

Bibimbap □□□

Bibimbap ist ein Gericht, das während meiner Zeit in Korea eines meiner Lieblingsessen war. Eigentlich ist es ein klassisches Resteessen. Nur der Reis, das Spiegelei und die scharfe Sauce gehören fix dazu, der Rest ist variabel und man nimmt, was verarbeitet werden muss oder man besonders mag. Sehr oft findet man als Zutaten Spinat, Gurke, Pilze, Rettich und Sprossen. Im koreanischen Restaurant erhält man jeweils noch eine Misosuppe zum Bibimbap serviert.

Hier meine Bibimbapvariante, mit den Zutaten, die man ohne langes Suchen im Supermarkt zu finden sind und die auch schnell und unkompliziert in der Zubereitung sind.



4 Personen

Zutaten:

400 gr. Sushireis

Sauce:

4 Knoblauchzehen

1 Löffel Gochujang-Chilipaste (das ist die koreanische Chilipaste, die man immer im Asialaden in den chiliroten Plastikboxen findet)/ Alternativ wenn wir das nicht da haben, nehmen wir Sriracha-Sauce, schmeckt dann sehr sehr ähnlich,

ist aber nicht mehr original koreanisch)

10 ml geröstetes Sesamöl (hier finde ich das koranische Ottogi-Öl im gelben Kanister bzw. der gelben Flasche ganz gut)

Ein paar Löffelchen Sojasauce

Ca. 5-7 cm Ingwer (großes Stück)

2 große Karotten

300 gr. Babyspinat

1-2 Gurken

4 Eier

Zubereitung:

Wasser mit Salz zum Kochen bringen, ca. 12 Minuten kochen. Danach noch bis zur Fertigstellung abgedeckt ziehen lassen.

Knoblauch schälen und halbieren. Mit roter Chillisauce, 5 ml Sesamöl, 3 Esslöffel Sojasauce, 2 TL hellem Essig (zB. Balsamico), 1 TL Zucker in Gewürzmühle mischen.



Multizerkleinerer aufsetzen mit feiner Reibscheibe. Zuerst den

geschälten Ingwer durchlassen, danach übergangslos die geschälten Karotten durchlassen.



In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, dann den Karotten-Inger-Mix zusammen mit Prise Zucker 2-3 Minuten anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Die Gurke habe ich mit einem Sparschäler zu langen Streifen geschält. Im Nachhinein ist man immer schlauer, ich glaube, das nächste Mal würde ich die grobe Raspel vom Multi einlegen und die Gurke raspeln. Der Multi ist ja schon aufgesetzt und ggf. passt es von der Optik gut zu den Karotten.

In gleicher Pfanne Spinat anbraten. Nach kurzer Zeit fällt er zusammen. Herausnehmen und mit weiteren 5 ml Sesamöl vermischen (spätetens jetzt beginnt es in der Küche unglaublich gut zu riechen).

Nun in der gleichen Pfanne nochmals ein Löffel Öl einfüllen und die Eier kurz braten Rechtzeitig herausnehmen, das Eigelb soll noch flüssig sein

Original nimmt man Steinschälchen, die die Hitze gut halten. Wir hatten nur gewöhnliche Schüsseln.

Den Reis in Schälchen verteilen. Mit Karotten, Spinat, Gurken im Kreis herum belegen. In die Mitte das Ei legen und die rote Sauce darauf verteilen.

(hat man die schwarzen originalen Steinschälchen, bekommt der Reis noch eine angeröstete Kruste und das Eigelb gerinnt während dem Essen).

Achtung:

Mit Stäbchen umrühren (es gibt nichts schonenderes zu Reis als sanfte Stäbchen) und dann mit dem Löffel essen.



☐ ☐☐☐☐ Tschal-mok-gess-sim-ni-da, d.h. guten Appetit ☐

Garnelen und Brokkoli auf Basmatireis mit Teriyakisauce



Rezept in Anlehnung an Hello-Fresh

Für 2 Personen

(Verdoppelung der Zutaten ist möglich, dann muss man aber zum Dämpfen auf etwas größeres ausweichen, z.B. Dampfbackofen)

Zutaten:

150 gr. Basmatireis
1 große Knoblauchzehe
2 cm Ingwer
50 ml Sojasauce
4 gr. Maisstärke
2 EL brauner Zucker
1 Limette
1 Frühlingszwiebel
1 kleiner Brokkoli
200 gr. Garnelen
Öl/Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Reis mit etwas Salz kochen bzw. dämpfen

Für die Teriyakisauce :

In dem Multizerkleinerer mit Messer 1 Knoblauchzehe und grob geschnittener Ingwer geben. Ein paar Sekunden Multi rühen lassen.



Dann 50 ml Sojasauce, 2 EL brauner Zucker, 150 gr. Wasser, 4 gr. Maisstärke zugeben und nochmal ca. 20 Sekunden mixen. Die Sauce ist schon fertig, probiert einen Löffel, sie schmeckt köstlich nach Japan.



Brokkoli putzen in kleine Röschen schneiden. Etwas Wasser im Kessel der CookingChef zum Kochen bringen, Temperatur ca. 120 Grad (damit es immer über 100 Grad ist), Dampfgareinsatz mit Brokkoli einsetzen und Zeit auf 18 Minuten stellen und dämpfen.



In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebel komplett (weißer und grüner Teil) in Ringe schneiden, den grünen Teil zur Seite legen (den braucht man zum Schluss als Topping).

Limette heiß abwaschen und Schale abreiben. Limette in mehrere Spalten schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Garnelen und weiße Frühlingszwiebelringe scharf anbraten. 2 Minuten von jeder Seite.

Teriyakisauce zugeben und 4 Minuten köcheln lassen, die Sauce wird so ganz leicht angedickt.

Wer mag mit Salz/Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken.

Zum Servieren: Auf den Reis den Limettenabrieb verteilen.

Reis auf Teller anrichten. Brokkoli und Garnelen mit Sauce darauf verteilen. Grüne Frühlingszwiebelringe darüber verteilen und zusammen mit den Limettenstücken servieren.



Guten Appetit!

Grünes Gemüsecurry – für die CookingChef optimiert



Rezepte aus Yoga-Kochbuch, in Teilen abgewandelt und auf Kenwood CookingChef umgeschrieben

Dieses Gericht ist das richtige, wenn man sich so richtig müde fühlt und besser als jede Vitamintablette...

Es schmeckt furchtbar lecker und in der optimierten Variante für die Cooking Chef geht es wirklich ganz unkompliziert.

Lt. Kochbuch ist das Rezept für 4 Personen.

Bei 1-2 Personen reduziert man einfach das Gemüse und hat dann später von der Sauce übrig, die so köstlich ist, dass man sie auch die nächsten Tag noch aufbraucht.

Bei 3-4 Personen reicht der Dampfgareinsatz der CC nicht mehr. D.h. man wird ein Teil extern (z.B. Dampfgarbackofen oder mit einem Sieb auf dem Herd) dämpfen müssen.

Zutaten:

Curry:

Samen von 5 Kardamonkapseln

1 TL Bockshornkleesamen (hatte ich nicht, daher weggelassen)

1 TL Korianderkörner'

1 TL Kreuzkümmelkörner

1 Sternanis (stand nicht im Rezept, passt aber gut)

1/2 Zimtstange (hatte ich ca. 1/3)

1 Stängel Zitronengras (hatte ich ein paar getrocknete Zitronenblätter)

1/2 rote getrocknete Chilischote

1 gehäufte TL frischer Ingwer

1 TL frisch geriebener Kurkuma (hatte ich nicht, daher getrockneten)

1 TL Senfkörner

2 EL Ghee (alternativ habe ich Butter genommen)

200 ml Wasser (habe ich 400 ml genommen)

600 ml Kokomilch (habe ich 400 ml genommen)

1 Gemüsebrühwürfel (hatte ich selbst gemachtes Gemüsepulver)

1 Brokkoli

200 gr. Zuckerschoten

150 gr. Erbsen enthülst (hatte ich TK)

1 Spritzer Limettensaft

abgeriebene Schale von 1 Limette

Dazu passt Reis (am besten Vollkornreis). Den am besten schon parallel zubereiten.

Zubereitung:

Alle Gewürze von dem Curry in ein Gewürzmühlenglas geben und mixen.



Brokkoli und Zuckerschoten putzen und zur Seite stellen.

Butter oder Ghee im Kessel erhitzen, 140 Grad, Flexi einsetzen, Gewürze einfüllen. Ca. eine Minuten rühren lassen. Oder ggf. noch besser: Gewürze erst trocken ganz kurz anrösten und dann das Ghee oder die Butter hinzugeben.

Der Geruch in der Küche ist Wellness pur, man hat das Gefühl man befindet sich auf einem indischen Gewürzmarkt. Spätestens jetzt fängt das Kochen so richtig an Spaß zu machen ☐

Dann 400 gr. Wasser und ein Brühwürfel (oder alternativ selbstgemachtes Gemüsepulver) zugeben (Originalrezept 200 gr., aber dann würde es nicht zum Dämpfen reichen). Oben Dampfgareinsatz einsetzen, Gemüse rein (die Erbsen habe ich erst etwas später reingegeben, da ich hier TK.Erbsen hatte, die brauchen nicht so lange), Spritzschutz drauf und 10 Minuten dämpfen.

(Anmerkung: Für 1-2 Personen reicht der Dampfgareinsatz. Da unten die Gewürze köcheln bekommt das Gemüse während dem Dämpfen noch einen Aromaschub. Macht man für mehr Personen das Curry, die Flüssigkeit würde auch für 4 Personen reichen, sollte man einen weiteren Teil Gemüse im Dampfgarer oder in einem Topf mit Dampfgareinsatz garen).



Nach 10 Minuten durch den Dampfgeinsatz 400 gr. Kokosmilch nach unten laufen lassen und weitere 5 Minuten köcheln lassen. Das Gemüse sollte etwas weicher, aber immer noch knackig sein.



Fertig.

Zum Anrichten:

Reis in eine Schüssel, Gemüse drauf und die Flüssigkeit darübergießen. Etwas Limettensaft darüberträufeln und mit abgeriebener Limettenschale bestreuen.



Palak Paneer



Rezept und Fotos von Claudia Althaus-Küpper zur Verfügung gestellt

Zutaten:

Paneer aus 3 Litern frischer Vollmilch

500 g frischer Spinat

Masala:

1 Lorbeerblatt

$\frac{1}{4}$ TL Cumin

1 kl. Zwiebel

1 kleine Dose stückige Tomaten

Gewürzpaste

10 g Ingwer

3 Knoblauchzehen

1 TL Garam Masala

1 TL Koriander

1 TL Kreuzkümmel

1 TL Chiliflocken (wer es nicht so scharf mag, bitte reduzieren)

1 Prise Kurkuma

1 Prise Muskatnuss

2-3 Esslöffel Öl – 2 EL Öl

2 EL Joghurt

Zucker

Salz

Zubereitung:

Den Paneer (Zubereitung Paneer siehe unten) in 1-2 cm kleine Würfel schneiden.

Mit etwas Öl anbraten, bis er leicht goldgelb ist an 2 Seiten.

Massala:

Alle Gewürze und Ingwer und Knoblauch in einem Gefäß zusammengeben und mit einem Pürierstab oder Gewürzmühle Kenwood mit dem Öl zusammen zu einer Paste pürieren.

Lorbeerblatt in Öl Aroma abgeben lassen. Zwiebeln klein würfeln, goldgelb anbraten, etwas salzen, die Gewürzpaste hinzugeben, damit sich die Aromen entwickeln.

Dann die Tomaten zugeben und etwas Wasser. Alles einkochen lassen, bis sich das Öl leicht am Rand absetzt. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Den Spinat blanchieren, in Eiswasser abschrecken, ausdrücken und mit einem Multizerkleinerer oder Pürierstab pürieren.

Hitze in der Pfanne reduzieren und die Paneerwürfel dazugeben. Kurz warm werden lassen, den pürierten Spinat dazugeben und alles zusammen erhitzen.

Vor dem Servieren den Joghurt zugeben, fertig, Leggaaaa!

Zubereitung Paneer:

3 l Vollmilch aufkochen unter ständigem Rühren.

Wenn die Milch aufgeköcht ist 3-5 EL Säuerungsmittel zugeben, ich nehme eine Mischung aus Zitronensaft, Essig und Kefir.

Dann trennt sich unter Rühren der Käsebruch von der Molke.

Durch ein Molton-Tuch im Sieb abgießen, gut ausdrücken.

Dann für 3-5 Stunden unter Gewicht von ca 5 Kilo Gewicht pressen.

Über Nacht in Salzlake ziehen lassen und am nächsten Tag verwenden.



Türkische Lammpfanne mit Reis (Sac kavurma)





Rezept und Bilder von Sabine Zorba

Für 4 Personen:

Zutaten Ragù:

600g Lamm,
2 Zwiebeln,
3 GemüsePeperoni,
3-4 Tomaten,
Olivenöl zum anbraten,
Heißes Wasser zum angießen,
Salz, Pfeffer, Chili

Zutaten Pilav:

1 Glas Reis
1,5 Glas heises Wasser
Reisnudeln
Öl zum anrösten
Salz

Zubereitung Ragù: (Koch Rührelement)

180°C einstellen und Öl erhitzen.

Fleisch dazugeben und mit etwas Salz, Pfeffer und Chili anbraten (Rührintervall 4).

Wenn der Fleischsaft austritt mit etwa 100ml Wasser angießen, Temperatur auf 100°C reduzieren und Spritzschutz aufsetzen (Rührintervall 8).

Wenn ein Großteil des Wassers ins Fleisch aufgenommen wurde, Zwiebelwürfel dazugeben und etwas köcheln lassen. Im Anschluss

Peperonistreifen zufügen (bei Bedarf noch etwas Wasser) und weitere 5 Minuten köcheln.

Spritzschutz entfernen, Tomatenwürfel zugeben und Temperatur auf 90°C reduzieren (Rührintervall 9).

Nach etwa 5 Minuten ist das Essen fertig (je nach favorisierter Konsistenz mehr oder weniger Wasser zugeben).

Zubereitung Pilav:

Bei 140°C das Öl erhitzen. Reismudeln darin etwas anrösten (dunkelbraun werden lassen).

Temperatur auf 90°C reduzieren und gewaschenen Reis, etwas Salz und Wasser zugeben. Spritzschutz aufsetzen und ziehen lassen bis das Wasser weg ist. Bei Bedarf noch einen Schluck Wasser zugeben, bis der Reis weich ist.

Tikka Masala – indisches Butterhendl



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Linda Peter

Zutaten:

2 Zwiebel, feinst gehackt

750 g Hühnerbrustfilet gewürfelt

2 Knoblauchzehen, zerdrückt
1 Dose gehackte Tomaten
1 Stück Ingwer, 2 cm, geschält und gerieben
1 Essl. Currypulver
1-2 Teel. Currypaste
1 Teel. Kurkuma
1 Essl. Garam Masala (Gewürz)
Kreuzkümmel
Salz
2 EL Tomatenmark
1 Dose Kokosmilch (400 ml)
2 Essl. Joghurt

Zubereitung:

Etwas Öl in Kessel geben, Zwiebel anbraten (Kochröhrelement, 140 °Grad), Fleisch dazu anbraten, ebenso den Knoblauch und Tomatenmark dazu geben und mit anrösten (Temperatur auf 120 Grad stellen), die ganzen Gewürze dazu und mit der Kokosmilch ablöschen und aufköcheln lassen, dann auf 90 Grad zurückdrehen. Tomaten dazu geben und 2 EL Joghurt. Alles köcheln, ca. 20-30 Minuten.

Abschmecken und mit Reis servieren. Binden war nicht nötig, aber wenns sein müsste mit Stärke binden.



Arancini – Original italienisches Rezept für frittierte Reisbällchen mit Hackfleischfüllung

Rezept von Kenwoodcookingclub.it und von Vanessa Santagapita ins Deutsche übersetzt.

Benötigtes/ Anwendbares CC – Zubehör:

Kochröhrelement, Flexirührer, Waage, Fleischwolf, Passiergerät, Würfler, feine Reibe für Parmesan, Multi

Zutaten für 4 Personen

Zutaten:

Ragù (Bolognese):

100g Pancetta

200 g Gemüse: kleingewürfelte Karotten, Zwiebeln und Sellerie

200g Rindsfaschiertes (Hack)

200 g Schweinsfaschiertes (Hack),

400 g Pelati (geschälte Tomaten) aus der Dose (oder selber passiert)

100 g Tomatenmark

20 g Butter

30 g Olivenöl

200 g Rotwein

500g Fleischfond

50 g 00 Mehl (Deutsches 405)

2 Lorbeerblätter

2 Gewürznelken

Salz und Pfeffer

Reis:

500g Carnarolo Reis

80 g gewürfelte Pancetta

1 mittelgroße, in Scheiben geschnittene Zwiebel

3 EL Olivenöl

1,5 l Fleischsuppe

50 g Butter

130 g Parmesan

100g Mozzarella

250 g Ragú,

100g 00 Mehl (405er in Deutschland)

3 große Eier

2 l Olivenöl zum frittieren

Zubereitung:

Das Gemüse bei 98°, Geschwindigkeit 1, kochen. Pancetta, Butter und Gemüse in den Topf geben und für 4 min. kochen- evtl. einen Löffel Wasser zugeben.

Das Fleisch anbraten und dann zum Gemüse geben.

Bei 110° einige Minuten weiterbraten und mit Rotwein ablöschen.

Weitere Zutaten : Gewürze und Mehl einrieseln lassen, nach 1 Min. die Pelati, das Tomatenmark, etwas Salz und Pfeffer zugeben. Bei 100 Grad – Rührintervallgeschwindigkeit 3 rühren lassen. Die Hälfte der Suppe zugeben, Lorbeer und Gewürznelken dazugeben.

60 Min mit Hitzeschutz köcheln lassen.

Inzwischen das Risotto kochen. (Mit Flexi, 98 Grad,

Geschwindigkeit 1: Zwiebel und Pancetta anbraten, zuerst Reis, dann Suppe zugeben und 13 Min. Geschw. 3 Kochmodus) köcheln lassen.

Arancini formen:

Mit 80g Reis Kugel formen, etwas plätten, in die Mitte ein Stück Käse und ein TL Ragú geben, Kugel gut schließen, fest drücken und zu einer Birne formen.

Frittieren:

Kugeln mit Mehl, Eier und Brösel panieren. Öl auf 176° erhitzen und die Arancini einzeln frittieren, bis sie goldgelb sind. Auf Küchenpapier abtropfen lassen, salzen und gleich servieren.

Champignonrisotto aus der CC



Fotos Maren Grau-Soumaya Mayaki

Weltbestes Champignon Risotto aus der CC nach Christian Strahl. Butter ist eben doch ein Geschmacksträger.

Bestes Kompliment gerade: wenn es das in einem Restaurant geben würde, würde ich hier wieder hergehen.

Zutaten:

100 gr. Butter
250 gr. Champignons
1 mittlere Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 gr. Risottoreis
100 ml Weißwein
500 ml Gemüsebrühe
50 gr. Parmesan gerieben
Pfeffer
Petersilie

Zubereitung;

Butter bei 140°C erhitzen, bis sie goldbraun ist und 1/3 der Champignons darin anrösten (ohne Rührelement).

Erst jetzt das Flexirührelement einsetzen (Rührintervall 3), Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, Reis dazugeben und 2. Drittel Pilze und nach einigen Minuten mit Weißwein ablöschen. Temperatur auf 100 Grad reduzieren.

Gemüsebrühe dazugeben, den Timer auf 18 Minuten und den Rührintervall auf 1 stellen.

Ca. 10 Minuten vor Ende das 3. Drittel Pilze zugeben.

Nach Ablauf der Zeit den Parmesan unterheben und mit Pfeffer (gegebenendalls

Salz) abschmecken.

Risotto schnell servieren und mit Petersilie bestreuen.

Quinoarisotto



Foto und Rezept Gisela M.

Zutaten:

Quinoa, Menge nach Belieben (wir hatten als Beilage ca. 100 gr. für 3 Personen)

Schalotte oder kleine Zwiebel und 2 Knoblauchzehen

Großzügiger Schluck Weißwein oder Sekt

Etwas Gemüsepaste oder alternativ Gemüsebrühe oder Fond

Kochsahne nach Belieben (ich nehme 7 %ige oder 15%ige, normale geht natürlich auch) – bei 100 gr. Quinoa brauchte ich ca. 100 ml Sahne.

Etwas Parmesan nach Belieben

Salz/Pfeffer

Etwas Olivenöl

Zubereitung:

Etwas Olivenöl in CC/Rührintervall 3/140 Gr. erhitzen. Quinoa zugeben und kurz anrösten, bis es nussig riecht. Dann Quinoa herausnehmen und auf Herd in Wasser kochen (2 Teile Wasser

zum Kochen bringen, 1 Teil Quinoa zugeben, fast fertig kochen – d.h. wenn Quinoa lt. Packung 12 Minuten braucht, dann nur 9 Minuten kochen).

In der bereits benutzen CC-Schüssel nochmals Olivenöl zugeben, 140 Grad/Flexielement/Rührintervall 2, kleingeschnittene Schalotte und Knoblauchzehe anschwitzen. Dann gekochten Quinoa zugeben.

Mit Weißwein ablöschen, 1 oder 2 Min. einkochen lassen. Auf ca. 100 Grad herunterstellen und dann nach Belieben immer wieder einen Schluck Sahne zugeben.

Für den Geschmack habe ich auch noch einen Löffel Gemüsepaste zugegeben, alternativ würde auch etwas Fond oder Brühwürze passen.

Nach ca. 3 Minuten mit Salz/Pfeffer würzen und geriebenen Parmesan zugeben.

Noch kurziterrühren lassen, bis Parmesan geschmolzen ist. Fertig.

Dazu gab es bei uns im Backofen überbackenen Kabeljau mit Cocktailtomaten.

Tipp:

Schön sieht es aus, wenn man roten mit weißen Quinoa mischt. Achtung, roter und weißer Quinoa haben unterschiedliche Kochzeiten, das muss man dann anpassen.

**Bei Niedrigtemperatur
gegarter Lachs mit Spargel-**

Risotto



Foto von Bet ty

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

(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 Weißwein

2 EL Parmesan, gerieben

1 EL 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.iterrühren. 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.