

Zitronenkuchen extra saftig



Rezept in Anlehnung an Backbuch "Meine kleinen Backgeheimnisse"

Zutaten:

250 gr. Butter

200 gr. Zucker

5 Eier

200 gr. Mehl

50 gr. Speisestärke

2 TL Backpulver

4 Biozitronen

Fett/Mehl zum Ausfetten der Form

100 gr. Zucker, die man später für Zitronsirup benötigt

100 gr. Puderzucker für die Glasur

Zubereitung:

Zutaten bereitstellen, damit sie alle Zimmertemperatur haben.



Butter in Stücken und Zucker in die Schüssel geben, mit K-Haken rühren, bis die Butter schaumig ist. Nach und nach die Eier zugeben.

Zitronenabrieb von 2 Zitronen zugeben.

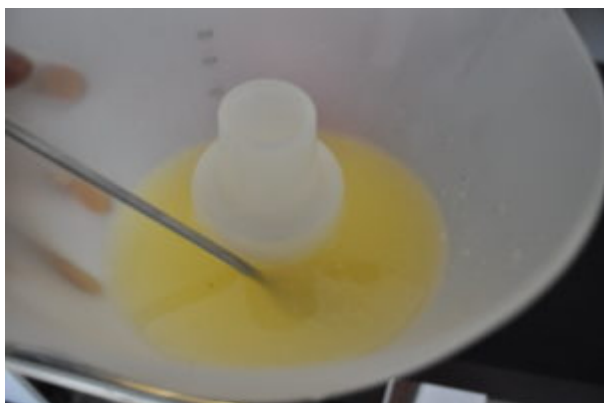
Backofen auf 170 Grad Heißluft vorheizen. Backform ausfetten.

Mehl/Stärke/Backpulver zugeben und nur kurz unterheben.

Teig in Backform füllen und 45 Minuten backen



In der Zwischenzeit Saft der Zitronen auspressen, ich habe die Zitronenpresse genommen. Dann 100 gr. Zucker zugeben und etwas mit einem Löffel umrühren, damit der Zucker sich auflöst.



Den noch warmen Kuchen mit Zahnstocher mehrfach einstechen. Zitronen-Zucker-Mischung zu ca. 3/4 darübergießen und den Kuchen tränken. Es ist nicht schlimm, wenn es teilweise am Rand in die Form läuft.

Dann Kuchen aus der Form lösen.



Wenn der Kuchen ausgekühlt ist aus der Form nehmen. Und Puderzucker mit Rest von Zitronensaft vermischen. Achtung nicht zu viel Zitronensaft, sonst wird Glasur nicht weiss, wie bei mir ☐



Kuchen mit Puderzuckerglasur bestreichen.



Italienische Frikadellen aus

dem Klee-TV

Manch einer nennt sie auch Buletten, Fleischpflanzerln oder Fleischlaberln...

Laut Frank gibt es in Deutschland 1.000.000 unterschiedliche Frikadellenrezepte und nur ein einziges für "italienische" Frikadellen. Und genau dieses eine seltene Rezept hat Frank uns heute verraten ☐



Zutaten:

500 gr. gemischt halb Schwein, halb Rind für die Fleischwolffanatiker, bitte das gewürfelte Fleisch knapp ne halbe Stunde vor Beginn im Gefrierschrank auf einem Tablett leicht anfrosten lassen.

Oder 500gr. gemischtes Hack

1 rote Zwiebel

1 Brötchen vom Vortag, in etwas Wasser eingeweicht

1 Ei

1 TL Salz

40 gr Getrocknete Tomaten (softe Snacktomaten, ersatzweise getrocknete Tomaten in Öl, dann das Öl abtropfen lassen)

40 gr Oliven (ich hab grüne genommen)

0,5 TL Majoran getrocknet

0,5 TL Basilikum getrocknet

50 gr. Parmesan

1 Knoblauchzehe

60 ml trockenen Weißwein (im Klee-TV machte Herr Klee das mit Rotwein)

ggf. Paniermehl

Zubereitung:

Fleisch durch den Fleischwolf wolfen.

Dann Multi mit Messer aufsetzen: Knoblauchzehe ins offene Messer werfen (das wünsche ich ja meinem schlimmsten Feind nicht, der Frank macht das ohne mit der Wimper zu zucken).

Tomaten, Oliven ebenfalls hinterher werfen.

Dann die Zwiebel ebenso reinwerfen, jetzt aber nicht mehr lange rühren, damit die Zwiebel nicht bitter wird.

Im Multi dann das Messer entfernen und die Scheibe Nr. 1 einsetzen und den Käse mit dazu reiben.

Alles in Kessel zusammen mit Fleisch, restlichen Zutaten (Ei, Wein, ausgedrücktes Brötchen, Gewürze...) geben und mit K-Haken kurz mischen.

In Pfanne etwas Fett erhitzen und von beiden Seiten herausbraten.

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 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](#) d.h. das gestreifte Hörnchen 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 Pfeffer 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 weiterrudeln.



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 Chillischote, 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)
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 Mutti 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 geschnetzelt und die Guacamole gerührt. Das Hackfleisch habe ich old school zubereitet, frei nach Georgette Dee. Wein – und du schläfst 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 fraiche

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) 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. O/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

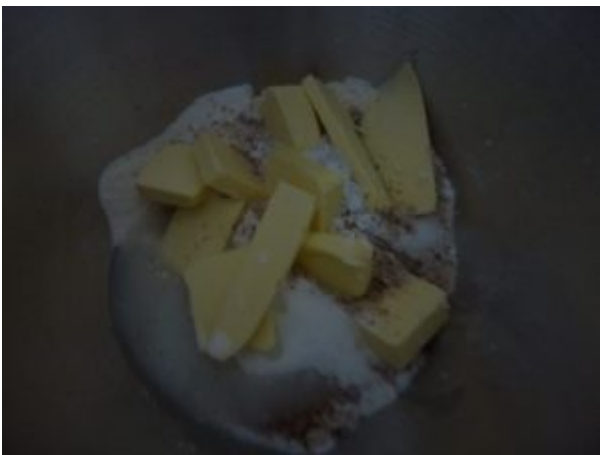
125 ml Milch
25 gr. Butter
150 gr. Quark (ich hatte 20%igen)
100 gr. Zucker
0,5 Tüte Vanillepuddingpulver (ich hab die ganze genommen)
4 Birnen
2 EL Zitronensaft (habe ich weggelassen mangels Zitrone im Haus)

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 Eieguss 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 seid 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 Buchweizennudeln essen will.

Zutaten:

Nudeln:

500 gr. Buchweizen (alternativ Buchweizenmehl)

200 gr. Wasser

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

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. Nimmt 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 Spaghettimatrizie 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