

Gefüllte trockene Auberginen



Rezept und Foto von Hülya Braun

Zutaten:

1 Päckchen getrocknete Auberginen Tuben ca 24 St (beim Türken)

Füllung:

400 Gramm Hackfleisch

250 Gramm Reis

2 Zwiebeln

2-3 Esslöffel Tomatenmark

150 Gramm geröstete Paprika aus dem Glas

2 Teelöffel gemahlenen Kreuzkümmel

1-2 Teelöffel Pfeffer

2 Teelöffel Salz

Scharfer Paprika nach Wunsch

120 Gramm Margarine

1 Dose geschälte Tomaten

Zubereitung:

Zwiebeln und Paprika im Multi fein hacken, Tomaten passieren.

Alle anderen Zutaten in die Rührschüssel geben, Zwiebeln, Paprika und Tomaten dazugeben.

Auf Stufe 2 ca. 4 Minuten mit dem Knethaken kneten.

Die trockenen Auberginen in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 15 Min. bei geringer Hitze köcheln. Danach kalt abwaschen.

Die Auberginen mit der Hackfleischfüllung füllen und in den Gareinsatz stellen. 800 ml Wasser in die Rührschüssel und das ganze bei Stufe 3 50 min auf 140 Grad gar kochen. 10 Min ziehen lassen und danach genießen.



Fotos Hülya Braun

Risotto – Grundrezept und Variationen



Grundrezept für 2-3 Personen (kann verdoppelt werden)

□ Grundrezept für Risotto

Zutaten

- 200 g Risottoreis (z. B. Arborio)
- 500 ml Gemüsebrühe oder Hühnerbrühe
- 60 ml Weißwein (optional – wenn Kinder mitessen, durch Brühe ersetzen)
- 25 g Butter
- Parmesan nach Belieben
- Weitere Zutaten siehe **Variationen** unten

Zubereitung

1. Butter schmelzen

- Butter in den Kessel geben

- Temperatur: **140 °C**
- Flexielement, **Rührintervall 1**
- Butter schmelzen lassen

2. Reis anschwitzen

- Auf **Rührintervall 2** wechseln
- Risottoreis zugeben
- **Timer: 2 Minuten**

3. Mit Wein ablöschen

- Temperatur auf **100 °C** reduzieren
- Weißwein nach und nach zugießen (ca. 2 Minuten)

4. Risotto garen

- **Timer: 18 Minuten**
- Brühe nach und nach zugeben, bis der Reis cremig ist

5. Abschmecken & verfeinern

- 1–2 Minuten vor Ende:
 - Mit Salz und Pfeffer würzen
 - Geriebenen Parmesan zugeben

□ Tipp

Es sollte immer genug Brühe vorhanden sein.

Zum Test den Kessel leicht von links nach rechts schwenken:

→ Entsteht eine „**onda**“ (Welle), ist die Konsistenz perfekt.
Fehlt sie, noch etwas Brühe hinzufügen.

□ Variationen

Du kannst die folgenden Zutaten nach Belieben kombinieren:

- **Zwiebel & Knoblauch:**

Nach dem Schmelzen der Butter fein gewürfelt zugeben und anschwitzen, dann wie im Grundrezept fortfahren.

- **Rotes Pesto:**

Nach dem Zwiebel-/Knoblauch-Anschwitzen 1–2 TL rotes Pesto einrühren.

- **Kürbis & Safran:**

Gewürfelten Kürbis (z. B. mit dem Würfelschneider) zusammen mit etwas Safran **18 Minuten vor Ende** zugeben.

- **Karotten:**

Mit dem Multizerkleinerer oder der Trommelraffel in Scheiben oder Julienne schneiden, **10–14 Minuten vor Ende** hinzufügen.

- **Grüner Spargel:**

Schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser mit etwas Zucker **8–10 Minuten** vorkochen.

Kurz vor Ende unter das Risotto geben (Vorsicht: nicht zu früh, sonst zerdrückt der Flexi den Spargel).

- **Pilze:**

Pfifferlinge oder Champignons separat in einer Pfanne anbraten und **kurz vor Ende** zum Risotto geben.

- **Parmesan oder Mascarpone:**

Frisch geriebenen Parmesan mit der Trommelraffel **1**

Minute vor Ende hinzufügen.

Alternativ etwas Mascarpone oder zusätzliche Butter einrühren.

Reis mit türkischen Nudeln



Rezept und Foto von Hülya Braun

Zutaten:

3 Esslöffel Öl

Handvoll türkische Nudeln/Reisnudeln (z.B.: Sehriye, Kritharaki oder Risoni)

2 Teile Reis

3 Teile Wasser (200 ml Glas)

1 Teelöffel Salz

Zubereitung:

Reis mit dem Salz im Sieb in heißes Wasser tauchen und 10 min. stehen lassen, danach so lange kalt spülen, bis das Wasser klar ist und bei Seite stellen.

Das Öl mit den Nudeln bei 140 Grad mit Flexi auf Stufe 1 ca

2-3 Minuten goldbraun rösten, wenn gewünscht, ein Stück Butter dazu geben. Den abgetropften Reis hinzufügen und weitere 2 Minuten anbraten.

Das Wasser dazu schütten und knapp 1 Teelöffel Salz oder Hühnerbrühe dazugeben und auf Stufe 3 bei 120 Grad lassen, bis es anfängt zu kochen. Spritzschutz nicht vergessen!

So bald es anfängt zu kochen, Rührelement raus und auf 105 Grad kochen lassen, bis kein Wasser mehr zu sehen ist und sich Krater bilden. CC abschalten.

1 mal kurz mit dem Schaber rühren. 1 Blatt Küchenkrepp mit Spritzschutz befestigen und 10-15 min ziehen lassen bis die Temperatur 55-60 Grad erreicht hat.

Rotkohlrisotto

Rezept und Foto von Manfred Cuntz

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

Kokos - Curry - Hähnchen



Rezept und Foto von Soraya Nett

Zutaten:

3-4 Karotten, fein geschnitten in Scheiben
1 Stange Zitronengras (alternativ Zitronengraspulver)
1 St. Ingwer (30g), fein würfeln
2 Knoblauchzehen, pressen
1 Zwiebel, fein würfeln
1-2 rote Chilischoten (oder 2 TL getr. Chili)
2 EL Curry
500g Hähnchenfleisch, in Stücke schneiden
Salz , Pfeffer
1 Dose Kokosmilch
375 ml Wasser
2 TL Gemüsebrühepulver

Zubereitung

Zwiebel mit Ingwer und Knoblauch in 2 EL Öl andünsten ca 4 Min., bei 110°C mit dem Flexirührer und Rührstufe 1 .

Fleisch dazugeben und das Rührkochelement aufstecken. Bei Intervall 3 ca 10 Min. anbraten mit 105°C.

Karotten zugeben und weiter 5 Min kochen lassen.

Gewürze (ausser Curry) zugeben und 2 Min weiterkochen.

Curry einstreuen und 3 Min. weiterkochen

Mit Kokosmilch und Wasser aufgiessen und 10 Min. kochen lassen.

Dazu passt Reis



Fotos und Rezept von Soraya Nett

Risotto Grundrezept



Zutaten für etwa 4 Personen:

300g Arborioreis oder anderer Risottoreis

1EL Olivenöl oder Butter

1 kleine Zwiebel

80ml Weißwein

ca. 800ml Gemüsebrühe

100g Parmesan

Zutaten:

Olivenöl in die CC-Schüssel geben und die gewürfelte Zwiebel bei 120°C und bei eingespanntem Flexirührer (Rührintervall 3) anbraten.

Den Reis dazu geben und kurz mit anschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen.

Temperatur auf 100°C reduzieren und Rührintervall 2 einstellen. Brühe angießen und mit aufgesetztem Spritzschutz (Klappe öffnen, damit die Flüssigkeit verdampfen kann) ca. 15-20min. den Reis weich kochen.

1 min vor Kochende den Parmesan dazu geben und einrühren.

Dies ist nur ein Grundrezept und kann natürlich mit beliebigen Zutaten und in verschiedenen Varianten gekocht werden.

Chorizorisotto mit braunen Champignons mit CC

Rezept von Dardas, chefkoch.de

Zutaten:

200gr. Arborio Reis

ca. 800 ml warme Hühner- oder Gemüsebrühe, nach Bedarf

200 ml Weißwein

1 Schalotte, vorgehackt

1 Knoblauchzehe, gehackt

3 EL Butter
1 Zweig frischer Thymian
1 kleine Chorizo, grob gewürfelt
100 g braune Champignons, grob gehackt
3 EL gutes Olivenöl
3-4 EL geriebener Pecorino
2 EL gehackte Petersilie
Salz, Pfeffer aus derMühle

Zubereitung:

Das Flexi-Rührelement einsetzen.

Temperatur auf 140°C und aufKoch-Rührintervallstufe 1 stellen.
Zeit: 1 Minute | Temperatur: 140°C |Koch-Rührintervallstufe: 1

Geben Sie das Olivenöl in die Rührschüssel und dünsten Sie die Zwiebeln ca. 1 min an. Fügen Sie den Knoblauch und die Hälfteder Pilze hinzu und weitere 2 Minuten bei 140°C andünsten.

Zeit: 2 Minuten | Temperatur: 140°C |Koch-Rührintervallstufe: 2

Die Temperatur auf 90°C reduzieren.

Den Reis mit dem Wein unter beständigem Röhrenaufgießen, bis der Reis den Wein vollständig aufgesogen hat.

Zeit: 2 Minuten | Temperatur: 90°C |Koch-Rührintervallstufe: 2

Den Reis mit der Brühe aufgießen, die Hälfte derChorizo Stücke hinzugeben.

Den Timer auf 18 Minuten stellen.

Nach 9 min. die jeweils andere Hälfte derChampignons und der Chorizo zufügen.

Zeit: 18 Minuten | Temperatur: 90°C |Koch-Rührintervallstufe: 2

Das Risotto mit Parmesan, Butter, Salz undPfeffer aus der Mühle abschmecken.

Die Petersilie hinzufügen, den Thymianzweig entfernen, 10 sec. rühren lassen und sofort servieren.

Milchreis – Video

Risotto von Stefan Dadarski – Video

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.

Chilischote 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