

Herbstlicher Eintopf mit Süßkartoffeln, Paprika, schwarzen Bohnen und Kokosmilch



Für 4 Personen

Auf den Fotos wurde lediglich für zwei/halbe Menge gekocht.

In den Zutaten sind die Mengenangaben für 4 Personen getätigt, dann lohnt sich der Einsatz vom Würfler noch mehr...

Zutaten:

1 Bund Petersilie

2 rote Chilischote

2 große Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 Süßkartoffeln

4 Tomaten

2 rote Paprika oder Spitzpaprika

1 Dose schwarze Bohnen (alternativ bei Trockenbohnen, vorher eine Nacht einweichen und dann 60-90 Minuten kochen, bis sie weich sind)

12 gr. Gemüsebrühpulver

Zum Würzen nach Belieben: Prise Zucker, etwas Curcuma, etwas gemahlener Rosmarin, etwas gemahlener Kreuzkümmel, etwas Basilikum, etwas Zitronenschale

360 ml Kokosmilch

Öl/Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Chilischoten waschen und entkernen.

Chilischote und Petersilie (incl. Stängel etc.) in den Multizerkleinerer mit Messer geben, kurz mixen.

(Etwas Petersilie herausnehmen und zur Seite stellen).



Würfler aufsetzen: Geschälte Zwiebel und geschälte Süßkartoffel würfeln, zur Seite stellen.

Klein geschnittenen Knoblauch zugeben.

Dann Paprikaschote (vorher gewaschen und geputzt) ebenfalls würfeln und zur Seite stellen.

Gewaschene Tomaten von Hand würfeln und ebenfalls zur Seite stellen.

Ewas Öl in Kessel bei 140 Grad erhitzen. Kochröhrelement einsetzen. Süßkartoffel-Zwiebel-Stücke zugeben. 5 Minuten bei 140 Grad rühren lassen.

Temperatur auf 110 Grad senken. Nun Tomaten, Paprikaschote, 250 gr. Wasser, Petersilie mit Chilischote, Gemüsebrühe, Gewürze nach Belieben (Prise Zucker, etwas Curcuma, etwas gemahlener Rosmarin, etwas gemahlener Kreuzkümmel, etwas Basilikum, etwas Zitronenschale) zugeben und weitere 10 Minuten kochen.



Schwarze Bohnen samt Flüssigkeit zugeben und weitere 3 Minuten Kochen.

Kokosmilch zugeben, Temperatur auf 95 Grad senken, und nochmals 2 Minuten weiterkochen. Nach Belieben mit Salz/Pfeffer abschmecken.



Zum Servieren zur Seite gestellte Petersilie drüberstreuen.



Auflauf mit Linsen und Gemüsegedöns – leckere Alltagsküche



Zutaten (4 Personen):

3 oder 4 Kartoffeln, geschält
1 bis 2 Süßkartoffeln, geschält
3 oder 4 Karotten, geschält
2 Lauchstangen
2 kleine Dosen braune Linsen (oder Linsen vorher kochen)
1 Bund Petersilie
50 ml Sojasauce
1 – 3 Knoblauchzehen
1 Döschen Tomatenmark
2 Löffel (ca. 20 gr.) Senf
400 gr. Sahne
100 gr. geriebenen Käse
Salz/Pfeffer/Muskatnuss/Öl/Prise Zucker

Zubereitung:

(Ihr könnt nach Wahl Kartoffeln, Kartotten, Süßkartoffeln nehmen. Abwiegen muss man nicht. 1 Multizerkleinererfüllung = Gemüse für 2 Personen. D.h. wenn ihr für 4 kocht, füllt ihr den Multizerkleinerer 2 x, wenn ihr für 6 kocht 3 x etc. etc.)

Multizerkleinerer aufsetzen

Mit der dünnen Scheibe Kartoffeln, Karotten, Süßkartoffel in Scheiben schneiden.

Für der dickeren Scheibe den Lauch in Scheiben schneiden.

Alles auf Backblech (mit Backpapier ausgelegt) geben. Salz, Pfeffer und etwas Öl darüber geben. Im Backofen bei 220 Gr. O/U backen.

In der Zwischenzeit:

Linsen mit Wasser abspülen und zur Seite stellen.

In Multizerkleinerer mit Messer 1-2 Knoblauchzehen und Bund Petersilie geben und zerkleinern. 50 gr. Sojasauce, 2 Löffel Senf, 1 Döschen Tomatenmark, Pfeffer, Prise Zucker zugeben und rühren lassen.

Im Kessel etwas Öl bei 140 Grad erhitzen. Flexi einsetzen. Linsen sowie die Petersiliensauce aus dem Multi zugeben, ca. 2-3 Minuten rühren.

Sahnesauce: In den Multi mit Messer (bitte den Multi nicht ausspülen, wenn z.B. noch Reste von Petersilie drin sind, wird die Sahnesauce noch besser): eine Knoblauchzehe zugeben, kurz mixen, dann Sahne, Salz/Pfeffer/Muskat zugeben und nochmals vorsichtig laufen lassen.

Nun die Hälfte vom Ofengemüse, darauf die Hälfte von der Sahne schicken und dann nochmals, bis alles verteilt ist.



30 Minuten/220 Grad O/U backen.

5 Minuten vor Ende noch geriebenen Käse darüberstreuen.

Dazu passt ein grüner Salat.



Gemüseknödel mit Schnittlauchsoße

Rezept aus dem Buch "Richtig gute Knödel – die besten Rezepte zum Selbermachen" – auf die Cooking Chef umgeschrieben von Annette Schartz



Zutaten (für drei Personen):

für die Gemüseknödel

100g Brokkoli

100g Möhren

100g Zucchini

100g Erbsen (tiefgefroren)

100-150g Zwiebeln

Petersilie gehackt

150g Milch

sechs altbackene Brötchen/Knödelbrot

Salz

Muskatnuss, frisch gerieben

für die Schnittlauchsosse

Drei Bund Schnittlauch (je nach Grösse und Belieben)
eine Zehe Knoblauch
125g griechischer Joghurt
125g 40% Speisequark
200g Sahne
etwas gutes Olivenöl
Salz
ein Schuss Kräuteressig
Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln (bspw. mit dem Würfelschneideaufsatz), in Butter andünsten und leicht bräunen. Zucchini und Karotten ebenfalls mit dem Würfelschneideaufsatz würfeln. Brokkoli in Miniröschen teilen und mit den gefrorenen Erbsen fünf Minuten dämpfen (bspw. bei ca 110 Grad im Dampfgareinsatz), kalt abschrecken.

Sechs gewürfelte Altbrötchen oder Knödelbrot (ich habe nur frische bekommen, diese daher gewürfelt und dann sieben Minuten bei 120°C in der Heissluftfritteuse getrocknet), vier Eier und 150 g Milch verquirlen, mit Salz und kräftig Muskatnuss abschmecken, vermischen und 20 min ruhen lassen – immer mal wieder vermischen.

Gemüse, Brötchenmasse, gehackte Petersilie und gedünstete Zwiebeln mittels K-Haken vermengen. Dann in Frischhaltefolie zur Rolle formen. Anschließend mit der Folie für 45 min bei 110 Grad im Dampfgareinsatz dämpfen.

Währenddessen Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit dem griechischem Joghurt, der Sahne, dem Speisequark, Olivenöl, Kräutertessig, Salz, Pfeffer und einer kleinen durchgedrückten Zehe Knoblauch vermischen und etwas durchziehen lassen.

Knödel nach dem Dämpfen in dicke Scheiben schneiden und in

Butter anbraten. Mit der Schnittlauchsoße servieren.

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.



Karottengemüse



Rezept von Stefan Homberg

Ich mache gerne die dreifache Menge in der CC, das Gemüse schmeckt auch am nächsten Tag noch gut und mit dem Würfler hat man so keine Mehrarbeit.

Zutaten:

300 g. Karotten

100 ml Gemüsefond oder Brühe

1EL Butter

2 Schalotten (alternativ Zwiebel)

3 EL Frischkäse

3 EL gehackte Petersilie (geht natürlich auch ohne)

Zucker zum Bestäuben (optional, ohne Zucker geht es auch)

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

(1) Würfelschneider ansetzen und Karotten und Zwiebeln zusammen in Würfel schneiden (wer keinen Würfelschneider hat, kann es auch von Hand machen oder man nimmt vom Mulltizerkleinerer die Juliennescheibe für die Karotten und die Zwiebeln schneidet man von Hand)



(2) Kessel und Koch-Rühr-Element einsetzen, Rührintervall 3, 120 Grad einstellen

(3) Butter einfüllen und Schalotten mit Karotten ca. 5 Min. auf Rührintervall dünsten, mit Zucker bestäuben.

(4) Fond oder Brühe angießen und weitere 10 Min. auf 100 Grad und Rührintervall 2 garen

(5) Frischkäse zugeben, mit Salz/Pfeffer abschmecken und gehackte Petersilie untermischen.



Dazu passt Kartoffelstampf. Oder wie hier in Kombination mit Drillingen (Drillinge 10 Min. in Salzwasser kochen, dann in der Pfanne etwas Öl erhitzen, Drillinge halbiert in Pfanne

geben und mit etwas Pommessalz ein paar Minuten anbraten):



Kartoffelknödel alla Giselle



Für 3 Personen (ca. 18 Knödel klein, bzw. 10 Knödel groß)

Zutaten:

Für die Tomatensauce:

Etwas Olivenöl

2 Knoblauchzehen

Tomaten klein geschnitten

Kräuter, Salz/Pfeffer/Chilischote/Cumin....

Für den Kartoffelknödelteig:

1 kg. Kartoffeln (mehligkochend oder vorwiegend festkochend)

100 gr. Kartoffelstärke

2 Eigelb

1 EL Butter

frisch geriebene Muskatnuss

Salz

Für die Füllung:

Hier das nehmen, was gerade im Kühlschrank ist und gerade weg muss.

Heute war es :

1 Mozzarella in Stücke geschnitten

1 Hand voll Rucola, klein geschnitten

1 paar Löffel von der Tomatensauce, siehe unten

Zum Anbraten:

Etwas Butter

Zubereitung:

Tomatensauce:

Etwas Olivenöl mit Knoblauchzehe in Kessel geben, anheizen Tomaten hereinschnippeln, ein paar Kräuterzweige mit zugeben, ebenfalls die Chillischote.

Temperatur erst etwas über 100 Grad,, mit Flexi, rühren lassen. Danach auf ca. 95 Grad zurückstellen und so lange als möglich laufen lassen (gerne auch 3 Stunden, wenn die Zeit nicht da ist, dann tut es auch nur eine halbe Stunde). Je länger desto aromatischer wird die Tomatensauce.

Würzen, fertig.



Knödel:

Kartoffeln mit Schale 30 Minuten kochen (Dämpfen geht natürlich auch).

Kartoffeln schälen und in Kessel geben. 2 Eigelb, 100 gr. Kartoffelstärke, ein paar Flocken Butter, Salz, Muskatnuss geben und mit dem Flexi unter Zugabe von 40 Grad (entzieht Wasser) KURZ rühren lassen. Nicht zu lange, sonst wird der Teig leimig und klebig. Gerade lange genug, dass die Kartoffeln püriert sind.



Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen, ein kleiner Knödel probeformen und 5 Minuten ziehen lassen, um die Konsistenz zu prüfen. Zerfallen die Knödel, müsste Mehl zugegeben werden.

Füllung:

1 Kugel Mozzarella und 1 Handvoll gewaschenen Rucola kleinschneiden und mit ein paar Löffel Tomatensauce verrühren.



Fertigstellung:

Knödel vorformen. Bei großen Knödel kommen bei 1 kg. Kartoffeln ca. 10 Stück raus. Ich mag sie eher klein, bei mir waren es 18 Stück.



Eine Mulde in jeden Knödel füllen und etwas Füllung reingeben, verschliessen.



Knödel ca. 5 Minuten im Salzwasser sieden lassen. Wenn die Knödel nach oben steigen, sind sie fertig.



In einer Pfanne etwas Butter zerlassen, ggf. auch ein paar Thymianstengel oder Rosmarinstengel mit in die Pfanne geben. Von beiden Seiten die Knödel bei mittlerer Hitze anbraten.



Fertig, guten Appetit!



Shakshuka mit Auberginen (mit Slowcooking-Programm)



Rezept von Langsamkochtesser und auf CC/Gourmet umgeschrieben.

Schakschuka oder Sakshuka, Shakshoka bzw. Shakshouka ist eine Spezialität der nordafrikanischen und israelischen Küche.

Das Gericht ist nicht nur lecker und leicht, sondern auch in der Gourmet ganz unkompliziert herzustellen. Vom Kessel abgesehen gibt es auch fast keinen Spülaufwand.

Das Rezept haben wir für die Gourmet umgeschrieben (in

Klammern vermerken wir, wie es in der Cooking Chef geht).

Zutaten:

Etwas Öl zum Anbraten

2 große Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

2 Paprikaschoten rot

2 Paprikaschoten gelb

2 Auberginen

2 Dosen Tomaten a ca. 425 ml Inhalt

1 – 2 große Tomaten

halbe Tube Tomatenmark

1 TL Kreuzkümmel/Cumin (da ich keinen Kreuzkümmel hatte, habe ich einen TL Butter-Chicken-Gewürz genommen)

1 TL Paprikapulver (ich habe gemischt: Die Hälfte scharfes Paprikapulver, die Hälfte edelsüß)

Salz, Pfeffer, eine getrocknete Chillischote

4-6 Eier

Beim Servieren:

Petersilie, am besten glatt

Fetakäse nach Belieben

Zubereitung:

Zutaten vorbereiten. Hier gibt es zwei Möglichkeiten: Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, Paprikaschoten in Streifen schneiden und Aubergine in kleine Würfel schneiden.

Alternative: Zwiebel durch Würfelschneider jagen und zur Seite legen. Auberginen und Paprikaschoten ebenfalls würfeln. Knoblauch klein schneiden.

Etwas Öl in Kessel geben, 140 Grad.

Kochröhrelement einsetzen. Zwiebeln/Knoblauch einfüllen und glasig andünsten.

Dann Auberginen/Paprika/Tomaten/Tomatenmark/Gewürze einfüllen und mit einem großen Löffel durchrühren.

In der Gourmet die Slowcookingfunktion einstellen. Dazu an der

Seite den hintersten Knopf drücken "Programme", dann "herzhaft", "süss" bis zu "Slow-Cooker" scrollen. Dann "Hoch" auswählen. Den Deckel aufsetzen und das Programm starten (dazu muss man ggf. die Geschwindigkeit auf 0 und dann wieder einschalten gehen, die Gourmet sagt was zu tun ist). Röhrelement darf keines eingesetzt sein und die Zeit stellt man auf 3-3,5 Stunden ein.

(Wer die CC hat: Man stellt die Temperatur auf 95 Grad ein. Deckel aufsetzen und dann 3 Stunden. Nach dem Ablauf von 3 Stunden verlängert man ggf. noch um 0,5 Stunden).



Nun rührt man gut durch, schmeckt nochmal ab (ich habe noch einen großzügigen Löffel Schmand zugegeben. Das ist nicht Original, aber rundete den Geschmack noch gut ab.). Nun lässt man die Eier in die Sauce gleiten. Ich konnte mir das mit den Eiern nicht vorstellen, und hab es nur mit einem testweise versucht. Aber es schmeckt richtig gut. Also traut euch und gebt 4-8 Eier zu.

Mit einem Löffelstiel vermischt man das Eiweiß, so dass das Eigelb erhalten bleibt.

Deckel aufsetzen und nochmals 30 Minuten bei 95 Grad garen.



Zum Servieren portionsweise in eine Schüssel füllen.

Mit Petersilie und Feta bestreuen und wer hat kann auch noch etwas Sesamsauce darüber träufeln.



Von diesem Gericht könnt ihr gerne auch zwei oder drei Portionen zu euch nehmen. Es macht garantiert nicht dick.

Pasta fresca mit Brokoli-Paprika-Gemüse



Für 3 Personen

Zutaten:

Aus 250 gr. Semola gefertigte frische Nudeln, hier [Radmatrize](#) von Pastidea

500 gr. Broccoli

2 Paprikaschoten (ich hatte nur rote, aber eine rot und eine gelb oder orange wäre sicher auch hübsch gewesen)

2 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

2 Orangen unbehandelt

4 EL Öl

Optional: eine Hand voll Walnüsse, grob zerkleinert

30 gr. Honig

3 EL Sojasauce

150 ml Gemüsefond

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Mit der Pastafresca aus 250 gr. Semola Nudeln herstellen. Rezepte findet man [hier](#).



Nudeln kochen, abschrecken und zur Seite stellen.

Broccoli putzen und in kleine Stücke schneiden.

Paprikaschoten in Streifen oder Würfel schneiden.

Knoblauch und Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln könnte man mit dem Multizerkleinerer schneiden. Paprika mit der Juliennescheiben vom Multi. Ich habe alles herkömmlich mit dem Messer geschnitten.

Orangen heiss abspülen und Schale abreiben. Orangen mit der Zitruspresse oder dem Entsafter auspressen (wir nutzen immer die Gelegenheit und Entsaften gleich mehr Orangen).

Einen Löffel Öl in Gourmet geben. Rührelement einspannen, 180 Grad, Rührintervallstufe 2.

Hälfte vom Brokkoli zugeben, ca. 1,5 Minuten, herausnehmen.

Weiteren Löffel Öl zugeben, Rest Brokkoli ebenso 1,5 Minuten anbraten, herausnehmen.

Mit Paprika gleich verfahren, herausnehmen.

In restlichem Öl Knoblauch, Zwiebeln, Orangenschale und Walnüsse ca. eine Minute braten.



Dann Sojasauce, Honig, Gemüsebrühe und Orangensaft zugeben und Temperatur auf 140 Grad zurückstellen.



Brokkoli zugeben, Timer auf 3 Minuten stellen.

Nach Ablauf Paprika zugeben und weitere 2 Minuten kochen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln vorsichtig unterheben und geniessen.

Ravioli mit Spinat-Ricotta gefüllt



Zutaten für ca. 5 Personen

Ergibt ca. 120 kleine Ravioli aus Raviolistempel mit 4 cm Durchmesser. Zuzüglich der Teigreste, die ich meist am nächsten Tag zu Tagliatelle oder Spaghetti verarbeite.

Zutaten:

Für den Nudelteig

590 gr. Semola

60 gr. Mehl

10 gr. Salz

8 gr. Kurkuma

10 gr. Olivenöl

260 gr. Eier

90 gr. Eigelb

Für die Füllung

400 gr. Spinat geputzt

1 Ei

Muskatnuss frisch gerieben, Salz, Pfeffer

150 gr. Ricotta

100 gr. Mascarpone

50 gr. Parmesan

Für die Sauce

Ca. 50 gr. Butter

Salbeiblätter nach Belieben

Für die Nudelzusammensetzung:

Etwas Wasser

Für das Finish

50 gr. Parmesan

Zubereitung:

Aus den Nudelteigzutaten mit dem Knethaken einen Nudelteig herstellen. Manchmal finden die Zutaten nicht gut zueinander, dann wechsle ich kurz zum K-Haken. Nudelteig in Klarsichtfolie wickeln und für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank legen.

Spinat putzen und kurz in Salzwasser kochen, bis er zusammenfällt. Zerkleinern und gut auswringen.



Zutaten für Füllung in CC-Schüssel geben und mit dem Flexielement kurz vermischen.



Nudelteig mit Hilfe der Nudelwalze auswalzen. Zuerst ein paar Mal auf Stufe 0 walzen, dann sich so weit vorarbeiten, bis der Teig relativ dünn ist.



Die gewalzten Blätter mit angefeuchteten Geschirrtüchern (Blumenspritze hilft) abdecken, damit sie nicht antrocknen.

Dann mit einer runden Form (ich nehme ein breiteres Whiskeyglas oder einen Servierring) ausstechen. In die Mitte einen kleinen Löffel der Spinatmasse geben. Den Rand mit Wasser befüllen und mit einem Ravioliausstecher (meiner hat einen 4-cm-Durchmesser) ausstechen.

Auf ein mit Semola oder Mehl bestreutes Blech legen oder stellen.



Butter in einem kleinen Topf aufschäumen und Salbeiblätter kurz mitkochen.



Raviolinudeln in Salzwasser kochen. Entweder mit der Salbeibutter beträufeln und mit Parmesan bestreuen. oder in eine feuerfeste Form füllen. Die Butter darüber träufeln und mit Parmesan bestreuen. Dann noch 10 Minuten bei 220 Grad O/U überbacken.



Zum Servieren nochmals frischen Parmesan darübergeben.

Tipp zum Vorbereiten, wenn abends Gäste kommen:

Ravioli morgens vorbereiten, eine knappe Minute kochen, abschrecken. Abends just-in-time dann die vorbereiteten Ravioli nochmals in heisses Wasser geben und fertig kochen.

Gemüsebratlinge



Rezept und Bild von Nicole Karagöl

Zutaten

Für 4 Portionen:

1 kleinen Sellerie

4 mittelgroße Möhren

1 Zwiebel

1 Ei

80 gramm Haferflocken

40 gramm Mehl

Salz, Pfeffer

Ich mach gern noch etwas Marsala oder Curry dran (max halber tl)

Zubereitung

Zwiebel fein würfeln, Möhren und Sellerie im Multi reiben (Scheibe 3). Zwiebel glasig dünsten danach restliches Gemüse dazu geben und anschwitzen.

Masse etwas abkühlen lassen und dann mit den restlichen Zutaten vermengen.

Kleine Küchlein formen und in Olivenöl ausbraten