Letscho alla Giselle

Fotos Gisela M.

Zutaten:
500 gr. Zwiebeln
1000 gr. Paprika in verschiedenen Farben
1000 gr. Zucchini
1 Dose Tomaten mit Stücken oder frische Tomaten
Peperoni nach Belieben
etwas Tomatenketchup
Salz/Pfeffer/Paprikapulver (Achtung, wer Peperoni zugegeben hat, kann sich den Pfeffer und die Paprika ggf. sparen)
Kräuter, was vorhanden ist
ggf. ein Klecks Sahne
Etwas Öl

Zubereitung:
Zwiebeln/Zucchini/Paprika/Peperoni mit dem Würfleraufsatz würfeln.

Etwas Öl in CC geben, Kochrührelement einsetzen, 140 Grad, Rührintervall 1 und Zwiebeln zugeben und glasig andünsten.

Paprika/Peperoni/Zucchini/Tomaten/Ketchup zugeben, ca. 100 Grad, 20 Minuten.

Nach Bedarf etwas Sahne und Gewürze/Kräuter zugeben. Fertig.

Tipp: Zwiebel schneiden mit Würfelschneider

Tipp von Ingrid Schmunk/FB-Gruppe Backen und Kochen mit Kenwood:

Zwiebel würfel ich gerne in größeren Mengen auf Vorrat mit dem Würfelschneider. Die Gefriertüte stelle ich in eine Schüssel und ziehe den Rand der Tüte über den Auswurf des Würflers. Danach friere ich die Zwiebeln ein und habe eine Menge Arbeit z.B. für Zwiebelgulasch gespart.

Mit Suppengrün mache ich das genauso und verarbeite immer 3-4 Bund auf einmal. Auch Petersilie geht gut durch den Würfler. So hat man immer frisches Suppengrün im Haus.

Apfel-Gewürz-Kuchen

Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Marianne Portmann

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten/Backzeit: 60 Minuten

Zutaten:
200 g. Vollkornmehl
100 g Zucker
1 EL Natron
1 EL Zimt
1 ausgekratzte Vanilleschote
1 EL geriebenen Ingwer
1 Prise Salz
250 gr. Äpfel, geschält und gewürfelt
50 g Rosinen
50 ml Milch
50 ml neutrales Öl

Streusel:
150 g Äpfel, geschält und gewürfelt
2 EL Butter
2 EL Zucker
2 EL Rosinen

Zubereitung:
Alle Zutaten für den Kuchen in eine Rührschüssel geben und gut vermengen. Dann in eine Springform geben (Knethaken)

Für die Streusel, alle Zutaten gut vermengen (K-Haken) und gleichzeitig auf den Teig verteilen, danach im Backofen bei 180 Grad ca. 60 Minuten backen.

Ich habe nur für das vermengen der jeweiligen Zutaten den Knethaken verwendet. Da ich keinen Würfler besitze habe ich die Äpfel von Hand gewürfelt aber das war ja nicht viel.

Ich wünsche Euch viel Spass beim Backen.
Am Samstag habe ich Ihn gebacken und heute war er immer noch sehr fein.

Foto: Marianne Portmann

Kohlrabirahmgemüse

Cooking Chef Workshop in der Kochschule Ruhrgebiet am 22.04.2016, Rezepte und Fotos zur Verfügung gestellt von Carmen Müller

Zutaten:
3-4 Kohlrabi
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
0,75 l trockenen Weißwein mit schöner Fruchtsäure
Evtl. Kartoffelmehl
Sahne oder Milch
Petersilie

Zubereitung:
Kohlrabi durch den Würfler geben. Zwiebel ebenfalls.

Die Zwiebel mit der gehackten/gepressten Knoblauchzehe (oder einige Scheibchen vom Stiel des frischen Knoblauchs) mit etwas Butter in den Topf geben und anschmorren (140 Grad, Intervall 3, Kochrührelement).

Wenn die Zwiebeln leicht angeschmort sind, die Kohlrabiewürfel dazugeben.

Nach ca. 2-3 Minuten den Wein zugießen.

Jetzt so lange kochen lassen bis der Wein fast verkocht ist. Durch die Säure des Weins bleibt das Gemüse bißfest.

Zum Schluß mit Salz, Pfeffer, Petersilie und evtl. Muskat

abschmecken. Etwas Sahne oder Milch zugeben und bei Bedarf mit Kartoffelstärke andicken. Durch die Kartoffelstärke bleibt es glänzend, bei Maisstärke bekommt es “Grauschleier”.
Ich fand den Geschmack toll!

Das komplette Menü findet ihr hier: Spinatsouffle and more

Spinatsouffle auf Rahmgemüse mit Rote-Beete-Schaum und Wachtel-Spiegelei

Cooking Chef Workshop in der Kochschule Ruhrgebiet am 22.04.2016, Rezepte und Fotos zur Verfügung gestellt von Carmen Müller

Rote Beete Schaum:
Zutaten:
4 Eier
4-6 EL Rote Beete Saft
Etwas Zucker und eine Prise Salz, Muskat

Zubereitung:
Die ganzen Eier und die Gewürze 10 Min., Bei Max.

Geschwindigkeit, 40-42 Grad, mit dem Ballonbesen aufschlagen. Zum Ende vorsichtig den Saft im dünnen Strahl zugeben und noch 1-2 Min. weiter aufschlagen.

Rahmgemüse:

Zutaten:

3-4 Kohlrabi
1Zwiebel
1Knoblauchzehe
0,75 l trockenen Weißwein mit schöner Fruchtsäure
Evtl. Kartoffelmehl
Sahne oder Milch
Petersilie

Zubereitung:

Kohlrabi durch den Würfler geben. Zwiebel ebenfalls.

Die Zwiebel mit der gehackten/gepressten Knoblauchzehe (oder einige Scheibchen vom Stiel des frischen Knoblauchs) mit etwas Butter in den Topf geben und anschmorren (140 Grad, Intervall 3, Kochrührelement).

Wenn die Zwiebeln leicht angeschmort sind, die Kohlrabiewürfel dazugeben.

Nach ca. 2-3 Minuten den Wein zugießen.

Jetzt so lange kochen lassen bis der Wein fast verkocht ist. Durch die Säure des Weins bleibt das Gemüse bißfest.

Zum Schluß mit Salz, Pfeffer, Petersilie und evtl. Muskat abschmecken. Etwas Sahne oder Milch zugeben und bei Bedarf mit Kartoffelstärke andicken. Durch die Kartoffelstärke bleibt es glänzend, bei Maisstärke bekommt es “Grauschleier”.
Ich fand den Geschmack toll!

Spinatsouffle:
Zutaten:
60 g Butter
40 g Mehl
250 g Milch
4 Scheiben frischen Weizentoast
5 Eiweiß
400 gr. Spinat
Butter zum Ausbuttern
5 Eigelb

Zubereitung:
Aus Butter, Mehl und Milch eine Béchamel herstellen
mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch würzen und abkühlen lassen.

4 Scheiben frischen Weizentoast im Multi mit dem Messer zu feinen Bröseln zerhacken.

5 Eiweiße zu steifem Eischnee mit dem Ballonbesen, max. Geschwindigkeit, schlagen.

400 g Spinat möglichst fein püriert (Multi, Messer)

Souffleformen ausbuttern.

Toastbrotbrösel in den Topf geben und 5 Eigelbe nach und nach in die Masse rühren (Flexi, Geschwindigkeit 3-4), Spritzschutz nicht vergessen!

Den Spinat unter die Béchamel heben, danach den zu der Brot-Eimasse geben und vermischen.

Zum Schluß den Eischnee mit dem Unterhebelement oder per Hand

unterziehen.
In die Förmchen füllen und im Wasserbad bei 160 Grad Ca. 20 Min. backen.

Viel Spaß beim Anschauen und Nachkochen! Es hat super geschmeckt.

P.S. Das rote Herz ist aus einer dünnen Selleriescheibe ausgestochen und in Rote Beete Saft eingelegt.

Aktuelle Kochevents der Kochschule Ruhrgebiet sind hier abrufbar: http://www.kochschule-ruhrgebiet.de/?page_id=9

Gemüsepaella -vegan-

Foto von Gisela Martin

Zutaten (3-4 Personen):
1 EL Öl
200 gr. Reis (möglichst Paellareis, z.B. Bomba)
1 Dose Tomaten mit Stückchen
1 rote Paprika
1 Zucchini
500 ml Wasser
1 Dose Erbsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
Paprikapulver
Petersilie frisch (alternativ getrocknet)
Salz/Pfeffer

Zubereitung:
Paprika/Zucchini/Zwiebel würfeln (Würfelschneider). Knoblauch klein schneiden.

In CC, Kochrührelement, 140 Grad, Öl erhitzen. Rührintervall 2. Gewürfeltes Gemüse zugeben und andünsten.

Reis/Paprikapulver ebenso zugeben und kurz anschwitzen. Mit Wasser und stückigen Tomaten ablöschen. Ebenso Erbsen zugeben. Rührelement entfernen. Temperatur herabsenken auf 100 Grad, Spritzschutz aufstellen, Timer auf 23 Minuten stellen.

Jetzt hat man Zeit sich die kommenden 23 Minuten um die schöneren Dinge des Lebens zu kümmern bzw. den Tisch zu decken und die Küche wieder in Ordnung zu bringen.

Probieren, ob der Reis fertig ist (sonst noch 1 oder 2 Minuten nachsitzen lassen), mit Salz/Pfeffer und Petersilie würzen und kräftig Zitronensaft darüberträufeln.

Guten Appetit!

Ratz-fatz-Gemüse alla Doris

Fotos und Rezept von Doris Ostermann

Zutaten:
Gemüse nach Belieben, siehe Foto
Suppenwürze

Zubereitung:
Tomaten(etwas härtere)-Paprika-Zucchini-Karotten im Würfler würfeln
(Mengen wie und was man selber gerne mag ☺).

Wichtig ist dass man die Karotten zum Schluss würfelt, dadurch ist das Gitter schon vorgereinigt!

Das ganze bei 140 Grad mit Kochrührelement ca 5min. köcheln lassen.. Suppenwürze dazu geben und dann noch ca 15 min. auf 100 Grad fertiggaren. Flüssigkeit muss keine mehr extra dazugegeben werden!

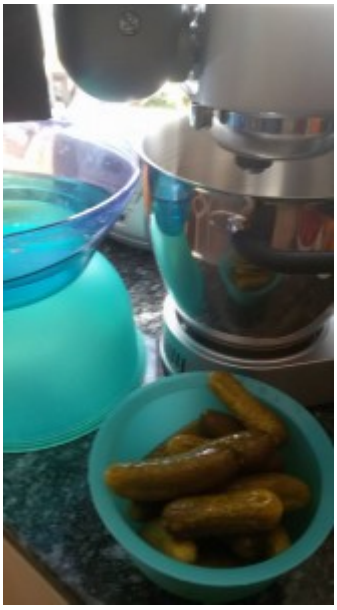
Guten Appetit ☺

Wurstsalat Fleischsalat

Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Doris Ostermann

Zutaten:
1000g Extrawurst
900 g Gouda
2 Gläser Essiggurken
2 Spitzpaprika rot
Öl Essig u Gewürze nach Belieben

Zubereitung:



Würfeleinsatz montieren.

Erst Wurst, Käse und Paprika würfeln, dann die Gurken (die Gurken reinigen das Würfelgitter schon etwas vor).

Mit Öl, Essig und Gewürzen nach Belieben würzen. Fertig.

Rohköstlicher Curry Couscous aus Blumenkohl

Foto und Rezept von Stephan Rathmann Jaehnichen

Zutaten:
1 Kopf Blumenkohl
2 Paprikaschoten
1 Zucchino
½ Chilischote
1 kleines Bund Koriander und Petersilie
5 EL Olivenöl
½ TL Kumin
1 EL Currypulver
½ TL Kurkuma
½ bis 1 TL Meersalz
1-2 Knoblauchzehen gehackt

Zubereitung:
Blumenkohl (roh) im Multi mit dem Messer ganz klein schreddern.
Die Zucchino und Paprika sowie die Tomate würfeln und mit dem Blumenkohl vermischen. Knoblauch gehackt und Gewürze sowie Öl dazu und umrühren.
Durchziehen lassen und geniessen. Geht schnell macht satt und hat fast keine Kohlenhydrate.
Und schmeckt fast garnicht wie Blumenkohl, wenn man es weiss dann ist da ein ganz leichter Anflug aber durch die Gewürze sehr angenehm im Geschmack.

Kürbisragout

Rezept und Foto von Dagmar Möller
zu finden bei Töpfle und Deckele

Zutaten:
1 Kürbis
8 Silberzwiebeln
1 Knoblauchzehe
etwas Schmalz
1 Pastinake
4 kleinere Karotten
1/2 Stange Lauch
1 Msp. Kürbisgewürz
1 Msp. Ras el-Hanout
Salz
Pfeffer
etwas Piment d'Espelette
Gemüsepulver (selbst getrocknet)
1,5 l Wasser (je nach Gemüsemenge)

z. Anrichten:
etwas Kürbiskernöl
Petersilie gehackt
Fenchelpollen (kann – muss aber nicht)

Zubereitung:
Alles außer Silberzwiebeln klein schneiden. Schmalz in den Kessel geben, Koch-Rührelement einsetzen, auf 140 Grad heizen und Zwiebelchen und Knoblauch andünsten. (Intervall 3)

Gemüse zufügen und weitere 5 Minuten mit andünsten, Gewürze zugeben. Gemüsebrühe in Wasser auflösen und angießen. Temperatur auf 100 Grad reduzieren und 20 min. weiter köcheln. Wer es flüssiger mag, kann nochmals Flüssigkeit zugießen.

Ragout nochmals abschmecken und mit Petersilie, Kernöl und ggf. Fenchelpollen anrichten.

Dazu Ciabatta-Brötchen