## **Zucchini-Relish**



Rezept und Fotos wurde zur Verfügung gestellt von Lydia Schüler

#### **Zutaten:**

1 kg Zucchini

500 g Zwiebeln

Salz

500 g Zucker

500 g Kräuteressig

3 EL Senf

Und wie oben beschrieben 20 min köcheln lassen, dann

3EL Curry

3 TL Paprika

1/2 TL Sabal Oelek

3-4 EL Mehl

#### **Zubereitung:**

Zucchini und Zwiebeln mit der Trommelraffel oder dem Multi grob raspeln. Mit etwas Salz bestreuen, und im Kühlschrank ein paar Stunden oder über Nacht durchziehen lassen Flüssigkeit abgießen.

Gemüse in den Kessel geben, mit 500 g Zucker 500 g Kräuteressig 3 EL Senf Und wie oben beschrieben 20 min/Kochrührelement köcheln lassen, dann 3EL Curry 3 TL Paprika 1/2 TL Sambal Oelek.

Nochmal 10 min kochen lassen Dann mit 3-4EL Mehl andicken Heiß in Einmachgläser ( oder twist off) füllen und eine halbe Stunde einwecken…

Lecker als Grillsauce, zu kaltem Fleisch, zu frischem Brot zu Reis… Euch fällt bestimmt noch mehr ein….



## **Zucchini-Chutney**



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Lydia Schüler

#### **Zutaten:**

1kg Zucchini
1kg rote Gemüsepaprika
500 g Zwiebeln
500 ml passierte Tomaten
500 ml Ketchup
Knoblauch, Pfeffer, Salz
250 ml Olivenöl
Etwas Sambal Oelek

#### **Zubereitung:**

Zucchini , Paprika und die Zwiebel mit der Trommelraffel oder dem Multi grob raspeln.

Im Kessel Tomate, Ketchup, Öl und Gewürze zum kochen bringen, Gemüse dazugeben und 30-40 min mit Stufe 1 und Kochrührelement köcheln lassen..,

Heiß in Einmachgläser ( oder twist off) füllen und eine halbe Stunde einwecken…

Lecker als Grillsauce, zu kaltem Fleisch, zu frischem Brot zu Reis… Euch fällt bestimmt noch mehr ein….



# <u>Rote Zwiebelmarmelade von</u> <u>Tropea - Variationen</u>



Foto von Dagmar Möller/Töpfle + Deckele

Rezept von Dagmar Möller/und zusammengeschrieben von Claudia Kraft

#### **Zutaten:**

- 2 Zwiebeln (700 g)
- 4 EL fruchtiges Olivenöl
- 120 ml Balsamico Essig (dunklen oder weißen beide habe ihren Reiz)
- 130 g braunen Zucker
- 1 TL Salz

frischer Pfeffer (Dagmar verwendet eine Mischung aus sechs edlen Pfeffersorten: Langpfeffer, Urwaldpfeffer Tellicherry, Kubebenpfeffer, Urwaldpfeffer weiß, Urwaldpfeffer grün und Piment)

- 1 Zimtstange
- 2 Lorbeerblätter
- 2 Nelken
- 1 EL Soft-Cranberries
- 1 EL Sultaninen

#### **Zubereitung:**

Die Zwiebeln hobeln. Ich mache das mit Multizerkleiner/Foodprozessor. Die geschnittenen Zwiebel in Olivenöl kurz anschwitzen und mit Balsamico ablöschen und auch den Zucker zufügen. Mit Salz und Pfeffersorten würzen. Lorbeer, Nelken und Zimtstange am besten in ein Gewürzsäcken geben und hinzufügen.

Bei kleiner Hitze und ohne Deckel 1 Stunden einkochen. Ich mache das in der Cooking Chef bei 100C und Kochfunktion Stufe 2. Kurz vor Ende kommen die Sultaninen und Cranberries dazu und mit kochen lassen. Noch heiß in Schraubgläser füllen. Sie meinte immer innerhalb 2 Monate aufbrauchen. Ich habe meine im Kühlschrank stehen und hält um vieles länger …..+6 Monate.

Die Marmelade schmeckt sehr gut zu Käse und gegrilltem Fleisch. Ich war überrascht wie gut sie mir schmeckt. □ Ich esse sie inzwischen auch gerne zu Pulled Pork.

Die Farbe der Marmelade variiert immer da die Zwiebel einmal heller und einmal dunkler sind.

Rezept zur Verfügung gestellt von Carmen Müller

ergibt 1 Glas

#### **Zutaten:**

300 g rote Zwiebeln, geviertelt 40 g Gelierzucker 25 g Rohrzucker 1 Esslöffel Honig 90 g dunkler Balsamicoessig 10 g weisser Balsamicoessig 1 Blatt Lorbeerblatt 1/2 Teelöffel Salz 20 g Rosinen 15 g Olivenöl

#### **Zubereitung:**

Die roten Zwiebeln schälen und im Multi mit Messer schreddern, mit den Rosinen in den Topf geben, anschließend Olivenöl hinzufügen. 10min dünsten.

Alle anderen Zutaten zufügen und 45 min. 100Grad kochen (Kochrührelement). Das Lorbeerblatt entfernen. Alles in ein Marmeladenglas füllen.

Haltbar bis zu 6 Monaten im Kühlschrank.

Eine tolle Sammmlung mit weiteren Tropea-Rezepten findet ihr auf diesem Blog http://toepfle-und-deckele.de/cipolle-rossa-di-tropea

Nudelsalat mit Pasta fresca, schwarzen Kichererbsen, gerösteten Tomaten, Zucchini und Minze



Foto Gisela M.

Rezept aus Alta scuola di cucina 1/2016 und von Gisela M. vom Italienischen ins Deutsche übersetzt

#### **Zutaten:**

350 gr. Pasta fresca (Anmerkung: Ich hatte Teig aus 100 gr. Mehl, 150 gr. Semola und 90 ml Wasser)

150 gr. schwarze Kichererbsen eingeweicht eine Nacht (Anmerkung: 75 gr. langen m. E. auch/Alternativ ggf. schwarze Oliven)

150 gr. Datteltomaten (Anmerkung: besser 300 gr., die schmecken so unglaublich süss und lecker)

300 gr. Zucchini

frische Minze

Olivenöl extra vergine

Salz/Pfeffer

#### Avocadomousse:

1 Avocado

1 kleine weiße Zwiebel

1/2 Limette

Salz und etwas getrocknete Peperoni

#### **Zubereitung:**

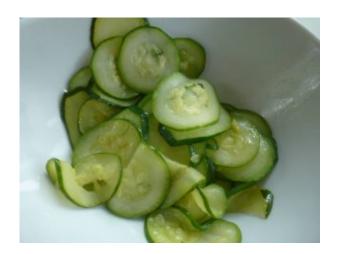
Eingeweichte Kichererbsen mit Wasser spülen für ca. zwei Stunden in Wasser kochen, bis sie weich sind. 10 Minuten vor Ende salzen. Abgiessen und abkühlen lassen.



Nudeln mit Pasta fresca herstellen (ich hatte die Matritze "Conchiglia")



Zucchini waschen/putzen und mit dünner Schneidscheibe vom Multi durchlaufen lassen.



Kessel mit Kochrührelement einsetzen, 3 TL Öl einfüllen, 120 Grad/Intervall 2, Zucchini einfüllen und Timer auf 5-6 Minuten stellen. Herausnehmen und abkühlen lassen.



Tomaten in Mitte durchschneiden. Tomaten in den Kessel mit 1 TL Öl geben, Timer auf 4 Minuten stellen. Abkühlen lassen.

Nudeln in kochenden Salzwasser geben und al dente kochen. Abschrecken .

Alle Zutaten für Nudelsalat mischen, mit etwas Öl/Salz/Pfeffer mischen und etwas Minze in Streifen zugeben. Mind. 10 Minuten durchziehen lassen.

#### Avocadocreme:

In Multizerkleinerer mit Messer die in groben Stücken zerkleinerte weiße Zwiebel geben und zerkleinern.

Geschälte Avocado, Limettensaft, Salz und eine Prise Chillischoten zu einer glatten Creme vermischen.

Pastasalat zusammen mit der Avocadocreme servieren. Ggf. über Pastasalat auch noch etwas Limettensaft träufeln.



Tipp: Langt ca. für 3 Portionen. Für Parties am besten gleich

die doppelte oder dreifache Menge machen. Die Kenwood schafft das  $\sqcap$ 

Und wenn ihr am nächsten Tag noch Reste übrig habt und nicht wieder das gleiche essen wollt: Mischt unter die Reste einfach Rucola, Salz/Pfeffer/Balsamico und Öl… und schon habt ihr einen wunderbaren Sommersalat.

www.cookingchef-Freun.de

## 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.



## Quinoa-Süßkartoffel-Kichererbsen Eintopf



Rezept und Foto von Corinna Sowieja

#### **Zutaten:**

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer gerieben
1 entkernte Chili
300 g Süßkartoffeln in 1 cm Würfel
200 g Quinoa (farblich gemischt)
Kokosöl
750ml Gemüsebrühe
150ml Kokosmilch
1 Glas abgetropfte Kichererbsen
Koriander zum Bestreuen

#### **Zubereitung:**

Kokosöl, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili, Süßkartoffeln und Quinoa nacheinander in die Schüssel geben.
Mit dem Koch-/Rührelement auf Stufe 1 bei 110 Grad anbraten.
Mit der Gemüsebrühe und 150 ml Kokosmilch ablöschen .
Spritzschutz drauf und 15 Minuten köcheln lassen.
Anschließend die Kichererbsen dazu und unterrühren.
Und mit frischem Koriander bestreuen!
Guten Appetit []

Wer es als nicht vegetarische/vegane Variation machen möchte, macht Hähnchen dazu.

# Bei Niedrigtemperatur gegarter Lachs mit SpargelRisotto



Foto von Bet ty

Rezept von Elisabeth Opel, <a href="http://www.elisabeth-opel.de/">http://www.elisabeth-opel.de/</a>

(Für 4 Personen)

#### **Zutaten:**

Für den Lachs:

4 St. Lachs-Tranchen (ohne Haut)

4 EL flüssige Butter

 $\frac{1}{2}$  Zitrone (Abrieb)

1 Bund Dill

Für das Risotto:

700 ml Geflügelbrühe

400g Spargel

1 Zwiebel

2 EL Olivenöl

350g Risotto-Reis

Salz und Pfeffer nach Belieben

100ml Weißwein2 EL Parmesan, gerieben1 FL Butter

#### **Zubereitung:**

Den Spargel schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden. Den Lachs auf ein mit Butter eingefettetes Backblech legen. Mit der flüssigen Butter bespinseln und mit Zitronenabrieb und etwas Dill verfeinern. Bei 75°C Umluft ca. 20 Min. garen.

Währenddessen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die CC auf 140°C erhitzen, das Flexi-Rührelement einsetzen. Die Zwiebelwürfel und das Öl in die Kochschüssel geben und 3 Minuten anschwitzen. Die Abdeckung aufsetzen. Den Risotto-Reis zugeben und etwas anrösten. Anschließend mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Dann etwas kochen lassen und sobald der Weißwein fast verkocht ist erneut ablöschen. Solange wiederholen, bis der Weißwein verbraucht ist. Dann mit der Hälfte der Geflügelbrühe auffüllen und auf Stufe 1 ca. 10 Min. weiterrühren. Den Rest der Brühe sowie den Spargel (ohne Flexielement, besser zu Kochrührelement wechseln, damit Spargel die Form behält) zugeben und weitergaren, bis das Risotto die richtige Konsistenz hat.

Mit dem Parmesan und der Butter, sowie Salz, Pfeffer und ggf. mit gehackten Kräutern abschmecken.

P.S. Beim Anrichten wurde auch noch etwas Feigen-Dattel-Creme, erhältlich bei Backkonzepte, zugegeben.

## Linsen Dal mit Kokosmilch und

### **Zucchini-Sesam-Crunch**



Foto von Bet Ty

Rezept von Elisabeth Opel, <a href="http://www.elisabeth-opel.de/">http://www.elisabeth-opel.de/</a>

Für 4 Personen

#### **Zutaten:**

Linsen Dal:

2 EL Rapsöl

2 Schalotten, geschält und in Würfel geschnitten

1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt

150g rote Linsen

500 ml Geflügelfond

2 Karotten, geschält, in Würfel geschnitten

200 ml Kokosmilch

3 Stangen Frühlingslauch, in Ringe geschnitten

20 g Ingwer

1 Zitrone, Abrieb

1 Pr. Kreuzkümmel

1 Chilischote

Salz

Raz el hanout

#### Zucchini-Sesam-Crunch:

2 St. Zucchini

4 EL Kichererbsenmehl

4 EL Sesam

200ml Rapsöl zum Ausbacken Salz

#### **Zubereitung Linsen Dal:**

Die Cooking Chef auf 140°C mit dem Koch-Rührelement einstellen. Das Öl hineingeben und die Schalotten und den Knoblauch 5 Minuten anschwitzen. Die Linsen zugeben und mit dem Fond aufgießen. Karotten und Kokosmilch zugeben, auf 100°C zurückschalten und 20 Minuten kochen lassen. Dabei den Spritzschutz verwenden. Die restlichen Zutaten zugeben und abschmecken.

#### **Zubereitung Zucchini-Sesam-Crunch:**

Die Zucchini waschen, die Enden entfernen und dünne Streifen mit Hilfe eines Sparschälers von den Zucchini schälen. Das Kerngehäuse übrig lassen und entfernen. Die "Zucchinibandnudeln" mit 3 Prisen Salz würzen und 5 Min. ziehen lassen, bis die Zucchini weich wird.

Die Streifen sehr gut ausdrücken und das Wasser wegschütten. Die "Bandnudeln" zuerst mit Sesam, dann mit dem Kichererbsenmehl vermengen. Das Öl in die Schüssel füllen und auf 140°C erhitzen. Den Knethaken verwenden. Sobald das Öl heiß ist, die Zucchinistreifen locker in das Öl geben und knusprig hellbraun ausbacken. Auf einem Teller mit Zewa abtropfen lassen.

## <u>Kohlrabirahmgemüse</u>





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

