Kürbisnockerl mit gehackten Kernen und Kernöl

Rezept und Fotos von Claudia Kraft

Zutaten:
250 g Mehl
500g Kürbis
3 El Öl
1 Ei
1/2 El Salz
Sind so dunkel da ich ca 40g Kürbiskernmehl zusätzlich verwendet habe.

Zubereitung:
Das Kürbisfleisch ohne Wasser im Rohr bei 150 Grad weichdünsten. (Ich habe es in der CC für ca. 12-14 Minuten gedämpft). Anschließend pürieren. (Habe es lauwarm im Multi mit Messer gemacht, da ich vorher Suppengemüse mit dicker Scheibe geschnitten habe)

Kürbispüree mit Mehl, Ei, Öl und Salz zu einem Nockerlteig verrühren (Flexi bzw. K-Haken). Ich habe noch ein paar ged. Kürbiswürfel in die Maße gegeben.
Nockerln mit einem Esslöffel ausstechen und in Salzwasser kochen lassen, bis die Nockerl aufsteigen. Abseihen, unter kaltem, Wasser kurz abschrecken, in Butter (ich habe Ghee verwendet) schwenken.

Tipp: Vor dem Servieren mit Kernöl beträufeln und Kürbiskerne

drüber streuen. Bei mir waren es gehackte da nichts anderes zu Hause war

Herstellungsbilder mit der CC von Claudia Kraft:
Nockerlteig im Multi gemacht

Gedämpfter Lachs mit Fenchel/Karotten

Rezept und Foto von Meike Zeipelt

Zutaten:
1 Fenchelnknolle
3-4 Möhren
Zwiebel(n)
1/4l Weißwein oder Brühe
300-400g Lachsfilet
Zitronensaft
Salz
Pfeffer

Zubereitung:
Fenchelknolle im Foodprozessor (FP) in Streifen schneiden
Möhren ebenfalls im FP in Stifte schneiden
Beides vermischen und in den Dampfgarkorb legen
Zwiebelstücke in Chiliöl (oder anderes) bei 140 Grad im Topf mit Felxirührelement kurz anschwitzen.
Mit Weißwein (oder Brühe) ablöschen (ich habe dann die Hitze ausgeschaltet und den Rest vorbereitet, geht aber sicher auch parallel), Flexi kann dann raus.

Lachsfilet säuern, Salz und nach belieben pfeffern (ich habe Zitronenpfeffer genommen) und dann auf das Gemüse betten.
Gäreinsatz in den Topf und alles mit dem Deckel schließen.
Temperatur auf 140 Grad und Intervallstufe 3 einstellen.

Wenn es anfängt zu kochen und gut dampft, die Temperatur auf 110 Grad stellen.
Ich habe es etwa 20 Minuten dampfen lassen und dann den Lachs getestet. Wenn er sehr dick ist, kann es sicher auch länger dauern oder eben kürzer bei zarten Stücken.
Den Gäreinsatz habe ich dann bei 60 Grad in den Ofen gestellt.

Der Sud war gut eingekocht und ich habe nochmal mit Brühe aufgefüllt. Etwas Salz, Pfeffer und Zitrone dazu. Zum Binden habe ich Stärke genommen. Da hat ja jede ihr eigenes Rezept.
Bei uns gab es dazu Reis, aber es schmeckt sicher auch mit Kartoffeln oder Brot.

Ich koche selten streng nach Rezept und dies hier war auch mal wieder eine Eigenkreation. Gutes Nachkochen!