

# Fleischwolf

---

## Zubehörvorstellung



Fleischwolf im Einsatz – Bericht und Fotos von Claudia Kraft

Nicht nur verwendbar zum Wolfen für Fleisch oder Gemüse für Suppenpaste, sondern auch super praktisch, um Kartoffeln einfach und schnell zu pressen ohne mühsame händische Kartoffelpresse.

Damit kann man ganz leicht Gnocchi oder Schupfnudeln machen. In Österreich ein Klassiker sind "gewutzelte Mohnnudel "

Einfach Kartoffeln kochen oder dämpfen, etwas abkühlen lassen und mit feiner Scheibe durchlassen.



Direkt im Anschluss habe ich das grob geschnittene Fleisch gewolft. Am Schluss kann man zum Reinigen, oder um das meiste Fleisch durchzukommen, auch noch Toastbrot durchlaufen lassen. Danach einfach zerlegen und gleich alles per Hand waschen, schon ist die Reinigung schnell und einfach erledigt. Die Scheibe reinige ich mit der Küchenbürste, um die Reste aus den Löchern zu bekommen.

Ich habe für Fleisch vorher einige Male die mittlere Scheibe genommen und für Suppenpaste und jetzt für Kartoffeln die feine. Die grobe Lochscheibe war bislang noch nie in Gebrauch.



Allgemeine Hinweise, gesammelt in [“Backen und Kochen mit Kenwood/FB-Gruppe”](#):

Von Fleisch die Sehnen vorher befreien.

Das Fleisch klein schneiden.

Wenn das Fleisch nicht richtig durchläuft, könnte es sein, dass die Scheibe voller Sehnen ist. Da hilft nur, den Fleischwolf auseinander zu nehmen und zu reinigen und neu starten.

Immer den Wolf zusammenbauen nach Anleitung, kurz anstellen und vorn das Teil noch einmal nachziehen, dann beginnen.

Das Messer richtig herum einsetzen – die Schneideseite (da wo es scharf ist) muss an der Lochscheibe sein, also nach außen zeigen. In diesem [Kenwood-Video](#) sieht man, wie das Messer eingesetzt sein muss.

Zwiebel oder Brotstückchen im Nachgang durchlassen, reinigt vor und schickt das letzte Stück Fleisch mit durch.

Alternativ anstelle von Brot am Ende einfach einen Teil des schon durchgemahlten Fleisches nochmal durchlassen, dann kann man am Schluss die Reste aus dem Fleischwolf einfach rausmachen und dazu nehmen.

Welches Fleisch nimmt man am besten für Hackfleisch?

Antwort Susanne Müller-Linder: Fleisch von der Schulter ist mager. Wichtig ist vorher möglichst alle Sehnen zu entfernen, das wird selbst in der Metzgerei bei Profimaschinen gemacht. Wenn man es etwas fettiger mag, kann man auch Bauch dazu nehmen.

---

# 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.

---

## Dim Sum mit Möhren-Lamm-Füllung (Chinesische Nudeltaschen)



Rezept und Fotos mit freundlicher Erlaubnis von [kochliebe.de](http://kochliebe.de)

Dieses Rezept und mehr findet ihr unter [kochlie.be](http://kochlie.be)

### **Zutaten (für 2 Täschen-Liebhaber):**

150g Mehl  
1/4 TL Salz  
1 TL Öl  
65ml Wasser (plus ein paar weitere EL Wasser)  
150g Lamm-Steak  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwer (1,5 cm)  
2 Möhren  
1 Frühlingszwiebel  
etwas Salz, schwarzer Pfeffer  
3 EL Öl  
1 EL Fischsauce  
gemahlener Zimt  
1 Bund Basilikum  
4 Chinakohlblätter  
50 ml Sojasauce  
2 EL Reisessig  
1 EL Sesam  
1 Stück Ingwer (1 cm)

### **Zubereitung:**

Für den Teig das Mehl mit dem Wasser verkneten (Knethaken) bis es eine krümelige Konsistenz hat. Salz, und Öl dazu geben und so lange esstlöffelweise Wasser dazugeben und kneten bis der Teig glatt und elastisch ist. In Folie 30 Minuten in den

Kühlschrank stellen.

In der Zeit das Steak salzen und pfeffern und in etwas Öl in der Pfanne von beiden Seiten bei starker Hitze kurz anbraten. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Im Bratsatz sehr klein geschnittenen Knoblauch und Ingwer anbraten. Möhren schälen und Frühlingszwiebel putzen und beides in kleine Stücke schneiden. Ebenfalls anbraten. Fischsauce und Zimt nach Geschmack (glaubt mir, das passt!) dazugeben und 1 Minuten dünsten. Abkühlen lassen und mit dem Fleisch vermischen. Basilikum hacken und untermischen.

Teig auf bemehlter Fläche in Rolle zu gleich großen Stücken schneiden und diese zu dünnen Kreisen ausrollen. Je 1 EL Füllung in die Mitte geben. Den Teig darum leicht nach oben ziehen und rundherum in Falten legen, so dass kleine Säckchen (siehe Foto) entstehen. Oben leicht eindrehen, damit alles verschlossen ist.

In der Cooking Chef mit Dampfgar-Einsatz zu einem Viertel mit Wasser füllen und Wasser aufkochen (Rührintervall 3, ca. 110 Grad einstellen). In den Dampfgaraufsatz Chinakohlblättern auslegen und die Dim Sum hinein setzen. Spritzschutz aufsetzen, etwa 15 Minuten dämpfen.

Für den Dip Sojasauce mit Essig, Sesam und geriebenem Ingwer verrühren und zu den Dim Sum servieren.

---

## Schnelles Feierabend Chili

Rezept zur Verfügung gestellt von Anna Weidner

**Zutaten:**

1 Zwiebel  
2 Karotten  
1 Paprika  
1 Dose Mais  
1 Dose Kidneybohnen  
1 Knoblauchzehe  
2 Dosen Pizza Tomaten  
500g Rinderhack  
300 ml Rinderfond (Gemüsefond)  
100ml Rotwein  
2 EL Öl  
1/2 – 1 TL Chilliflocken  
Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Im Multi die Karotten und Paprika in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln.

Öl in der schüssel der CC erhitzen. Das Hackfleisch mit dem Kochröhrelement auf Intervallstufe 3 und 140° Grad anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Das ganze mit Rotwein ablöschen und diesen vollständig verkochen lassen.

Dann die Pizzatomaten, Karotten, Paprika und Fond zugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Chilliflocken würzen.

Kurz aufkochen lassen und dann die Temperatur auf 100° zurückdrehen und 15min köcheln lassen.

Mais und Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen. In die Schüssel geben und ca. 5 min mitköcheln lassen.

Wir essen gern frisches Baguette dazu. Wer möchte kann aber auch Reis als Beilage servieren.

---

# Hühnerbrust Sous vide gegart mit Süßkartoffelstampf und Petersilien-Pesto

Rezept von Elisabeth Opel

[Download \(PDF, Unknown\)](#)

---

# Lammkarree sous-vide Spargelmousse Tomatenchutney Kartoffelwürfel



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Steffi Grauer

Noch mehr Rezepte von Steffi Grauer findet ihr auch auf <http://www.kochtrotz.de/>

Menge: 8 Portionen

### **Zutaten Spargelmousse:**

500 g Spargel weiß oder grün

300 ml Sahne (laktosefrei)

7 Blatt Gelatine oder entsprechend Agar-Agar

3 Prisen Salz

2 Prisen Pfeffer weiß

2 Eiweiß

Frischhaltefolie

Speiseringe – 8 Stück, Durchmesser ca. 7 cm oder Schüssel

neutrales Öl

### **Zutaten Tomaten-Chutney:**

0,5 kg vollreife Tomaten

1 größere Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 TL Ras el Hanout im Mörser zerstoßen

1 TL gelbe Senfsamen

2 Prisen Meersalz

150 ml milder Weißweinessig

50 g brauner Zucker

### **Zutaten Kartoffelwürfel:**

1 – 1,5 kg Kartoffeln

Olivenöl

2 – 3 Rosmarinzweige

Meersalz

### **Zutaten Lamm:**

2 Lammkarree à circa 500 Gramm

8 Thymianzweige

8 Rosmarinzweige

2 Vakuumierbeutel

### **Zubereitung Spargelmousse:**

Spargel schälen und Enden abschneiden. Spargel in Stücke

schneiden. 8 Spargelspitzen für Deko zur Seite legen. Spargelspitzen später nebenher in Salzwasser al dente garen.

Kochröhrelement einsetzen, Sahne und Spargelstücke für 15 Minuten bei Intervallstufe 2 105 Grad köcheln lassen. Spargel-Sahne-Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse im Glasaufsatz auf höchster Stufe gut pürieren.

Gelatine nach Packungsangabe einweichen und danach gut ausdrücken.

Gelatine zur Spargelmasse geben auf höchster Stufe für 20 Sekunden mixen. Spargelmasse in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Speiseringe mit dem neutralen Öl innen einpinseln. Teller oder andere Unterlage mit Frischhaltefolie auslegen. Speiseringe auf Unterlage setzen.

*Alternative: Sind keine Speiseringe vorhanden, so kann die Masse auch in einer Schüssel kalt gestellt werden und später werden einfach Nocken abgestochen.*

Eiweiß mit 1 Prise Salz in die Rührschüssel geben und mit dem Ballonschneebeesen auf höchster Stufe zu Eischnee schlagen.

Sobald die Spargelmasse herunter gekühlt ist, den Eischnee mit dem Schneebeesen unterheben.

Jetzt die Speiseringe gleichmäßig mit der Spargelmasse füllen.

Für circa 1,5 – 2 Stunden kühl stellen und fest werden lassen.

Vor dem Servieren die Speiseringe abziehen, auf Teller setzen und mit Spargelspitzen garnieren.

### **Zubereitung Tomatenchutney:**

Die [Tomaten](#) mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Stielansätze entfernen und den Rest in grobe Stücke schneiden.

Den [Knoblauch](#) und die Zwiebeln schälen, Zwiebeln achteln und im Multizerkleinerer mit der groben Scheibe würfeln lassen.

KochRöhrelement einsetzen. In der Rührschüssel der Cooking Chef Senfsaat und Ras el Hanout ohne Fett anrösten bis sie duften.

Alle weiteren Zutaten hinzugeben, kurz aufkochen lassen und bei 100 Grad für 1 Stunde einkochen lassen. Das Chutney soll sämig werden. Eventuell noch 1 TL Tomatenmark unterrühren lassen.

Noch einmal kräftig abschmecken.

### **Zubereitung Lamm:**

Das Lamm-Karree vakuumieren, je einen Rosmarin und 2 – 3 Thymianzweige mit in den Beutel geben.

Wasser in die Schüssel der Cooking Chef füllen und auf Intervallstufe 1 auf 58°C aufheizen.

Lammkarree bei 58°C etwa 55 Minuten im Wasserbad ziehen lassen.

Das Lamm aus dem Wasserbad und dem Vakuumbbeutel befreien. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Lamm-Karree im Ganzen von allen Seiten kräftig anbraten.

Das Lamm-Karree zu Koteletts aufschneiden und mit etwas Pfeffer und Meersalz bestreuen.

### **Zubereitung Kartoffeln:**

Kartoffeln schälen und in circa 1 cm große Würfel schneiden (geht gut mit Würfelschneider), wässern bis zum Gebrauch.

Vor dem Braten Kartoffelwürfel gut abtrocknen.

Pfanne mit Öl erhitzen und Kartoffelwürfel darin bei mittlerer Hitze für 15 – 20 Minuten goldbraun braten. Gargrad testen.

Jetzt noch die Teller anrichten

---

## Fleischkäse – Leberkäse – Variationen selbstgemacht

### 1. **Original bayrischer Leberkäse-selbstgemacht von Matthias Brunner**



Foto und Rezept von Matthias Brunner

#### **Zutaten:**

60% mageres Fleisch (Schweinefleisch)

Man kann die 60% Fleisch aber auch durch ein anderes Fleisch ersetzen, z.B. Pute oder Lamm oder eine Mischung Rind- und Schweinefleisch.

40 % fetter Schweinebauch (od. 30% Schweinebauch und 10 % Speck OHNE Schwarte)

### *Gewürz-Mengenangabe für 500g Fleischbrät:*

9g Pökelsalz (Pökelsalz braucht man, um das Fleisch umzuröten) kann man auch durch normales ersetzen wer es nicht mag. Dann bleibt der FK eben grau. *Tipp: Salz ggf. reduzieren, dann ist es nicht so dominant*

1,5 g weißer Pfeffer gemahlen

0,3 g Majoran gerebelt

0,3 g Thymian gemahlen

0,3 g Macis (Muskatblüte) gemahlen

0,3 g Ingwer gemahlen

Eiswürfel, mindestens 300 g pro kg Fleisch also hier 150g

### **Zubereitung:**

*Achtung:* am besten nur 500g Fleischbrät einplanen für den Multizerkleinerer oder auf mehreren Etappen machen.

Sonst bekommt der Multizerkleinerer Probleme.

Fleisch kleinschneiden und kaltstellen. Muss zur Verarbeitung kurz vor dem gefrieren sein.

Fleisch durch den Fleischwolf der Cooking Chef jagen. Mindestens 300 g/kg Fleisch Eiswürfel (oder Eiswasser) BEREITSTELLEN und diese, bevor man mit dem Fleisch beginnt, in der Küchenmaschine zu Eis-Schnee kuttern und erstmal beiseite stellen. (Besser ist es Eiswasser zu machen, denn der Foodprozessor weint bei den großen Eisbrocken und kommt ins schleudern) Das kleingewolfte Fleisch muss sehr gut gekühlt sein, fast vor dem Gefrieren und wird jetzt mit den Gewürzen ordentlich vermischt – das muss schnell gehen, damit das Fleisch nicht warm wird!

Nun das Fleischgemisch in den Foodprozessor geben und bei sehr schneller Umdrehung ca. 1-2 Minuten kuttern. . Nun den Eis-Schnee dazu und alles nochmal richtig durchkuttern. Es gibt jetzt eine feine, aber zähe Masse – so muss das aber sein.

Wer will, kann jetzt erst noch eine Kochprobe machen: Dazu in

einem kleinen Topf Wasser kurz aufkochen lassen und dann abschalten. Mit einem Esslöffel ein wenig von dem Teig abstechen und als feste Kugel in das heiße Wasser geben. Bleibt das Brät schön zusammen und fällt nicht auseinander, dann hat man schon gewonnen.

Nun eine Kasten Kuchenform oder eine andere eckige Form, welche gut gekühlt sein muss, ausfetten – dazu ein Fett nehmen das hoch erhitzt werden kann (Palmin, Biskin etc., KEINE RAMA ODER SONSTIGES). Wenn die Form richtig kalt ist, bleibt das Fett schön in allen Ecken hängen und der Leberkäse lässt sich später beim Stürzen gut aus der Form lösen.

Die Masse jetzt gut in die Form drücken, damit keine Luftblasen im Teig bleiben.



Zum Schluss mit einem, in kaltes Wasser getauchten, Teigschaber die Masse glatt streichen und ein Rautenmuster eindrücken (nicht schneiden!).

Im Ofen bei Ober- / Unterhitze, mittlere Schiene, bei ca. 160°C ca. 90 Minuten backen. Der Fleischkäse ist fertig wenn er eine Kerntemperatur von 68 – 70° C besitzt, Danach stürzen (*Achtung es könnte heiße Flüssigkeit auslaufen*) und danach nochmal für 5 – 10 min. ohne Form in den Ofen mit Umluft und Grill.



## 2. Fleischkäse selbstgemacht von Andreas Oeing



Bilder und Rezept erstellt von Andreas Oeing

Zutaten:

500 Gramm Schweineschulter

200 Gramm Schweinebauch (alternativ auch grüner Speck)

300 Gramm Rindfleisch (kein besonderes Stück, ggf. nicht  
– zu mager)

19 Gramm (Nitritpökel-)Salz

Kutterhilfsmittel (Phosphat, Dosierung je nach  
– Packung, oft 5g pro kg Fleisch)

1 Zwiebel

1 cm Ingwer

1 Abgeriebene Schale einer Zitrone  
2 Gramm Zucker  
4 Gramm Pfeffer  
2 Teel. Majoran  
2 Gramm Macis (Muskatblüte, alternativ Muskatnuss)  
2 Gramm Piment  
2 Gramm Koriandersaat  
1 Gramm Kardamom  
300 Gramm Crushed Ice; ca.

Zubereitung:

1. Zwiebel und Ingwer mit einer Reibe fein reiben.
2. Zitronenschale abreiben.
3. Alle Gewürze (bis auf Salz und Kutterhilfsmittel) ganz fein mahlen/mörsern.
4. Fleisch erst jetzt aus der Kühlung, harte Sehnen ggf. entfernen,  
für den Fleischwolf würfeln, mit den Gewürzen, dem Salz und dem  
Kutterhilfsmittel vermengen und 30-45 Min. ins Gefrierfach legen,  
das Fleisch sollte eiskalt, aber nicht gefroren sein.
5. Danach das Fleisch durch den Wolf lassen, kurz mit der Hand durchkneten und wieder für 30-45 Min. ins Gefrierfach, bis es wieder  
fast angefroren ist.
6. Crushed Ice vorbereiten und in 4 Teile aufteilen.
7. Fleisch aus dem Gefrierfach und je ein Viertel Fleisch und Eis  
zusammen mit dem Foodprocessor/Multizerkleinerer der Kenwood zu  
einer feinen Farce kattern. Dabei sollte das Brät nie mehr als 10°C

erreichen. Die Farce sollte hell werden und schön glänzen.

8. Wenn alle Portionen zur Farce verarbeitet sind, alles noch mal

kurz von Hand durchrühren (weiter auf die 10°C achten) und rasch in

eine gebutterte Königskuchenform abfüllen. Die Oberfläche in Rautenform einschneiden.

9. In den auf 150° vorgeheizten Backofen schieben und auf 70-75°C

Kerntemperatur backen.

Für die Pyrex 836000 Glas-Königskuchenform hatte ich das Rezept auf etwa 1300g Fleisch hochgerechnet.







Noch ein paar Anmerkungen: Ich bin kein Metzger und habe mir das Rezept aus verschiedenen Quellen zusammengesucht. Nitritpökelsalz macht das Brät leicht rosa, wie man das vom Metzger kennt. Man kann es 1 zu 1 durch normales Salz ersetzen, dann wird der Fleischkäse je nach Fleischmischung eher grau oder weiß (wird in einigen Regionen als "Kalbskäse" angeboten).

---

## Lahmacun – Türkische Pizza



Rezept und Foto von Marc O Newman/Ruhrpottkochshow

Letztens den Teig in der Cooking Chef gemacht. Perfekt. Habe mein Rezept hier veröffentlicht, falls es mal jemand nachbasteln möchte – ein kleines Träumchen

<https://www.facebook.com/ruhrpottkochshow/posts/1594882820734322:0>

### **Zutaten für 5 Türkische Pizzen (“Lahmacun”):**

#### *Teig:*

250 g Mehl  
125 ml Wasser (lauwarm)  
7 g Salz  
15 g Olivenöl  
14 g Hefe

#### Gehacktesmischung:

175 g Rinderhack  
2 Zwiebeln  
1/2 Bund Blattpetersilie  
2 EL (gehäuft) Tomatenmark  
1 TL Salz (eventuell nachher noch etwas nachsalzen nach dem Abschmecken...)  
etwas Pfeffer  
Chiliflocken (nach eigenem Geschmack schärfen)  
etwas Paprikapulver  
2-3 Tomaten, gehäutet (einritzen und mit kochendem Wasser in

Schüssel legen, lassen sich dann im Nu häuten. Vor dem Häuten ggf. mit kaltem Wasser abschrecken)

2 Zehen Knoblauch

#### *Salatbelag:*

Eisbergsalat, fein geschnitten (z.B. Schnitzelwerk)

Tomaten in Achteln

Gurke in Scheiben (Multizerkleinerer/Trommelraffel)

etwas Krautsalat

Zwiebeln in dünnen Scheiben (am besten rote)

Schafskäse in Streifen oder Würfeln

#### *Joghurtsosse:*

Griechischer Sahnejoghurt

Salz

Knoblauch

#### **Zubereitung:**

##### *Teig:*

Aus den Zutaten einen Teig kneten (Knethaken) und 1 Stunde zugedeckt gehen lassen bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat (evtl. ein kleines Bisschen mit Olivenöl einschmieren, damit er nicht austrocknet...)

##### *Joghurtsoße:*

Griechischen Sahnejoghurt mit Salz und nach Geschmack gepresstem Knoblauch anrühren (am besten mindestens ein paar Stunden vorher machen und im Kühlschrank ziehen lassen, noch besser am Vortag)

Die Zwiebeln, die gehäuteten Tomaten, den Knoblauch und die Blatt Petersilie kleinhäckseln (Multizerkleinerer, so fein wie möglich häckseln) und mit den restlichen Zutaten unter den Rinderhack mischen und mit den angegebenen Zutaten würzen.

Wenn der Teig 1 Stunde gegangen ist, diesen in 5 Kugeln aufteilen (ca. 80 g pro Kugel) und diese pro Pizza dann sehr dünn mit dem Nudelholz ausrollen (ein wenig Mehl drauf und drunter, nicht zu viel, nur so, dass es nicht klebt) und den

beiden Holzschauflelhälften vom Pizzamaker mit je 2 gehäuften Esslöffeln der Hackfleischmischung belegen (schön dünn auf der ganzen Pizza verteilen).

Pizzamaker auf Stufe 2 vorheizen (ca. 10 Minuten) und die Pizzen dann jeweils bei Stufe 2,5 ca. 2,5 bis 3 Minuten ausbacken. Zwischen den einzelnen Pizzen den Pizzamaker immer wieder auf Stufe 2 zurückdrehen und wenn eine neue Pizza draufliegt, wieder auf Stufe 2,5 hochdrehen (und natürlich wieder Deckel schließen)

Die Pizzen jeweils, direkt, wenn sie aus dem Pizzamaker kommen auf einem Teller stapeln und diesen von der ersten Pizza an mit Frischhaltefolie zudecken, damit die Pizzen so richtig schön "schwitzen" – dann werden sie schön weich und lassen sich nachher gut zusammenrollen.

Wenn alle Pizzen gebacken sind, die weichgewordenen Pizzen (sind dann immer noch lauwarm) entweder kurz vor dem Servieren noch mal 10 – 20 Sekunden auf den Pizzamaker legen oder direkt so mit dem etwas Salat belegen, darüber ein wenig von der Joghurt-Knoblauchsoße geben und nach Geschmack noch mit Chiliflocken schärfen. Pizza zusammenrollen, in Alufolie einschlagen und futtern (also die Pizza, nicht die Alufolie), dabei nach und nach die Alufolie abziehen oder nach unten ziehen. Ihr wisst schon...

Die Pizzen lassen sich auch ohne Pizzamaker in einer beschichteten Pfanne mit Deckel (ohne Öl in der Pfanne) bei mittlerer Hitze in wenigen Minuten ausbacken... (Hab ich irgendwo auch schon gesehen, aber noch nicht selbst ausprobiert)

---

# Kalbsfilet sous vide gegart mit Morchelrahm und cremiger Polenta



Rezept und Fotos von Maren Grau-Soumana Mayaki

## **Zutaten** für 4 Personen:

1000 g Kalbsfilet  
50 g getrocknete Morcheln  
20 g Schalotten  
200 g Sauerrahm  
100 ml Weißwein  
Salz, Pfeffer,  
Olivenöl  
150 g Polenta  
500 ml Sahne  
500 ml Milch  
50 g Schalotte  
Lorbeer,  
Knoblauch,  
Salz, Pfeffer

Benötigtes Zubehör:

Multizerkleinerer Koch-Röhrelement Flexi-Röhrelement  
Gewürzmühle

Arbeitszeit: 45 min

Koch-/Backzeit: 120 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

### **Zubereitung:**

Das Kalbsfilet parieren und mit Gewürzen und Olivenöl vakuumieren.

In der CC bei 56 Grad 2 Std Intervallstufe 3 ohne Röhrelement ziehen lassen.

Das Filet aus dem Beutel herausnehmen und im Stück scharf in einer Grillpfanne von allen Seiten anbraten. Die Dauer hängt vom gewünschtem Gargrad des Fleisches ab. Nach dem Anbraten das Fleisch außerhalb der Pfanne mind. 10 in Alufolie gewickelt ruhen lassen, damit sich der Fleischsaft setzt.

Für den Morchelrahm die getrockneten Morcheln im Multizerkleinerer zerkleinern. Gerne auch noch 5 Gramm Morcheln mit der Gewürzmühle zu Pulver mahlen und damit später die Soße abschmecken. Die zerkleinerten Morcheln mit kochendem Wasser überbrühen, bis sie bedeckt sind und ziehen lassen ( am besten am Abend vorher ).

Die Morcheln aus dem Wasser nehmen ( das Einweichwasser aufbewahren !!! ), ausdrücken und mit den kleingehakten Scharlotten in Olivenöl anbraten, mit dem Weißwein ablöschen, aufkochen und mit dem Sauerrahm verrühren. Gerne nun etwas Einweichwasser und gem. Morcheln verdünnen. Gut durchziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die cremige Polenta, ( wir hatten die von Kattus ) das Flexi-Röhrelement einsetzen, Intervallstufe 1, 100-120 Grad, etwas Olivenöl in den Topf geben und die Polenta kurz anrösten. Sahne und Milch angießen, mit Lorbeer, Knoblauch, Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 min rühren lassen, bis eine

cremige Konsistenz entstanden ist. Gerne am Ende für den Geschmack ein Stück Butter unterrühren.

Die cremige Polenta mit den in Tranchen geschnittenem Kalbsfilet und dem Morchelrahm dekorativ anrichten.



---

## Brokkoli-Kartoffel-Auflauf mit Schinken-Käse überbacken



Foto und Rezept von Claudia Kraft

**Zutaten:**

8-10 kleine Kartoffel  
1 großer Brokkoli  
1 grosses Stück Emmentaler/Käse  
200g Schinken  
ca 150ml Sahne  
3 Eier  
2 EL Sauerrahm/Schmand  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

**Zubereitung:**

Kartoffel 15min mit Dampfgareinsatz garen. Dann Brokkoli in kleine Röschen teilen u mit dazu in den Dampfgarer geben u noch weitere 15min garen.

Auflaufform be fetten. Ich habe danach erst die Kartoffeln geschält.

Brokkoli u Kartoffel in Form schichten

Im Multi mit Messer 1 Stück Emmentaler zerkleinern, dann Sahne u Eier dazugeben und mixen. Gewürze dazu geben und den Schinken mit der Hand 1-2 durchreißen auch dazu geben u noch 1x kurz einschalten.

Mischung über Brokkoli Kartoffeln gießen und bei 200c ca 15-20min backen.

Habe noch eine handvoll grob geriebenen Käse kurz vor Schluss darüber gestreut.

Schnell und einfach, vor allem liebe ich, dass ich alles in den Multi geben kann und mit ein paar mal mixen ist alles fertig. Ich liebe den Multi.



Fotos von Claudia Kraft