

# Garnelen in Sahnesoße



Rezept und Foto von [Fees Koch- und Backwelt](#)

## **Zutaten:**

15-20 Garnelen  
1 Schalottenzwiebel  
 $\frac{1}{2}$  Chili  
 $\frac{1}{2}$  Paprika  
200 ml Sahne  
50 ml Weißwein  
1TL Tomatenmark  
Cherrytomaten  
Butter  
Salz  
Pfeffer  
Basilikum

## **Zubereitung:**

Die Zwiebeln und den Knoblauch klein hacken. Die Chili ganz fein schneiden (je nachdem mit oder ohne Kerner). Den Paprika klein würfeln. Alles zusammen in der Cooking Chef mit dem Flexrührelement auf Rührintevallstufe 3 etwas dünsten. Nebenbei die gewaschenen und entdarmten Garnelen in einer Pfanne mit etwas Butter leicht anbraten, mit Weißwein ablöschen und reduzieren. Das Gemüse mit der Sahne ablöschen.

Die Garnelen zum Gemüse geben. Die Cherrytomaten halbieren oder vierteln und zu den Garnelen geben. Alles nochmal kurz aufkochen und auf Nudeln servieren.

---

## [Garzeiten-Tabelle von Kenwood](#)

### [Garzeitentabelle](#)

Hier geht es zur Kenwoodseite "[Garzeitentabellen](#)" für einen Ausdruck oder zum Abspeichern des pdfs (Bitte nicht das oben rechts stehende Symbol dazu verwenden)

Eine weitere hilfreiche Seite findet ihr hier [Kerntemperatur](#)

---

## [Sous Vide Tabelle](#)

Sous Vide Tabelle von Elisabeth Opel

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

Und noch eine Tabelle

Sous Vide Tabelle von Douglas E. Baldwin

[Guide\\_German](#)

Quelle: <http://www.douglasbaldwin.com>

---

# Fischstäbchen

## Rezept von Kenwood-Seite Österreich

### Zutaten:

500 g dicke Weißfischfilets, ohne Haut, z.B. Rotbarsch oder Kabeljau

Salz und Pfeffer

50 g Weißbrot ohne Rand

1 TL frische Petersilie

1 EL Mehl Typ 405

1 Ei

Öl zum Braten

**Portionen:** 4

**Vorbereitungszeit:** 20 Min.

**Zubereitungszeit:** 12 Min.

### Zubereitung:

1. Den Fisch in fingerlange Streifen von 2 cm Breite schneiden. Leicht würzen und auf Küchenpapier legen, damit überschüssige Feuchtigkeit aufgenommen werden kann.
2. Das Brot mit der Petersilie in den Mixer geben, mit dem Programm zum groben Zerkleinern mixen und auf einen Teller geben.
3. Das Mehl auf einen anderen Teller geben. Das Ei in einer flachen Schüssel schlagen.
4. Die Fischstücke zunächst in das Mehl geben, bis die Fischstäbchen leicht mehlig sind. Dann in das Ei geben, abtropfen lassen und in den Brotkümeln wälzen.
5. 1 cm Öl in einer großen Bratpfanne erhitzen. Wenn das Öl heiß ist, die Fischstäbchen auf beiden Seiten jeweils 3

Minuten knusprig und goldbraun braten. Möglicherweise müssen Sie die Fischstäbchen in zwei Teilen braten.

6. Herausnehmen und vor dem Servieren auf Küchenpapier abtropfen lassen.

**Tipp:** Für noch mehr Geschmack mehrere Esslöffel Mayonnaise mit Zitronensaft mixen und mit den frisch gebratenen Fischstäbchen servieren.

---

## Buchweizen-Blinis mit Räucherlachs



Foto: Gisela Martin

Rezept für Buchweizen-Blinis mit Räucherlachs aus Buch "Gäste verwöhnen" von Alison Price, abgewandelt auf CC von Gisela Martin

### **Zutaten:**

450 gr. Räucherlachsfilet

450 ml Milch

15 gr Hefe frisch oder entsprechende Menge getrocknet

1 Prise Zucker

100 gr. Mehl

200 gr. Buchweizenmehl  
4 Eier getrennt  
15 gr. Butter zerlassen  
Salz/Pfeffer frisch gemahlen  
Öl zum Backen der Blinis  
150 gr. Creme Fraiche  
60 gr. Kaviar (optional)  
Schnittlauch zum garnieren

### **Zubereitung:**

*1 Tag vorher:*

Lachs in 30 Streifen ca. 10×2,5 cm groß, schneiden.

Tablett mit fettabweisendem Papier auslegen

Lachsstreifen vorsichtig zu einer Rose formen und auf Tablett legen.

Mit Klarsichtfolie bedecken und im Kühlschrank kühl stellen

*8 Stunden vorher:*

Milch in Kessel auf 38 Grad erwärmen, Hefe und Zucker einrühren

Mehl in zweitem Kessel mit K-Haken rühren (oder alternativ sieben)

Mehl und Eigelb zu Milch-Hefe-Gemisch geben und zu Teigverarbeiten, mit feuchtem Geschirrtuch zugedeckt bei 38 Grad/Rührintervall 3 gehen max 1 Stunde, bzw. bis Volumen sich verdoppelt hat gehen lassen. Nicht länger! Sonst schmecken Blinis später zu sehr nach Hefe.

Dann zerlassene Butter einrühren und würzen.

Eiweiß mit Ballonschneebeisen in zweiter Schüssel schlagen unter Blinimasse ziehen.

In Bratpfanne etwas Öl erhitzen und wie Pfannkuchen den Teig (jeweils ca. 7 mm hoch) goldbraun backen.

Auf trockenem Tuch auskühlen lassen.

Nach dem Auskühlen in 3,5 cm große Kreise, Herzen etc. ausstechen. Kühl lagern

*4 Stunden vorher kann mit Anrichten begonnen werden:*

Blinis auf Tablett legen

Crème fraîche mit Spritztülle auf Mitte jeden Blinisspritzens (alternativ mit Löffel ein Klecks aufbringen)

Eine Lachsrose draufsetzen

Schnittlauch über Blinis streuen

Mit Klarsichtfolie bedecken und bis zum Servieren kaltstellen.

Unmittelbar vor dem Servieren ggf. noch mit Kaviargarnieren.

Fertig, der Aufwand ist geringer, als es sich anhört und lohnt!

---

## Garnelen-Reis-Bällchen mit asiatischem Mango-Gurken- Salat



Quelle: Lafer-Kochbuch "Meine Cooking Chef"

Foto und nachgekocht von Manuela Neumann

Für 4 Portionen

**Zutaten:**

*Für die Bällchen*

250 gr. Hähnchenbrustfilet

250 gr. Riesengarnelen ohne Schale und Darm ( ich habe TK-Garnelen verwendet)

1 getrocknete Chilischote

1 EL Sojasauce

Salz

1-2 TL Currypulver

150 gr Basmatireis

Butter für das Sieb

*Für den asiatischem Mango-Gurken-Salat*

3 Stangen Lauchzwiebeln

2 reife Mangos

1 Salatgurke

2-3 EL Reisessig

1 EL jap. Reiswein

2-3 EL dunkles Sesamöl

2 EL Sojasauce

Salz, Pfeffer

3-4 Zweige Koriandergrün

1-2 Zweige Minze

Etwas jap. Kresse nach Belieben

## **Zubereitung:**

### *Für die Bällchen*

Hähnchenbrust/Garnelen waschen, trocken tupfen, würfeln.

Chilisote fein hacken, zusammen mit Hähnchenfleisch, Garnelen, Sojasauce, Salz und Curry im Multizerkleinerer und pürieren.

Im Kessel 1 l Wasser/140 Grad, Intervall 3 mit Spritzschutz erhitzen.

Aus der Farce mit angefeuchteten Händen 12 Bällchen formen.

Den rohen Reis in flache Schüssel geben und die Bällchen in Reis wälzen.

Das Dampfgarsieb mit Butter einpinseln, Bällchen drauf setzen.

Das Sieb einsetzen und 15 Min dämpfen.

### *Für den asiatischem Mango-Gurken-Salat*

Lauchzwiebeln waschen, putzen, schräg in Scheiben schneiden.

Fruchtfleisch der Mangos und die Gurke würfeln.

Aus Reisessig, Reiswein, Sesamöl, Sojasauce, Salz und Pfeffer ein Dressing in der Gewürzmühle mixen und in Schüssel geben.

Koriander, Minze und jap. Kresse zugeben, alles mischen.

Guten Appetit

---

# **Spinat Risotto mit Fisch unter der Rotwein Schalotten Kruste**



Quelle: Genusmagazin 02/2015,  
Foto und nachgekocht von Manuela Neumann  
Für zwei Portionen

**Zutaten:**

*Für das Spinat Risotto*

1 Schalotte

1 Knoblauchzehe

Etwas Öl

125g Risotto Reis

75 ml Weißwein

350ml Fond (Gemüse oder Geflügel)

150gr frischer Spinat

30gr Parmesan

Salz, Pfeffer

*Für den Fisch unter der Rotwein-Schalotten-Kruste*

Fischfilet

2 Scheiben Toast

2 Schalotten

Öl

1 Essl Zucker

125ml Rotwein

35gr weiche Butter

**Zubereitung:**

### *Für das Spinat Risotto*

Die Schalotten und den Knoblauch klein hacken. Mit dem Flexi bei 100 Grad, Stufe 1, das Öl erhitzen und die Zwiebeln und Knoblauch darin an dünsten.

Dann den Reis dazu und kurz mit dünsten.

Den Reis mit dem Weißwein ablöschen, einreduzieren lassen und anschließend den Fond angiessen. Den Spritzschutz aufsetzen und auf Intervall 2 stellen. Ca. 18 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit Spinat putzen und klein schneiden.

Wenn der Reis gar ist, Spinat und geriebenen Parmesan zufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

### *Für den Fisch unter der Rotwein-Schalotten-Kruste*

Toast würfeln und in der Gewürz Mühle klein schreddern.

Die Schalotten würfeln und im Öl anbraten. Mit dem Zucker karamellisieren. Mit Rotwein ab löschen und die Flüssigkeit verkochen lassen.

Etwas abkühlen lassen und mit der Butter und den Toastbröseln vermischen. Auf dem Fisch verteilen.

Unter dem Backofengrill den Fisch auf der mittleren Ebene gratinieren. Dauert ca. 5 Minuten

---

## **Gedämpfte Nudeln mit Lachs auf rahmigem (Fenchel)- Safran-Gemüse**



Rezept angelehnt aus "Meine Cooking Chef" von Johann Lafer  
Autor: Gisela Martin

**Zutaten für 4 Personen:**

Nudeln für 4 Personen mit Pasta Fresca, ich habe Rezept Nr. 3 aus den Dateien verwendet

400 g Lachsfilet

Salz/Pfeffer

Saft von halber Zitrone

2 kleine Fenchelknollen (fehlte bei mir)

2 Schalotten

1 Knoblauchzehe

2 EL Olivenöl

1 EL Zucker

1 TL Curry

1 TL Safranfäden

100 ml Sekt (alternativ Weißwein)

250 ml Fischfond

150 g Sahne

50 g Butter

**Zubereitung:**

Pasta Fresca-Nudeln zubereiten, sehr kurz kochen, werden ja noch gedämpft , kalt abbrausen und zur Seite stellen

Fischfilet abbrausen, trocken tupfen, in Würfel schneiden und mit Salz/Pfeffer/Zitronensaft marinieren

Fenchel waschen, putzen, halbieren. Fenchelgrün zum Garnieren

zur Seite legen. Fenchel mit Multizerkleinerer, Scheibe Nr. 5 in Scheiben hobeln

Nudeln mit Fischwürfel in Dampfgareinsatz legen

Schalotten und Knoblauch klein schneiden

Flexi einsetzen, 2 EL Olivenöl zugeben, 140 Grad, Rührintervall 3, erhitzen. Knoblauch/Schalotten zugeben, ca. 30 Sek. anschwitzen. Fenchel zugeben und noch eine Minute laufen lassen. Dann Zucker, Curry, Safran, Sekt, Fischfond und Sahne zugeben und Flexi entfernen.

Dampfgarsieb einsetzen, Spritzschutz drauf, 130 Grad, Rührintervall 3, Timer auf 8 Min. stellen.

Nudeln mit Fisch auf Teller anrichten. Fenchel aus Sose herausnehmen und ebenfalls auf Nudeln verteilen.

Den Fond mit Salz/Pfeffer abschmecken, zusammen mit Butter im Blender schaumig aufmixen und über Gemüse/Nudeln/Fisch verteilen.

War so lecker!

---

## Gedämpfter Lachs mit Fenchel/Karotten



Rezept und Foto von Meike Zeipelt

**Zutaten:**

- 1 Fenchelknolle
- 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 Flexirührelement 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!