

Annelieserl (Hefeschnecken) von Barbara Diessl



(Rezept von Barbara Diessl (Barbaras Welt) , Fotos von Sabine Gratwohl)

ZUTATEN

630 g Mehl FORICHER T55 oder dein Lieblingsmehl

5 Eier

HEFEMILCH

1/2 Hefe

1 El Zucker

1/2 Tasse warme Milch

Gehen lassen 5-10 Minuten

VANILLEMILCH

1 1/2 Tassen Milch

4 El Zucker

6 Pck VZ

FÜLLUNG

220 g Butter

4 El Zucker

1 Pck VZ

ZUBEREITUNG

Das Mehl gesiebt in die Schüssel geben

In der Mitte vom Mehl eine kleine Grube machen und die gegangene Hefemilch dort hineingeben

Nun die Eier dazu geben und den Teig mit dem Knethaken gut verkneten

Den Teig gute 40 Minuten abgedeckt gehen lassen

Den Teig zu einem Rechteck

ca 1 cm ausrollen

Die Butter und den Zucker schaumig schlagen

Die Buttermischung gleichmäßig auf den Teig streichen und im Anschluss vorsichtig zu einer Rolle rollen
Die Rolle in ca 4 cm Breite Stück schneiden
In eine mit Butter gefettete Form hochkant stellen und weitere 45 Minuten gehen lassen
Bei Ober/ Unter Hitze auf 180 Grad ca 30 Minuten backen
NACH DEM BACKVORGANG
Die Vanille Milch gut erhitzen bis der Zucker komplett aufgelöst ist
und direkt nach dem Backvorgang mit der Flüssigkeit bestreichen



Habt ganz viel Spaß bei der Zubereitung
aber VORSICHT

Schmeckt nach mehr 🍷

Liebe Grüße

Barbara 💕

Apfelkuchen nach Sabines Großmutter



(Rezept und Bilder von Sabine Gratwohl)

Zutaten und Zubereitung

Für eine 26er Springform (Mengen bei anderen Durchmessern einfach anpassen)

100 g Butter in der CC oder Connect oder Pattiserie oder Topf schmelzen und leicht abkühlen lassen. Dann 140g Zucker, 2 Eier, 1 Päckchen Vanillezucker, 4 El Rum, 200 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver und 1 Prise Salz dazugeben und als All-In-Teig mit dem K-Haken vermengen.


800 g Äpfel schälen und mit Scheibe Nr. 4 vom Multi schneiden. Zitronensaft dazu und mit dem K-Haken unter den – sehr wenigen – Teig mischen. Man kann auch einen Spatel benutzen. Nicht zu vergessen, schleichen sich hier immer noch Rumrosinen mit ein



Ab in den Backofen bei 200 Grad für knapp 20 min.

Als Guss werden 2 Eier, 80 g brauner Zucker oder Rohrzucker sowie 30 g sehr weiche Butter mit dem Messer im Multi quasi verquirlt und nach Ablauf der ersten Backzeit über den Kuchen gegossen. Gewürzmühle ginge auch, aber da wird es mengenmäßig etwas eng...

Weitere 20 min. später ist der Guss karamellisiert und der Kuchen fertig.

Sahne obendrauf und ein Tässchen  dazu

Erdbeerkuchen mit Vanille-Schmandcreme – Die schnelle Nummer vom Blech



Schnell, easy, unkompliziert

Zutaten:

Boden

140 g Butter

130 g Zucker

Vanillemark einer halben Vanilleschote

3 Eier

185 g Mehl

15 g Backpulver

Puddingschmandcreme:

500 + 130 ml Milch

70 g Zucker

Vanillemark einer halben Vanilleschote

2 Pck Vanille-Pudding

200 g Schmand

Belag:

600-700 g Erdbeeren

2 Packungen Tortenguss rot bzw. noch besser mit Erdbeergeschmack

6 EL Zucker

500 ml Wasser

Zubereitung:

Butter, Zucker, Vanillemark in Kessel geben, ca. 5-7 Minuten rühren lassen, bei hoher Geschwindigkeit. Ist Butter kalt kurzzeitig 30 Grad Temperatur zugeben.

Backofen auf 180 gr. Ober/Unterhitze einstellen.

Nach 5-7 Minuten ist die Maße schön hell, dann ein Ei nach dem anderen zugeben. Immer wenn eines homogen untergerührt ist, das nächste zugeben.

Nun etwas langsamer rühren lassen und zügig 1 EL Mehl nach dem anderen zugeben. Nicht zu lange rühren lassen, sobald das Mehl untergerührt ist, ist er fertig.

In Backrahmen einfüllen, ich habe eine Form die ca. 24 x 32 cm groß ist, aber auf den Zentimeter kommt es nicht an. Nehmt was ihr habt oder stellt den Backrahmen ca. so ein. Etwas kleiner als ein Backblech sollte es sein.

Glatt streichen vom Teig, ich nehme den Silikonspachtel, der bei der Cookingchef dabei war, damit kommt man auch gut in die Ecken, in denen auch Teig sein sollte.

20 Minuten in Backofen backen.

Kurz vor Ende der Backzeit 500 ml Milch mit Zucker und restlichen Vanilleschotenmark aufkochen.

Die restlichen 130 ml mit Schneebesen und Vanillepulver verrühren, dieses in kochende Milche geben, die Masse wird nun rasch dicker. Herd ausmachen, Schmand zugeben und mit Schneebesen kurz verrühren.

Auf Tortenboden, der nun hoffentlich fertig ist, die Creme noch heiss gleichmässig verteilen und glattrühren.

Nun die Erdbeeren waschen, abtrocknen, halbieren.

Die Erdbeeren auf der Puddingcreme (die noch warm ist) verteilen.

Für den Tortenguss Zucker und Inhalt Tortenguss mit Löffel verrühren.

500 ml Wasser zzgl. Zucker-Tortenguss-Mischung verrühren und aufkochen. Dabei jeweils mit Schneebesen verrühren, damit es keine Klümpfchen gibt.

Kurz aufkochen, der Guss wird sehr schnell fest.

Noch heiss löffelweise auf Erdbeeren verteilen.

Nun Kuchen über Nacht (oder zumindest ein paar Stunden) in den Kühlschrank geben und dann hemmungslos geniessen.



Bibimbap □□□

Bibimbab ist ein Gericht, dass während meiner Zeit in Korea eines meiner Lieblingsessen war. Eigentlich ist es ein klassisches Resteessen. Nur der Reis, das Spiegelei und die scharfe Sauce gehören fix dazu, der Rest ist variabel und man nimmt, was verarbeitet werden muss oder man besonders mag. Sehr oft findet man als Zutaten Spinat, Gurke, Pilze, Rettich und Sprossen. Im koreanischen Restaurant erhält man jeweils noch eine Misosuppe zum Bibimbap serviert.

Hier meine Bibimbapvariante, mit den Zutaten, die man ohne langes Suchen im Supermarkt zu finden sind und die auch

schnell und unkompliziert in der Zubereitung sind.



4 Personen

Zutaten:

400 gr. Sushireis

Sauce:

4 Knoblauchzehen

1 Löffel Gochujang-Chilipaste (das ist die koreanische Chilipaste, die man immer im Asialaden in den chiliroten Plastikboxen findet)/ Alternativ wenn wir das nicht da haben, nehmen wir Sriracha-Sauce, schmeckt dann sehr sehr ähnlich, ist aber nicht mehr original koreanisch)

10 ml geröstetes Sesamöl (hier finde ich das koranische Ottogi-Öl im gelben Kanister bzw. der gelben Flasche ganz gut)

Ein paar Löffelchen Sojasauce

Ca. 5-7 cm Ingwer (großes Stück)

2 große Karotten

300 gr. Babyspinat

1-2 Gurken

4 Eier

Zubereitung:

Wasser mit Salz zum Kochen bringen, ca. 12 Minuten Kochen. Danach noch bis zur Fertigstellung abgedeckt ziehen lassen.

Knoblauch schälen und halbieren. Mit roter Chillisauce, 5 ml Sesamöl, 3 Esslöffel Sojasauce, 2 TL hellem Essig (zB. Balsamico), 1 TL Zucker in Gewürzmühle mischen.



Multizerkleinerer aufsetzen mit feiner Reibscheibe. Zuerst den geschälten Ingwer durchlassen, danach übergangslos die geschälten Karotten durchlassen.



In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, dann den Karotten-Inger-Mix zusammen mit Prise Zucker 2-3 Minuten anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Die Gurke habe ich mit einem Sparschäler zu langen Streifen

geschält. Im Nachhinein ist man immer schlauer, ich glaube, das nächste Mal würde ich die grobe Raspel vom Multi einlegen und die Gurke raspeln. Der Multi ist ja schon aufgesetzt und ggf. passt es von der Optik gut zu den Karotten.

In gleicher Pfanne Spinat anbraten. Nach kurzer Zeit fällt er zusammen. Herausnehmen und mit weiteren 5 ml Sesamöl vermischen (spätetens jetzt beginnt es in der Küche unglaublich gut zu riechen).

Nun in der gleichen Pfanne nochmals ein Löffel Öl einfüllen und die Eier kurz braten Rechtzeitig herausnehmen, das Eigelb soll noch flüssig sein

Original nimmt man Steinschälchen, die die Hitze gut halten. Wir hatten nur gewöhnliche Schüsseln.

Den Reis in Schälchen verteilen. Mit Karotten, Spinat, Gurken im Kreis herum belegen. In die Mitte das Ei legen und die rote Sauce darauf verteilen.

(hat man die schwarzen originalen Steinschälchen, bekommt der Reis noch eine angeröstete Kruste und das Eigelb gerinnt während dem Essen).

Achtung:

Mit Stäbchen umrühren (es gibt nichts schonenderes zu Reis als sanfte Stäbchen) und dann mit dem Löffel essen.



□ □□□□ Tschal-mok-gess-sim-ni-da, d.h. guten Appetit □

Baiser-Rolle



(Rezept und Bilder zur Verfügung gestellt von Irena Heberer)

5 EIWEIS

- **300 G ZUCKER**
- **1 PCK. SAUCENPULVER, (VANILLESAUCE) alternativ ca 20g Stärke und Vanilleschote oder 1/2 Päckchen Vanillpuddingpulver**
- **100 G MANDEL(N), Blättchen**
- **300 G SAHNE**

250 G OBST, Z. B. BEEREN, ANANAS ODER KIWI ODER MANGOES

Die Eiweiße mit dem Zucker steif schlagen. Das Vanillesaucenpulver vorsichtig einrühren. Die Masse auf ein gefettetes oder mit Backpapier ausgelegtes Backblech streichen und die Mandelblättchen darauf streuen. 15-17 Minuten bei 170 Grad backen. Aus dem Ofen nehmen, ein Geschirrtuch darüber legen und darauf stürzen. Auskühlen lassen.

Die Sahne steif schlagen und den ausgekühlten Baiserteig damit

bestreichen. Die frischen oder gut abgetropften Früchte darauf verteilen. Anschließend nur noch von der langen Seite her einrollen.

Am besten gut gekühlt servieren.

Nachwuchs für die Cookingchef-Freun.de!

Hallo zusammen,

es ist so weit und mir eine große Ehre euch den neuesten Spross vorstellen zu dürfen. Zu den altbekannten Cookingchef-Freun.de n gesellen sich nun die Gaumen-Freun.de mit ganz vielen Nudelmatrizen für die Kenwood Pastafresca.



Als ich im Oktober 2015 mit den Cookingchef-Freun.de n begonnen haben, hätte ich mir niemals vorstellen können, wohin die Reise gehen würde. Kochen und Backen war immer mein Ding. Und ohne die Kenwood-Facebookgruppe „[Backen und Kochen mit Kenwood](#)“ ging eh nichts mehr. Mit dem Blog sollte für die Gruppe Speicherplatz für die unzähligen Rezepte vorgehalten werden, die dort tagtäglich gepostet wurden. Und gleichzeitig wollte ich auch die eigene Zettelwirtschaft wegbekommen, denn immer mehr in der Gruppe gesammelten Rezeptideen zum Nachbacken breiteten sich in Zettelform in meiner Wohnung aus. Im Blog erfasst hingegen waren sie hübsch aufgeräumt ☐

Die Cooking-Chef-Freun.de entwickelten sich immer weiter. Es

gab kein Zubehörteil für Kenwood, dass wir über die Gruppe nicht bis ins Detail ausprobiert haben. Und immer wieder gab es Pasta. Neben Walzaufsatz und Schneidgeräten hatten wir an den kleinen goldenen Bronzematrizen einen Narren gefressen. Immer größer wuchs das Matrizensortiment, so dass man mit der Kenwood Pastafresca und den Pastideamatrizen bald weit über 100 verschiedene Nudelsorten herausholen konnte. Über die Gruppe organisierten wir Sammelbestellungen, um die hohen Versandkosten bei Pastidea aus Italien aufzufangen. Und überhaupt entwickelten wir uns alle zu echten Pastaiolos, die im Schlaf mehr Nudelsorten aufzählen konnten, als so mancher echter Italiener.

In all den Jahren ist eine tiefe Freundschaft zu Pastidea gewachsen.

So war der nächste Schritt nicht nur logisch, sondern fast schon überfällig: eine Kooperation mit Pastidea, um einen Onlineshop mit Versand aus Deutschland ins Leben zu rufen.

Alles fühlte sich richtig an, aber vieles auch sehr ungewohnt. Mit den Matrizen konnte ich umgehen. Erfahrung mit Warenwirtschaft und Shopsystem hatte ich hingegen keine...

Die ersten Pastidea-Materiallieferungen sahen noch harmlos aus.

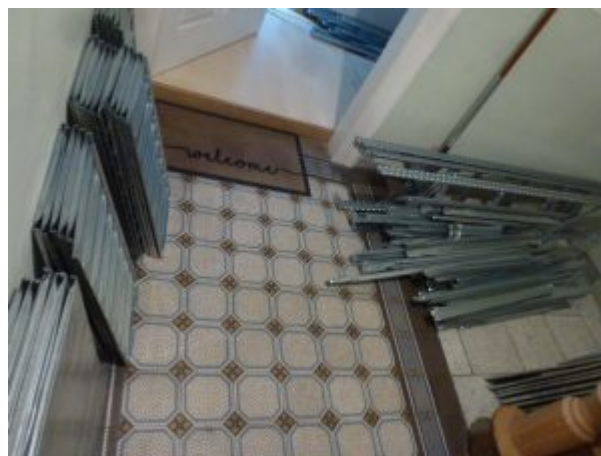


Ab der zweiten Lieferung musste ich etwas tun, sonst hätte es

im Chaos geendet, bevor es überhaupt begonnen hatte. Ein Sortiment mit über 300 Artikeln birgt ganz schöne Herausforderungen, auch wenn die Produkte noch so klein sind.



Also mussten mehrere Ordnungssysteme und ein Lagersystem her. Meine Nachbarn hatten unter den Anlieferungen teilweise ganz schön zu leiden, denn einen Lieferanteneingang haben wir nicht und jede Anlieferung musste durch das kleine Treppenhaus...



Im Nachhinein fast schon lustig war die Verpackungslieferung vor ein paar Wochen. „Was hast Du getan“ fragte meine Kollegin... Denn gleich nach dem Abschicken der Bestellung kam ein Anruf, ob wir einen Gabelstapler zum Abladen bereitstellen könnten. Auf dem Foto seht ihr was angekommen ist, aber nur der Teil, der im Treppenhaus Platz hatte... Die Anlieferung brachte mich ganz schön ins Schwitzen. Denn die Spedition hatte morgens um 7 alles direkt in der Brandschutzzone vor unserem Haus abgeladen. Da war mir das rasche Wegräumen wichtiger als irgendein Foto...



Wie im echten Leben, wenn sich Nachwuchs ankündigt: Meistens wird das Gästezimmer oder ein anderer wenig benutzter Raum geopfert, um Platz für das Kinderzimmer zu schaffen. So auch hier. Schaut mal, so sah mein Gästezimmer bis vor kurzem aus.



Und hier das umgeräumte Zimmer für mein neues Gaumen-Freun.de-Baby.



Ihr seht schon, schön machen die Gaumen-Freun.de mein Gästezimmer nicht, aber wie mit echten Babies macht es doch auch glücklich und gibt viel zurück.

Hier noch der Link zum neuen Shop: www.Gaumen-Freun.de

Verschickt wird mit DHL, so ist auch die Lieferung an Paketstationen möglich. Ab 60 EUR ist es versandkostenfrei. Unter 60 EUR betragen die Versandkosten 3 EUR (andere Länder 7,50 EUR bzw. Nicht-EU-Länder wie die Schweiz EUR 8,50). Im Sortiment sind nicht nur die Bronzematrizen für die Kenwood Pastafresca. Auch POM Matrizen für Philips Pastamaker Avance und Viva und viele anderen Nudelmaschinen wie Fattorina, TR50, Häussler sind im Programm.



Dies ist der Start. Nicht nur das Sortiment, auch die Seite soll in den nächsten Jahren mit ganz viel Wissen, Fotos und Rezepten rund um die Nudel gefüllt werden. Dies wird nach und nach geschehen. Auf diese Reise zusammen mit euch und den Cookingchef-Freun.de n freue ich mich schon sehr <3

Herzliche Grüße und danke an alle für eure Unterstützung in den letzten Monaten, ohne die all das gar nicht möglich gewesen wäre!

Eure Gisela

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. 0/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 0/U backen.

5 Minuten vor Ende noch geriebenen Käse darüberstreuen.

Dazu passt ein grüner Salat.



Garnelen und Brokkoli auf Basmatireis mit Teriyakisauce



Rezept in Anlehnung an Hello-Fresh

Für 2 Personen

(Verdoppelung der Zutaten ist möglich, dann muss man aber zum Dämpfen auf etwas größeres ausweichen, z.B. Dampfbackofen)

Zutaten:

150 gr. Basmatireis

1 große Knoblauchzehe
2 cm Ingwer
50 ml Sojasauce
4 gr. Maisstärke
2 EL brauner Zucker
1 Limette
1 Frühlingszwiebel
1 kleiner Brokkoli
200 gr. Garnelen
Öl/Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Reis mit etwas Salz kochen bzw. dämpfen

Für die Teriyakisauce :

In dem Multizerkleinerer mit Messer 1 Knoblauchzehe und grob geschnittener Ingwer geben. Ein paar Sekunden Multi rühen lassen.



Dann 50 ml Sojasauce, 2 EL brauner Zucker, 150 gr. Wasser, 4 gr. Maisstärke zugeben und nochmal ca. 20 Sekunden mixen. Die Sauce ist schon fertig, probiert einen Löffel, sie schmeckt köstlich nach Japan.



Brokkoli putzen in kleine Röschen schneiden. Etwas Wasser im Kessel der CookingChef zum Kochen bringen, Temperatur ca. 120 Grad (damit es immer über 100 Grad ist), Dampfgareinsatz mit Brokkoli einsetzen und Zeit auf 18 Minuten stellen und dämpfen.



In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebel komplett (weißer und grüner Teil) in Ringe schneiden, den grünen Teil zur Seite legen (den braucht man zum Schluss als Topping).

Limette heiß abwaschen und Schale abreiben. Limette in mehrere Spalten schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Garnelen und weiße Frühlingszwiebelringe scharf anbraten. 2 Minuten von jeder Seite.

Teriyakisauce zugeben und 4 Minuten köcheln lassen, die Sauce wird so ganz leicht angedickt.

Wer mag mit Salz/Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken.

Zum Servieren: Auf den Reis den Limettenabrieb verteilen.

Reis auf Teller anrichten. Brokkoli und Garnelen mit Sauce darauf verteilen. Grüne Frühlingszwiebelringe darüber verteilen und zusammen mit den Limettenstücken servieren.



Guten Appetit!

Linsen-Poreegemüse als Beilage



Rezept in Anlehnung an ein Rezept von Hello-Fresh und auf Kenwood Cooking Chef umgeschrieben

Für 2 Personen, Rezept kann gut verdoppelt werden

Zutaten:

1 kleine Hand voll Schnittlauch und Thymian

1 Stange Porree/Lauch

1 Stange Selleriestange

1 Karotte

0,5 frische rote Chillischote

200 gr. Sahne (gerne auch die mit niedrigerem Fettanteil)

1 Teelöffel Gemüsebrühenpulver (oder selbstgemachte Gemüsepaste o. ä.)

1 kleine Dose braune gekochte Linsen (alternativ braune Linsen vorher kochen)

Öl zum Anbraten

Salz/Pfeffer

Optional: 250 gr. Lachsfilet.

Ich könnte mir das Gemüse auch gut zu Kartoffelgerichten vorstellen.

Zubereitung:

Multi zerkleinerer mit Messer aufsetzen und Schnittlauch/Thymian/Chillischote (geschält und entkernt) zugeben und kurz laufen lassen.



Karotten schälen.

Karotte, Lauch, Selleriestange grob zerkleinern und ebenfalls in Multi geben und kurz laufen lassen.



Etwas Öl in Kessel geben, 140 Grad, Kochröhrelement einsetzen, Intervallstufe 3.

Sobald Öl heiss ist, Gemüse zugeben und 9 Minuten laufen lassen. Ich hab zwischendrin die Temperatur auf 100 Grad gesenkt.



Wer Lachs dazu essen möchte (passt hervorragend!) salzt den Lachs mit Haut von beiden Seiten, erhitzt in einer Pfanne etwas Öl und brät ihn von beiden Seiten an. Nicht zu lange, so dass er innen noch rosa ist.



Linsen mit kaltem Wasser in einem Sieb spülen.

Zum Gemüse ca. 20 gr. Wasser, Gemüsebrühenpulver, Sahne, Linsen, Salz, Pfeffer geben und weitere 4 Minuten bei 100 Grad rühren lassen.



Abschmecken, anrichten, geniessen ☐

