Rotkohlsalat mit roter Beete und Walnüssen

Foto von Gisela Martin

Rezept aus Buch: “Kitchen Aid – Das Kochbuch” – leicht abgewandelt und auf CC umgeschrieben

Zutaten:
Halber Rotkohl
1-2 rote Beete (ich hatte eine fertig abgepackte und schon gekochte)
1 rote Zwiebel
75 gr. Walnüsse (Menge nach Belieben erhöhen)
lt. Rezept ca. 50 gr. Heidelbeeren (hatte ich keine)

Dressing:
2 EL Zitronensaft
4 EL Rotweinessig oder Balsamico
2 EL Honig
4 EL Walnussöl
4 EL Olivenöl
1 TL Kümmel
Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:
Bei Rotkohl äussere Blätter und Strunk entfernen und im Multi oder in Schnitzler mit feiner Schneidscheibe (bei Multi ist es

Nr. 4) zerkleinern. Rotkohl unter fließendem Wasser spülen bis Wasser klar ist und abtropfen lassen.

Rote Beete und geschälte rote Zwiebel mit grober Raspelscheibe (bei Multi Scheibe Nr. 3) reiben.

Walnüsse raspeln und zerkleinern.

Zutaten für Dressing in Gewürzmühle geben und mixen.

Alle Zutaten (auch Heidelbeeren) vermengen und vor dem Servieren über Nacht durchziehen lassen.

Karottensalat Möhrensalat

Foto und Rezept von Gisela Martin

Zutaten:
600 gr. geschälte Karotten
1 Apfel (ungeschält, Kerngehäuse entfernt und geviertelt)
Dressing:
ca. 200 gr. Joghurt (die genaue Menge kenne ich nicht, ich fülle in der Gewürzmühle immer bis ca. 1 cm unterhalb “Maximum”, bitte nicht mehr nehmen)
Optional: 2 TL Sahne

2 TL Zitronensaft
0,5 TL Salz
0,5 TL Zucker
0,5 TL Pfeffer
etwas Petersilie grob zerkleinert

Zubereitung:
Alle Zutaten für das Dressing in die Gewürzmühle geben und kurz mixen, bis sich alles vermischt hat.

Die Karotten und den ungeschälten Apfel durch den Multizerkleinerer, Scheibe 2/feine Raspel jagen. (Alternativ Trommelraffel/Schnitzelwerk)

Alles vermischen, fertig.

Tipp: Besonders gut schmeckt der Salat, wenn man ihn noch mind. eine halbe Stunde ziehen lässt.

Abwandlung Stefanie Kirn: Zusätzlich noch halbe Gurke zugeben und und statt Petersilie Dill verwenden.

Abwandlung Christina Cieluch: Als Dressing Salz, Pfeffer, Petersilie, Kürbiskernöl und Honig.

Kohlrabisalat

Foto von Gisela M.

Zutaten:
1 Kohlrabi
0,5 TL Salz
0,25 TL weißer Pfeffer (hatte heute leider nur schwarzen da, mit weißem Pfeffer ist die Optik schöner)
2 EL Essig (ich nehme meistens weißen Balsamico)
2 EL Öl
1 EL Wasser

Zubereitung:
Kohlrabi mit Multizerkleinerer, grobe Scheibe Nr. 3, raspeln (alternativ: Trommelraffel/Schnitzelwerk)

Restliche Zutaten in Gewürzmühle geben und 10-15 Sekunden mixen.

Alles Zutaten in Schüssel geben, kurz umrühren. Fertig

Rosenkohl-Orangen-Salat

Foto von Gisela Martin

Rezept stammt von eatsmarter und wurde in Teilen abgewandelt und auf CC umgeschrieben.

Zutaten:
500 gr. Rosenkohl
1 Zwiebel
1 EL Nelke
500 ml Wasser mit Suppengrundstock oder Brühe oder Fond
2-3 Orangen
4 EL Traubenkernöl
4 EL Apfelessig
etwas Honig nach Geschmack
Salz/Pfeffer

Zubereitung:
Rosenkohl waschen, putzen, kreuzförmig einschneiden.

Zwiebel halbieren und mit ein paar Nelken bespicken.

Wasser mit Suppengrundstock und Zwiebel zum Kochen bringen, Rosenkohl in Dämpfeinsatz geben und bei 110 Grad 14 Minuten dämpfen (Alternativ: Im Originalrezept wird der Rosenkohl in Brühe mit der Zwiebel gekocht. Ich finde gedämpft schmeckt der Rosenkohl etwas besser, ich habe beide Varianten schon ausprobiert, aber einen großen Unterschied nicht festgestellt).

Schale der Orangen mit scharfem Messer abschneiden. Entweder

Orangen dann durch den Würfler jagen und zusammen mit Saft in Schüssel laufen lassen. Saft dann in Gewürzmühle umfüllen. Oder von Hand würfeln und Orangensaft in Schüssel geben.

In Gewürzmühle O-Saft, Öl, Essig, Salz/Pfeffer und Honig mischen.

Rosenkohl, Orangenstücke, falls gewünscht kleingeschnittene Zwiebel und Dressing mischen. Falls der Hunger nicht so groß ist, sollte man den Salat eine halbe Stunde durchziehen lassen, dann schmeckt er noch besser.

Warmer Spinatsalat mit Himbeervinaigrette, Speck, Pumpernickel und Ziegenkäse

Foto Elvira Preiß/Rezept von Stefan Dadarski

Zutaten für 4 Personen:
500g frischer Blattspinat, eventuell gibt es Babyspinat
100g Speck
100g Pumpernickel
150g Ziegenfrischkäse, natur – ohne Kräuter
100g Himbeeren – frisch oder tiefkühl Ware
2 TL Senf
20ml Weißweinessig
100ml Olivenöl
etwas Honig
100ml Weißwein

Zubehör: K-Haken, Foodprozessor mit Flügelmesser

Zubereitung:
1. Spinat waschen und die Stiele entfernen. Pumpernickel in kleine Würfel schneiden. Speck fein würfeln, Ziegenkäse klein schneiden.

2. Frische Himbeeren mit 1-2 TL Honig, Weißwein, Essig, etwas Pfeffer und 2TL Senf im Foodprozessor mixen und langsam das Olivenöl einfließen lassen, zu einer Emulsion verrühren. Maschine stoppen und abschmecken. Falls es Ihnen zu sauer sein sollte bitte mit etwas Honig die Säure ausgleichen.

3. Setzen sie den K-Haken ein, stellen Intervallrührstufe eins und eine Temperatur von 110 Grad ein.

4. Geben Sie den Speck in die Rührschüssel sobald die eingestellte Temperatur erreicht ist und lassen Sie ihn 2-3 min. braten. Den Pumpernickel dazu geben. Er soll sich mit dem ausgetretenen Fett vollsaugen. Mit der Himbeervinaigrette ablöschen und 1x aufkochen lassen.

5. Den Spinat dazu geben und max. 3 min. mit durchwälzen lassen. Dann sofort in die bereitgestellten Servierschüsseln geben, den Ziegenkäse darüber verteilen und servieren. Am besten schmeckt dazu etwas Ciabatta.

Mein TIPP: Dieser Salat schmeckt nur warm richtig gut. Es sollte sofort nach Fertigstellung serviert werden. Wer mag kann den Speck auch weglassen, er bringt aber die besondere Note bei diesem außergewöhnlichen Salat.

Wer mag kann auch gern Walnusskerne über dem Salat verteilen.

Um einen intensiveren Geschmack beim Ziegenkäse zu erzielen, Käse 1h einfrieren und dann in Würfel frisch runterschneiden.

Chinesischer Nudelsalat

Rezept und Foto von Carmen Müller

Zutaten:
500 g Woknudeln
Salz
etwas Olivenöl
2 mittelgroße Stangen Porree
2 Gläser Mungosprossenkeimlinge (Abtropfgewicht je ca. 200 g)

Dressing:
2-3 EL Maggi
Ca. 10 EL Miracel Whip light
4 EL Currypulver
4 EL Sojasauce salzig
Ca.3 EL Wasser
Salz, Pfeffer
Saft einer ausgepressten Zitrone

Zubereitung:
Woknudeln in Salzwasser bißfest kochen, auf ein Backblech geben zum Auskühlen und mit etwas Olivenöl vermischen.

Porree in feine Ringe schneiden

2 Gläser Mungosprossenkeimlinge (Abtropfgewicht je ca. 200 g)mit den kalten Nudeln vermischen.

Die Zutaten für das Dressing in der Gewürzmühle vermischen und über den Salat geben.

Mindestens zwei Stunden ziehen lassen.

Guten Appetit!

Linsensalat

Foto: Gisela Martin

Rezept aus Facebookgruppe Backen und Kochen mit Kenwood

Zutaten:
200g Belugalinsen
1 große rote Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln
1/2 Bund glatte Petersilie
3EL Granatapfelsirup
Saft einer Zitrone
Salz & Pfeffer
1/4 TL Cumin
1 EL Sumak
Olivenöl

Zubereitung:
Belugalinsen kochen, Zitrone mit Zitruspresse auspressen.

Zwiebel, Frühlingszwiebel und Petersilie zerkleinern und alles zusammen in Schüssel geben.

Restliche Zutaten ebenfalls in Schüssel geben und vorsichtig vermengen.

Mindestens 3 Stunden durchziehen lassen. Schmeckt auch am

nächsten Tag noch gut.

Brokkolisalat mit Pinienkernen

Foto Gisela Martin – Alle Zutaten durch den Würfler gejagt und die Pinienkerne von Hand eingestreut

Rezept ursprünglich aus der Rezeptwelt, auf CC umgesetzt von einigen Gruppenmitgliedern

6 Portion/en

Zutaten:
250 g Brokkoli, in Röschen (roh)
1 Paprika, rot, in Stücken
1 Äpfel, , groß, geviertelt
30 g Pinienkerne
25 g Olivenöl (Anmerkung Gisela: ich nehme weniger)
15 g weißer Balsamico
1 TL Honig
1½ TL Senf

1 TL Kräutersalz
½ TL Pfeffer
Tipp Claudia Claudia: zzgl. frischer Minze als Frischekick

Zubereitung:
Alle Zutaten mit dem Würfelschneider zerkleinern (zuerst Brokkoli bei minimaler Geschwindigkeit 4 durchlaufen lassen) und das Dressing in der Gewürzmühle mischen.

Alternativ: Alle Zutaten im Multizerkleinerer mit Messer zerkleinern.

Alternativ: Alle Zutaten im Multizerkleinerer mit Scheibe Nr. 6 zerkleinern.

Anmerkung: Wer den Würfelschneider benutzt, kann die Menge unbegrenzt erhöhen, d.h. für Parties ist es kein Problem. Der Salat hält sich auch gut ein paar Stunden im Kühlschrank. Wenn man es im Multizerkleinerer macht, sollte man geringfügig weniger nehmen, damit es in den Behälter passt.

Foto Gisela Martin – Beispiel Zubereitung Würfler

Foto Gisela Martin – Beispiel Zubereitung mit Multizerkleinerer, Messer

Foto Michaela Buchholz – Beispiel mit Zubereitung mit dem Multizerkleinerer, Scheibe Nr. 6

Herzhafte Waffeln “Bruschetta Art”

Rezept und Foto von Manuela Neumann

Zutaten:

Waffeln:

150 g Mehl (ich hab Weizenvollkorn genommen)
100 g geriebener Parmesan
1 TL Backpulver
4 Eier
50 ml Olivenöl
Öl für das Waffeleisen
200 ml passierte Tomaten
Salz, Pfeffer

Tomate-Mozzarella-Salat:

4 Tomaten
Olivenöl
Balsamico-Essig
1 Kugel Mozzarella
Basilikum

Zubereitung:

Mehl, Parmesan und Backpulver mischen.
Eier, Olivenöl (50ml) und passierte Tomaten verrühren.
Mehlmischung unterheben und den Teig mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

Das Waffeleisen erhitzen und mit Öl einfetten.

Waffeln ausbacken.

Bei mir sind es acht von den eckigen (Doppelwaffel) geworden.

Aus den Tomaten, Mozzarella und Basilikum mit dem Olivenöl und Balsamico-Essig einen Tomaten-Mozzarella Salat zubereiten.

Guten Apetitt!