

Ingwer-Zitronen Sirup gegen Husten und Halsschmerzen – Variationen



Fotos von Eva Frengel/Rezept Nr. 1

1.Rezept von Eva Frengel in Anlehnung an ihr altes TM-Rezept auf CC umgeschrieben

Zutaten:

180gr Ingwer frisch
3 Bio-Zitronen
300gr Zucker oder Honig
600gr Wasser

Zubereitung:

180gr Ingwer im Multi mit Messereinsatz zerkleinern und in den Cooking Chef Topf umfüllen.



3 Bio Zitronen säubern und halbieren (bzw. vierteln, siehe Tipp unten)

300gr Zucker oder Honig (siehe Tipp unten) und
600gr Wasser mit in den Topf geben.

Koch-Rührelement einsetzen und 20-25' bei 100Grad
Rührintervallstufe 2 köcheln lassen (ohne Abdeckung)



Anschliessend abseiern und den heissen Saft in Flaschen
füllen.

Bei mir ergab die genannte Zutatenmenge 3x250ml und 1x100ml
Flasche und hatte noch was übrig (ist immer auch abhängig von
der Grösse und dem Saftgehalt der Zitronen)

Tipp: zu Beginn des Rührvorgangs harkte das Rührelement kurz

da meine Zitronen etwas gross wohl waren-entweder beim nächsten Mal vierteln oder kleinere nehmen) Das Kochrührelement hat den Vorteil das die Zitronen während des Rührens schon immer etwas ausgedrückt werden.

Die Konsistenz ist eher wie ein Saft nicht so sehr ein Sirup.

Wenn das Rezept mit Honig zubereitet wird, dann alles wie beschrieben machen aber den Honig nicht mit aufkochen lassen. Dann den Saft/Sirup auf 40Grad!!! abkühlen lassen und dann den Honig mit unterrühren. Wer es besonders gesund machen möchte kann dazu auch Manuka Honig nehmen.

Schön einen EL mit in den Tee geben und wieder gesund werden....

2. Rezept Zitronen-Ingwer-Sirup zur Verfügung gestellt von Conny Opp

Zutaten:

1 Liter Wasser
1 kg Zucker
100 gr. Ingwer
8 Zitronen
1 Bund Minze

Zubereitung:

1 Liter Wasser
1 kg Zucker Flexielement einspannen und zum Kochen bringen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
100 gr. Ingwer schälen und 10 Minuten mitköcheln lassen.

8 Zitronen, davon der Abrieb und den Saft, beifügen wenn sich die Flüssigkeit etwas abgekühlt hat

1 Bund Minze (ca. 80 gr. oder nach Geschmack) beifügen und über Nacht abgedeckt stehen lassen.

Am nächsten Tag noch einmal kurz aufkochen, abseihen und sofort in ausgekochte Flaschen füllen.

Kurz auf den Kopf stellen und nach dem Abkühlen mit

Mineralwasser und im Sekt genießen.

Süßkartoffel-Blumenkohl-Curry



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Kathrin Ebert

Zutaten:

400-500g Süßkartoffel

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl

ca. 10 getrocknete Aprikosen (eine Handvoll)

ca. 75g geröstete Cashewkerne

1 Dose Kokosmilch (400ml)

3 TL Ras el Hanout

2 kleine Chilis

2EL Erdnussbutter

Salz nach Belieben

1 Frühlingszwiebel

2 EL Kokosöl

2 EL Granatapfelkerne

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

Blumenkohl in kleine Röschen brechen.

Aprikosen grob würfeln, Chilis und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden.

In die CC das Koch-Rührelement einsetzen.

Das Kokosöl in die Kochschüssel geben und erhitzen, dazu Temperatur auf 140 Grad stellen und Rührstufe 3.

Sobald das Kokosöl erhitzt ist, die Süßkartoffeln und die Blumenkohlröschen hinzugeben, scharf anbraten.

Das Ras el Hanout zugeben und kurz mit anrösten lassen, dann mit der Kokosmilch auffüllen.

Die Aprikosen, Chilis, Cashewkerne, Frühlingszwiebeln, Erdnussbutter und Salz dazugeben und dann bei 95 Grad köcheln lassen bis die Süßkartoffeln weich sind.

Fertiges Curry auf Tellern anrichten und mit Granatapfelkernen bestreuen.

Guten Hunger 💕💕



Kokos - Tomaten - Suppe



Foto Barbara Kind

Rezept zur Verfügung gestellt von Marie Na

Zutaten:

3 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehen

1 EL Öl

400 ml Tomaten passiert

250 ml Kokosmilch

100 ml Gemüsebrühe

2 EL Orangensaft

Salz/Cayennepfeffer/2-3 Prisen Zucker

3-4 Msp. Sambal Oelek

Garnelen

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden (z. B. Multizerkleinerer oder normales Messer). Knoblauchzehen klein haken.

Öl in Kessel erhitzen, Temperatur 140 Grad/Kochröhrelement/Rührintervall 2, Zwiebeln und Knoblauchzehen 3 Minuten anschwitzen.

Tomaten, Kokosmilch, Gemüsebrühe und Orangensaft zufügen, Temperatur auf 95 Grad zurückdrehen, mind. 6 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz/Pfeffer/Kreuzkümmel/Zucker/Sambal Oelek würzen.

Garnelen in einer Pfanne scharf anbraten und in die Suppe legen.

Schmorkohl



Foto Gisela M.

Gesamtdauer: 70 Minuten, davon a.) Arbeitszeit 15 Minuten, b.) 55 Minuten, um sich um die angenehmen Dinge des Lebens zu kümmern ☐

Zutaten:

600 gr. Weißkohl oder Spitzkohl (ca. halber kleiner Kohl)

200 gr. Rinderhackfleisch

1 Zwiebel

150 ml Wasser + Gemüsepaste (alternativ Gemüsebrühe)

1 TL Paprika (leicht gehäuft)

1/2 TL Kümmel (nicht gehäuft)

Salz (viel), Pfeffer

optional: einen Schwups Kochsahne

optional: Klecks Creme Fraiche/Kräuter

Zubereitung:

Kohl grob zerkleinern und im Multizerkleinerer mit der groben Schneidscheibe (Nr. 5) durchlaufen lassen. Wer den Kohl nicht abwiegen will: In Summe ca. einen Multi voll laufen lassen.



Zwiebel schneiden (machte ich herkömmlich mit einem Messer).

Kessel und Kochrührelement einsetzen. Kohl einfüllen. Temperatur 130 Grad, Rührintervall 2, Zeit 15 Minuten (nach ca. 10 Minuten reduzierte ich die Temperatur auf 120 Grad)



Kohl in anderer Schüssel zwischensparken. Temperatur auf 140 Grad erhöhen. In der gleichen Schüssel mit gleichem Kochrührelement Hackfleisch + zerkleinerte Zwiebel 7 Minuten bei Rührintervall 2 anbraten.

Zur Seite gestellten Kohl wieder mit einfüllen, so dass alles in einem Topf ist. Mit heissem Wasser und [Gemüsepaste](#)

(alternativ heisser Brühe) ablöschen. Temperatur auf 95 Grad reduzieren, Rührintervall 2.

Mit Paprikapulver, Kümmel, Salz/Pfeffer würzen und Timer auf 25 Minuten stellen. Ggf. noch etwas Flüssigkeit (Wasser oder Brühe) nachgiessen.



Kurz vor Ende habe ich noch einen Schwups Kochsahne zum Verfeinern zugegeben und etwas Petersilie.

Beim Servieren gab es bei uns noch einen Löffel Creme Fraiche on top.

Guten Appetit!

Karottensuppe mit Kokosschaum



Foto Manu Mayer

Rezept aus Lafer-Kochbuch "Meine CookingChef" und von Manu Mayer in Teilen abgewandelt

(Reicht für 8 Suppenteller)

Zutaten:

1kg Karotten
2 Zwiebeln
100g Butter
3 TL Zucker
4 TL Currypulver
1000-1200ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
Saft von 2 Limetten
400ml Kokosmilch

Zubereitung:

Karotten putzen, schälen und mit dem Multi Scheibe Nr. 5 schneiden.

Zwiebeln fein würfeln.

Das Flexi-Rührelement einsetzen und die Butter bei 120°C, Intervallstufe 2 erhitzen. Zwiebeln und Zucker zugeben und ca. 2 Minuten anschwitzen.

Karotten und Currypulver zugeben, Spritzschutz einsetzen und

das Gemüse ca. 5 Minuten bei 120°C, Intervallstufe 2 weiter dünsten.

Gemüsebrühe dazu gießen, das Koch-Rühr-Element einsetzen und die Suppe mit Spritzschutz ca. 10 Minuten kochen lassen.

Die Suppe in den Glas-Mixaufsatz umfüllen und auf Stufe 4 pürieren (1-2 Minuten)

Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Die Kokosmilch erhitzen und mit einem Stabmixer schaumig mixen.

Die Suppe in Teller oder Tassen füllen und den Kokosschaum darauf löffeln.

Wer möchte, kann zu den Zwiebeln noch Ingwer (ca. 40g) geben.

Orangen-Schokoladen-Marmelade



Foto Sabine Dorn

Etwas Aufwand schmeckt aber auch wirklich gut.

Die Lieblingsmarmelade der Queen (aus Focus 31/2016)

Von Marmeladenmanufaktur Blanka Milfaitová, ausprobiert von Sabine Dorn

Zutaten:

1kg Bio Orangen
2x250g weißen Zucker
50ml Zitronensaft
15g Pektin
350g beste 70% Schokolade

Zubereitung:

1kg Bio-Orangen (mit Schale, am Stück), 10 Min. mit Wasser bedeckt köcheln, abgießen,

wiederholen,

dann halb mit Wasser bedeckt 2 Stunden köcheln. Kochsud auffangen. (den Kochvorgang hab ich auf dem Herd gemacht, da ich die Orangen nebeneinander im Topf liegen lassen wollte)

Orangen von Kernen befreien, in feine Streifen schneiden (ich habe dazu die Scheibe 6 des Multis verwendet) und mit dem Kochwasser auf 1kg Masse auffüllen.

250g weißen Zucker und 50ml Zitronensaft hinzufügen, erhitzen (in der CC mit dem Koch-Rühr-Element).

Weitere 250g Zucker mit 15g Pektin mischen, zur heißen Masse hinzufügen, 3 Min. sprudelnd kochen.

350g beste 70-prozentige Schokolade (Porcelana von Amedei) in Stückchen (Multi Nr. 6) unterrühren. In Gläser füllen.

20 Min. im Backofen bei 80Grad sterilisieren, ein paar Tage durchziehen lassen.

Schlemmen!

Chilli sin carne

Rezept zur Verfügung gestellt von Benjamin Wagner

Zutaten:

1 große Gemüsezwiebel
2 Packungen vegetarisches Hackfleisch "My best Veggie" von Lidl
2 Dosen gestückelte Tomaten
2 Dosen Kidneybohnen
1 Packungen passierte Tomaten
1 Brühwürfel vegetarisch
4 Kartoffeln, festkochend
1 Butternut-Kürbis
1 Dose Mais
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Paprikapulver süß
3 Knoblauchzehen
Chillipulver
Majoran

Zubereitung:

Das Kochröhrelement einsetzen, und den Hitzeschutz sowie den Spritzschutz montieren

In der Rührschüssel etwa 2 EL Olivenöl bei 120 Grad erhitzen

Die Zwiebel klein schneiden, und im heißen Öl bei Intervallstufe 3 dünsten

Wenn die Zwiebel anfängt, Farbe zu bekommen, das vegetarische Hackfleisch hinzugeben, und weitere 3 Minuten bei 140 Grad scharf anbraten

Die Kartoffeln sowie den Kürbis schälen, und in kleine Würfel schneiden (z.B. Würfelschneider).

Zusammen mit den Tomatendosen, den passierten Tomaten, den

Mais und den Kidneybohnen hinzufügen, und bei Intervallstufe 2 und 95 Grad etwa 10 Minuten köcheln lassen

In einer Tasse etwa 100 ml Wasser erhitzen, und den Brühwürfel auflösen. Die Brühe in den Topf hinzufügen

Den Knoblauch fein schneiden, und ebenfalls hinzufügen.

Das gesamte Chilli bei 95 Grad etwa 2 Stunde kochen lassen.

Anschließend etwa 2 EL Chillipulver, 1 TL Salz, 2 TL Paprikapulver, 1 TL Pfeffer hinzufügen

Nochmals nach eigenem Geschmack abschmecken und am besten über Nacht ziehen lassen.

Dazu reichen wir immer Weißbrot, und für die Kinder Creme-Fraiche, wenn es zu scharf ist.

Süßkartoffel-Linsen-Cremesuppe



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Melestti

In dieser Variante eine schnelle und sehr leckere Alltagssuppe, die auch bei Kindern gut ankommt.

Reicht man die Suppe mit kräftig gewürzten Hähnchenspießen

und garniert mit Petersilie wird daraus eine leckere Festtagsvorspeise.

Zutaten:

2 Schalotten

2 El Öl

500 g Süßkartoffeln

200 g rote Linsen

2 Lorbeerblätter

500 ml Geflügelfond (oder Gemüsebrühe/Gemüsefond, dann vegetarisch/vegan/Anmerkung Gisela M.)

2 El weiße Tahine (Sesampaste)

Salz

6 Stiele glatte Petersilie

Zubereitung:

Die Schalotten fein würfeln und im heißen Öl bei mittlerer Hitze mit dem Kochrührelement glasig dünsten (140 Grad/Rührintervall 3).

Süßkartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Mit den Linsen unterrühren.

Lorbeerblätter, Fond und 800 ml Wasser zugeben. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze, ca. 100 Grad, 20 Minuten kochen lassen.

Die Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen, [Tahine](#) hinzugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Suppe mit Salz würzen. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Festliche Variante: Suppe mit Hähnchenspießen anrichten.

Tipp Sabine Zorba:

Wer dünnere Suppen bevorzugt, verdoppelt einfach die Flüssigkeitsmenge:



Foto Sabine Zorba

Kumquat-Quitten-Chutney



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Carmen Müller

Zutaten:

500 g Quittenmarmelade, Zubereitung siehe unten.

500 g. Kumquats

2 Granatäpfel

30 g Ingwerwürfelchen

1Msp. Cayennepfeffer

50 ml Potrwein

1El Sojasauce

Zubereitung:

Quitten vom Flaum und Kerngehäuse befreien, im Multi grob schreddern, in den Kessel geben mit einem Spritzer Zitronensaft und Gelierzucker (2:1, 3:1, 1:1) je nach Quittenmenge um die Quittenmarmelade zu kochen, Stufe 1, 100 Grad (Kochrührelement), wenn es kocht ab dann 5 Min. Kochen lassen. Die Marmelade ist fertig für die Abfüllgläser.

500 g Marmelade im Kessel einbehalten oder bereits fertige Quitten Marmelade verwenden. Kumquars waschen, Stiel- und Blütenansatz wegschneiden, die Früchte in feine Scheiben schneiden und entkernen.

Die Grantäpfel aufbrechen und die Kerne herauslösen. Quittenmarmelade und Ingwer erwärmen (100 Grad, Stufe 1), wenn es kocht die Kumquats zugeben und weich garen (5-10 Min.) Granatäpfel zugeben, einmal aufkochen lassen (2 Min.).

Mit Cayennepfeffer, Portwein und Sojasauce abschmecken. Chutney in vorgewärmte Gläser füllen, verschließen.

Ich habe vor kurzem ein Glas aus 2013 geöffnet. Es war o.k.. Ich liebe es zu kräftigem Käse und gegrilltem Geflügel, sowie zu Ente weg. der Kumquatnote.

Am besten ihr probiert es selber aus. 😊 ☐Gutes Gelingen!

Rotkraut **Rotkohl** **–**
Variationen



Foto von Steffi Grauer/Rezept Nr. 1

Rezept Nr. 1 Apfel-Rotkohl – zur Verfügung gestellt von Steffi Grauer

Dieses Rezept und mehr findet ihr auch hier: www.kochtrotz.de

Best Apfel-Rotkohl ever! Das Rezept koche ich seit über 20 Jahren, aber noch nie war er so gut! Im Winter koche ich gerne mal Apfel-Rotkohl. Bisher allerdings klassisch auf dem Herd. Heute habe ich ihn dann das erste mal in der CC gemacht. Ich hatte ein wenig Bedenken, weil am Anfang Zucker leicht in Butterschmalz karamellisieren muss. Das Endergebnis ist ein sehr sämiger perfekter Apfelrotkohl. Ich bin verzückt! Nie wieder anders.

Zutaten:

Äpfel, z.B. Boskop

Rotkohl

1 rote Zwiebel

Butterschmalz

Zucker

Gewürze, Nelke, Wacholder, Lorbeerblatt und natürlich Salz

Apfelsaft

Essig

trockener Rotwein

Zubereitung:

Äpfel, Rotkohl und 1 rote Zwiebel im Multizerkleinerer mit der feinen Scheibe schneiden lassen.

Butterschmalz und Zucker bei 140 Grad leicht karamellisieren lassen.

Äpfel und Zwiebel dazu geben, Temperatur belassen. Circa 5 Minuten garen, Intervallstufe 2/Kochrührelement.

Rotkohl dazugeben, weiterhin Intervallstufe 2.

Gewürze, Apfelsaft, Essig und Wein dazu geben.

Sobald es kocht auf 98/100 Grad schalten, Intervall 3 und dann für 3 Stunden köcheln lassen.

Zwischendurch mal die Klappe vom Spritzschutz öffnen und Dampf ablassen.

Ggf etwas Flüssigkeit nachgießen.



Foto von Doris Seelbach/Rezept Nr. 2

2. Rezept zur Verfügung gestellt von Doris Seelbach

Auf Foto wurden 10 kg Rotkohl verarbeitet – in 30 Min. war der Rotkohl mit dem Schnitzelwerk klein geschnitten.

Zutaten:

1 kg Rotkohl

50 g Schweineschmalz

1 Stck. Zwiebeln

2 Stck. Aepfel
1 Essl. Zucker
2 Essl. Essig
1/4 Liter Wasser
1 Stck. Lobeerblatt
2 Stck. Nelken.

Zubereitung:

Rotkohl mit Schnitzelwerk schneiden.

Temperatur 140 Grad/Kochrührelement einsetzen. Im heissen Fett gewuerfelte Zwiebeln, Zucker und fein geschnittene Aepfel anduensten. Blaukraut zugeben und sofort Essig darueber giessen.

Temperatur etwas zurueckstellen. 10 Min duesten mit aufgesetztem Spritzschutz, bei Bedarf heisses Wasser zugeben. Salz, die Gewuerze im Teebeutel dazugeben, ca. 40 bis 50 Min. koecheln, gelegentlich umruehren und darauf achten das es nicht ansetzt.

Zum Schluss mit Salz, Zucker und Essig abschmecken. Wer moechte kann noch mit Zimt und Rotwein verfeinern.

Zur Info, in diesem Fall haben wir 10 kg auf einmal gekocht, daher wurde der Edelstahl-Einkocher verwendet.

Anschliessend habe ich, den Rotkohl in Glaesser abgefuehllt und im Einkocher und Backofen eingekocht.