Gemüsepaella -vegan-

Foto von Gisela Martin

Zutaten (3-4 Personen):
1 EL Öl
200 gr. Reis (möglichst Paellareis, z.B. Bomba)
1 Dose Tomaten mit Stückchen
1 rote Paprika
1 Zucchini
500 ml Wasser
1 Dose Erbsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
Paprikapulver
Petersilie frisch (alternativ getrocknet)
Salz/Pfeffer

Zubereitung:
Paprika/Zucchini/Zwiebel würfeln (Würfelschneider). Knoblauch klein schneiden.

In CC, Kochrührelement, 140 Grad, Öl erhitzen. Rührintervall 2. Gewürfeltes Gemüse zugeben und andünsten.

Reis/Paprikapulver ebenso zugeben und kurz anschwitzen. Mit Wasser und stückigen Tomaten ablöschen. Ebenso Erbsen zugeben.

Rührelement entfernen. Temperatur herabsenken auf 100 Grad, Spritzschutz aufstellen, Timer auf 23 Minuten stellen.

Jetzt hat man Zeit sich die kommenden 23 Minuten um die schöneren Dinge des Lebens zu kümmern bzw. den Tisch zu decken und die Küche wieder in Ordnung zu bringen.

Probieren, ob der Reis fertig ist (sonst noch 1 oder 2 Minuten nachsitzen lassen), mit Salz/Pfeffer und Petersilie würzen und kräftig Zitronensaft darüberträufeln.

Guten Appetit!

Ratz-fatz-Gemüse alla Doris

Fotos und Rezept von Doris Ostermann

Zutaten:
Gemüse nach Belieben, siehe Foto
Suppenwürze

Zubereitung:
Tomaten(etwas härtere)-Paprika-Zucchini-Karotten im Würfler würfeln
(Mengen wie und was man selber gerne mag ☺).

Wichtig ist dass man die Karotten zum Schluss würfelt, dadurch ist das Gitter schon vorgereinigt!

Das ganze bei 140 Grad mit Kochrührelement ca 5min. köcheln lassen.. Suppenwürze dazu geben und dann noch ca 15 min. auf 100 Grad fertiggaren. Flüssigkeit muss keine mehr extra dazugegeben werden!

Guten Appetit ☺

Spargelcremesuppe

Zutaten (4 Portionen als Hauptgericht, 6-8 als Vorspeise):

1 kg Spargel (Spargelschalen)
1 kg Spargel , geschält
2 Liter Gemüsebrühe oder leicht gesalzenes Wasser
n. B. Erbsen , optional
60 g Butter
60 g Mehl
3 Eigelb
100 ml Sahne
1 m.-große Zwiebel(n)
etwas Olivenöl oder Butter zum Anschwitzen
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
evtl. Croutons
evtl. Schinkenwürfel , geröstet

Zubereitung:
Am Vortag:
Die Spargelschalen in der nur leicht gewürzten Gemüsebrühe oder leicht gesalzenem Wasser 60 – 90 Minuten köcheln. Wenn die Brühe nicht reicht um die Schalen zu bedecken, etwas mehr Brühe oder Wasser zufügen.
Die Schalen in der Suppe abkühlen lassen. Später aber nicht mehr als 2 Liter der Suppe verwenden. Der Rest kann für spätere Verwendung eingekocht oder eingefroren werden.Am

nächsten Tag:
Die Suppe abseihen und kalt stellen.
Den Spargel schälen, die Köpfe abschneiden und die Stangen in ca. 1 cm lange Stücke schneiden.Von der Suppe 1 Liter abnehmen und zuerst die Köpfe und danach die Stangenstücke darin garen. Abseihen und beiseite stellen.
Wenn Erbsen als Einlage gewünscht sind, diese jetzt in der Suppe garen und beiseite stellen.

Flexi mit grauer Gummilippe, 140 °C, Kochstufe I.
Die Zwiebel fein würfeln und in etwas Olivenöl oder Butter anschwitzen. Die Butter zugeben und erhitzen, dann nach und nach das Mehl zugeben und goldgelb anschwitzen.
Die Temperatur auf 100 °C reduzieren.
Jetzt die kalte Suppe nach und nach zugeben. Wenn diese klumpenfrei eingerührt ist, die heiße Suppe zugeben. Unter ständigem Rühren mit Flexi auf Kochstufe I ca. 10 Minuten köcheln lassen.
Die Temperatur auf 85 °C reduzieren. Den Flexi rausnehmen.
Die Spargelstückchen mit ein wenig Suppe in den Blender geben und auf höchster Stufe pürieren, oder mit einem Pürierstab direkt in der Schüssel pürieren.
Alles zurück in die Schüssel geben und den Ballonbesen einsetzen. Ein wenig heiße Suppe zurückhalten.

Ballonbesen 85 °C, Rührstufe 2 – 3
Nicht vergessen: Powerknopf drücken, bis die Geschwindigkeit erreicht ist. Nicht schneller, sonst muss die Küche renoviert werden.Die Eigelbe mit der Sahne verquirlen. Ein wenig von der heißen Suppe mit einem Schneebesen einrühren.
Die Sahne-Eigelb-Suppenmischung bei laufendem Ballonbesen langsam in die Schüssel gießen.
Ein paar Minuten auf 85 °C rühren lassen, bis die Masse abbindet.
Temperatur ausstellen und noch 1 – 2 Minuten rühren lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Zum Servieren die Spargelköpfe und Erbsen auf die Teller verteilen und mit der Suppe übergießen. Nach Wunsch mit Croutons und gerösteten Schinkenwürfelchen servieren.

Mehrkornbrot

Foto, Rezept und Video von Sandra Bell

Brühstück:

50g Sonnenblumenkerne
50g Kürbiskerne
50g kernige Haferflocken
50g Leinsamen
200ml kochendes Wasser

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Teig:

300ml warmes Wasser
100g Lievito Madre
10g Hefe
350g Weizenmehl 550
250g Roggenmehl 1150
~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

25g Salz
85g ASG

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Zum Wälzen:

Sesamsamen
Kernige Haferflocken

_____

Am Abend vor dem Backen:

Saaten in eine hitzebeständige Schüssel geben.
Wasser für das Brühstück aufkochen und über die Saaten gießen. Gut umrühren, die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und bei Raumtemperatur reifen lassen.

~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~~

Am nächsten Tag:

Ofen auf 250° vorheizen.

Lauwarmes Wasser in die Kochschüssel der CC geben. LM und Hefe dazu geben, auf 27° stellen und alles gut auflösen (ich hab hier den Knethaken benutzt). Evtl. Später noch mit dem Spatel rühren.

Das Brühstück hinzufügen und gut vermengen.

In der Zwischenzeit Mehl abwiegen und mit dem ASG in die Schüssel geben.

5 Minuten auf Stufe “min” kneten.

Salz hinzufügen und weitere 5 Minuten auf Stufe 1 kneten.

Den fertigen Teig auf die bemehlte Arbeitsplatte geben und abgedeckt 30 Minuten reifen lassen. Währenddessen 2x rund wirken.

Anschließend den Teig in zwei Teile teilen und mit befeuchteten Händen zwei ovale Brote formen.

Gut anfeuchten und in der Sesam-Haferflocken-Mischung wälzen. Nochmal abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Nach 10 Minuten einschneiden.

Brot in den 250° heißen Ofen schieben, schwaden und 10 Minuten backen.

Jetzt die Temperatur auf ca. 200° runter drehen und weitere 40 Minuten backen.

Ich stecke nach 30 Minuten Backzeit ein Bratenthermometer ins Brot um die Kerntemperatur zu messen.

Bei etwa 97° Kerntemperatur ist das Brot fertig.

Wenn die Backzeit erreicht ist, die Kerntemperatur aber noch nicht, dann das Brot entsprechend länger im Ofen lassen

Hier noch der Link zum youtube-Video

Rhabarberkuchen mit Marzipan

Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Linda Peter

Zutaten:

200 g Butter
150 g Staubzucker/Puderzucker
1 Pkg. Vanillezucker
1 Pkg. Zitronenzucker oder abgeriebene Zitronenschale
1 Prise Salz
4 Eier
150 g Mehl
1 Pkg. Backpulver
100 g gemahlene Mandeln
Belag:
300 g Rhabarber
100 g Marzipanrohmasse
2 EL gestiftelte Mandeln
2 EL Zucker
2 EL Obers/Sahne
Staubzucker zum Bestreuen
Fett für die Form

Zubereitung:
Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen (K-Haken). Eier nach und nach dazugeben. Mehl und Backpulver mischen und dazu sieben. Dann die gemahlenen Mandeln dazugeben und alles miteinander verrühren.

Den Rhabarber putzen und rautenförmig in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Marzipanrohmasse fein würfeln. Dann Rhabarber, Marzipan, Mandelstifte, Zucker und Obers vermischen.

Den Rührteig in die vorbereitete Form füllen, glattstreichen und die Rhabarbermischung darauf verteilen. Im vorgeheizten

Backofen bei 170° U etwa 45 Minuten backen. Eventuell gegen Ende mit Alufolie abdecken, damit oben nichts anbrennt. Nach dem Abkühlen mit Staubzucker bestreuen.

Fleischwolf – Zubehörvorstellung

Fleischwolf im Einsatz – Bericht und Fotos von Claudia Kraft

Nicht nur verwendbar zum Wolfen für Fleisch oder Gemüse für Suppenpaste, sondern auch super praktisch, um Kartoffeln einfach und schnell zu pressen ohne mühsame händische Kartoffelpresse.
Damit kann man ganz leicht Gnocchi oder Schupfnudeln machen. In Österreich ein Klassiker sind “gewutzelte Mohnnudel ”

Einfach Kartoffeln kochen oder dämpfen, etwas auskühlen lassen und mit feiner Scheibe durchlassen.

Direkt im Anschluss habe ich das grob geschnittene Fleisch gewolft. Am Schluss kann man zum Reinigen, oder um das meiste Fleisch durchzukommen, auch noch Toastbrot durchlaufen lassen. Danach einfach zerlegen und gleich alles per Hand waschen, schon ist die Reinigung schnell und einfach erledigt. Die Scheibe reinige ich mit der Küchenbürste, um die Reste aus den Löchern zu bekommen.

Ich habe für Fleisch vorher einige Male die mittlere Scheibe genommen und für Suppenpaste und jetzt für Kartoffeln die feine. Die grobe Lochscheibe war bislang noch nie in Gebrauch.

Allgemeine Hinweise, gesammelt in [“Backen und Kochen mit Kenwood/FB-Gruppe”]:

Von Fleisch die Sehnen vorher befreien.

Das Fleisch klein schneiden.

Wenn das Fleisch nicht richtig durchläuft, könnte es sein, dass die Scheibe voller Sehnen ist. Da hilft nur, den Fleischwolf auseinander zu nehmen und zu reinigen und neu starten.

Immer den Wolf zusammenbauen nach Anleitung, kurz anstellen und vorn das Teil noch einmal nachziehen, dann beginnen.

Das Messer richtig herum einsetzen – die Schneideseite (da wo es scharf ist) muss an der Lochscheibe sein, also nach außen zeigen. In diesem Kenwood-Video sieht man, wie das Messer eingesetzt sein muss.

Zwiebel oder Brotstückchen im Nachgang durchlassen, reinigt vor und schickt das letzte Stück Fleisch mit durch.

Alternativ anstelle von Brot am Ende einfach einen Teil des schon durchgemahlenen Fleisches nochmal durchlassen, dann kann man am Schluss die Reste aus dem Fleischwolf einfach rausmachen und dazu nehmen.

Welches Fleisch nimmt man am besten für Hackfleisch?

Antwort Susanne Müller-Linder: Fleisch von der Schulter ist mager. Wichtig ist vorher möglichst alle Sehnen zu entfernen, das wird selbst in der Metzgerei bei Profimaschinen gemacht. Wenn man es etwas fettiger mag, kann man auch Bauch dazu nehmen.

Sojamilch

Foto und Rezept von Khanh Mai Trinh

Zutaten:
200 gr. getrocknete Sojabohnen
2 Liter Wasser
ggf. Pandan-Blätter

Zubereitung:
200g getrocknete Sojabohnen im Wasser ca. 8 Stunden einweichen (oder über Nacht)Die eingeweichten Bohnen in CC-Blender mit einem Teil vom 2l Wasser pürieren.

Dann die pürierte Mischung zusammen mit dem Rest vom Wasser in CC/140 Grad für ca. 1 Stunde mit Rührfunktion Interval 1 kochen lassen. Hier habe ich die Milch nach vietnamesischen Art gemacht, in dem ich beim Kochen Pandan-Blätter in die Mischung rein getan habe. Diese Blätter kann man im Asiashop kaufen.

Die gekochte Mischung kühlen lassen dann mit einem sauberen Küchentuch absieben. Et Voilà, fertig ist die selbst gemachte Sojamilch!

Je nach Geschmack noch Zucker reingeben.

Pasta di mandorle – Italienische Mandelhäufchen

Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Elisabetta Tallarico

Zutaten:
600 g Mandelmehl oder geschälte gemahlene Mandeln
300g Zucker
1/4 TL Vanille Pulver
1/4 TL Salz
125 ml Amaretto
Saft und Abrieb einer Orange
Saft 1/2 Zitrone
Belegkirschen

Zubereitung:
Alle Zutaten ohne Belegkirschen mit K-Haken gut vermischen und für 2 Std in den Kühlschrank stellen.

Die Mandel Paste in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben und “Häufchen ” auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen. Auf jedes Häufchen eine Belegkirsche drücken. (Ich halbier die immer).

Bei 180 Grad Umluft 12-15 Minuten backen.

Die Ränder sollten etwas braun werden. Direkt aus dem Backofen sind die Häufchen noch recht weich, werden nach dem Abkühlen aber fester.

Avocadodip mit gedämpften Kartoffeln

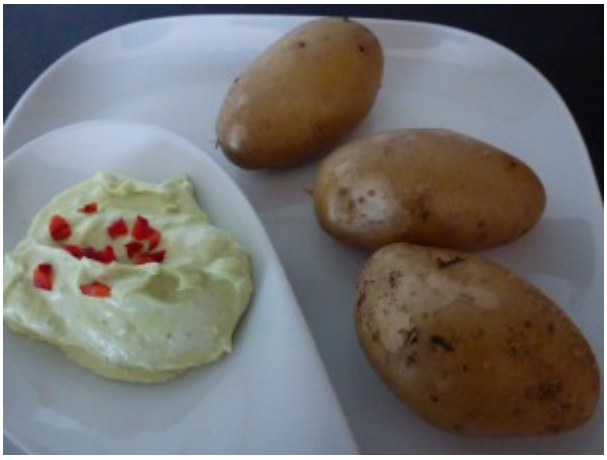

Foto Gisela Martin

Zutaten:
750 gr. festkochende Kartoffeln
1 Avocado (reif)
3 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe (2 oder 3 x durchgeschnitten, damit sie sich im Multi gut zerkleinert)
1/2 Chilischote
Salz/Pfeffer
125 gr Creme fraiche
ggf. Koriander

Zubereitung:
Kartoffeln waschen und bürsten. In Kessel etwas Wasser füllen, Temperatur ca. 110 Grad, Rührintervall 3, Dampfgareinsatz einlegen.

Kartoffeln in Dampfgareinsatz legen, 40 Minuten einstellen.

Wenn Kartoffeln fertig sind die geschälte Avocado ohne Kern, Zitronensaft, Knoblauch, Creme fraiche, Salz/Pfeffer und ggf. Koriander in Multi mit Messer geben und mixen.
Wer möchte kann den Dip noch mit kleingeschnittenen Chilistücken oder frischem Koriander bestreuen.

Rote-Beete-Aufstrich

Rezept zur Verfügung gestellt von Ber Na Eber:

Zutaten:
1 Packung Frischkäse (auch gern von der Ziege)
1-2 Knollen gegarte geschälte rote Beete
3-4 EL Kren/Meerrettichcreme (den cremigen)
Salz, Pfeffer, Zitrone

Zubereitung:
Ab in den Multi (mit Messer)
Tolle Farbe, toller Geschmack!