

Salatwürze



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Doris Ostermann

Zutaten:

2 Stangen Lauch

1 Bund Stangensellerie

1 Bund Jungzwiebeln/Frühlingszwiebeln

1kg Karotten

500 gr. Paprika

Etwas Petersilie, Liebstöckl und Schnittlauch (nur per Hand grob zerkleinert)

Schnittlauch mit Schere klein gemacht)

3 Knödel Knoblauch (3er-Netz)

6 rote Minichili (halbiert)

Zubereitung:

Alles im Multi zerkleinert

Alles mit Scheibe Nr. 2 gemacht.

Knoblauch, Paprika und Lauch mit Nr. 4. Ich würde aber das nächste Mal auch für den Stangensellerie Nr. 4 nehmen.

Dann alles im Ofen auf ca. 80 Grad getrocknet bis alles trocken war. Dabei einen Kochlöffel zwischen Rohr und Tür einklemmen, damit der Dampf entweichen und die Würze optimal trocknen kann (in etwa 8h).

Dann im Blender zu Pulver zerkleinert.

Zum Abschmecken noch etwas Salz und Pfeffer dazu...fertig!

Wir lieben diese Salatwürze zu alles Salaten. Nur noch Essig und Öl dazu ☺

Wassermelonensaft mit Pfirsich und Limette

Für heiße Tage! Kinder lieben es!



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Gisela M.

Zutaten:

1 kg Wassermelone (ohne Kerne)
2-3 Pfirsiche (ohne Kern)
1 Limette (die Schale weggeschnitten)

Zubereitung:

Alles durch die Beerenpresse lassen.

Den Trester noch zwei oder drei Mal durchlassen, damit wirklich der ganze Saft herausgekommen ist.

Fertig ☐

Den Trester kann man gut dörren, dann in der Gewürzmühle pulverisieren und bei Müsli und Co beimischen.

Quinoa-Süßkartoffel-Kichererbsen Eintopf



Rezept und Foto von Corinna Sowieja

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer gerieben
1 entkernte Chili
300 g Süßkartoffeln in 1 cm Würfel
200 g Quinoa (farblich gemischt)
Kokosöl
750ml Gemüsebrühe
150ml Kokosmilch
1 Glas abgetropfte Kichererbsen
Koriander zum Bestreuen

Zubereitung:

Kokosöl, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili, Süßkartoffeln und Quinoa nacheinander in die Schüssel geben.

Mit dem Koch-/Rührelement auf Stufe 1 bei 110 Grad anbraten.

Mit der Gemüsebrühe und 150 ml Kokosmilch ablöschen .

Spritzschutz drauf und 15 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Kichererbsen dazu und unterrühren.

Und mit frischem Koriander bestreuen!

Guten Appetit ☐

Wer es als nicht vegetarische/vegane Variation machen möchte, macht Hähnchen dazu.

Duschmousse



Foto von Franziska Gubler

Rezept

von <http://www.vegan-thermomix.de/2016/03/10/dusch-smoothie-ein-herrliches-duscherlebnis-selbst-gemacht/> und von Franziska Gubler auf CC abgewandelt.

Zutaten:

50 gr Seife in 2 – 3 Stücke zerkleinert

110 gr. Wasser

40 g Glycerin (Apotheke, 85%iges)

50 g Traubenkernöl oder Mandelöl oder Olivenöl

Zubereitung:

Seife zerkleinert in der Gewürzmühle, Wasser zugeben, temperieren bei 80 Grad in der Schüssel, mit Flexi ca. 7 Minuten rühren, bis die Seife sich gut aufgelöst hat. Dann Öl und Glyzerin zugeben und mit dem Flexi alles moussig geschlagen (ca. eine Minute).

In eine Schüssel füllen, im Kühlschrank abkühlen lassen, bis es eine glibberige, puddingartige Masse in einem Stück ist. Das dauert ca. 1-2 Stunden, je nach Kühlschrank-Kälte.

Gemüsepaella -vegan-



Foto von Gisela Martin

Zutaten (3-4 Personen):

1 EL Öl

200 gr. Reis (möglichst Paellareis, z.B. Bomba)

1 Dose Tomaten mit Stückchen

1 rote Paprika

1 Zucchini
500 ml Wasser
1 Dose Erbsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
Paprikapulver
Petersilie frisch (alternativ getrocknet)
Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Paprika/Zucchini/Zwiebel würfeln (Würfelschneider). Knoblauch klein schneiden.

In CC, Kochröhrelement, 140 Grad, Öl erhitzen. Rührintervall 2. Gewürfeltes Gemüse zugeben und andünsten.

Reis/Paprikapulver ebenso zugeben und kurz anschwitzen. Mit Wasser und stückigen Tomaten ablöschen. Ebenso Erbsen zugeben. Röhrelement entfernen. Temperatur herabsenken auf 100 Grad, Spritzschutz aufstellen, Timer auf 23 Minuten stellen.

Jetzt hat man Zeit sich die kommenden 23 Minuten um die schöneren Dinge des Lebens zu kümmern bzw. den Tisch zu decken und die Küche wieder in Ordnung zu bringen.

Probieren, ob der Reis fertig ist (sonst noch 1 oder 2 Minuten nachsitzen lassen), mit Salz/Pfeffer und Petersilie würzen und kräftig Zitronensaft darüberträufeln.

Guten Appetit!

Ratz-fatZ-Gemüse alla Doris



Fotos und Rezept von Doris Ostermann

Zutaten:

Gemüse nach Belieben, siehe Foto
Suppenwürze

Zubereitung:

Tomaten(etwas härtere)-Paprika-Zucchini-Karotten im Würfelerwürfeln

(Mengen wie und was man selber gerne mag ☺).



Wichtig ist dass man die Karotten zum Schluss würfelt, dadurch ist das Gitter schon vorgereinigt!



Das ganze bei 140 Grad mit Kochrührelement ca 5min. köcheln lassen.. Suppenwürze dazu geben und dann noch ca 15 min. auf 100 Grad fertiggaren. Flüssigkeit muss keine mehr extra dazugegeben werden!

Guten Appetit ☺

Sojamilch



Foto und Rezept von Khanh Mai Trinh

Zutaten:

200 gr. getrocknete Sojabohnen
2 Liter Wasser
ggf. Pandan-Blätter

Zubereitung:

200g getrocknete Sojabohnen im Wasser ca. 8 Stunden einweichen (oder über Nacht) Die eingeweichten Bohnen in CC-Blender mit einem Teil vom 2l Wasser pürieren.

Dann die pürierte Mischung zusammen mit dem Rest vom Wasser in CC/140 Grad für ca. 1 Stunde mit Rührfunktion Interval 1 kochen lassen. Hier habe ich die Milch nach vietnamesischen Art gemacht, in dem ich beim Kochen Pandan-Blätter in die Mischung rein getan habe. Diese Blätter kann man im Asiashop kaufen.

Die gekochte Mischung kühlen lassen dann mit einem sauberen Küchentuch absieben. Et Voilà, fertig ist die selbst gemachte Sojamilch!

Je nach Geschmack noch Zucker reingeben.

Roter Smoothie mit roter Beete



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Christoph Schneider

Der Geschmack ist der Hammer. Fruchtig und intensiv.

Zutaten:

1 Banane
Saft von 2 Orangen
Saft von 1 Zitrone
2 Karotten
1 rote Beete (geschält und roh)
1/2cm Ingwer

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Blender geben und mixen.

Gedörrte Apfelschnitze

Rezept aus "Backen und Kochen mit Facebook" erfasst von Gisela Martin

Zutaten:

Äpfel

Zitronenwasser

Zubereitung:

Im Multi mit Scheibe 5 schneiden, 10min in Zitronenwasser einlegen und 8 Stunden bei 52 Grad dörren...

Frage:

Wieviel Zitronenwasser:

Antwort:

ca. 500 ml auf 3l ca... einfach die Äpfel müssen abgedeckt sein und man macht es ja nur, damit sie nicht anlaufen und braun werden

Mandelmilch

Rezept von Stephan Rathmann Jaehnichen

Zutaten:

2 Tüten Mandeln á 200 Gramm

8 Eßl Zucker

4 Prisen Zimt

4 Liter Wasser

Zubereitung:

Die Mandeln über Nacht, besser 24 Stunden, in Wasser einweichen. Dann die Mandeln abspülen und in 4 Portionen teilen.

Je eine Portion Mandeln mit 2 Eßl Zucker und einer Prise Zimt in den Mixer geben. 150ml heisses Wasser dazu und 5 Minuten auf höchster Stufe laufen lassen.

Dann wieder auf höchster Stufe einschalten und während des Laufens 850ml Wasser hinzugeben und nochmal 2 Minuten laufen lassen.

Das Ganze dann in ein sehr feines Sieb geben um die Schalen und das Mark von der Milch zu trennen.

Ich habe grosse 2 Liter Behälter die in die Kühlschrankschranktür passen.

Im Kühlschrank hält sie 5-6 Tage.