

Süßkartoffel-Curry VEGAN



Rezept und Fotos von Manuela Huber

Zutaten:

1 Süßkartoffel
1 rote und 1 gelbe Paprika
1 kleine Stange Lauch
1 Zucchini
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stückchen Ingwer (ca 2 cm)
Koriander
Kurkuma
Curry
Kreuzkümmel
eine kleine Chili
rote Currypaste
100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe
1 EL Kokosöl
200 ml Soja-, Hafer- oder Reiscuisine
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse gleichgroß würfeln (z.B. mit Würfelschneider), Ingwer und Knoblauch hacken

Kokosöl bei 140 Grad 2 min (Kochrührelement),

Gemüse, außer Lauch hinzu, 5 min bei 110 Grad, Intervall 2

mit dem Weißwein ablöschen, Gewürze dazu, Lauch
alles weitere 15 min

200 ml Soja-, Hafer- oder Reiscuisine dazu und unterrühren

Ich habe heute in der Speisekammer noch eine seeeeeehr reife
Mango gefunden, klein gewürfelt, die letzten 5 min dazu.

Sehr gut dazu ist Basmati Reis, bei uns gab es heute nur
frisches Brot

Fotos sind nicht so toll (Anmerkung Gisela Martin: stimmt
nicht!), aber es schmeckt super ☐



Foto Manuela Huber

Pflaumenmus Zwetschgenmus Powidl Quetschemus Latwerge Latwersch



Zutaten (Mengen können auch verdoppelt werden):

1 kg reife Pflaumen oder Zwetschgen

0 – 200 g Zucker/alternativ Birkenzucker (meistens nehme ich lediglich einen Löffel bzw. 50 gr.)

Vanilleschote

1 Msp Zimt, Nelken etc.

großzügiger Schluck Rum o.ä.

nach Belieben Zitronensaft

Zubereitung:

Variante 1 mit Zucker oder Birkenzucker:

Die gewaschenen Pflaumen oder Zwetschgen halbiert und entsteint in Kessel geben.

Pflaumen bzw. Zwetschgen in die Rührschüssel geben mit dem Zucker bedecken und kurz verrühren.

Ich verwende auf 1 kg Pflaumen nur 50 gr. Zucker/Birkenzucker. Allerdings ist das Mus dann nicht so lange haltbar – Wer auf Vorrat einkochen möchte, muss mehr Zucker verwenden.

Pflaumen/Zuckergemisch mind. eine halbe Stunde zugedeckt stehen lassen, es zieht dann Wasser (ist kein Zeitdruck, wenn es einen Tag stehen bleibt, ist es auch in Ordnung).

Gewürze, Rum, Vanilleschote zufügen, Kochröhrelement oder Flexielement (siehe Tipp), Temp. 95 Grad, Timer nach Belieben zwischen 3-8 Stunden einstellen, 4-5 Stunden finde ich ideal. Spritzschutz aufsetzen. Intervallstufe so wählen, dass so selten wie möglich gerührt wird. Fertig

Variante 2 ohne Zucker (Achtung: im Kühlschrank aufbewahren und binnen der nächsten Wochen verzehren):

Die gewaschenen Pflaumen oder Zwetschgen halbiert und entsteint in Kessel geben.

Einen Schluck Wasser zugeben.

Gewürze, Rum, Vanilleschote zufügen, Kochröhrelement oder Flexielement (siehe Tipp), Temp. 95 Grad, Timer nach Belieben

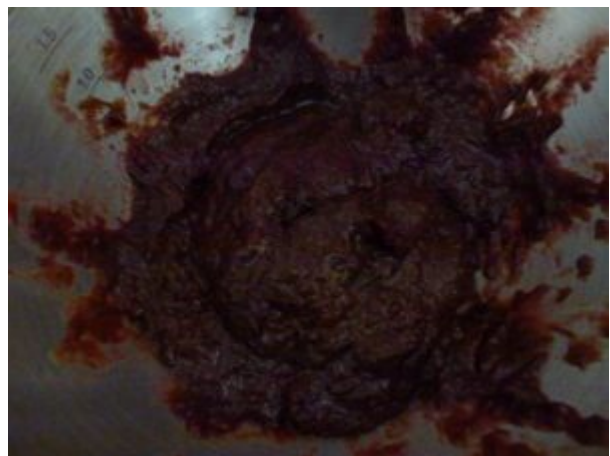
zwischen 3-8 Stunden einstellen, 4-5 Stunden finde ich ideal. Spritzschutz aufsetzen. Intervallstufe so wählen, dass so selten wie möglich gerührt wird. Fertig

Tipp: Mit dem Kochrührelement werden die Pflaumen nicht zerkleinert. Man kann alternativ auch das Flexielement nehmen. Flexi püriert auch nebenher. Allerdings wird beim Flexielement auch mehr Feuchtigkeit entzogen, d.h. bei Flexielement bitte immer wieder mal nachsehen, ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist und ggf. etwas Wasser zugeben. Die Konsistenz vom Pflaumen/Zwetschgenmus kann man über die Dauer des Rührens und auch der Zugabe von einem Schluck Wasser steuern.

Später in ein Glas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Wenn mehr Zucker verwendet wurde, ist es länger haltbar. Dann lohnt es sich das Pflaumenmus in heiß abgespülte Gläser abzufüllen. Bei der zuckerarmen Variante spare ich mir das.

Tipp: Pflaumenmus schmeckt nicht nur als Brotbelag oder im Milchreis. Ich gönne mir im Herbst/Winter immer einen Löffel im selbstgemachtem Müsli.

Tipp Barbie Steber: Vor dem ins Glas füllen noch etwas geriebene Blockschokolade unterrühren, gibt extra Glückshormone für den Tag...



Hackfleisch Lauch Suppe mit Reis



Foto und Rezept von Elvira Preiß

Zutaten:

1 Zwiebel
500 g Hackfleisch
1 Paprika in Streifen
3 Stangen Lauch im Multi in ringe schneiden
1 Tasse Reis
1 ltr. Brühe
Saure sahn
Schmelzkäse
Gewürze

Zubereitung:

1 Zwiebel würfeln und in 1 esl. Öl in der CC auf 140 Grad andünsten (Kochrührelement).

Hackfleisch zugeben und anbraten.

Lauch und Paprika zufügen und noch kurz mitdünsten.

Dann mit der Brühe ablöschen und Gewürze zugeben, Salz Pfeffer evtl. Chinagewürz wer mag.

Den Reis zugeben und das ganze 30 Minuten auf 90 bis 100 Grad köcheln .

Schmelzkäse und saure Sahne zufügen verrühren und noch mal kurz kochen.

Kerbelschaumsuppe mit geräuchertem Lachs

Rezept von Stefan Dardas

Zutaten für 4 Personen:

2 Schalotten, fein gehackt

3 EL Butter

200 g Kartoffeln, geschält und grob gewürfelt

50 ml Weißwein

1,2 Ltr. Geflügelbrühe

100 g frischer Kerbel, gehackt

300 g Crème fraîche

Salz, Pfeffer, Muskat

1-2 EL Zitronensaft

4 – 6 Scheiben Räucherlachs

Zubereitung:

Schalottenwürfel im heißen Fett bei Intervallrührstufe

3/Kochrührelement und 120 Grad glasig dünsten.

Kartoffelwürfel zugeben. Mit Weisswein ablöschen und Brühe angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Kerbel und Creme fraiche hinzufügen. Suppe in den Blender umfüllen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Räucherlachs in die Mitte des Suppentellers geben, mit Kerbelblättchen garnieren.

Zwetschgenröster

Variationen

Rezept 1 von Waltraud Kogler:

Entkernte Zwetschgen mit sehr wenig Wasser in der CC köcheln lassen (ich bevorzuge den Rührhaken, wer's sehr sämig haben will: Flexi) und Zimt- und Nelkenpulver dazu, ev. etwas Bio-Zitronenschale (je nach Geschmack der Zwetschgen) und Rum o.ä.

Rezept 2 von Kathleen Pfennig:

Zutaten:

400g Zwetschgen

50g Zucker

300ml Rotwein (um so schwerer und dunkler um so besser der Röster hinterher) 1 Vanilleschote

Zimtstange

Speisestärke

nach Bedarf Orangen- oder Zitronenschale

Zubereitung:

Zwetschgen waschen, halbieren und entsteinen (es gehen auch gefrorene Zwetschgen).

Zucker in einem Topf goldgelb karamellisieren und dann mit dem Rotwein (um so schwerer und dunkler um so besser der Röster hinterher) ablöschen und bei mittlerer Hitze köcheln lassen und rühren, bis sich der Zucker wieder gelöst hat.

1 ausgekratzte Vanilleschote, das ausgekratzte Mark und eine Zimtstange dazu geben, 3min köcheln lassen. Dann die Zwetschgen dazu geben und weitere 5min köcheln lassen.

In der Zwischenzeit 1EL Speisestärke mit ein wenig Wasser anrühren und zu dem Sud geben und das ganze so etwas andicken. Ich hatte auch experimentell mal Zitronenschale und mal Orangenschale dazu, auch sehr lecker!

Lana Nudeln



Rezept und Foto von Elvira Preiß

Zutaten:

500 g selbstgemachte Nudeln
200 g Südtiroler Speck
200 g grob geriebenen Parmesan
300 g frische Champignons
Zwiebel und Knoblauch

Zubereitung:

Nudeln herstellen und kochen

Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl bei 140 Grad andünsten(mit Rührelement)

Speck (Schinken) in feine Streifen schneiden und zugeben, kurz mit anbraten.

Champion zugeben und ebenfalls kurz anbraten.

Mit ca 100 ml Brühe ablöschen und kurz weiter garen.

Nudeln und Parmesan zugeben alles mit italienischen Gewürz ,Salz und Pfeffer würzen, kurz durchrühren und servieren .

Huhn, wie es in fast allen afrikanischen Ländern gekocht wird



Foto von Ilonka Drabik

(Rezept von Ilonka Drabik, aus unbekannten Quellen, ein kopiertes Zettelchen in ihrem Rezepteordner wurde umgeschrieben auf die Kenwood CookingChef)

Zutaten:

2 gehackte Zwiebeln

Knoblauch nach Belieben

600 g geschnetzeltes Hähnchenfleisch

2-3 EL Sesamöl (alternativ geht sicher auch ganz normales Öl)

1 TL Salz

Pfeffer

$\frac{1}{2}$ TL Kurkuma

Zimt nach Belieben

$\frac{1}{2}$ TL Pili-Pili (Chilipulver)

1 Dose Tomatenmark

1 große Tomate

1 Kochbanane (alternativ 2 unreife Bananen)

Zubereitung:

1. Die gehackten Zwiebeln, Knoblauch und die Hähnchenteile in Sesamöl bei 140°C mit Rührelement auf Rührstufe 3 anbraten.
2. Salz, Pfeffer, Kurkuma, Zimt und Pili-Pili zugeben.
3. Tomatenmark und Tomate zugeben.
4. Mit heißem Wasser aufgießen.
5. 30 Min. bei 100°C und Rührstufe 3 kochen lassen.
6. Die Bananen in 2 cm dicke Scheiben schneiden, zugeben und

weitere 15 Min. bei Rührstufe 3 kochen lassen.

Dazu passt Reis, Baguette oder am besten natürlich afrikanisches Fladenbrot.

Hähnchenbrust-Spinat-Auflauf



Foto von Tagesmutter Lüdinghausen

Rezept stammt aus der TM-Rezeptwelt und wurde auf CC umgemünzt von Tagesmutter Lüdinghausen

Zutaten:

- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Packung Rahmspinat (nach dem Auftauen abgestandene Flüssigkeit abgießen)
- 1 kleine Dose Mais
- 100 g Fetakäse, gewürfelt
- 100 g Cremefine
- 3 Eier
- Pfeffer und Salz

600 g Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke geschnitten
3-4 Tomaten, in Scheiben geschnitten
100 g geriebenen Käse (z.B. Gouda) belegen. (Grobreibe, Scheibe 3)

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauchzehen im Multi mit Messer zerkleinern (oder von Hand) und in Kessel geben
und in 1 Esslöffel Olivenöl 2 Minuten auf 140 Grad dünsten. (Flexi), auf 100 Grad reduzieren.

Rahmspinat (nach dem Auftauen abgestandene Flüssigkeit abgießen), Mais, gewürfelter Fetakäse, Cremefine, Eier, Pfeffer und Salz dazugeben und 5 Minuten auf 70 Grad garen lassen. (Kochrührelement)

Hähnchenbrustfilet in mundgerechte Stücke geschnitten auf 9er Formen verteilen. Die Spinatmasse darüber geben und mit 3-4 Tomaten, in Scheiben geschnitten (z.B. mit Multi oder Trommelraffel) und 100 g geriebenen Käse (z.B. Gouda, Reiben, Grobreibe Scheibe Nr. 3) belegen.

Auf 180 Grad Umluft 25 Minuten garen.

Ich habe das Hähnchenbrustfilet auf 15 9er Formen verteilt und hatte noch etwas Spinatmasse übrig, welche ich dann "vegetarisch" in einer weiteren 9er Form gegart habe. Wer keine 9er Formen hat, kann auch eine Auflaufform nehmen, die ca. 2/3 eines Backbleches einnimmt. bei anderen Größen evtl. die Garzeit anpassen. Die Masse ließ sich gut aus der Form rausnehmen, war aber noch ein wenig wässrig. Im abgekühlten Zustand war sie noch fester und es lief keine Feuchtigkeit mehr aus.

Möhren-Ingwer-Kokos-Suppe mit Milchschaum und geräuchertem Pfeffer



Rezept und Foto von Maren Grau-Soumana Mayaki

Zutaten:

1 kg Möhren
2 Zwiebeln
40 Gr Ingwer
1 EL Butter
3 TL brauner Zucker
1 l Gemüsebrühe (bei uns vegan)
3 TL Curry
1 TL Salz
2 Dosen Kokosmilch
Milchschaum
Geräucherter Pfeffer

Zubereitung:

Die Butter mit dem Flexirührer bei 140 Gr, Intervallstufe 2 schmelzen und die Zwiebel und Ingwer kleingeschnitten darin 2

min anbraten. Danach den Zucker hinzugeben und kurz karamelisieren. Den Curry darüber geben kurz mit anrösten, die Möhren hinzugeben und 1 Minute mit anrösten.

Das Kochrührelement einsetzen, die Gemüsebrühe angießen, vorsichtig salzen und weitere 20 min kochen lassen. Nun die Kokosmilch hinzugeben und in 2 Portionen im Glasmixaufsatz in 2 min auf Stufe 4 pürieren.

In den Suppenteller geben, mit etwas Milchschaum dekorieren und mit frisch gemahlenem geräuchertem Pfeffer bestreuen.

Dazu ein leckeres Baguette und ein Landbrot.

Guten Appetit.

Linzenbolognese Bolognese ohne Fleisch – Variationen



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Silvia Brunner

Bolognese ohne Fleisch

Zutaten:

1 Tropea Zwiebel fein hacken
2 Karotten fein hacken (geht z..B. auch in Multizerkleinerer, z. B. mit Juliennescheibe)
Butter zum anbraten
100g kleine rote Linsen
Weißwein
250 ml Brühe
1/2 Aubergine klein gewürfelt
2 Dosen Mutti Tomaten, zerkleinert
1 Glas Pesto Rosso / Bertoli oder selbst hergestellt
Italienische Kräutermischung (Ankerkraut)
Sahne
Salz , Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Karotten in Butter anbraten (140 Grad/Kochrührelement oder Flexielement), mit Weißwein ablöschen. Linsen zugeben mit Salz und Pfeffer würzen, Brühe aufgießen, circa 30 Minuten köcheln (90-95 Grad).

Aubergine, Tomaten und Pesto dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken, bei bedarf noch Brühe dazu. Das ganze ca. ein/eineinhalb Stunden köcheln lassen (90-95 Grad). Schuss Sahne dazu und abschmecken.

2. Rezept zur Verfügung gestellt von Kerstin Hinz



Rezept und Foto von Kerstin Hinz

Zutaten:

100 Gramm rote Linsen

1 Möhre

1 EL Olivenöl

$\frac{1}{2}$ Stange Lauch

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

50 Gramm Tomatenmark

500 ml Gemüsebrühe

Gewürze: Salz, Pfeffer, Rosmarin, Oregano, Basilikum

1 Prise Zucker

100 ml trockener Rotwein

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch, Möhre und Lauch klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl andünsten (100 Grad, Flexi, Rührstufe 1, ca. 2-3 Min.). Dann Möhre und Lauch zugeben und mitdünsten, danach das Tomatenmark zugeben und ca. 1 Min. weiter dünsten. Gemüsebrühe angießen und Linsen, sowie Gewürze und Rotwein zugeben. 30 Min. köcheln lassen (Flexi, Rührstufe 1, 100 Grad).