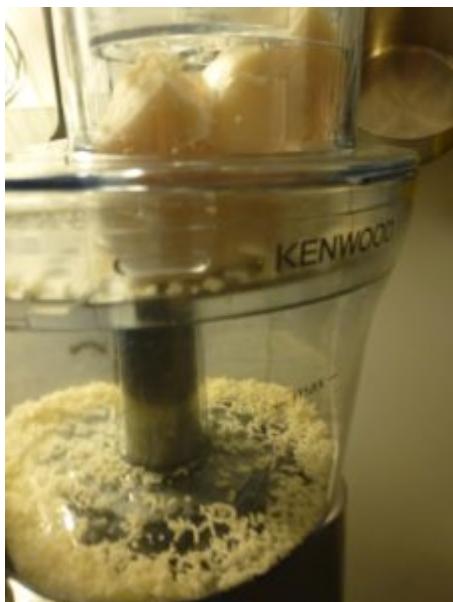
Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zur Seite stellen.

Nun Zwiebeln, Tomaten, Oliven, Zucchini würfeln, ich benutzte den Würfler, das ging am schnellsten. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und alles anbraten. Dabei auch zwei Knoblauchzehen im ganzen zugeben und auch frische Kräuter (ich hatte Rosmarin und Thymian und etwas Salz/Pfeffer).



Nach ein paar Minuten abschmecken und zur Seite stellen.

Im Multizerkleinerer den Parmesan reiben.



In einer Pfanne ohne Fett (ich hatte eine gusseiserne Pfanne, ich denke in einer Antifhaftpfanne sollte es auch gut klappen). immer ca. 30 gr. Parmesan geben und zum Schmelzen bringen. Dann von der Kochstelle nehmen und kurz warten, bis es ganz leicht fest wird. Dann über eine Tasse stülpen und formen. Nach ca. einer Minute ist der Käse ausgehärtet und man kann die Form von der Tasse lösen. So ein Schälchen nach dem nächsten vorbereiten.



Das Nudelwasser mit reichlich Salz aufsetzen und die Nudeln al dente kochen.

Die Nudeln zum Gemüse (vorher die Knoblauchzehen am Stück entfernen) geben und auch die Pinienkerne zugeben. Ggf. noch abschmecken. Ich hatte eine Pfeffermischung mit weißem, schwarzen und roten Pfeffer, die gut kam.

In den Parmesanschälchen servieren und ggf. mit frischen Kräutern bestreuen.



---

# Tacos



Heute kommt ein Rezept zur Fertigstellung von Tacos, es geht so schnell, dass es fast schon als Fastfood durchgeht, aber wirklich köstlicher Fastfood!

Bei den Zutaten seid ihr komplett frei und flexibel, es ist nur ein Vorschlag.

Wer keine Lust hat z.B. die Salsa selbst zu machen, kauft sich einfach eine fertige Salsa im Supermarkt. Nur die Guacamole, die ist dank Kenwood eine Sache von ein paar Minuten, die solltet ihr einfach in der Kenwood probieren, ihr werdet sie danach nie wieder fertig kaufen.

## **Zutaten:**

4 – 5 Tacoshells pro Person

500 gr. Hackfleisch (ich finde Rind passt am besten)

1 Tomate klein gewürfelt

Zum Würzen von Hackfleisch: Salz, Pfeffer, getrocknete zerbröselte Chilischote, alternativ geht auch die Gewürzmischung, die in der Tacoshellpackung manchmal enthalten ist.

Für den Salat:

Dose Mais

1 rote Paprika, klein gewürfelt (wer größere Mengen macht, kann den Würfler verwenden, auch für die folgenden Zutaten)

1 Tomate klein gewürfelt

1/2 rote Zwiebel klein gewürfelt

Saft aus halber Limette

Olivenöl

1 TL Zucker

Für die Guacamole

1 Avocado (beim Kauf achten, dass sie leicht weich sind und nicht zu hart)f

1 Knoblauchzehe

Saft aus halber Limette

Salz/Pfeffer

Creme Fraiche, geht auch light

Für die Salsa (Rezept von Nina!) – Achtung die Salsa ist das einzige, was etwas Vorlauf braucht, die könnt ihr gerne auch schon einen Tag vorher machen

1 Dose stückige Tomaten

2 Spitzpaprika

1 Zwiebel

1 Chili oder Chilipulver

Zitronensaft einer halben Zitrone

Etwas Salz

2 EL Zucker

Etwas Rapsöl

1 halber Kopf Salat

Gouda zum Raspeln

Alternativ auch 1 Becher Creme fraiche, Salz, Pfeffer und frische Kräuter.

Alternativ: Ggf. eine Dose Kidneybohnen

## Zubereitung:

Die Salsa braucht am längsten, daher mit dieser beginnen, ggf. auch schon am Tag zuvor. Wenn es schnell gehen soll, tut es auch eine Salsa aus dem Supermarkt. Das Rezept zur Salsa findet ihr [hier](#).

Etwas Olivenöl in Pfanne erhitzen, Hackfleisch zugeben, ein paar Minuten krümelig braten, ein paar Löffel von der Salsa und eine in kleine Würfel geschnittene Tomate zum Hackfleisch geben, mit Salz/Pfeffer/Chilli würzen.

Salatkopf waschen und die ganzen Blätter auf eine Platte legen und auf den Tisch stellen.

Wer Kidneybohnen besorgt hat: Einfach die Bohnen in ein Schüsselchen füllen und auf den Tisch stellen.

Alle Zutaten für den Paprika-Mais-Salat vermischen und auch anrichten.

Gouda raspeln. Ich hatte auch schon keinen Gouda am Stück und nur ein paar Scheiben. Der Muti schafft auch das. Einfach die grobe Raspel nehmen und durchlassen. Käse in Schälchen füllen und dann den Multi (ohne ihn extra zu reinigen) für die Guacamole benutzen.





Für die Guacamole alle Zutaten in Multi mit Messer geben und rühren bis alles püriert ist. Ggf. noch abschmecken, fertig und nur noch umfüllen.



Die Tacoshells nun ca 3 Minuten im Backofen bei 180 Grad O/u erhitzen, das geht auch gut auf einem Stahlblech oder so. Fertig.

Nun alles zusammen auf den Tisch stellen und jeder nimmt sich von den Zutaten, die er mag und füllt sie sich in seine Tacos. Am besten unten ein Salatplatt, dann von dem Hackfleisch, dann was man mag und oben mit Salsa und Guacamole abschliessen.

Wer mag kann zum Schluss noch frische kleingeschnittene Kräuter, z.B. Petersilie drüber streuen.



Und auch Silvia Angermann hat Tacos gemacht, hier ihre Variation: Die cc hat den Käse geraffelt, den Eisbergsalat geschnetzelten und die Guacamole gerührt. Das Hackfleisch habe ich old school zubereitet, frei nach Georgette Dee. Wein – und du schlafst allein. (Vielleicht liegt's auch am Knoblauch 😊) Gekauft waren die Salsa und die Tacos.



---

# Cannelloni mit Spinat-Ricotta-Füllung



Für 3-4 Personen, als Vorspeise für 6 Personen

## **Zutaten:**

### *Nudelteig:*

1 kg. Semola

400 gr. Eier (8 Stück)

Achtung: Ich mache immer mehr Nudelteig und verarbeitete ihn. Wenn ihr wirklich nur Cannelloni machen wollt, langt euch Nudelteig aus 250 gr. Semola/100 gr. Eier.

Pro Auflaufform braucht ihr 12 Cannelloni, ich hatte 2 Auflaufformen, d.h. 24 Cannelloni

### *Füllung:*

Etwas Butter für Pfanne

800 gr. TK-Blattspinat

250 gr. Ricotta

1 großer Löffel bzw. 50 gr. Mascarpone, Creme Double oder Creme fraîche

3 gehäufte EL Parmesan gerieben

optional: 1 oder 2 Scheiben Vorderschinken, in kleine Würfel geschnitten

2 Eier leicht verquirlt

Muskat/Salz/Pfeffer

*Sauce:*

600 gr. Milch

2 gehäufte EL Butter

2 gehäufte EL Mehl

2 Lorbeerblätter

Muskatnuss, Salz, Pfeffer

*Zum Bestreuen:*

Parmesan

**Zubereitung:**

Nudelteig vorbereiten. Ich nehme den K-Haken und den Kessel und lasse ca. 10 Minuten rühren (erst vorsichtig, dann etwas schneller).



Wer nur eine kleine Menge Nudelteig (bis 250 gr. Semola) macht, kann den Multizerkleinerer mit Messer nehmen.

Wer mag lässt den Teig abgedeckt ruhen (geht auch ein paar Stunden).



### *Füllung:*

Etwas Butter in Pfanne geben und schmelzen. Spinat zugeben, so dass er auftaut und auch die Flüssigkeit etwas rausgeht. Hitze ausschalten und restliche Zutaten zugeben und verrühren.



### *Bechamel:*

Alles Zutaten in die Kenwood geben. Flexielement kontinuierlich rühren lassen und Temperatur auf 120 Grad stellen. Die Sauce ist nach ein paar Minuten fertig. Wenn sie zu dick ist noch etwas Milch zugeben und weiterrühren lassen.



### *Nudeln:*

Mit Pastafresca oder anderer Nudelmaschine (ich hatte die TR50 von Pastidea) und [Cannellonimatrize](#) auspressen. Werden die Nudeln schon lange vor der Zubereitung ausgepresst, sollten sie im Kühlschrank abgedeckt gelagert werden, damit sie nicht austrocknen.



Backofen auf 190 Grad. 0/U vorheizen.

Ein paar Löffel Bechamel auf den Boden der Auflaufform geben. (ich hatte insgesamt 2 Auflaufformen für jeweils 12 Cannelloni).

Nun die Füllung in einen Spritzbeutel füllen oder (so mache ich es) mit dem Teelöffel einfüllen (und wenn die Füllung zu dickflüssig ist mit dem Stiel vom Teelöffel stopfen).



Wenn alle gefüllt sind, die Bechamelsauce über die Cannelloni laufen lassen und Parmesan darüber reiben.



35-40 Minuten im Backofen backen.

Guten Appetit, ich bin gespannt, ob es euch auch so gut schmeckt wie uns <3



---

# Mohn-Birnen-Kuchen



Das Rezept stammt von <https://www.madamecuisine.de/mohn-streuselkuchen-mit-birne/> und wurde auf Kenwood umgeschrieben.

Einen ähnlichen Kuchen gibt es in einer nahegelegenen Konditorei. Dort ist die Mohnfüllung wesentlich süßer. D.h. wer es ganz süß mag, sollte mehr Zucker zugeben. Wir fanden es so genau richtig.

Für eine runde Springform, 26 cm

## **Zutaten:**

### *Mürbteig:*

200 gr. Mehl

50 gr. gemahlene Mandeln

0,5 TL Backpulver

75 gr. Zucker

125 gr. Butter

1-2 EL Milch

### *Füllung:*

125 gr. Mohn

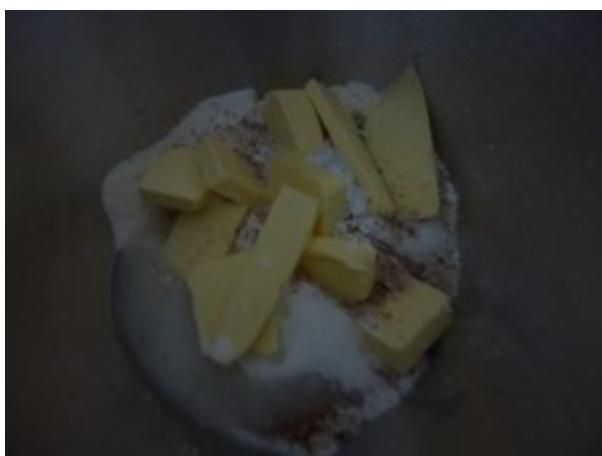
125 ml Milch  
25 gr. Butter  
150 gr. Quark (ich hatte 20%igen)  
100 gr. Zucker  
0,5 Tüte Vanillepuddingpulver (ich hab die ganze genommen)  
4 Birnen  
2 EL Zitronensaft (habe ich weggelassen mangels Zitrone im Haus)

*Fertigstellung:*

Puderzucker zum Bestäuben

**Zubereitung:**

Die Zutaten für den Mürbteig in den Kessel geben, mit dem K-Haken rühren, bis die Zutaten zusammengekommen sind. Mind. halbe Stunde in Klarsichtfolie in den Kühlschrank geben.



In der Zwischenzeit den Mohn mahlen (Stahlgetreidemühle) (Achtung, in Steingetreidemühle geht das nicht, sie könnte zerkleben).



In den Kessel Milch zusammen mit Butter erwärmen (60 Grad). Dann Maschine ausschalten, Mohn zugeben und ca. 20 Minuten quellen lassen.



In dieser Zeit die Birnen schälen und in kleine Stücke schneiden. In Pfanne ohne Fett mit 1 EL von dem Zucker, Zitronensaft (falls man hat) und Birnen ein paar Minuten andünsten. Zur Seite Stellen und abkühlen lassen.



Zur Mohnmasse restlichen Zucker, Quark und Puddingpulver geben und mit dem Flexielement kurz rühren.



Backofen auf 200 gr. 0/U vorheizen.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen, 2/3 auf den Boden der Form geben und auch am Rand etwas den Teig hochziehen.



Mohnmasse auf den Teig geben. Dann die Birnen drauf verteilen.



Restlichen Mürbteig als Streusel auf Kuchen verteilen

(alternativ könnte man ggf. einen Eierguss zubereiten und über den Kuchen verteilen).



45 Minuten im Backofen backen. Abkühlen lassen und mit Puderzucker bestreuen.



---

## Sylter Salat-Dressing

Sylter Salat-Dressing nach TM-Art

Von Stefanie Berger in der Kenwood zubereitet:

Zutaten:

1 Zwiebel  
2 TL Salz  
60 gr. Zucker

1/4 TL Pfeffer

60 gr. Essig (weißer Balsamico oder Apfelessig, mit Balsamico schmeckt es am besten)

400 gr. Wasser

20 gr. Kartoffelstärke

250 gr. neutrales Öl (Raps- oder Sonnenblumenöl)

100 gr. Soja-Drink (es geht auch mit Kuhmilch, dann ist es nicht mehr vegan)

Zubereitung:

1 Zwiebel (Größe ist irrelevant)

– Klein Schneiden und in einen kleinen Topf oder den Kessel der CC geben

2 TL Salz

60 g Zucker (ich will das ganze nochmal mit Zuckerersatz von Xucker ausprobieren, ich berichte nach)

1/4 TL Pfeffer (den mache ich immer nach Gefühl rein)

60 g Essig

400 g Wasser

20 g Kartoffelstärke

– Zu den Zwiebeln geben und unter Rühren aufkochen lassen (damit die Stärke nicht klumpt und/oder ansetzt); etwa 1 Stunde abkühlen lassen.

250 g neutrales Öl

100 g Soja-Drink

und die abgekühlte Zwiebelmasse in den Blender tun und auf voller Stärke mixen, bis alles schön homogen ist.

Anschließend im Kühlschrank aufbewahren.

Es ergibt ca. 1 Liter Dressing.

---

# Yakisoba Yaki Soba – gebratene Buchweizennudeln



Die Basis des Rezeptes stammt im wesentlichen von dieser Seite und wurde von mir in Teilen abgewandelt und auf Kenwood umgeschrieben bzw. ergänzt.

<https://oryoki.de/blog/yakisoba-rezept/>

Yakisoba ist ein japanisches Gericht. Soba ist das japanische Wort für Buchweizen und Yaki bedeutet nichts anderes als gebraten. D.h. Yakisoba ist gebratener Buchweizen, in diesem Fall sind damit gebratene Buchweizennudeln gemeint.

Bei den Gemüsezutaten seit ihr komplett frei, ich schreibe einige Zutaten als Alternative mit rein.

Von meiner Zeit in Korea weiß ich, dass man die Zahl "4" meidet. Hört sich die 4 doch ähnlich wie das aus dem chinesischen kommende Wort für "Tod" an. Daher gibt es in Korea z.B. Häuser bei denen nach dem 3. Stockwerk schon das 5. Geschoss kommt. In Japan ist es ähnlich und auch da wird die Zahl 4 gemieden.

Daher versucht man bei diesem Gericht 5 Zutaten zu nehmen (3 wäre zu wenig, 4 meidet man, 6 wäre schon wieder zuviel). Also sucht euch einfach 5 Zutaten aus und ihr macht nichts falsch. Dann will ich mal starten....

Die Zutaten reichen für eine sehr große Pfanne. Ca. 2-3 Portionen, je nachdem wie groß der Hunger ist.

Bei den Nudeln habe ich die Mengen für ca. 4-6 Portionen gerechnet, d.h. ich mache immer aus 500 gr. Buchweizen die Nudeln und verwende für das Gericht nur die Hälfte. Die andere Hälfte gefriere ich ein für das nächste Mal oder stelle sie abgedeckt in den Kühlschrank, wenn ich ein paar Tage später nochmal Buchweizzennudeln essen will.

### **Zutaten:**

#### *Nudeln:*

500 gr. Buchweizen (alternativ Buchweizenmehl)

200 gr. Wasser

2 EL Gluten oder 2 EL Xanthan, je nachdem welche Zutat ihr verträgt.

Diese 2 EL "Kleber" sind dazu da, da Buchweizen glutenfrei ist. In Japan habe ich gehört werden die echten Sobanudeln ohne Hilfsmittel wie Xanthan o. ä. gefertigt, allerdings gelingt der Teig dann nur, wenn man ihn stundenlange knetet und faltet. Ich hab das vor Jahren mal versucht, hatte aber nur bröseligen Teig. Diesmal habe ich daher die better-safe-than-sorry-Variante probiert und es war ganz unkompliziert,

Zum Nudeln kochen: Etwas Brühegewürz oder Brühpaste o. ä. und Salz

#### *Yakisobasauce:*

7,5 EL Worcestershire-Sauce

3 EL Sojasauce

3 EL Sake

3 EL Mirin

3 EL Austernsauce

3 EL Ketchup, oder Tomatensauce oder Tomatensaft (ich hatte Tomatensaft)

3 EL brauner Zucker

1,5 TL Ingwerpulver oder frischer geriebener Ingwer (ich hatte frischen Ingwer, den ich mit der Microplanereibe ganz fein gerieben habe

Salz/Pfeffer

*Fertigstellung:*

Etwas neutrales Öl zum Anbraten

200 gr. Tofu, Hähnchenbrust oder Schweinefleisch (wir hatten Tofu)

1/3 Kohl

2 Frühlingszwiebeln oder falls nicht vorhanden normale Zwiebel

2 Karotten

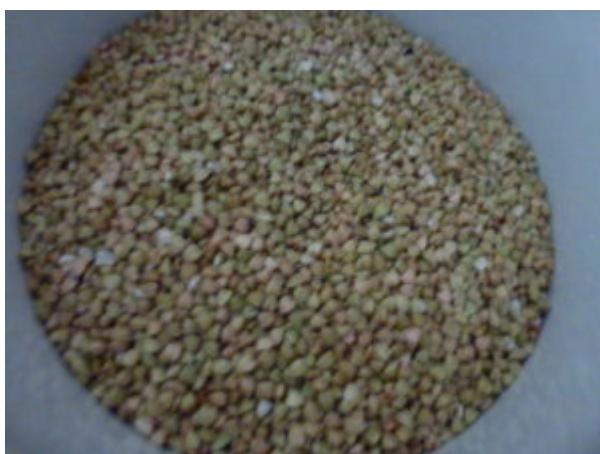
wahlweise Gemüse nach Wahl z.B. Handvoll (Baby)Spinat, grüne Bohnen, Brokkoliröschen, Paprikaschoten. Nemmt einfach was ihr gerne mögt oder was gerade ggf. weg muss.

Zum Finish oben drauf kann man Sojasprossen o.ä. nehmen.

**Zubereitung:**

*Nudeln:*

Buchweizen in der Getreidemühle mahlen.





Dann mit dem K-Haken 500 gr. Buchweizen, 200 gr. Wasser und 2 EL Bindemittel nach Wahl zugeben und 10 Minuten auf niedriger Stufe rühren lassen.



Gerne den Teig eine halbe Stunde abgedeckt ruhen lassen. Ich hatte Hunger und habe ihn sofort weiterverarbeitet.

Dann den Teig mit einer Nudelpresse durchpressen. Ich habe die Fattorina von Pastidea verwendet, aber es geht genauso mit der Kenwood-Pastafresca oder dem Philips Pastamaker.

Sobanudeln gibt es in dickeren und dünneren Ausführungen, es gibt sie als runde oder eckige Spaghetti. Nehmt einfach eine Spaghettimatrize eurer Wahl, ich habe die [Spaghetti 2 mm](#) von Pastidea verwendet. Gut passend würde sicher auch die neue [Spaghetti 1,6 mm](#), die noch etwas dünner ist.



### *Yakisobasauce:*

Hier habe ich einfach alle Zutaten für die Sauce in die Gewürzmühle gefüllt (die Zutaten gingen fast bis zum Maximumstrich) und habe alles gemixt, auch damit der Zucker sich auflöst.



### *Finish:*

Jetzt geht es an die Fertigstellung.

Die Zutaten alle stangenförmig mit dem Messer schneiden.



Etwas Öl in eine Pfanne geben. Und den Tofu oder das Fleisch goldbraun anbraten.

Dann das Gemüse zugeben und so lange rühren bis alles durch ist.



Während das Gemüse gebraten wird, das Nudelwasser aufsetzen: Ins Nudelwasser Salz geben und gut ist es auch einen Löffel Brühpaste (oder Gemüsebrühenpulver o. ä. zu geben, muss aber nicht sein).

Am besten ist es die Nudeln erst dann ins kochende Wasser zu geben, wenn das Gemüse fast durchgebraten ist. Die frischen Nudeln brauchen nur ganz kurz, ca. 2 Minuten, sobald sie an die Oberfläche kommen, sind sie fast fertig. So kann man die Sobanudeln dann direkt aus dem Kochtopf in das Gemüse geben. Dadurch brechen die Spaghetti nicht (kocht man sie vorher, läuft man Gefahr, dass sie zerbrechen und nicht mehr schön sind).

Nudeln und Gemüse in der Pfanne vermischen. Dann die Yakisoba-Sauce dazugeben, nur kurz aufkochen, dabei vermischen und dann

die Pfanne sofort vom Herd nehmen.



Wer mag kann beim Servieren noch frische Sprossen o. ä. darüber legen. Zum Essen verwendet man Stäbchen. Es ist köstlich! Guten Appetit!



*Tipp: Barbara Kind hat die Sauce mit Sachen aus dem Vorrat abgewandelt. Entstanden ist das:*

*Der Teig war ideal und die Spaghettis flutschen nur so.*

*Die Sauce ist ein totales Geschmackserlebnis.*

*Habe sie wie folgt aus meinen Vorräten gemacht:*

*2 EL Sojasauce*

*2 EL Reisessig – alternativ kann man auch Apfelessig und Weißwein nehmen*

*1 EL Mirin – alternativ trockener Sherry*

*1 EL Chilipaste oder Tomatensauce – habe Harissapaste genommen*

*1 EL Rohrohrzucker oder Agavensirup – habe Reissirup genommen*

*2 TL Sesamöl*

*1 TL geriebener Ingwer*

*Pfeffer, Knoblauch und Zwiebel nach Belieben*

---

# Mangosalat Variationen: Mango-Avocadosalat – Salat mit Mangosorbet



Foto Frank Klee

## **1. Salat mit Mangosorbet**

So einen ähnlichen Salat habe ich vor Jahren in einem Hotel gegessen. Die Kombination ist abgefahren. Da wir im Netz kein auch nur annähernd ähnliches Rezept gefunden haben, haben wir es einfach bei einem Kochevent neulich "nachgebaut"

### **Zutaten:**

Rucola

Feldsalat

Lollo Rosso oder ähnlich

Himbeeressig oder was anderes fruchtiges, wir hatten Erdbeeressig

Balsamico

Trüffelöl

Salz/Pfeffer  
Löffel Honig  
ggf. etwas Zitronensaft  
2 Stück Mango  
Mangosorbet (wir hatten ein Simon-Stuber-Rezept verwendet)

### **Zubereitung:**

Mangosorbet in der Eismaschine rühren. Nach Fertigstellung im TK-Schrank für mind. 30 Minuten nachkühlen.

Rucola, Feldsalat, Lolo Rosso o.ä. waschen und mischen.

Salatsauce aus Essig, Balsamico, Trüffelöl, Salz, Pfeffer, ggf. etwas Zitrone, Löffel Honig in Gewürzmühle mischen. Keinerlei Kräuter o.ä. zugeben, das passt nicht.

Pro Portion 4 Scheiben Mango mit anrichten (aus einer Mango generiert man 3-4 Portionen).

Zum Anrichten auf einer Seite des Tellers je eine Kugel Mangosorbet (Mango-Aprikosen-Eis passt auch) und ein paar Mangoschnitze anrichten.

### **2. Mango-Avocado-Salat**

Dieses Rezept haben wir uns von Silke Wenning abgeschaut.



**Zutaten:**

2 Mangos gewürfelt  
2 Avocados gewürfelt  
2 Spitzpaprika und  
1 Zwiebel in feine Streifen geschnitten (Multi)  
1 Knoblauchzehe gehackt  
1 Bund Schnittlauch oder Kresse  
3 EL Salsasauce  
5 EL Sesamöl  
Saft einer Zitrone  
Salz und Pfeffer  
Chilischoten  
Zum Schluss: Chiliflocken

**Zubereitung:**

Alles vermischen.  
Eine Stunde ziehen lassen.  
Zum Schluss noch Chiliflocken, je nach Geschmack, darüberstreuen.

Guten Appetit!

---

## Salsasauce

Tacos, Tortillas, Chips dazu und Kinoabend oder lustiger Kochabend starten 😊



(Inspiration von [gutekueche.at](http://gutekueche.at) mit ein bisschen Abwandlung von Nina Oberacker für die Gourmet)

### **Zutaten:**

1 Dose stückige Tomaten  
2 Spitzpaprika  
1 Zwiebel  
1 Chili oder Chilipulver  
Zitronensaft einer halben Zitrone  
Etwas Salz  
2 EL Zucker  
Etwas Rapsöl  
Zubereitung:  
Chili, Zwiebel und Paprika klein schneiden.

### **Zubereitung:**

Flexi, Kochröhrelement einspannen, Öl in den Topf und bei 105°C bei Intervall 0 erhitzen. Zwiebel und Chili anschwitzen. Wenn die Zwiebel glasig ist, die Paprika rein. Dann die restlichen Zutaten rein und bei 98°C Intervall 3 für 90 Minuten bei offener Maschine köcheln lassen.