

# Papas Rellenas mit Krautsalat und Salsa Criola



Fotos Silke Wenning

Zusammengeschrieben und auf CC umgesetzt von Silke Wenning

Ich habe mich hauptsächlich an diesem Ursprungsrezept mit Beilagen orientiert:

<http://www.deutsche-gesundheitsauskunft.de/deutsche-gesundheitsauskunft/mahlzeit/papas-rellenas-gefüllte-peruanische-kartoffeln/>

Hier meine Zutaten und Anleitung, die Beilagen sollten zuerst fertiggestellt werden, damit sie gut durchziehen können:

**Teig:**

1 kg Kartoffeln (vorwiegend festkochend)

schälen, grob würfeln und kochen anschließend in den Kessel geben

1 Ei

150 g Kartoffelstärke

etwas Muskat gerieben

Salz

Pfeffer

Mit K-Haken zu einem festen Teig verarbeiten.

Den Teig auf bemehlter ALU-Folie auskühlen lassen, er sollte schnittfest sein, sonst noch etwas Stärke hinzugeben



### Füllung:

2 rote Zwiebeln gewürfelt mit

2 gehackten Knoblauchzehen anbraten

300 g Rinderhack zugeben, krümelig braten

1 gestrichener Teelöffel Chiliflocken und

1 gestrichener Teelöffel Koriander drüberstreuen

2 Esslöffel Ajvar untermischen

mit Pfeffer und Salz – beides aus der Mühle abschmecken

Masse etwas auskühlen lassen.

Gummihandschuhe anziehen (das machen sie auf dem Weihnachtsmarkt auch, dann klebt es nicht so und das Formen geht einfacher)

Eine Hand voll Teig kneten und plattdrücken, 1 bis 2 Esslöffel Hack in die Mitte geben und den Teigling schließen. Etwas im Mehl wälzen. Sie sollten die Größe einer Backkartoffel haben.

Die Teiglinge entweder in der Fritteuse oder einem Topf frittieren, bis sie goldbraun sind.

Variante Heißluftfritteuse, wer eine hat:

Mit Backpapier auslegen, die Teiglinge mit Öl einstreichen oder einsprühen und bei hoher Temperatur, bei mir war es die höchste Stufe ca. 230 °, ausbacken bis sie goldgelb sind. Zwischendurch immer wieder mal mit Öl einpinseln.



**Beilagen:**

**Krautsalat – die Zutaten habe ich ein wenig verändert**

1 kleiner oder  $\frac{1}{2}$  Kopf Weißkohl und

1 Zwiebel im Multi mit Scheibe 5 raspeln – in eine hitzbeständige Schüssel geben

100 ml Olivenöl

100 ml Rapsöl

100 ml weißer Balsamico

1 Spritzer Zitronensaft

100 g Zucker

Salz und Pfeffer aus der Mühle

im Kessel (mit Kochröhrelement) 140° aufkochen – Dauer ca. 2 min

Das Dressing heiß sofort über Kohl und Zwiebeln geben, umrühren und (mindestens 2 Stunden) ziehen lassen, je länger umso besser.



### **Salsa Criola**

2 rote Zwiebeln halbiert und im Multi mit Scheibe 4 in Halbringe geraspelt

2 Tomaten

2 Jalapeños

gewürfelt

2 EL gehackter Koriander

2 EL gehackte Petersilie

1 Spritzer Zitronensaft

1 fein gehackte Knoblauchzehe

1 EL weißer Balsamico

Salz und Pfeffer aus der Mühle

alles vermengen und ziehen lassen



**Tomaten/Zwiebelsoße – Im Multi mit Messer**

2 rote Zwiebel grob geschnitten

1 Dose (400g) gehackte Tomaten mit Flüssigkeit

1 Esslöffel Tomatenmark

2 mit dem Messer gepresste Knoblauchzehen

1 Esslöffel Olivenöl

1 Teelöffel Oregano

3 bis 4 x pulsen, bis es püriert ist

Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken, nochmal pulsen.



---

## Gefüllte Kartoffellaibchen



Fotos Gisela M.

Ergibt ca. 8 Laibchen, für insgesamt 3-4 Personen  
kann man auch gut vorbereiten und dann just-in-Time die Laibchen formen

### **Zutaten:**

1 kg. mehlig kochende Kartoffeln

250 gr. Blaubeeren  
50 gr. Birkenzucker (alternativ normalen Zucker)  
150 gr. Pilze  
1 Zwiebel  
1 Bund glatte Petersilie  
Salz/Pfeffer  
100 gr. Semola (alternativ Mehl oder Kartoffelmehl)  
100 gr. Kartoffelmehl (alternativ Mehl oder Semola)  
1 Eigelb  
etwas Butter zum Herausbraten

**Zubereitung:**

Kartoffeln ungeschält im Dampfgareinsatz 30 Minuten dämpfen (ca. halber Liter Wasser in Kessel, Temperatur knapp über 100 Grad, Zeit 30 Minuten), alternativ in Salzwasser kochen.

In der Zwischenzeit die Blaubeeren waschen, Zucker dazu geben und 10 Minuten sanft kochen und gelegentlich umrühren (ich machte das in einem kleinen Töpfchen auf dem Herd). Danach zur Seite stellen und abkühlen lassen.



Zwiebel schälen. Pilze und Zwiebel im Multizerkleinerer mit der Juliennescheibe (Nr. 6) zerkleinern.



CC oder Gourmet auf 120 Grad aufheizen, Kochröhrelement einsetzen und bei Rührintervall 2 (Gourmet und CC) laufen lassen. Nach Einfüllen der Pilzmischung (ohne Ölzugabe o.ä.) habe ich auf 100 Grad reduziert und den Timer auf 5 Minuten gestellt.

Dann Temperatur abstellen, Salz/Pfeffer und zerkleinerte Petersilie zufügen und zur Seite stellen.



Die gedämpften Kartoffeln nun schälen, mit den weiteren Zutaten (Salz/Pfeffer/Semola/Kartoffelmehl/Eigelb) mit dem Flexielement rühren lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Ich habe zeitgleich noch 60 Grad Temperatur zugegeben, das entzieht den Kartoffeln noch etwas Feuchtigkeit. Dann braucht man auch weniger Mehl im Teig, was dem Geschmack zugute kommt.

*Tipp: ich habe die gleiche Schüssel verwendet, in der zuvor die Pilze waren, zum Schluss kommt ja doch alles zusammen. Es*

*muss auch gar nicht zu fein püriert werden. Ich hatte kleine Kartoffelstückchen im Teig, die später besonders gut schmeckten.*



Die Hände etwas bemehlen und klein Laibchen formen. In die Mitte jeweils einen großzügigen TL Pilzmischung zugeben und verschließen.

Insgesamt sollen es 8 Laibchen werden.



In einer beschichteten Pfanne etwas Butter erhitzen und auf jeder Seite, mittlere Hitze, ca. 5 Minuten herausbraten.



Guten Appetit!

Tipp Variante Annette Schartz:



Foto A. Schartz

Spinat/Mangold mit Zwiebelchen und gaaanz wenig Knobi gedünstet und je eine halbe Minikugel Mozarella.

---

## Tomaten-Gemüse-Soße auf Vorrat



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Elvira Preiss

Sehr fruchtig!

**Zutaten:**

1.5 kg reife Tomaten

2 Karotten

3 Stangen Staudensellerie

3 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

ca 10 Blatt Basilikum

und 6 Blatt Salbei

1 Tube Tomatenmark

3 Tl Meersalz

2 Tl Pfeffer

3 Tl Zucker

1 Prise Chili

150 ml Olivenöl

**Zubereitung:**



Gemüse grob zerkleinern und alles in der CC mit dem Koch-Rühr-Element ca 20 Minuten bei 100 Grad weich kochen.



Umfüllen in den Blender und fein pürieren.



Dann hab ich es wieder in die Kochschüssel und nochmal 10 Minuten bei 100 Grad gekocht.



Anschließend heiß abfüllen.

Wer sicher gehen will, das es auch hält:

Stellt die Flaschen in die Fettpfanne vom Backofen, befüllt es zu 3/4 mit Wasser und kocht es bei 100 Grad Ober/ Unterhitze 1 Stunde lang ein.

---

# Currywurstsauce



## **Zutaten:**

1L Tomatensauce (gekocht aus 2Kg Tomaten oder 2 kleine Dosen passierte Tomaten)  
1 Zwiebel gewürfelt  
1 EL (15ml) Olivenöl  
2 EL (30ml) Tomatenmark  
1 TL (7ml) rote Curtypaste  
2 EL (30ml) mildes Currysauce (Curry Madras)  
2 EL (30ml) Mangochutney  
Salz, Zitronensaft zum Abschmecken

## **Zubereitung:**

Für die Tomatensauce: 1 große Zwiebel (Gemüsezwiebel) würfeln und mit etwas Olivenöl anschwitzen (Koch-Rührelement mit Abstreifer, 160°C, 3 Min., Intervall 1, Heizstufe AUTO). 5 Pimentkörner, 2 Nelken, 1 TL Salz, 1 TL Zucker und 1 Lorbeerblatt zugeben. Die Tomaten waschen, vierteln und die Stielansätze ausschneiden. Zu den Zwiebeln geben und köcheln lassen. Spritzschutz aufsetzen aber die Einfüllklappe offen lassen (Koch-Rührelement mit Abstreifer, 100°C, 60 Min., Intervall 1, Heizstufe AUTO). Etwas überkühlen lassen und passieren. Das ergibt etwas mehr als 1L Tomatensauce. Wenn sie zu dünn ist dann noch reduzieren lassen.

## Für die Currysauce:

(Koch-Rührelement mit Abstreifer, 160°C, 3 Min., Intervall 1, Heizstufe AUTO). Das Olivenöl in die Schüssel geben und die kleingewürfelte Zwiebel zugeben und anschwitzen.

Tomatenmark, Curtypaste, Currysauce zugeben und anschwitzen (Koch-Rührelement mit Abstreifer, 160°C, 1 Min.,

Intervall 1, Heizstufe AUTO).

Mangochutney und die Tomatensauce zugeben und 1 Stunde köcheln lassen. (Koch-Rührelement mit Abstreifer, 100°C, 60 Min., Intervall 1, Heizstufe AUTO).

Mit Salz, Zitronensaft und nach Geschmack ein wenig Sojasauce abschmecken.

In kleine WECK Gläser (220ml Tulpen) füllen und 40 Minuten bei 100°C einkochen. Es hält sich aber auch im Kühlschrank gut. Hab nur noch nicht ausprobiert wie lange.

Anmerkung:

Die Schärfe beeinflusst man mit der Menge Curripaste. Je nach Curripaste kann man auch weniger oder deutlich mehr zugeben.

---

## Zitronenwasser Zitronenlimonade



Fotos Gisela M.

Für ca. 10 Gläser

### **Zutaten:**

5 große Bio-Zitronen

550 ml Wasser

150 gr. Zucker (wir verwendeten 75 gr. Birkenzucker und 75 gr. Zucker. Man kann auch alles durch Birkenzucker ersetzen, aber dann sollte man nicht zu viel auf einmal von dem fertigen Getränk zu sich nehmen).

3 Lagen Eiswürfel

**Zubereitung:**

Zitronen heiss waschen und Schale mit Sparschäler schälen.



550 ml Wasser in Kessel geben und kurz aufkochen (etwas über 100 Grad/Rührintervallstufe 3)

CC ausstellen und Zitronenschalen hineinfüllen und warten bis Wasser etwas abgekühlt ist.



Die halbierten Zitronen mit Zitronenpresse auspressen (falls die Temperatur unten im Kessel noch über 60 Grad ist, bitte die P-Taste benutzen, zum Entriegeln der Kindersicherung).



Die Zitronenschalen aus dem Wasser herausnehmen.

Nun in das Wasser den (Birken)zucker zugeben, Flexi einsetzen und 5 Minuten rühren lassen, damit der Zucker sich gut auflöst. Dann auch den ausgepressten Zitronensaft zugeben. Die Flüssigkeit war nun nur noch lauwarm, darf jetzt noch komplett abkühlen.

Bitte aufpassen, denn die Diebe lauern überall...



Jetzt noch Gläser und Behälter mit Eiswürfel (ggf. zerstossenem Eis) füllen und hemmungslos geniessen.



*Tipp: Am besten gleich doppelte Menge machen ☺*

---

## Annatto-Öl



Anleitung und Fotos von Marianne Immller

Für alle PASTA-FANS die gold-gelbe Pasta lieben

## **Zutaten:**

2 Teel. Annatto-Samen gemahlen

500 ml gutes Öl neutral (z.B. Rapsöl )

## **Zubereitung :**

Annatto -Samen in der Gewürzmühle zerkleinern.

Annatto und Öl in die Schüssel geben und langsam erwärmen mit Flexi Stufe 3, die Temperatur sollte nicht über 80°C steigen.



1-2 Minuten rühren dann Temperatur ausschalten / weiter bis 45 Minuten langsam rühren und ziehen lassen.

Durch ein feines Sieb gießen und in einer Flasche dunkel aufbewahren 😊 ☺ ich hatte zum Glück eine dunkle.



So könnt ihr statt irgend ein Öl dieses dazu geben (1-2 Teel.) und der Teig ob ohne oder ganzem Ei wird wunderschön gold-gelb.



Das Annatto-Pulver kann man z.B. im Internet kaufen.

---

## Schmorgurken



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Melli ZIns

Sommerliche Schmorgurken

Salatgurken schmecken auch warm ganz prima. ☺ □

**Zutaten und Zubereitung** für 2-4 Personen :

2 Salatgurken (oder andere Gurken die Garten oder Markt hergeben)

1 Zwiebel

Die Gourmet auf 120 Grad und Intervallstufe 7 (Koch-Rührelement) einstellen. Etwas Öl in den Kessel geben und die entkernten und geviertelten Gurken hinzugeben. Etwa 5 Minuten schmoren. Dann eine klein geschnittene Zwiebel hinzugeben und weiter schmoren. Nun das Intervall auf Null stellen damit das Rührelement durchgängig läuft.

2 El Butter

Mehl und

Gemüsebrühe

hinzugeben bis die Soße die gewünschte Konsistenz hat.  
Temperatur auf Null stellen.

Mit

Salz

Pfeffer

Zitronensaft

Dill und

Bohnenkraut

nach Belieben würzen und

einen Becher Schmand

dazu geben.

Fertig 😊 ☺ 😊 ☺ 😊 ☺.

Dazu gab es Kartoffelmus und Kräuterseitling im Bierteig.  
Hähnchen und Fisch passen auch super dazu.



Lecker. Sommerlich. Frisch.

# Babybrei: Karotte



Fotos und Anleitung Christina Kapunkt

**Zutaten:**

1 kg. Bio-Karotten

**Zubereitung:**



<

1 kg Bio-Möhren schälen und mit Würfelaufsatz würfeln



Dann in Dampfgareinsatz geben (ca. halber Liter Wasser in Kessel, Dampfgareinsatz mit Karotten einsetzen, Rührintervallstufe 3, 110 Grad, Timer 25 Minuten).

Anschließend die Karotten im Blender pürieren, z.B. in Eiswürfelformen geben und einfrieren.

Tipp: Nach dem Abkühlen und kurz vor dem Verzehr noch 1-2 TL hochwertiges Öl je 100 gr. fertigem Brei zugeben.

---

## Pfirsichlimes Nektarinenlimes



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Peter Petersmann

**Zutaten:**

1950 Gramm Pfirsiche und/oder Nektarinen

900 ml Wodka

600 ml Wasser

750 Gramm Zucker

3 EL Zitronensaft

**Zubereitung:**

Das Wasser und den Zucker in einem Topf erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Das Zuckerwasser abkühlen lassen.

Die Pfirsiche entsteinen und schälen. Die Pfirsiche im Multi mit Messer (Stufe 6, ca. 2 Minuten) ganz fein pürieren.

Wodka, Zitronensaft und pürierte Pfirsiche im Zuckerwasser verrühren.

Den Pfirsich-Limes in Flaschen abfüllen.

Mit Eiswürfeln geniessen

Im Kühlschrank sechs Monate haltbar.



# Pflaumen- / Zwetschgenkuchen mit Guss – Variationen



Foto und Rezept Sigrid Gasser/Rezept Nr. 1

**Rezept Nr. 1 – Zwetschkenkuchen mit Guss von Sigrid Gasser**

**Zutaten** für 1 tiefes Blech:

*Teig:*

400 g Mehl

2 Eier

100 g Zucker

1 Prise Salz

abgeriebene Schale einer halben Zitrone

200 g Butter

*Belag:*

1 kg Zwetschken

100 g Zucker und 1 TL Zimt zum Bestreuen

*Guss:*

4 Eier

1/4 l Schlagobers

30 g Mehl

200 g Zucker (Anmerkung Gisela: wir hatten 150 gr. und war immer noch sehr süß)

außerdem:

Mehl zum Ausrollen

**Zubereitung:**

Die Teigzutaten in eine Schüssel geben. Alles zu einem geschmeidigen Teig kneten (K-Haken).

In Folie wickeln und kühl aber nicht im Kühlschrank über Nacht ruhen lassen. Am nächsten Tag für den Belag die Zwetschken waschen, halbieren und entsteinen.

Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Platte ausrollen und auf das befettete Backblech legen. Die Platte sollte am Rand etwas hochgezogen werden.

Die Zwetschken mit der Schnittfläche nach oben auf den Teig legen und leicht andrücken. Mit Zucker und Zimt bestreuen.

Den Kuchen auf mittlerer Schiene zirka 10 Minuten bei 200 °C backen.

Für den Guss Eier, Schlagobers, Mehl und Zucker verquirlen (z.B. Ballonschneebesen).

Nach 10 Minuten Backzeit über den Kuchen gießen und weitere 35 Minuten backen.

Den Kuchen auskühlen lassen, damit sich der Guss festigen kann.

Mit der halbierten Menge kann man eine runde Form von 26 – 28 cm Durchmesser machen.

**Rezept Nr. 2 – Zwetschgen-/Pflaumenkuchen mit Guss zur Verfügung gestellt von Kerstin Wulfes**



Foto und Rezept Kerstin Wulfes/Rezept Nr. 2

**Zutaten:**

**Teig:**

250 g Butter oder Margarine  
250 g Zucker  
1 Pckg. Vanillin-Zucker  
1/2 Fläschen Butter -Vanille-Aroma  
4 Eier  
250 g Weizenmehl  
2 gestr. TL Backpulver

**Belag:**

Ca. 750g Pflaumen / ZwetschgenGuss:

750 ml Milch  
125 g Gries  
200 g Zucker  
2-3 Eier

**Zubereitung:**

Aus den Teigzutaten mit K-Haken oder Flexirührelement einen Rührteig herstellen und auf ein gefettetes Backblech geben. Eventuell einen Backrahmen nutzen. Geputzte Pflaumen darauf verteilen. Für den Guss die Eier trennen und das Eiweiß zu Schnee schlagen (Ballonschneebesen). Die Eigelbe werden gleich benötigt. Nun die Milch aufkochen (Temperatur knapp über 100 Grad in der CC), Temperatur auf 0 stellen und den Gries und den Zucker einrühren (Flexielement). Gut 5 Minuten quellen lassen. Dann die Eigelbe untermischen und zum Schluss das Eiweiß. Nun auf den Pflaumen verteilen. Bei 180° Ober-/Unterhitze ca. 30 Minuten backen.