

# Kürbissuppe auf Paprika mit Garnelen



Foto von Gisela Martin

Anregung folgt aus einer Essen-und-Trinken-Zeitschrift von Febr. 2005, inhaltlich verändert und auf CC angepasst.

Für 8 Personen, wobei Paprika für 8 Personen knapp war und Kürbissuppe anfangs übrig geblieben ist (dann über Nachschlag aber aufgebraucht wurde)

## **Zutaten:**

*Paprikaboden:*

4 Paprikaschoten

*Kürbissuppe:*

1,5 kg Hokaidokürbis

Etwas Butter zum Anschwitzen

350 gr. Zwiebeln

25 gr. frischer Ingwer

2 EL Gewürzcreme/Suppengrundstock (selbstgemacht, alternativ etwas Brühpulver)

1 Liter Wasser

300 ml. frisch gepresster Orangensaft

400 ml Sahne

1 Stange Zitronengras

1 halbe Chilischote

15 gr. Lemongraskräutersalz (alternativ normales Meersalz oder anderes Kräutersalz) und Pfeffer, nach Belieben

*Milchschaum:*

Ca. 100 ml Milch

gemahlener Koriander

*Garnelen:*

8 Stangen Zitronengras

8-16 Riesengarnelen

Salz, Pfeffer

Öl zum Anbraten

### **Zubereitung:**

Paprika waschen, halbieren, entkernen in Heissluftfriteuse bei höchster Stufe ca. 10-15 Minuten, bis die Haut schwarz wird und sich löst. Haut abziehen (wer keine Heissluftfriteuse hat im Backofen Grill (auf Backblech ganz oben eingeschoben), ca. 250 Grad.

Abgezogene Paprika in Multizerkleinerer mit Messer füllen und pürieren. Zur Seite stellen.

Kürbis aushöhlen und in Stücke schneiden zB. mit Multizerkleinererer Juliennescheibe oder Würfelschneider (Schälen nicht erforderlich).

Wenn Würfelschneider verwendet wird, kann man den Ingwer und die Zwiebeln auch gleich mitwürfeln. Ansonsten Ingwer reiben und Zwiebeln klein schneiden.

Butter in Kessel geben, Kochrührelement, 140 Grad, Kürbisstücke, Zwiebeln, Ingwer und Zitronengras anschwitzen (wer kein frisches Zitronengras hat, kann auch das Flexielement nehmen), dann Temperatur auf ca. 110 Grad reduzieren.

1 Liter Wasser und Gewürzcreme zu den Kürbisstücken geben

Ca. 20 Min. köcheln lassen, bis Kürbis weich ist.

Zitronengras entfernen, Sahne und Orangensaft zugeben und pürieren (Mit Blender, das Ergebnis wird schöner wie mit Blender und vor allem lässt sich die Suppe tropfenfrei in das Glas füllen).

Paprikapüree erwärmen.

Garnelen schälen. Am Rücken einschneiden und entdarmen, waschen. Zitronengras für Deko putzen. Jeweils 1-2 Garnelen pro Zitronengras aufspiesen.

In Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, von jeder Seite 2 Minuten anbraten, Salzen und Pfeffern.

Milch aufschäumen

Dann Paprikapüree auf Gläser verteilen.

Suppe in Glas füllen (am besten die Suppe direkt vom Blender über einen Esslöffel hineingiessen, dann vermischt sie sich nicht mit der Paprika, wie auf dem Bild geschehen).

Mit einem Klecks aufgeschäumter Milch verzieren und mit einem Hauch gemahlenem Koriander bestäuben.

Jeweils 1 Garnelenspieß in die Suppe geben.

Guten Appetit ☐

---

## [Teig für Griessnocken](#)



Rezept und Foto von Karin Lerch

**Zutaten:**

1/4 l Milch  
1 Essl. Butter  
1 Teel. Salz  
100g Hartweizengrieß  
2 Eier

**Zubereitung:**

Alle Zutaten mit dem Flexi auf Kochstufe 1 zum kochen bringen.  
Den Hartweizengriess zufügen dabei rühren lassen bis es sich zum Kloss formt .

Temperatur ausmachen.

1 Ei in den heißen Teig rühren. Auskühlen lassen dann nochmals  
1 Ei ein rühren und laufen lassen bis es eine schöne cremige  
Masse ist. Nockeln formen und in kochende Brühe geben. Guten  
Appetit

---

# Hähnchen-Walnuß-Dip



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Ma Rula

## **Zutaten:**

250 g Hähnchenbrust

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

100 gr. Walnüsse

25 gr. trockenes Weißbrot (oder Semmelbrösel)

20 gr. Walnußöl

Salz

Pul Biber (türkische Chilliflocken)

Paprikapulver

Zitronensaft

## **Zubereitung:**

Hähnchenbrust mit 500g Wasser im Dampfgareinsatz ca. 20 Minuten dämpfen.

Das Fleisch beiseite stellen und die Garflüssigkeit umfüllen und ebenfalls beiseite stellen.

Zwei Schalotten schneiden und anschwitzen (ich habe es im Multi und dann im Topf mit Flexi gemacht).

Knoblauchzehe, Walnüsse und trockenes Weißbrot (oder Semmelbrösel) in den Multi geben und zerkleinern.

Dann das Fleisch, die angeschwitzten Zwiebeln, 250g der Garflüssigkeit, Walnußöl, Salz, Pul Biber (türkische Chilliflocken), Paprikapulver und Zitronensaft dazugeben und ordentlich durchmischen. Fertig.





Fotos von Ma Rula

---

## Karottensalat Möhrensalat



Foto und Rezept von Gisela Martin

**Zutaten:**

600 gr. geschälte Karotten

1 Apfel (ungeschält, Kerngehäuse entfernt und geviertelt)

*Dressing:*

ca. 200 gr. Joghurt (die genaue Menge kenne ich nicht, ich fülle in der Gewürzmühle immer bis ca. 1 cm unterhalb "Maximum", bitte nicht mehr nehmen)

Optional: 2 TL Sahne

2 TL Zitronensaft

0,5 TL Salz

0,5 TL Zucker

0,5 TL Pfeffer

etwas Petersilie grob zerkleinert

**Zubereitung:**

Alle Zutaten für das Dressing in die Gewürzmühle geben und kurz mixen, bis sich alles vermischt hat.

Die Karotten und den ungeschälten Apfel durch den Multizerkleinerer, Scheibe 2/feine Raspel jagen. (Alternativ Trommelraffel/Schnitzelwerk)

Alles vermischen, fertig.

*Tipp: Besonders gut schmeckt der Salat, wenn man ihn noch mind. eine halbe Stunde ziehen lässt.*

Abwandlung Stefanie Kirn: Zusätzlich noch halbe Gurke zugeben und und statt Petersilie Dill verwenden.

Abwandlung Christina Cieluch: Als Dressing Salz, Pfeffer, Petersilie, Kürbiskernöl und Honig.

---

## Universal-Gemüsesuppe (Kürbis – oder Blumenkohl-Brokkoli – Gemüsesuppe)



Rezept und Foto von Michael Kölbl

### **Zutaten:**

*Variabel:*

1/3 Hokkaido Kürbis

1/3 Butternut Kürbis

oder

1/3 Blumenkohl (weisse Bäumchen)

1/3 Brokkoli (grüne Bäumchen)

*Fix:*

6-8 Kartoffeln (je nach Grösse)

1/2 Stange Lauch

2 Petersilwurzeln

5x2x2cm grosses Stück Sellerie (ca.)  
1-2 Zwiebeln (je nach Grösse)  
6-8 Gelbe Ruam (Karotten) (je nach Grösse)

Salz, Pfeffer, Paprika (Edelsüss)  
Muskatnuss (je nach Wunsch)

1 Becher Sahne  
oder  
1/2 Becher Frischkäse (200g)

### **Zubereitung:**

Hokkaido nur waschen und Kerne entfernen.

Butternut schälen und Kerne entfernen.

Oder

Blumenkohl und Brokkoli waschen und in 2-4cm Stücke schneiden

Gemüse waschen und schälen

Gemüse entweder mit dem Würfelschneider würfeln oder dem Multizerkleinerer in Scheiben schneiden.

Gemüse (inkl. Kürbis oder Bäumchen) in den Topf und mit Wasser auffüllen,

bis das Gemüse fast mit Wasser bedeckt ist.

Ist die Füllgrenze des Topf überschritten, das Gemüse ohne Röhrelement bei 120 Grad 10min köcheln lassen.

Ist die Füllgrenze nicht erreicht oder das Gemüse hat schon 10 Min geköchelt,

das Kochröhrelement einsetzen und das Gemüse ca. 25-30 Min (-10Min wenn schon vorgeköchelt)

bei ca. 105 Grad köcheln lassen.

Im Anschluss entweder das Gemüse auf 2x im Blender Mixen oder mit dem Mix-Stab im Topf pürieren.

Mit Gewürzen und Sahne(oder Frischkäse) abschmecken, nochmal aufkochen lassen...

Mit getostetem Brot und/oder kleingeschnittene Wienern servieren...

An Guadn...

---

## PastaFresca-Ring – in welche Richtung öffnen?



Foto zur Verfügung gestellt von Christine Gollbrecht

Der Pasta Fresca Ring muss zum Öffnen gegen den Uhrzeigersinn gedreht werden, vgl. Foto.

---

## Kohlrabisalat



Foto von Gisela M.

**Zutaten:**

1 Kohlrabi

0,5 TL Salz

0,25 TL weißer Pfeffer (hatte heute leider nur schwarzen da, mit weißem Pfeffer ist die Optik schöner)

2 EL Essig (ich nehme meistens weißen Balsamico)

2 EL Öl

1 EL Wasser

**Zubereitung:**

Kohlrabi mit Multizerkleinerer, grobe Scheibe Nr. 3, raspeln (alternativ: Trommelraffel/Schnitzelwerk)

Restliche Zutaten in Gewürzmühle geben und 10-15 Sekunden mixen.

Alles Zutaten in Schüssel geben, kurz umrühren. Fertig ☐

---

## [Blätterteigschnecken](#)



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Amira Rohnke

Cc-Zubehör:

Multi, Trommelraffel oder Schnitzelwerk

**Zutaten:**

Eine Rolle Blätterteig

Eine Packung Frischkäse mit Kräutern

Eine halbe Packung geriebenen Käse (oder Käse zum selber reiben)

Eine Scharlottenzwiebel

Gemüse nach Wahl (super funktionieren z.B. Paprika, Zucchini, Möhrchen)

Fettarme Baconwürfel

Ein Ei

Etwas Milch

**Zubereitung:**

Das Gemüse mit der kleinsten Scheibe von Multi, Trommelraffel oder Schnitzelwerk in kleine Scheiben bzw Stücke schneiden.

Den Frischkäse mit dem Käse vermischen, das Gemüse und die Baconwürfel unterrühren.

Den Blätterteig ausrollen, die Käsemasse auf 3/4 des Teigs streichen. Den unteren Rand frei lassen, damit sie sich besser schließen lässt. Den Teig wieder zusammen rollen. Nun in ca 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Schnittstelle auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Das Ei und die Milch miteinander vermischen und die Schnecken

damit bestreichen. Bei 200 Grad Umluft ca 20-30 Minuten backen

Man kann die Baconwürfel auch gut weg lassen, dann sind sie vegetarisch.

*Tipp: Schmecken kalt und warm.*

---

## Knoblauchsuppe



Foto von Caroline Schmidgen/Rezept von Chefkoch.de und auf CC abgewandelt

### **Zutaten (für 4 Portionen):**

2 Knollen Knoblauch  
400 ml Gemüse-oder Hühnerbrühe  
400 ml Weißwein  
400 ml Sahne  
3 Kartoffeln  
3 EL Öl  
Salz und Pfeffer  
etwas Creme fraîche

### **Zubereitung:**

Knoblauch zerkleinern und mit Öl anschwitzen. Das Koch-Rührelement einsetzen, 120 Grad/Koch-Rührintervall 3 Knoblauch nicht braun werden lassen, da der Knoblauch sonst bitter wird.

Mit Brühe abschrecken, Wein und Sahne hinzugeben und ca. 45 min-90 min köcheln lassen (durch das lange Kochen verliert der Knoblauch den Geruch).

Nebenbei Kartoffeln kochen und häuten, sie werden später benutzt um das Süsschen einzudicken.

Nach Ablauf der Zeit Kartoffeln und Suppe in den Blender geben und alles schön pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Creme fraîche und frischen Kräutern servieren.

---

## **Krapfen** **Berliner** **Fastnachtsküchle** **–** **Variationen**



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Claudia Kraft (Rezept Nr. 1)

**1. Rezept von Helga Motivtorten, nachgebacken von Claudia**

## Kraft

### Zutaten:

500 g Mehl  
130 g Butter  
200ml Milch  
2 EL Zucker, gehäuft  
1 Pck. Vanillezucker  
1 Ei  
2 Eigelb  
1 pkg Trockenhefe  
 $\frac{1}{2}$  TL Salz  
3 EL Rum  
1 EL Essig

### Zubereitung:

Butter mit dem Zucker cremig rühren (Flexi). Das Ei und die Dotter nach und nach schön einrühren.

Nun das Mehl dazusieben (Knethaken) u die Trockenhefe, sowie kalte Milch, Rum u Essig. Im Langsamgang der Maschine zu einem eher weicheren Teig gut kneten bis er sich von der Schüssel löst.

Gut zugedeckt aufs Doppelte aufgehen lassen, das kann mitunter bis zu 2 Stunden und länger dauern, je nach Raumtemperatur (aber nicht zu warm stellen)- ich habe sie nicht im KW gelassen.

Sobald der Teig reif genug ist, auf bemehlter Arbeitsfläche aus dem Teig 18-20 Kugeln schleifen; sie sollten schön glatt an der Oberseite sein.

Auf bemehlter Fläche zum nochmaligen Gehen absetzen. Mit Klarsichtfolie o. großem Plastiksack vorsichtig abdecken. Schön aufgehen lassen. Während des aufheizen des Öls Teigkugeln ohne Abdeckung stehen lassen, dass ein Häutchen entsteht.

In der Zwischenzeit das Fett erhitzen auf max. 165°C-170°C

Nun die Krapfen mit der Oberseite nach unten vorsichtig ins Fett gleiten lassen und zudecken. Etwa gute 1 1/2 Min. backen, nachsehen, wenns goldbraun ist, umdrehen und weitere 1 1/2 Min. weiterbacken, dann nochmals umdrehen und 30 Sekunden nochmals die Oberseite backen, wichtig!!

Sind alle gebacken, mit der der Marmeladentülle die Marillenkonfitüre einspritzen und bezuckern.

## 2. Rezept Krapfen von Claudia Kraft



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Claudia Kraft (Rezept Nr. 2)

Super happy obwohl ich anfangs dachte das letzte Rezept (Nr. 1) war besser. Kann es aber nun nicht sagen.

Habe diesmal Spezial Krapfenmehl verwendet.

### **Zutaten:**

500gr Kropfitsch Krapfen Mehl

3 Eidotter

40gr Zucker

25gr Butter

1 EL Rum

1 Pkg Trockengerst

1/4l Milch

Salz

etwas Zitronenschale

### **Zubereitung:**

Alles in Schüssel geben (handwarme Butter u Milch) kurz kneten (Knethaken) und dann auf 35-38c ohne Rührelement auf Kochintervall 3 laufen lassen. Nochmals abschlagen/kneten und

2cm dick ausrollen, ausstechen und nochmals zugedeckt gehen lassen. (Mit eigenen Ausstecher od Glas)Zuerst bemehlte Seite nach unten in heißes Fett legen, zudecken, bei goldbrauner Unterseite wenden und ohne Deckel fertig backen. Guten Appetit!

Gesamt 15 Stück 1 kl Kugel

### 3. Rezept Berliner aus dem Ofen von Lisi Wenin



[Foto von Lisi Wenin](#)

#### **Zutaten:**

130 ml lauwarme Milch

1 Würfel Hefe

50 gr. Butter

1 Prise Salz

1 Ei und 1 Eigelb

30 gr. Zucker

350 gr. Manitobamehl (damit werden sie schön locker und fluffig)

Ersatzweise Mehl 550

#### **Zubereitung:**

Die Hefe in der Milch auflösen. Dafür kann die Milch im Kessel kurz erwärmt werden.

Danach alle anderen Zutaten hinzugeben und mit dem Knethaken zu einem Teig kneten.

Den fertigen Teig sofort ausrollen und Kreise austechen (hab sie ca. 7 cm groß ausgestochen).

Marmelade oder Nutella in die Mitte geben.

Rand mit LAUWARMEN Wasser (wichtig) befeuchten und mit zweitem Kreis schließen.

2 Stunden (Zeit einhalten) auf dem Blech gehen lassen.

10 min. im vorgeheiztem Backrohr bei 180 Grad bei Unter und Oberhitze backen.

(Erinnern geschmacklich an Buchteln...)