



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.

0der

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 Rührelement bei 120 Grad 10min köcheln lassen.

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

das Kochrührelement 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....

<u>Mango-Blutorangen-Grütze mit</u> <u>Limettenschaum und knusprigen</u> <u>Herzwaffeln</u>



Foto und Rezept von Maren Grau-Soumana Mayaki

Zutaten für 2 Personen:

- 2 Reife Mango
- 2 Blutorangen
- 1 Unbehandelte Limette, davon Saft und Abrieb
- 1 EL Orangenblütenhonig
- 2 Eigelb
- 1 EL Rohrohrzucker
- 300 g Mehl, Typ 550
- 100 g Rohrohrzucker
- 200 g Gebräunte Butter
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 6 Eier
- 200 ml Milch (oder Sahne)
- 1 Prise(n) Salz
- Öl / Butterschmalz zum ausbacken

Puderzucker zu dekorieren

Benötigtes Zubehör:

Glas-Mixaufsatz Profi-Ballonschneebesen

Arbeitzeit: 20 min

Koch-/Backzeit: 30 min

Ruhezeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitung:

Die Mango schälen, vom Stein schneiden, die Hälfte davon in Streifen schneiden, die andere Hälfte im Blender pürieren. Die Blutorange auspressen und das Mangopüree mit 150 ml des Saftes aufmixen. Mit dem Honig süßen und kaltstellen.

Die Eigelbe mit dem Zucker und dem Ballonschneebesen bei max Geschwingikeit verrühren, bis die Masse hellgelb und dickflüssig ist. Nun den Limettensaft und den Abrieb hinzufügen, und 4 EL heißes Wasser in dünnem Strahl dazugeben. Das Kochelement einsetzten, die Temperatur auf 50 Grad einstellen und 10 min auf max aufschäumen.

Für die Waffeln die ganzen Eier mit dem Zucker und Vanillezucker mit dem Ballon-Schneebesen schaumig rühren, bis eine dicklich, gelbe Masse entsteht. Die gebräunte Butter zufügen und löffelweise Mehl und Milch hinzufügen. Eine Prise Salz hinzugeben.

Den Teig Ca eine halbe Std gekühlt zur Seite stellen.

Das Waffeleisen vorheizen und die Waffeln portionsweise in dem gefettetem Waffeleisen in Ca 4-5 min ausbacken und auf einem Kuchengitter auskühlenlassen, so werden sie noch knuspriger.

Die Grütze auf Tellern anrichten, mit dem Limettenschaum und den Waffeln garnieren und servieren.

Zimtsüppchen mit Tomate-Basilikum und Schinken-Chips



Foto und Rezept von Maren Grau-Soumana Mayaki

Zutaten für 4 Personen:

100 ml Sahne
1000 g aromatische Tomaten

1-2 Knoblauchzehen

1/2 Bund Basilikum

4 Scheiben Parmaschinken

Salz, Pfeffer, Zimt

Benötigtes Zubehör: Glas-Mixaufsatz Koch-Rührelement

Arbeitzeit: 30 min Koch-/Backzeit: 20 min

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zubereitung:

100 ml Sahne mit einer guten Prise Zimt steif schlagen und kühl stellen.

Die Tomaten waschen, vierteln, Strunk entfernen und mit dem Knoblauch und dem gezupften Basilikum in den Blender geben. 1 min auf höchster Stufe alles miteinander pürieren.

Die Suppe in die Induktionskochschüssel umfüllen, das Kochrührelement einsetzen und mit 1 TL Zucker, 1/2 TL Salz und 2 TL Zimt würzen. 20 Minuten bei 100 Grad, 2 Intervallstufe einkochen lassen. Abschmecken.

Währenddessen den Parmaschinken auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit Zimt bestäuben und 20 Minuten bei 80 Grad trocknen lassen.

Wenn die Suppe fertig ist 100 g Butter und die Sahne zugeben (4 TL für die Anrichte zurück behalten) nochmals 5 Minuten köcheln lassen eventuell mit Pfeffer und evtl. etwas Brühe abschmecken.

Mit dem Triblade Stabmixer die Suppe kurz aufschäumen.

Zum Anrichten das Zimtsüppchen in ein Weckglas geben, je einen TL geschlagene Sahne darauf geben und mit getrocknetem Parmaschinken und evtl. kleinen Tomatenwürfel dekorieren.

Tipp: je länger die Suppe köchelt, umso aromatischer wird sie.

<u>Putenröllchen</u> <u>Pestofüllung</u>

mit



Rezept und Foto von Fee's Koch und Backwelt

Zutaten:

5 Putenschnitzel
100ml Olivenöl
2 Töpfe Basilikum
5-6 Knoblauchzehen
50g Parmesan
30g Pinienkerne
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Für das Pesto das Basilikum waschen, abtropfen lassen und die Blätter abzupfen.

Die Pinienkerne zusammen mit dem Parmesan, dem Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer, dem Olivenöl und dem Basilikum im Blender (oder Multi) fein pürieren.

Die Putenschnitzel dünn klopfen (am besten in einem Gefrierbeutel damit es nicht so sehr spritzt, ich habe es mit einem Nudelholz malträtiert).

Nun das Pesto auf das Fleisch streichen und dann zu Röllchen aufrollen, mit Zahnstochern feststecken.

Die Röllchen in eine backofenfeste Form geben und 20 Min bei 180°C backen, danach die Hitze auf 100°C reduzieren und weitere 20 Min backen.

Dazu serviere ich Nudeln und noch etwas Pesto (für die Kinder noch einen 'Schluck' Tomatensoße zu den Nudeln).



Foto von Fee's Koch und Backwelt

Erbsensuppe mit Joghurt und Minze

Rezept von Stefan Dadarski

Zutaten:

1 Eigelb

1 TL Stärke

400 ml griechischer Joghurt

750 ml Gemüsebrühe

2 EL Butter

1 EL Olivenöl

2 Knoblauchzehen in feinen Scheiben

3 EL grob gehackte Minze

750 gr. tiefgekühlte Erbsen

Salz/Pfeffer

Zum anrichten:

100 ml griechischer Joghurt mit einer zerdrückten

Knoblauchzehe vermischt etwas bestes Olivenöl

Zubereitung:

Eigelb und Stärke in einer großen Schüssel verrühren, Joghurt dazu geben und Hälfte von Brühe/Fond zugeben.

Kessel mit Flexi auf 100 Grad erhitzen und Intervallstufe 2 einstellen. Wenn Temperatur erreicht ist, Butter und Olivenöl (Anmerkung: möglichst am Rand, dann quietscht es nicht) hineingeben. Knoblauch und Hälfte der Minze leicht andünsten.

Die Erbsen beigeben und 5 min garen, dann diei restliche Brühe angießen und weitere 5 min. köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind.

Jetzt alles fein pürieren. Entweder mit Blender oder direkt im Topf mit Stabmixer.

Dann in den Topf mit Suppe den vorbereiteten Joghurt einfüllen.

Mit Salz, Pfeffer und eine Prise Kreuzkümmel abschmecken, diei Suppe wieder erhitzen, aber nicht kochen. Die Temperatur ausdrehen und restliche Minze einrühren.

Servieren mit etwas vom Knoblauchjoghurt und einem Schuss Olivemöl.

<u>Süsskartoffelsuppe</u> <u>mit</u> Koriandercreme und Chorizo-

Chips

Rezept von Stefan Homberg

Zutaten:

800 gr. Süßkartoffeln

3 Karotten

0,5 Stück Lauch

1 Knoblauchzehe

1 Schalotte

1 EL Thai-Curry-Paste gelb

1 EL Olivenöl

ca. 1 L Gemüsefond

0,25 L Kokosmilch

1 Limette

5 EL frischer, gehackter Koriander

200 ml Sahne

50 gr. gehackte Walnüsse

24 Chorizo-Chips (aus Chorizo, siehe unten)

Salz/Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Multi mit grober Schneidscheibe aufsetzen, Geschwindigkeit max. Chorizo von der Haut befreien und mit Multi in Scheiben schneiden. Dann in Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kross auslassen.

Würfelschneider aufsetzen, geschälte Karotten, Süßkartoffeln und Lauch würfeln/zerkleinern.

Kochrührelement einsetzen. Olivenöl eingeben, 120 Grad, Rührintervall 3. Dann Schalotten, Knoblauch und Chili-Paste einfüllen und 2 Minuten dünsten. Gewürfelte Zutaten zugeben und weitere 2 Min laufen lassen.

Mit Gemüsefond auffüllen, bis Gemüse bedeckt ist, eine Prise Salz hinzugeben und ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis Gemüse weich ist. Kokosmilch zugeben und mit Blender fein pürieren.

Mit Salz/Pfeffer/Limette abschecken.

Multi mit Messer aufsetzen, gehackten Koriander und Sahne einfüllen und alles mit Geschwindigkeit 5 mixen, bis Masse cremig wird.

Die Suppe in die Teller füllen und mit je 3 Chorizo-Chips, etwas gehackten Walnüssen und einem EL Koriandercreme garniert servieren.

<u>Guten-Morgen-Smoothie</u>



Foto und Rezept Melanie Ott

Zutaten:

250 g TK-Himbeeren (oder andere Beeren nach Wahl)

2 EL Haferflocken

500 g mageren Naturjoghurt, bis 0,5 % Fett

1 TL Agaven- oder Ahornsirup

1 Spritzer flüssigen Süßstoff bei Bedarf

Zubereitung:

Die TK-Beeren etwas antauen lassen. Den Magerjoghurt, die

Haferflocken, die angetauten Beeren und den Agavensirup in den Blender geben und pürieren. Ggf. mit flüssigem Süßstoff abschmecken, in Gläser füllen und genießen.

<u>Lachs Lachsmousse Lachsrolle</u> - Variationen -



Fotos und Rezepte von Claudia Kraft:

Zutaten Lachsmousse:

200g Räucherlachs 200 g Frischkäse 50ml Sahne kleine Scharlotte oder Jungzwiebel etwas Zitronensaft Salz/frisch gemahlener Pfeffer.

Zubereitung:

Klein geschnittenen Lachs, Frischkäse, Sahne mit Flexi auf hoher Stufe mixen. Habe einen Teil des Lachses in der Gewürzmühle fein gemixt u davor die Zwiebel.

Nachher alles vermischen und entweder Nocken auf Teller anrichten oder in ein Glas mit Spritzsack spritzen. Ich hatte es etwas kalt gestellt.

Zutaten Lachsrolle:

Palatschinken/Pfannkuchen Frischkäse Kräuter Lachs

Zubereitung:

Pfannkuchen machen (Blender) und mit Frischkäse mit oder ohne Kräuter bestreichen, mit Lachs belegen und einrollen.

In Frischaltefolie wickeln u kühlen.

Für 3 Palatschinken benötigt man 1 Pkg Lachs u 1 Packung Frischkäse.







Fotos Claudia Kraft

<u>Pochierte Lachsklösschen auf</u> <u>Graupen-Lauch-Risotto</u>



Foto Eva Ohrem/Deichrunners Küche

Rezept aus dem Laferkochbuch zur Kenwood CookingChef und von Eva Ohrem/Deichrunners Küche abgewandelt

Portionen: 4

Zutaten

Für die Lachsklösschen

- 350 g angefrorenes Lachsfilet (ohne Haut)
- 200 g eiskalte Sahne
- Salz
- Pfeffer
- Saft von 1 Zitrone (Eva: 1/2 Zitrone)
- 1 Bund Dill*Für das Graupen-Lauch-Risotto*
- 1 Stange Lauch (etwa 200 g)
- 100 g Butter
- 500 ml Geflügelfond
- 200 g mittelgroße Graupen
- 100 ml Weißwein
- 50 g frisch geriebener Parmesan
- Salz
- Pfeffer
- einige Dillzweige zum Garnieren
- Benötigtes Zubehör
- Multi-Zerkleinerer
- Flexi-Rührelement

Zubereitung

- Für die Lachsklösschen den Lachs würfeln und im Multi-Zerkleinerer bei höchster Geschwindigkeitsstufe pürieren, dabei langsam die Sahne zugießen. Die Fischfarce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Dill waschen, trocken tupfen, fein hacken und unterrühren. Die Farce kühl stellen.
- Für das Risotto den Lauch der Länge nach halbieren und gründlich waschen. Die hellen Teile klein würfeln, den dunkelgrünen Teil in Stücke schneiden. Das Flexi-Rührelement in die Cooking Chef einsetzen und 50 g Butter bei 120°C, Intervallstufe 2, in der Rührschüssel erhitzen. Die dunkelgrünen Lauchstücke darin 1 Minute andünsten. In den Glas-Mixaufsatz umfüllen (evtl. 1* Taste P drücken) und mit 100 ml Geflügelfond fein pürieren. Beiseite stellen.
- In der Rührschüssel die restliche Butter bei 115°C, Intervallstufe 2, mit dem Flexi-Rührelement erhitzen. Den klein gewürfelten hellen Lauch darin 1 Minute andünsten. Die Graupen zugeben, kurz mitdünsten und mit Weißwein ablöschen. Nach und nach den restlichen Geflügelfond zugießen, bis die Graupen nach etwa 15-20 Minuten knapp gegart sind. Das dunkelgrüne Lauchpüree und den Parmesan zufügen und das Risotto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 2 Liter Wasser in einem Topf erhitzen, wenn es kocht, herunterschalten. Aus der Fischfarce mit 2 EL Klösschen formen und in das siedende Wasser einlegen. Die Klößchen 10 Minuten ziehen lassen und mit einer Schaumkelle herausheben. Dillzweige abbrausen und trocken tupfen. Die Klösschen mit Dill garniert auf dem Risotto servieren.

Anmerkung Eva zu den Mengen:

Die Risottomenge erachte ich für 4 Personen als zu wenig, die Klösschenmenge ist ausreichend (gibt zwischen 13 und 15 Klösschen). Die Risottomenge würde ich für 4 Personen um die Hälfte erhöhen.

Kokos-Karotten-Suppe



Foto und Rezept Gisela Martin

Zutaten

750 gr. Karotten

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

750 ml Gemüseboullion oder 750 ml Wasser mit Suppengrundstock o.ä.

75 ml Kokoscreme

75 gr. Zuckerschoten

3 EL Kokoschips

100 ml Kochsahne

Zubereitung:

Möhren und Zwiebeln schälen und im Multizerkleinerer, feine Scheibe Nr. 2, zerkleinern.

Koch-Rührelement einsetzen, Temperatur ca. 95 Grad, Öl erhitzen und mit Koch-Rührintervallstufe 2 die Möhren und Zwiebeln ca. 3 Minuten andünsten.

Heiße Brühe sowie Kokoscreme zugeben, Spritzschutz als Deckel aufsetzen und Timer auf 20 Minuten stellen.

In Zwischenzeit Zuckerschoten putzen und klein schneiden. In kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren, kalt abschrecken.

Suppe in Blender umgießen und unter Zugabe der Sahne pürieren.

Mit Zuckerschoten und Kokoschips servieren.

