

Mango Fruchtgummi



Foto und Rezept von Claudia Kraft

Zutaten:

2 frische Mango

Saft einer halben Zitrone

1,5 TL Agar Agar

Zubereitung:

2 Reife Mango schälen und im Multi oder Blender pürieren.

Saft einer 1/2 Zitrone

1,5Tl Agar Agar

Alles min. 2 min bei 100 Grad mit dem Flexi rühren und aufkochen. Nicht kürzer.

Die Dosierung von Agar Agar hängt von der Marke ab. Ebenso die Gelierfähigkeit. Manche sollen fischig schmecken, dann mit Sirup arbeiten.

Wenn die Festigkeit nicht gegeben ist einfach nach dem erkalten nochmals aufkochen und etwas Agar Agar hinzufügen.

Achtung. Es geliert erst wenn es 2-3h gekühlt wurde.

Daher nicht vorher Agar Agar erhöhen. Umso öfter aufgekocht wird, umso eher verliert es frischen Geschmack der Mango.



Bunte Tomaten-Quiche mit Basilikum



Fotos Ines Glück

Rezept aus Genussmagazin Juni 2018

Zutaten :

250 gr. Mehl

100 gr. Butter

200 gr. Ricotta (insgesamt)

1 Eigelb

500 gr. Tomaten

1 Bund Basilikum

3 Eier

75 gr. Parmesan

100 ml Milch

Salz/Pfeffer/Muskat

Basilikum/Meersalz/Pfeffer zum Bestreuen

Zubereitung:

250 gr Mehl mit 100 gr Butter und 100 gr Ricotta sowie 1 Eigelb und etwas Salz in der Schüssel mit dem KHaken auf Stufe 3 zu einem Teig kneten, der dann in Frischhaltefolie für 1 h im Kühlschrank ruhen darf.

In der Zeit 500 gr Tomaten halbieren, 75 gr Parmesan reiben.
(Multi oder Trommelraffel)

in den Blender 100 ml Milch, 100gr Ricotta, Parmesan, 3 Eier sowie etwa 8 Stängel Basilikum geben und mit Pfeffer, Salz

sowie Muskat würzen und anschliessend mixen.

Den Backofen auf 200 Grad O/U vorheizen, den Teig ausrollen und eine gefettete Quicheform geben, die Tomaten drauf und mit der Masse aus dem Blender übergiessen.

das Ganze für 45 min (Anmerkung Gisela: Bei mir nur 35 Minuten) Ober/Unterhitze backen.

Tipp Gisela:

Ich habe den Teig im Multi mit Messer gemacht. Den Parmesan im Multi mit Scheibe gerieben und die Füllung auch im Multi gemixt. So kam ich mit einem Zubehörteil durch und musste nicht viel saubermachen ☐

Hörnchen süss gefüllt



Foto Kerstin Bleidiessel/Rezept von Yotam Ottolenghi, Helen Goh: Sweet.

Zutaten/Zubereitung:

Teig:

160 gr Mehl (ich hatte 550er)

eine Prise Salz
1/4 TL Backpulver
abgeriebene Schale einer Zitrone
125 gr kalte Butter
125 gr. Frischkäse

Füllung:

40 gr. Walnüsse
100 gr. braunem Zucker
1/2 TL Zimt
150 gr. Marmelade (lt. Rezept Aprikose, ich hatte nur Grapefruit da, schmeckt auch)
1 EL Zitronensaft

Zubereitung:

Teig:

1/4 TL Vanillepaste, 160 gr Mehl (ich hatte 550er), eine Prise Salz, 1/4 TL Backpulver und abgeriebene Schale einer Zitrone im Multizerkleinerer mit Messer kurz vermischen.

Dann 125 gr kalte Butter in Würfel schneiden und in den Multi geben. Stufe 3 bis der Teig krümelig ist.

125 gr. Frischkäse und 1/4 TL Vanillepaste zufügen und solange auf Stufe 1 oder 2 mischen, bis es eine Teigkugel gibt.

Den Teig auf einer bemehlten Oberfläche noch einmal kurz durchkneten und dann eingewickelt mindestens eine Stunde in den Kühlschrank legen.

Füllung:

Für die Füllung 40 gr. Walnüsse anrösten, abkühlen und fein hacken.

Mit 100 gr. braunem Zucker und 1/2 TL Zimt mischen. In einer weiteren Schüssel 150 gr. Marmelade (lt. Rezept Aprikose, ich hatte nur Grapefruit da, schmeckt auch) mit 1 EL Zitronensaft mischen.

Den Teig in zwei Teile teilen und jeweils auf einer bemehlten Fläche zu einem runden Fladen von 2 mm Dicke ausrollen.

Den Fladen erst mit der Hälfte der Marmelade bestreichen und dann mit der Hälfte der Zucker-Nuss-Mischung bestreuen. Dabei außen einen kleinen Rand lassen.

Jetzt den Fladen in 12 (Pizza-) Stücke teilen. Diese Stücke dann von Außen nach Innen aufrollen. Mit dem 2. Teigstück ebenso verfahren. Die rohen Hörnchen noch einmal für 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Den Ofen auf 180°C Umluft heizen und die Hörnchen erst mit einem verquirlten Ei bestreichen und dann für 20-25 Minuten backen. Ich habe die Bleche nach 10 Minuten einmal gedreht, damit das Bräunen gleichmäßiger wird.

Am Anfang sind sie sehr süß, komplett ausgekühlt schmecken sie besser.

Pudding-Streuselkuchen aus Hefeteig



Rezept und Bild von Sigrid Gasser

Zutaten

Boden

- 100 Gramm weiche Butter
- 75 Gramm Zucker (anteilig daran Vanillezucker)
- 1/2 Teelöffel Salz
- 1 Tüte (oder 1/2 Würfel) Hefe
- 100 ml warme Milch
- 340 Gramm Mehl
-

Füllung

- 800 ml Milch
- 2 Tüten Vanillepuddingpulver
- 4 bis 6 Esslöffel Zucker (je nachdem, wie süß ihr mögt)
-

Streusel

- 300 Gramm Mehl
- 250 Gramm weiche Butter
- 150 Gramm Zucker (anteilig Vanillezucker)

Zubereitung

1. Hefeteig zubereiten (mit Knethaken)
2. Dafür Milch mit Zucker und Hefe verrühren
3. Mehl, Butter und Salz hinzugeben
4. gründlich durchkneten
5. abgedeckt ca. 30 Minuten gehen lassen
6. Anschließend auf dem gefetteten Blech verteilen und erneut

- 30 Minuten gehen lassen
7. Pudding nach Anleitung kochen
 8. im Kühlschrank auf ca. Zimmertemperatur abkühlen lassen
 9. Streusel aus Zucker, Butter und Mehl kneten (evtl. im Multi)
 10. ebenfalls in den Kühlschrank stellen zum rasten lassen
 11. Ofen auf 200 Grad vorheizen
 12. Abgekühlten Pudding durchrühren und gleichmäßig auf dem Boden verteilen
 13. Streusel auf dem Pudding verteilen
 14. Kuchen bei 200 Grad rund 30 Minuten backen bis die Streusel goldbraun sind
 15. Kuchen abkühlen lassen
 16. mit Puderzucker bestreuen

Als Abwandlung kann man noch Obst nach Wahl auf den Pudding geben.

Bic Mac Rolle Lowcarb



Fotos Linda Peters

Rezept stammt aus einem LC-Kochbuch und wurde von Linda abgewandelt und auf CC umgeschrieben

Zutaten:*Boden:*

250 g Topfen /Quark
100 g Käse gerieben Emmentaler
3 Eier

Soße:

4 TL Ketchup
2 TL Senf
4 El Joghurt

Belag:

250 g Hackfleisch
100 geriebener Käse
Essiggurkerl in Scheiben
Salz
Tomaten wer mag
Eisbergsalat

Zubereitung:

Käse mit Multizerkleinerer, feine Scheibe, reiben.



Topfen/Quark, Käse und Eier mit K-Haken zu einer Masse verrühren und auf einem Backblech verteilen.



Bei 180 Grad 20 Minuten backen und auskühlen lassen.

Soße zubereiten und 2/3 auf dem Boden verteilen



Hackfleisch anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen wie man mag, ich hab BBQ-Gewürz genommen und Zwiebel vorher angebraten.

Gurken in Scheiben schneiden und zum Hackfleisch hinzufügen und auf dem Boden verteilen.



Käse drauf geben, schmelzen lassen 5 Minuten im Backofen bei 170 Grad.

Tomaten wer mag und Salat drauf verteilen und die restlichen
Soße verteilen und zusammen rollen.



Guten Appetit!



Salat “Krönung”



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Carmen Fischer

Zutaten:

100 g Himalaya-Kristallsalz
1/2 junger Stängel Liebstöckel frisch, nur die Blätter
1/2 Bd Dill
1 Bd Basilikum
2 Bd Petersilie (Blattpetersilie)
4 Bd Schnittlauch in grobe Stücke geschnitten
1/2 TL Bohnenkraut
1 TL Oregano getrocknet oder 1 EL wilder Majoran, frisch
1 EL Knoblauch frisch gehackt
6 EL getrocknete Zwiebelstücke
1 TL Paprika Edelsüss
Paprikaflocken, griechische, nach Geschmack
1/2 TL schwarzer Pfeffer frisch gemahlen
1 TL Zitronenschale gemahlen
1 TL Senfpulver

Zubereitung:

Mengen nach Gefühl nehmen, von den intensiv vorschmeckenden, wie Dill und Liebstöckel und Bohnenkraut wenig verwenden.

Alle Zutaten im Multizerkleinerer mit dem Messereinsatz zu einer feuchten Paste häckseln. In eine große Form ausbreiten, dunkel und luftig trocknen, dabei jeden Tag die Masse mit der Gabel grob zerdrücken. Nach dem Trocknen licht- und luftgeschützt kühl aufbewahren!



TIPP:

Ich verwende die Mischung, wenn ich mal faul sein will und verschenke sie gerne an berufstätige Freunde. Kleine durchsichtige Tüten mit grünen oder gelben Schleifen umwickeln und schön beschriften.

Kroketten in Legiform



<

Fotos und Anleitung zur Verfügung gestellt von Pia

Bachfischer-Straub

Zutaten und Zubereitung:

500g mehliges Kartoffeln weich kochen

Schälen und fein passieren, etwas auskühlen lassen

2 Eigelb

25g Butter weich

35g Kartoffelstärke

Salz, Muskat, Paprika und Pfeffer

Mit dem K-Haken gut mischen

Masse in Lego-Eiswürfelform aus Silikon drücken und tiefkühlen.

Paniermehl sehr fein cuttern im Multi.

Die gefrorenen Legos im Paniermehl wenden und gefroren bei 180° goldbraun frittieren.

Kartoffelroulade



Fotos und Anleitung zur Verfügung gestellt von Claudia Kraft

Original war aus tasty me aber wieder nach Claudias Art abgeändert. Sehr lecker 👍 ☐

Statt Parmesan, Emmentaler

Statt Spinat, Zucchini

Statt Ricotta, Mascarpone

Statt frischer Petersilie, frisch gemachte Petersilienpaste

Zutaten:

3-4 große oder 6 mittlere Kartoffeln

200g Parmesan/Emmentaler

2 TL Salz

1 Zwiebel

450-500g Hackfleisch

1 mittlere Zucchini (oder 180g Blattspinat wie im Original)

3 EL Mascarpone (oder 250g Ricotta)

etwas Knoblauchpaste

1/2 Dose gestückelte Tomaten

3 EL Petersilie

1 TL Paprika

1 TL Salz

1/2 TL Pfeffer

250g Mozzarella

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Ich hatte den Großteil mit der Trommelraffel (dünne Raffel) gehobelt. Würde eher einen Handhobel oder Messer vorschlagen da man sonst bei großen Kartoffeln nur halbe Scheiben bekommt. Die Öffnung ist zu klein um große ganze Kartoffeln durchzustecken.

Ein Blech mit Dauerbackfolie oder Backpapier auslegen und mit ca 100g Parmesan/Emmentaler bestreuen.



Dann die Scheiben von oben nach unten überlappend auf das Blech legen, bis die ganze Fläche abgedeckt ist.



Nun den restlichen Käse darauf verteilen und bei 180C ca 30min backen.

In der Zwischenzeit Zwiebel rösten, dann Hackfleisch anrösten, Tomatenstücke und Gewürze dazu geben und gut verrühren.

Wer Zucchini verwendet diese grob raffeln und auch anrösten bzw, Knoblauchpaste dazu und dann Mascarpone drunter mischen. (Wer Spinat und Ricotta nimmt – zuerst Spinat mit Knoblauch anrösten und vom Herd nehmen und Ricotta drunter mischen).



Blech rausnehmen und mit Zucchini Mascarpone bestreichen,



Dann Hackfleisch darauf verteilen und mit geriebenen Mozzarella bestreuen und mit Hilfe der Folie oder Backpapier einrollen und nochmals ca 15min backen.



Die Rolle ist sehr saftig daher benötigt man keine Sauce dazu. Ich habe grünen Salat dazu serviert.



Colomba pasquale – Ostertaube – original italienisches Rezept



Rezept von hier
<http://www.ilcrudoeilcotto.it/2015/03/23/colomba-a-lievitazione-naturale-di-raffaele-pignataro/> und von Marion Müller und Gisela Martin aus dem Italienischen übersetzt.

Achtung: Vorbereitungsdauer ca. 24 Stunden, danach sollte der Kuchen noch ein paar Tage reifen bis zum Anschnitt

Anmerkung:

Statt K-Haken geht auch alles mit dem Knethaken. Dann braucht man nicht tauschen.

Macht man mehrere kleine Tauben ist die Ofentemperatur zu niedrig. Dann besser 180°C nehmen und deutlich kürzer backen. Die Colomba pascale sind sehr, sehr süß. Besser Zucker

reduzieren oder teilweise gegen weniger Süßes wie z.B. Erythrit tauschen.

Zutaten:

Zutaten für die Glasur:

- 55 g geschälte Mandeln
- 25 g geschälte Haselnüsse
- 200 Gramm Puderzucker
- 20 Gramm Maismehl oder Polentamehl
- 20 Gramm 00 Mehl Type 00 (alternativ 405er Mehl)
- 20 Gramm Kartoffelstärke
- 80 Gramm Eiweiß

Zutaten für den aromatischen Mix:

- 15 gr Honig (empfohlen Millefiori)
- 25 g kandierte Orange
- Vanillemark von einer Schote
- 1 geriebene Orangenschale

Zutaten für den ersten Teig:

- 190 gr Lievito madre (gut reif und verdoppelt)
 - 200 gr Wasser
- 140 gr. Kristallzucker
- 170 gr Eigelb
- 470 Gramm 380W Mehl (alternativ würde ich 550er Mehl oder Manitobamehl nehmen)
- 2 gr Salz
- 130 gr Butter

Zutaten für den zweiten Teig:

- 150 gr. 380W Mehl (alternativ 550er Mehl oder Manitoba)
- 40 gr Wasser
- 6 gr Malz
- 120 gr. Kristallzucker
- 140 gr Eigelb

- 10 g Kakaobutter
- 15 gr. Milchpulver
- 40 g aromatischer Mix (siehe oben)
- 120 Gramm Butter
- 50 g geschmolzene Butter
- 4 Gramm Salz

Anmerkungen:

– Das Malz ist nicht ersetzbar: Malz enthält ENZYME, Honig nicht. Man kann Malz in Pulverform oder auch den Sirup verwenden. Empfehlenswert ist der von Weizen oder Gerste, ich rate von Reismalz ab. Wenn ihr das Malz nicht findet, macht euch nicht verrückt Dann lasst diese Zutat einfach weg und fertig.

– Kakaobutter kann mit weißer Schokolade (gerieben oder geschmolzen) ersetzt werden, aber es ist nicht das Gleiche. Auch hier ist es ok, wenn man die Zutat nicht zugibt. Sie ist ein Verbesserer, aber man kann wetermachen, wenn man es nicht hat.

– Milchpulver kann nicht durch anderes ersetzt werden. Auch hier handelt es sich um einen natürlichen Verbesserer, lasst es weg, wenn ihr es nicht zuhause habt und findet. Und Achtung. Milchpulver ist nicht das, was man für Babies verwendet.

– Kandierte Früchte: Das Vorhandensein von kandierten Früchten hat den praktischen Grund, dass es in den folgenden Tagen/Wochen Feuchtigkeit zum fertigen Produkt freisetzt. Wenn du Orange nicht magst, kann man etwas anderes benutzen, was du willst (mit dem gleichen Gewicht wie im Rezept), aber versucht etwas "Nasses" zu verwenden, z.B. getrocknete Preiselbeeren, dann in heißem Wasser und dann gut ausgedrückt, kandierter Ingwer, Aprikosen oder kandierte Pfirsiche etc.

Wenn ihr nur Schokoladendrops verwendet, wird die Taube später

etwas trocken. Wenn ihr Schokoladentropfen verwendet, denkt daran sie für mindestens 24 Stunden bis zum Moment des Gebrauchs im TK-Fach zu lagern, sonst schmelzen sie, sobald dem Teig zugefügt werden.

Zutaten für: 2200 Gramm Teig

Schwierigkeitsgrad: Schwierig

Vorbereitung: 30 + 30 Minuten zzgl. Ruhepausen

Verlauf: 12 + 6 Stunden

Backzeit: 50-60 Minuten

Gesamtdauer: ca. 24 Stunden.

Zubereitung:

Glasur (wird mindestens 12 Stunden vorher zubereitet)

- Im Multizerkleinerer mit dem Messer alle Zutaten außer dem Eiweiß zugeben und mixen.
- Alles fein mischen, aber nicht zu lange, um zu verhindern, dass Mandeln und Haselnüsse Öle freisetzen. Die erhaltene Masse sollte nicht zu dünn sein, sondern etwas rau bleiben.
- Jetzt alles in eine Schüssel geben und das Eiweiß zugeben und mit einem Spatel gut vermischen. Es kann sein, dass man mehr Eiweiß zufügen muss, um die richtige Konsistenz zu erreichen (gewünscht ist die Konsistenz wie von einer dicken Soße bzw. Vanillepudding).
- Bedeckt die Schüssel mit Folie und gebt sie in den Kühlschrank. Bitte erst wieder aus dem Kühlschrank nehmen, bevor der Teig der Taube in der Form zum Aufgehen ist (ca. 4-6 Stunden vor Gebrauch).

Vorteig

- Den Zucker im Wasser gründlich auflösen.

- Diesen Sirup aus Wasser und Zucker in die Schüssel mit K-Haken geben. Den Lievito madre in Stücken zugeben und bei mittlere bis hoher Geschwindigkeit rühren, bis sich ein leichter Schaum bildet und der Sauerteig sich leicht auflöst.
- Fügt das Mehl auf einmal zu und knetet bei niedriger Geschwindigkeit, um einen ziemlich festen Teig zu erhalten (anfangs ist der Teig klumpig). Für ein paar Minuten weiter kneten lassen, bis der Teig elastisch ist. Wenn die Maschine sich zu sehr anstrengen muss, vom K-Haken zum Knethaken wechseln.
- Jetzt werden die Eigelbe hinzugefügt, idealerweise in drei Chargen. Immer erst die nächste Portion zugeben, wenn die vorherige vollständig absorbiert wurde.
- Wenn das Eigelb verarbeitet wurde, wieder zum K-Haken wechseln und weiterkneten, der Teig soll sich von der Schüssel lösen.
- Fügt jetzt die sehr weiche Butter zu, auch hier in drei Portionen.
- Salz hinzufügen, erneut 30 Sekunden kneten und dann stoppen.
- Den Teig in einen Behälter mit geraden Kanten geben, der groß genug ist, um das dreifache Volumen aufzunehmen. Zerdrückt den Teig gut und markiert die Teighöhe mit einem Aufkleber. Behälter mit Folie oder Deckel verschließen.

Der Teig soll sich nun bei ca. 26 Grad verdreifachen.

ACHTUNG: Wenn man den Teig in eine Schüssel gibt, wird man nicht herausfinden können, ab wann er sich verdreifacht hat, da die Schüssel unten schmaler ist als in der Mitte. Für diesen Fall entfernt man eine kleine Teigkugel und legt sie in ein Glas an gleicher Stelle bei 26 Grad (Sobald die Kugel im Glas verdreifacht ist, ist auch der Teig in der Schüssel bereit – Das nennt man die “Spionmethode”).

Hauptteig

◦ Nachdem der Teig sich verdreifacht hat, stellt man den ganzen Behälter mit Teig für mind. eine halbe Stunde, besser noch eine ganze Stunde, in den Kühlschrank.

◦ In der Zwischenzeit das Eigelb (am besten kalt aus dem Kühlschrank) sehr gut mit dem Zucker vermischen (Flexielement), bis der Zucker sich aufgelöst hat. Das Eigelb muss nicht aufgeschlagen werden.

◦ Nachdem der Teig gut abgekühlt ist, kommt er in die Schüssel der Knetmaschine in der Reihenfolge wie hier beschrieben: Das Mehl vermischt mit dem Milchpulver und dem Malz, das Wasser und der Vorteig und mit dem Knethaken für 10 Minuten bei minimaler Geschwindigkeit kneten. Dann die Geschwindigkeit leicht erhöhen.

◦ Es kann passieren, dass sich der Teig nicht vollständig von der Schüssel löst und es immer etwas am Boden hängen bleibt. In diesem Fall kann es helfen nach 4-5 Minuten zum K-Haken zu wechseln. Wenn der Teig glatt wird, kann man wieder zum Knethaken wechseln.

Nun wird die Mischung aus Eiern und Zucker zugegeben, idealerweise auf drei Portionen aufgeteilt. Sobald eine Portion aufgenommen wurde und der Teig wieder glatt ist, kommt die nächste Portion.

◦ Nun wird die Kakaobutter hinzugefügt, bis sie aufgenommen wurde, dann der Aromamix.

Jetzt wird die cremige Butter zugefügt, wie zuvor in drei Portionen (und erst wenn eine aufgenommen ist, kommt die nächste...)

Nun kommt die flüssige Butter (lauwarm!) zum Teig, man giesst sie in einem Stahl sehr langsam ein. Passt auf, dass sie gut vom Teig aufgenommen wird.

- Nun kommt das Salz dazu und man knetet weiter für eine Minute.
- Die kandierten Früchte sollten nun besser von Hand hinzugefügt werden, um ein Reißen des Teigs zu vermeiden.
- Kippt den Teig nun auf einen Tisch und lässt ihn ohne Abdeckung für 45 Minuten an der Luft ruhen.
- Der Teig wird nun in die Stückanzahl geteilt, in der man Tauben backen möchte. Dann jedes Stück in zwei gleiche Teile teilen (z. B. für eine 1-kg-Taube macht man zwei Stück à 500 gr.). man rollt den Teig auf und lässt ihn unbedeckt für 30 Minuten ausruhen.
- Nach dem Ausruhen, rollte man jedes Stück zu einer Knackwurst auf und legt es in die Taubenkuchenform. Zuerst in die Flügel, dann in die Körper, dann drückt man den Teig ganz leicht an.
- Bedeckt die Kuchenform nun mit Folie und lässt sie bei 26 ° -28 ° bis zu 2 cm unter dem Rand aufgehen.
- Bedeckt sie nun mit der Glasur, indem ihr einen Spritzbeutel benutzt. Dekoriert den Taubenschwanz mit Zucker und Mandeln, und bestreut alles reichlich mit Puderzucker. Gebt die Tauben für 50-60 Minuten in den auf 165 Grad vorgeheizten Backofen (für 1-kg-Tauben. Sind die Tauben kleiner, dann niedrigere Backdauer).
- Nach ca. 2/3 der Backzeit, d. h. nach ca. 40 Minuten, führt ein Thermometer in die Mitte der Taube (parallel zur Form), punktiert sozusagen das Herz und misst die Temperatur. Sobald diese bei 94 Grad ankommt, ist die Taube gekocht. Jetzt für mindestens 6 Stunden abkühlen lassen (aufgespiesst mit Stricknadeln oder speziellen Eisen am Boden der Form und dann umgedreht).
- Nach sechs Stunden abkühlen lassen für weitere sechs Stunden

in normaler Position abkühlen lassen. Danach kann man sie in Tüten für Lebensmittel abpacken (vorher ggf. noch mit ein paar Tropfen Likör besprüht).

Schließt die Tüten sehr gut und wartet mindestens 3-4 Tage bevor sie gegessen wird (falls möglich :-), damit die Aromen sich entwickeln können.

Guten Appetit! Diese Taube habt ihr euch nach der vielen Arbeit echt verdient!

Pasta fresca mit Brokoli-Paprika-Gemüse



Für 3 Personen

Zutaten:

Aus 250 gr. Semola gefertigte frische Nudeln, hier [Radmatrize](#) von Pastidea

500 gr. Broccoli

2 Paprikaschoten (ich hatte nur rote, aber eine rot und eine gelb oder orange wäre sicher auch hübsch gewesen)

2 Knoblauchzehen

2 Zwiebeln

2 Orangen unbehandelt

4 EL Öl

Optional: eine Hand voll Walnüsse, grob zerkleinert

30 gr. Honig

3 EL Sojasauce

150 ml Gemüsefond

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Mit der Pastafresca aus 250 gr. Semola Nudeln herstellen.

Rezepte findet man [hier](#).



Nudeln kochen, abschrecken und zur Seite stellen.

Broccoli putzen und in kleine Stücke schneiden.

Paprikaschoten in Streifen oder Würfel schneiden.

Knoblauch und Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln könnte man mit dem Multizerkleinerer schneiden. Paprika mit der Juliennescheiben vom Multi. Ich habe alles herkömmlich mit dem Messer geschnitten.

Orangen heiss abspülen und Schale abreiben. Orangen mit der Zitruspresse oder dem Entsafter auspressen (wir nutzen immer die Gelegenheit und Entsaften gleich mehr Orangen).

Einen Löffel Öl in Gourmet geben. Röhrelement einspannen, 180 Grad, Rührintervallstufe 2.

Hälfte vom Brokkoli zugeben, ca. 1,5 Minuten, herausnehmen.

Weiteren Löffel Öl zugeben, Rest Brokkoli ebenso 1,5 Minuten

anbraten, herausnehmen.

Mit Paprika gleich verfahren, herausnehmen.

In restlichem Öl Knoblauch, Zwiebeln, Orangenschale und Walnüsse ca. eine Minute braten.



Dann Sojasauce, Honig, Gemüsebrühe und Orangensaft zugeben und Temperatur auf 140 Grad zurückstellen.



Brokkoli zugeben, Timer auf 3 Minuten stellen.

Nach Ablauf Paprika zugeben und weitere 2 Minuten kochen.

Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Nudeln vorsichtig unterheben und genießen.