

# 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.



# Gemüseknödel mit Schnittlauchsoße

Rezept aus dem Buch "Richtig gute Knödel – die besten Rezepte zum Selbermachen" – auf die Cooking Chef umgeschrieben von Annette Schartz



## **Zutaten (für drei Personen):**

*für die Gemüseknödel*

100g Brokkoli

100g Möhren

100g Zucchini

100g Erbsen (tiefgefroren)  
100-150g Zwiebeln  
Petersilie gehackt  
150g Milch  
sechs altbackene Brötchen/Knödelbrot  
Salz  
Muskatnuss, frisch gerieben

*für die Schnittlauchsoße*

Drei Bund Schnittlauch (je nach Grösse und Belieben)  
eine Zehe Knoblauch  
125g griechischer Joghurt  
125g 40% Speisequark  
200g Sahne  
etwas gutes Olivenöl  
Salz  
ein Schuss Kräuteressig  
Pfeffer

**Zubereitung:**

Zwiebeln würfeln (bspw. mit dem Würfelschneideaufsatz), in Butter andünsten und leicht bräunen. Zucchini und Karotten ebenfalls mit dem Würfelschneideaufsatz würfeln. Brokkoli in Miniröschen teilen und mit den gefrorenen Erbsen fünf Minuten dämpfen (bspw. bei ca 110 Grad im Dampfgareinsatz), kalt abschrecken.

Sechs gewürfelte Altbrötchen oder Knödelbrot (ich habe nur frische bekommen, diese daher gewürfelt und dann sieben Minuten bei 120°C in der Heissluftfritteuse getrocknet), vier Eier und 150 g Milch verquirlen, mit Salz und kräftig Muskatnuss abschmecken, vermischen und 20 min ruhen lassen – immer mal wieder vermischen.

Gemüse, Brötchenmasse, gehackte Petersilie und gedünstete Zwiebeln mittels K-Haken vermengen. Dann in Frischhaltefolie

zur Rolle formen. Anschließend mit der Folie für 45 min bei 110 Grad im Dampfgareinsatz dämpfen.

Währenddessen Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit dem griechischem Joghurt, der Sahne, dem Speisequark, Olivenöl, Kräutertessig, Salz, Pfeffer und einer kleinen durchgedrückten Zehe Knoblauch vermischen und etwas durchziehen lassen.

Knödel nach dem Dämpfen in dicke Scheiben schneiden und in Butter anbraten. Mit der Schnittlauchsosse servieren.

---

## Nudelsalat mit Fusilli in Parmesanschälchen



Bei diesem Gericht handelt es sich eigentlich um einen ganz gewöhnlichen Nudelsalat (der warm und kalt sehr lecker ist). Durch das Servieren in Parmesanschälchen macht er als Vorspeise oder auch auf einem Buffet eine gute Figur <3

Für 8 Schälchen/Portionen

(teilweise passte nicht der ganze Nudelsalat in die Schälchen)

**Zutaten:**

Nudelteig:

1 kg. Semola

8 Eier Größe M (400 gr.), davon verwendete ich ca. 2/3 für den Nudelsalat, den Rest der Nudeln habe ich eingefroren.

1 Zucchini

100 gr. schwarze Oliven entkernt

500 gr. Kirschtomaten

1 große weiße Zwiebel

2 Knoblauchzehen

30 gr. Pinienkerne

Olivenöl

Salz/Pfeffer/Kräuter (Thymian, Rosmarin)

Für die Parmesanschälchen:

250 gr. Parmesan

### **Zubereitung:**

Nudelteig vorbereiten. Dazu Semola und Eier in den Kessel der CC gegeben und mit dem K-Haken 10 Minuten abgedeckt rühren lassen.

Danach füllte ich den bröseligen Teig in die TR50 um und habe die Fusilli A2 6,5mm Matrize eingesetzt. Mit der Pastafresca der Kenwood geht es genauso. Alternativ kann man jede andere Matrize nehmen, die recht kleine Nudeln produziert, d.h. eine Gnocco napoletano oder Conchiglia würde auch gut passen.



Nun die Nudeln pressen.



Ich hab nicht den kompletten Teig mit Fusillis herausgelassen. Ca. 2/3 reichten. Den nicht benötigten Teig kann man auch später, z.B. mit anderer Matrize, herauslassen. Ich decke die Maschine dann immer ab und lege eine Blindmatrize ein. So kann der Teig nicht austrocknen und man kann später weiterrudeln.





Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und zur Seite stellen.

Nun Zwiebeln, Tomaten, Oliven, Zucchini würfeln, ich benutzte den Würfler, das ging am schnellsten. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und alles anbraten. Dabei auch zwei Knoblauchzehen im ganzen zugeben und auch frische Kräuter (ich hatte Rosmarin und Thymian und etwas Salz/Pfeffer).



Nach ein paar Minuten abschmecken und zur Seite stellen.

Im Multizerkleinerer den Parmesan reiben.



In einer Pfanne ohne Fett (ich hatte eine gusseiserne Pfanne, ich denke in einer Antifhaftpfanne sollte es auch gut klappen). immer ca. 30 gr. Parmesan geben und zum Schmelzen bringen. Dann von der Kochstelle nehmen und kurz warten, bis es ganz leicht fest wird. Dann über eine Tasse stülpen und formen. Nach ca. einer Minute ist der Käse ausgehärtet und man kann die Form von der Tasse lösen. So ein Schälchen nach dem nächsten vorbereiten.





Das Nudelwasser mit reichlich Salz aufsetzen und die Nudeln al dente kochen.

Die Nudeln zum Gemüse (vorher die Knoblauchzehen am Stück entfernen) geben und auch die Pinienkerne zugeben. Ggf. noch abschmecken. Ich hatte eine Pfeffermischung mit weißem, schwarzen und roten Pfeffer, die gut kam.

In den Parmesanschälchen servieren und ggf. mit frischen Kräutern bestreuen.



---

**Mangosalat**                      **Variationen:**

# Mango-Avocadosalat – Salat mit Mangosorbet



Foto Frank Klee

## 1. Salat mit Mangosorbet

So einen ähnlichen Salat habe ich vor Jahren in einem Hotel gegessen. Die Kombination ist abgefahren. Da wir im Netz kein auch nur annähernd ähnliches Rezept gefunden haben, haben wir es einfach bei einem Kochevent neulich “nachgebaut”

### **Zutaten:**

Rucola

Feldsalat

Lollo Rosso oder ähnlich

Himbeeressig oder was anderes fruchtiges, wir hatten

Erdbeeressig

Balsamico

Trüffelöl

Salz/Pfeffer

Löffel Honig

ggf. etwas Zitronensaft

2 Stück Mango

Mangosorbet (wir hatten ein Simon-Stuber-Rezept verwendet)

### **Zubereitung:**

Mangosorbet in der Eismaschine rühren. Nach Fertigstellung im TK-Schrank für mind. 30 Minuten nachkühlen.

Rucola, Feldsalat, Lolo Rosso o.ä. waschen und mischen.

Salatsauce aus Essig, Balsamico, Trüffelöl, Salz, Pfeffer, ggf. etwas Zitrone, Löffel Honig in Gewürzmühle mischen. Keinerlei Kräuter o.ä. zugeben, das passt nicht.

Pro Portion 4 Scheiben Mango mit anrichten (aus einer Mango generiert man 3-4 Portionen).

Zum Anrichten auf einer Seite des Tellers je eine Kugel Mangosorbet (Mango-Aprikosen-Eis passt auch) und ein paar Mangoschnitze anrichten.

### **2. Mango-Avocado-Salat**

Dieses Rezept haben wir uns von Silke Wenning abgeschaut.



### **Zutaten:**

2 Mangos gewürfelt

2 Avocados gewürfelt

2 Spitzpaprika und

1 Zwiebel in feine Streifen geschnitten (Multi)

1 Knoblauchzehe gehackt  
1 Bund Schnittlauch oder Kresse  
3 EL [Salsasauce](#)  
5 EL Sesamöl  
Saft einer Zitrone  
Salz und Pfeffer  
Chilischoten  
Zum Schluss: Chiliflocken

**Zubereitung:**

Alles vermischen.

Eine Stunde ziehen lassen.

Zum Schluss noch Chilliflocken, je nach Geschmack, drüberstreuen.

Guten Appetit!

---

## Karottengemüse



Rezept von Stefan Homberg

Ich mache gerne die dreifache Menge in der CC, das Gemüse schmeckt auch am nächsten Tag noch gut und mit dem Würfler hat man so keine Mehrarbeit.

## Zutaten:

300 g. Karotten

100 ml Gemüsefond oder Brühe

1EL Butter

2 Schalotten (alternativ Zwiebel)

3 EL Frischkäse

3 EL gehackte Petersilie (geht natürlich auch ohne)

Zucker zum Bestäuben (optional, ohne Zucker geht es auch)

Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

(1) Würfelschneider ansetzen und Karotten und Zwiebeln zusammen in Würfel schneiden (wer keinen Würfelschneider hat, kann es auch von Hand machen oder man nimmt vom Mulltizerkleinerer die Juliennescheibe für die Karotten und die Zwiebeln schneidet man von Hand)



(2) Kessel und Koch-Rühr-Element einsetzen, Rührintervall 3, 120 Grad einstellen

(3) Butter einfüllen und Schalotten mit Karotten ca. 5 Min. auf Rührintervall dünsten, mit Zucker bestäuben.

(4) Fond oder Brühe angießen und weitere 10 Min. auf 100 Grad

und Rührintervall 2 garen

(5) Frischkäse zugeben, mit Salz/Pfeffer abschmecken und gehackte Petersilie untermischen.



Dazu passt Kartoffelstampf. Oder wie hier in Kombination mit Drillingen (Drillinge 10 Min. in Salzwasser kochen, dann in der Pfanne etwas Öl erhitzen, Drillinge halbiert in Pfanne geben und mit etwas Pommessalz ein paar Minuten anbraten):





---

# Kürbisbrot



Bilder und Rezept von Barbara Diessl und Marcus Schenk

## **Zutaten**

1,5 kg Helles Weizen/ Dinkel gemischt

1 Liter Wasser

1 Würfel Hefe

1 Tl Tomaten Salz

50 ml Olivenöl

1/2 Hokaido gewürfelt

## Zubereitung

Zu Beginn die Hokaido mit dem Kenwood Würfler zerkleinern

Im Anschluss alles gut verkneten und mindestens 4 Stunden gehen lassen. Je länger desto besser (dann muss aber vorher die Hefemenge entsprechend angepasst werden).

Teig grob auf ein Backblech geben

Einfach so formen wie es dir am besten gefällt

Den Backofen auf Ober/Unterhitze einstellen

Und das Brot zuerst auf

20 Minuten auf 250 Grad,

50 Minuten auf 200 Grad backen



---

# Shakshuka mit Auberginen (mit Slowcooking-Programm)



Rezept von Langsamkochtesser und auf CC/Gourmet umgeschrieben.

Schakschuka oder Sakshuka, Shakshoka bzw. Shakhouka ist eine Spezialität der nordafrikanischen und israelischen Küche.

Das Gericht ist nicht nur lecker und leicht, sondern auch in der Gourmet ganz unkompliziert herzustellen. Vom Kessel abgesehen gibt es auch fast keinen Spülaufwand.

Das Rezept haben wir für die Gourmet umgeschrieben (in Klammern vermerken wir, wie es in der Cooking Chef geht).

## **Zutaten:**

Etwas Öl zum Anbraten  
2 große Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
2 Paprikaschoten rot  
2 Paprikaschoten gelb  
2 Auberginen  
2 Dosen Tomaten a ca. 425 ml Inhalt  
1 – 2 große Tomaten

halbe Tube Tomatenmark

1 TL Kreuzkümmel/Cumin (da ich keinen Kreuzkümmel hatte, habe ich einen TL Butter-Chicken-Gewürz genommen)

1 TL Paprikapulver (ich habe gemischt: Die Hälfte scharfes Paprikapulver, die Hälfte edelsüß)

Salz, Pfeffer, eine getrocknete Chillischote

4-6 Eier

Beim Servieren:

Petersilie, am besten glatt

Fetakäse nach Belieben

### **Zubereitung:**

Zutaten vorbereiten. Hier gibt es zwei Möglichkeiten: Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden, Paprikaschoten in Streifen schneiden und Aubergine in kleine Würfel schneiden.

Alternative: Zwiebel durch Würfelschneider jagen und zur Seite legen. Auberginen und Paprikaschoten ebenfalls würfeln. Knoblauch klein schneiden.

Etwas Öl in Kessel geben, 140 Grad.

Kochröhrelement einsetzen. Zwiebeln/Knoblauch einfüllen und glasig andünsten.

Dann Auberginen/Paprika/Tomaten/Tomatenmark/Gewürze einfüllen und mit einem großen Löffel durchrühren.

In der Gourmet die Slowcookingfunktion einstellen. Dazu an der Seite den hintersten Knopf drücken "Programme", dann "herzhaft", "süß" bis zu "Slow-Cooker" scrollen. Dann "Hoch" auswählen. Den Deckel aufsetzen und das Programm starten (dazu muss man ggf. die Geschwindigkeit auf 0 und dann wieder einschalten gehen, die Gourmet sagt was zu tun ist). Röhrelement darf keines eingesetzt sein und die Zeit stellt man auf 3-3,5 Stunden ein.

(Wer die CC hat: Man stellt die Temperatur auf 95 Grad ein. Deckel aufsetzen und dann 3 Stunden. Nach dem Ablauf von 3 Stunden verlängert man ggf. noch um 0,5 Stunden).



Nun rührt man gut durch, schmeckt nochmal ab (ich habe noch einen großzügigen Löffel Schmand zugegeben. Das ist nicht Original, aber rundete den Geschmack noch gut ab.). Nun lässt man die Eier in die Sauce gleiten. Ich konnte mir das mit den Eiern nicht vorstellen, und hab es nur mit einem testweise versucht. Aber es schmeckt richtig gut. Also traut euch und gebt 4-8 Eier zu.

Mit einem Löffelstiel vermischt man das Eiweiß, so dass das Eigelb erhalten bleibt.

Deckel aufsetzen und nochmals 30 Minuten bei 95 Grad garen.



Zum Servieren portionsweise in eine Schüssel füllen.

Mit Petersilie und Feta bestreuen und wer hat kann auch noch etwas Sesamsauce darüber träufeln.



Von diesem Gericht könnt ihr gerne auch zwei oder drei Portionen zu euch nehmen. Es macht garantiert nicht dick.

---

## Risone Risotto



### **Zutaten:**

Nudelteig aus ca. 300 gr. Semola mit Matrize [Risone](#) oder [Riso](#) zu kleinen Nudeln verarbeitet

1 große Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 Paprikaschoten rot

2 Karotten

1/2 Zucchini

Ol bzw. Butter zum Anbraten

Etwas Safran  
Salz/Pfeffer/Raselhanout  
Parmesan nach Belieben

Frische Kräuter

Ca. 1,5 Liter Brühe, ich hatte selbst gemachtes Brühpulver

### **Zubereitung:**

Zuerst habe ich die Nudeln zubereitet. Das geht im Pastamaker oder auch in der Kenwood Pastafresca. Dann muss man sich für eine Matrize entscheiden, ich hab mich für die etwas größeren [Risone](#) von Pastidea entschieden. Aber mit den kleineren [Riso](#) wäre es genauso gegangen.



Nun das Gemüse zurechtstellen.

Ich habe einfach das genommen, was ich gerade zuhause hatte. Nur den Knoblauch hatte ich zerkleinert, den Rest nur gewaschen und geputzt bereitgestellt.



Zwiebeln, Paprika, Karotten, Zucchini, alles wurde mit Hilfe

vom Würfeler gewürfelt.



Nun habe ich etwas Butter in den Kessel gegeben, Temperatur 140 Grad. Und das ganze gewürfelte Gemüse und ein paar Zweige frische Kräuter bei Rührintervall 3 mit dem Kochrührelement angedünstet (ca. 4-5 Minuten).



Zwischendurch habe ich einen großen Topf mit Brühe gekocht. Ich verwendete mein selbstgemachtes Brühpulver, dass ich mir immer aus dem Trester vom Slowjuicer herstelle.





Nun habe ich die ungekochten Risoni zusammen mit einem Schöpflöffel Brühe und ein paar Safranfäden in den Kessel gegeben. Rührintervall habe ich jetzt auf Stufe 2 gesetzt und immer wenn die Flüssigkeit knapp wurde einen neuen Schöpflöffel Brühe zugegeben.

Immer wieder mal probieren, nach 3 oder 4 Minuten wurden die Nudeln langsam bissfest. Dann Parmesan nach Belieben zugeben und mit Salz/Pfeffer würzen. Mir fehlte noch etwas Geschmack und ich habe etwas Raselhanout zugegeben.



Zum Anrichten ggf. Servierringe nehmen und nochmals mit geriebenen Parmesan und frischen Kräutern bestreuen.

Guten Appetit!



# Zwetschgen – Pfirsich Kompott



Rezept und Bild von Elvira Preiß

## Zutaten

ca 1,5 kg Zwetschgen entsteint

ca 1 kg Pfirsiche entsteint

500g Zucker

1 Schuß Rum

1 Vanillstange

1 TL Zimt

## Zubereitung

Zwetschgen und Pfirsiche durch den Würfler lassen oder klein schneiden

restliche Zutaten zufügen und mit dem Koch Rühr Element ca 20 Minuten weich kochen , ich wollte das die Pfirsiche noch etwa Biss haben.

Kochend in sterile Gläser füllen und sofort heiß verschließen

.

Ich habe das ganze auch noch als Marmelade gemacht mit Gelierzucker 2:1 und dann aber fein püriert.



---

## Erdbeer-Gugl



Rezept aus dem Buch "Feine Gugl" und auf CC umgesetzt

**Zutaten** für 54 Gugl (bei mir kommen nur ca. 45 Gugl raus)  
etwas Butter/Mehl für die Formen  
Mark aus einer Vanilleschote  
90 gr. Butter  
90 gr. Puderzucker  
6 EL Amarettolikör  
3 Eier  
45 gr. Sahne  
105 gr. Mehl  
120 gr. frische Erdbeeren  
ggf. Puderzucker zum Bestäuben

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten bereitstellen, sie sollten Zimmertemperatur haben  
Die Sahne am besten gleich in ein Gewürzmühlenglas geben.

Etwas Butter zum Schmelzen bringen und mit einem Pinsel die  
Guglformen bepinseln. Wenn die Butter kalt ist, etwas Mehl  
darüber stäuben.

Backofen auf 210 Ober/Unterhitze vorheizen.

Erdbeeren würfeln (ich hab das Messer genommen, Würfler ginge  
auch). Und in einer extra Schüssel mit dem restlichen Amaretto  
vermengen. Etwas von dem Mehl über die Erdbeeren stäuben.

Butter in CC geben, 40 Grad, bis die Butter geschmolzen ist.  
Flexielement einspannen.

Puderzucker dazusieben, Vanillemark und Hälfte vom Amaretto  
hineinrühren.

Die Eier nach und nach zugeben und weiterrühren lassen.

Sahne in der Gewürzmühle kurz schagen. Und mit Silikonspachtel  
von Kenwood unterheben.

Restliches Mehl sieben und ebenfalls vorsichtig unterheben.  
Das Erdbeergemisch ebenfalls unter die Masse heben.



Der Teig ist ganz flüssig. Je einen Löffel in die Formen füllen.



Im Backofen (eher unteres Drittel) ca. 14 Minuten backen.

Aus dem Ofen holen, abkühlen lassen, herauslösen.

Tipp:

In eine Plastikdose (z.B. Tupper oder Emsa) kurz nach Abkühlen füllen und verschlossen in den Kühlschrank stellen. So halten sie sich ein paar Tage frisch. Ca. eine Stunde vor Verzehr herausholen.