Pfirsich-Tomatenketchup



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Peter Petersmann

Zubereitung:

800 Gramm Tomaten

1 Kilo Pfirsiche

6 Schalotten

1 Soloknoblauch

Ingwer

150 Gramm braunen Zucker

80 Gramm Rotweinessig (ich habe Apfelessig genommen)

1 TL Senfkörner

Piment gemahlen

1 Rote Chili oder mehr

Lorbeerblätter

Öl zum anschwitzen

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln.

Im Kessel der CC mit Kochrührelement ein bisschen Öl mit der auf Ringe geschnittenen Chili anschwitzen.

Zucker zugeben und karamelisieren lassen.

Geviertelte Tomaten ohne Strunk und entsteinte Pfirsiche

beigeben. Mit dem Essig ablöschen.

Die restlichen Gewürze beigeben und das Ganze 45 Minuten leise köcheln lassen (ca. 80 Grad).

Im Blender pürieren und abschmecken.

Das Ketchup hat eine fruchtig süßlich scharfe Note und ist idealer Begleiter zu Fleisch, Fisch, Käse oder Kartoffeln. Heiss eingefüllt oder in vakumierten Gläser geschlossen sechs Monate haltbar. Es wird aber nicht so lange überleben!

<u>Honigmelonensuppe</u>



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Karsten Remeisch Die Melonensuppe ist eher eine Vorspeise, denn danach kam die Lust auf etwas herzhaftes.

Für 2 Nasen:

- 1 Honigmelone (Cantalupe, Galia, etc.) aus dem Kühlschrank
- 6 Streifen Bacon
- 1/2 rote Chili fein gehackt (mehr nach Geschmack)
- 4 EL Cointreau (alternativ geriebene Orangenschale)
- 1-2 EL Weißweinessig

Schlagsahne

Pinienkerne

Salz

(Zucker)

Zubereitung:

Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, anschließend den Bacon kross braten und auf etwas Küchenrolle abtropfen lassen.

Die Sahne steif schlagen (Schneebesen oder Gewürzmühle).

Die Melone halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit fein gehackter Chili, und Weißweinessig, Cointreau im Blender mixen. Mit Salz (Zucker nur bei Bedarf) abschmecken.

Die Suppe sollte einen pikanten Geschmack haben, aber nicht wirklich salzig sein.

Die Suppe in den Melonenschalen verteilen, mit Bacon, Sahne und Pinienkerne garnieren.

Wer mag, kann noch etwas Basilikum drüber zupfen. (Geschmackssache)

Je kälter die Suppe ist, desto besser schmeckt sie. Ich habe sie vor dem Servieren noch mal für 20 Minuten in den Froster gestellt.

<u>Alkoholfreie Cocktails - Pina</u> <u>Colada Copacabana Fruitpunsch</u>



Fruitpunsch

Perfekte alkoholfreie Cocktails für Kindergeburtstage und warme Sommertage

Es werden immer zwei Mengen aufgeführt:

- a.) Menge für eine Blenderfüllung (Haushaltsmenge)
- b.) Partymenge

1.) Fruitpunsch

a.) Menge für eine Blenderfüllung (ca. 4 Gläser a 200 ml)

250 ml Orangensaft

200 ml Ananassaft

250 ml Marajucasaft

50 ml Limetten- oder Zitronensaft

50 ml Grenadine

Alle Zutaten zusammen mit 1-2 Hand voll Eiswürfel in den Blender geben. Mixen.

Wenn man möchte, lässt man die Grenadine beim Mixen weg und gibt portionsweise pro Glas über einen Teelöffel laufend die Grenadine zu. Dann hat man einen Cocktail mit mehreren Farben (gelb und rot).

b) Partymenge (ca. 16 Gläser a 200 ml)1 Liter Orangensaft

800 ml Ananassaft

1 Liter Marajucasaft
200 ml Limetten- oder Zitronensaft
200 ml Grenadine

Alle Zutaten in einer großen Schüssel zusammenrühren und dann portionsweise je mit 1-2 Hand voll Eiswürfel im Blender mixen.

Wenn man möcht,e lässt man die Grenadine beim Mixen weg und gibt portionsweise pro Glas über einen Teelöffel laufend die Grenadine zu. Dann hat man einen Cocktail mit mehreren Farben (gelb und rot).

2.) Copacabana

a.) Menge für eine Blenderfüllung (ca. 4 Gläser a 200 ml)

400 ml Orangensaft

200 ml Ananassaft

80 gr. Kokossirup

70 gr. Grenadine (ggf. mehr, falls die Farbe noch nicht passt, aber Achtung, dann wird es süss)

40 gr. Limetten- oder Zitronensaft

Alle Zutaten zusammen mit 1-2 Hand voll Eiswürfel in den Blender geben. Mixen

b.) Partymenge (ca. 10 Gläser a 200 ml)

1 Liter Orangensaft

500 ml Ananassaft

200 gr. Kokossirup

180 gr. Grenadine (ggf. mehr, falls die Farbe noch nicht passt, aber Achtung, dann wird es süss)

100 gr. Limetten- oder Zitronensaft

Alle Zutaten in einer großen Schüssel zusammenrühren und dann portionsweise je mit 1-2 Hand voll Eiswürfel im Blender mixen.

3.) Pina colada free Pina colada sin

a.) Menge für eine Blenderfüllung (ca. 4 große Gläser a 200 ml bzw. 8 kleine a 100 ml)

```
490 ml Ananassaft
175 ml Kokossirup
105 ml Sahne (kann auch fettreduzierte sein)
35 ml Kokosmilch
```

Alle Zutaten zusammen mit 1-2 Hand voll Eiswürfel in den Blender geben. Mixen

b.) Partymenge (ca. 8 große Gläser a 200 ml bzw. 16 kleine a 100 ml)

1 Liter Ananassaft

360 ml Kokossirup

215 ml Sahne (kann auch fettreduzierte sein)

70 ml Kokosmilch

Alle Zutaten in einer großen Schüssel zusammenrühren und dann portionsweise je mit 1-2 Hand voll Eiswürfel im Blender mixen.

Tomatenketchup



Rezept und Bild von Ulla Titgemeyer

Zutaten

2 Flaschen pass. Tomaten (je 650 ml)
3 TL Zwiebelgranulat
1 EL Salz
100 g Zucker
6 EL Weinessig
1 TL Pfeffer weiß, frisch gemahlen
1EL Senf
frischer Ingwer, nicht zu wenig
Piment 5 Körner

Zubereitung

In der Gourmet offen (Spritzschutz ist sinnvoll) einköcheln bis es dick genug ist.

Den Piment wieder rausgesucht, dann im Blender püriert, abgeschmeckt und heiß wieder in die ausgespülten Flaschen gegeben.

Brombeer-Cheesecake



Rezept und Bild von Saskia Renker

Zutaten

Zutaten für eine 26er-Form
20 bretonische Galettes (oder Butterkekse)
70 g geschmolzene Butter
500 g Creme-Quark
250 g Magerquark
200 g Zucker
Saft von anderthalb Zitronen
3 Eier
75 g Weizenmehl
250 g Brombeeren
70 g Puderzucker

Zubereitung

Springform fetten, Ofen auf 160 Grad vorheizen. Die Brombeeren und den Puderzucker mithilfe des Triblades (oder Blender) pürieren, beiseite stellen.

Die Kekse im Multi mit Messer zerkleinern, sie müssen nicht ganz fein werden. Wer keinen Multi hat, nimmt einen Gefrierbeutel, gibt die Kekse dort hinein und zerbröselt sie mit einem Nudelholz. Kekse nun mit der geschmolzenen Butter vermengen. Masse auf dem Boden der Form verteilen und gut andrücken.

Creme-Quark, Magerquark, Zucker, Zitronensaft, Eier und Mehl in den Kessel geben und mit dem Flexi verrühren. Die Masse in die Springform gießen und glattrühren. Nun Klekse vom Brombeer-Püree auf der Masse verteilen und mit einer Gabel Muster ziehen. Wenn vom Püree etwas übrig bleibt, kann man das entweder mit dem Kuchen servieren oder prima ins Müsli/in die Overnight Oats tun.

Kuchen nun circa 50 — 60 Minuten backen, nach der Hälfte der Backzeit mit einem Messer rundherum fahren (so löst er sich später leichter). Auskühlen lassen und aus der Form lösen.

Erbsensuppe mit Wasabi Low carb LC



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Frank Klee

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel (geschält)
- 1 Knoblauchzehe (geschält)
- 3 cm Ingwer (geschält) von einem dicken Stück (sonst entsprechend mehr)

1 EL Butter

80 g Cashewkerne

1 l Gemüsebrühe

400 g Erbsen frisch oder TK

150 g Crème fraîche (ich nehme die leichte mit 17% Fett)

1,5 TL Wasabi-Paste nach gewünschter Schärfe eventuell mehr

225 g Garnelen roh

1 EL Zitronensaft

Salz

Chiliöl (optional)

Zubereitung:

Die Garnelen auftauen auf Holzspieße stecken und beiseite stellen (wenn welche übrig bleiben werden diese später mit angebraten und im Suppenteller versteckt [□]

Den Ingwer, die Knoblauchzehe und die Zwiebel klein schneiden (Ihr könnt den Multi nehmen… ich nehme das Messer)

In der CC das Flexielement einsetzen und die Butter bei Rührintervall 3 und 120 Grad schmelzen . Ingwer ,Knoblauchzehe und Zwiebel dazugeben und ca. 3-4 Minuten glasig dünsten aber nicht bräunen. Im Anschluss die Cashewnüsse dazu und kurz mit anschwitzen.

1 Liter Gemüsebrühe angießen und die TK Erbsen, so wie ich, gefroren dazu geben. Spritzschutz aufsetzen und Temperatur auf 105 Grad reduzieren. Sobald die Suppe anfängt zu blubbern, kann man die Zeit von 15 min. zum garen, am Timer einstellen.

Wenn die Zeit abgelaufen ist, die Suppe in den Blender füllen 1 El Zitronensaft, Crème fraîche und Wasabi dazu und dann cremig mixen.

Die Garnelen in der Pfanne mit Chiliöl und Salz kurz anbraten. Die losen Garnelen in die Suppe versenken , die Suppe angießen und den Spieß dekorativ oben auf legen. Chilifäden lassen die Suppe noch ein bisschen restaurantmäßiger erscheinen.

Ich finde sie super lecker und wärmend.

<u>Tomaten-Gemüse-Soße auf</u> <u>Vorrat</u>





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.

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.

<u>Grundrezept für Babybrei -</u> <u>Beikost mit der Cooking Chef</u>

Zusammenstellung von Maria Tuec

Zutaten:

100g Gemüse nach Lust und Liebe (oder besser: regional & saisonal)

30g Fleisch/Fisch/Ei/Hülsenfrüchte

50 g Stärkezutat (Nudel, Kartoffel, Flocken...)

hochwertiges Öl (Lein-, Raps-, Olivenöl..)

Evt. 1 EL Orangensaft ohne Zucker

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf das Öl im Dampfgarkörbchen dämpfen. Genaue Zeiten der Zutaten gemäß dieser <u>Tabelle.</u>

Einstellung der Cooking Chef beim Dämpfen: 110 Grad/Rührintervallstufe 3

Nach dem Dämpfen die Zutaten pürieren (bei Bedarf noch etwas Dämpfwasser aus dem Topf zum Pürieren zugeben). Pürieren entweder mit einem Pürierstab, oder kleinere Mengen mit der Gewürzmühle bzw. größere Zutaten im Blender.

Nach dem Abkühlen noch 1-2 TL hochwertiges Öl je 100 gr. fertigem Brei zugeben. Evt. kann man auch noch 1 EL 100% Orangensaft ohne Zuckerzusatz zugeben, da Vitamin C die Eisenaufnahme steigert.

Wenn die Menge zu groß ist (gerade am Anfang essen die Kinder nicht so viel), dann einfach halbieren und den Rest eingefrieren.

Fruchtleder



Foto und Anleitung zur Verfügung gestellt von Marianne Heiss

MangoFruchtLeder:

Zutaten:

250 gr. Mango
1 EL Zitronensaft
20 gr. Mandelmus

Zubereitung:

Mango, Zitronensaft und Mandelmus im Blender pürieren (funktioniert ggf. auch im Multizerkleinerer mit Messer).

Dünn auf ein Backblech aufstreichen und trocknen lassen im Backrohr bei 50 Grad (6-7 Stunden).

Damit kann man auch essbare Täschchen machen man kann sie ausstechen, schneiden, reissen… für Desserts auch als optischer Hingucker…

Haltbar mehrere Monate

Aufbewahrung: in Backpapier aufrollen u in Folie wickeln. So verklebt es nicht.

ErdbeerFruchtLeder:

Zutaten:

250g Erdbeeren 20g <u>Mandelmus</u> 30g Zucker

Zubereitung:

Verarbeitung wie beim MangoFruchtLeder