

# Rohköstlicher Curry Couscous aus Blumenkohl



Foto und Rezept von Stephan Rathmann Jaehnichen☐

## **Zutaten:**

- 1 Kopf Blumenkohl
- 2 Paprikaschoten
- 1 Zucchini
- $\frac{1}{2}$  Chilischote
- 1 kleines Bund Koriander und Petersilie
- 5 EL Olivenöl
- $\frac{1}{2}$  TL Kumin
- 1 EL Currypulver
- $\frac{1}{2}$  TL Kurkuma
- $\frac{1}{2}$  bis 1 TL Meersalz
- 1-2 Knoblauchzehen gehackt

## **Zubereitung:**

Blumenkohl (roh) im Multi mit dem Messer ganz klein schreddern.

Die Zucchini und Paprika sowie die Tomate würfeln und mit dem Blumenkohl vermischen. Knoblauch gehackt und Gewürze sowie Öl dazu und umrühren.

Durchziehen lassen und geniessen. Geht schnell macht satt und hat fast keine Kohlenhydrate.

Und schmeckt fast garnicht wie Blumenkohl, wenn man es weiss

dann ist da ein ganz leichter Anflug aber durch die Gewürze sehr angenehm im Geschmack.

---

## Mediterraner Kartoffelstampf



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Dagmar Möller <https://toepfle-und-decke.de/blogspot.com> , **Zutaten:**

1 kg festkochende Kartoffeln  
4 Schalotten  
2 Knoblauchzehen  
1 Bund Basilikum  
100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten  
50 g Pinienkerne  
Olivenöl  
etwas Zitronensaft

**Salz, Pfeffer**  
**Zubereitung:**

Kartoffeln schälen, vierteln und in der CC bei 100 ° dämpfen (dazu in Kessel etwas Wasser füllen, Dampfeinsatz einsetzen, Rührintervall 3). Einsatz herausnehmen, Wasser aus dem Kessel wegschütten.

In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch fein häckseln. (z.B. Multi). Basilikumblätter und Tomaten ebenfalls. Pinienkerne ohne Öl anrösten. (beschichtete Pfanne)

Etwas Olivenöl im Kessel (140 Grad) erhitzen, K-Haken einsetzen, Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. (Intervall 3). Hitze wieder runterschalten (50 Grad) Alle Zutaten sowie gedünstete Kartoffeln zugeben und kurz bis zur gewünschten

Konsistenz vermengen. (Stufe 1) – Nur so viel Olivenöl zufügen wie erforderlich.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Anrichten in einen Dessertring füllen und fest drücken. Ring abziehen, garnieren, fertig !

---

## Gewickelte Safranlasagne mit verschiedenen Käsesorten und Kirschtomaten



Fotos: Gisela Martin

Rezept aus dem Italienischen übersetzt von Zeitschrift "Alta scuola di Cucina Kenwood 01/2016"

4 Personen

### **Zutaten:**

300 gr. Nudelteig bestehend aus 200 gr. Mehl Type 00 (Anmerkung GM: Ich hatte 100 gr. 00, 110 gr. gemahlene Hartweizengrieß), 2 Eier Größe L, 1 Safranumschlag, 1 TL Öl,

Salz

Bechamelsosse bestehend aus 300 ml Milch, 30 gr. Mehl Type 00,  
30 gr. Butter, Muskatnuss, Salz

250 gr. Mozzarella

80 gr. Ricotta

60 gr. Parmesan

200 gr. Kirschtomaten

60 gr. geschälte Pistazien

2 EL Olivenöl extravergine

20 gr. Schalotten

Basilikum, Butter, Salz

### **Zubereitung:**

Mit Knethaken Nudelteig bei mittlerer Geschwindigkeit für 5 Minuten kneten. In Klarsichtfolie wickeln und in Kühlschrank für ca. 1 Stunde legen.

Für Bechamelsosse die Butter bei 60 Grad schmelzen lassen, Flexielement einsetzen. Gesiebtetes Mehl zugeben und rühren lassen, bis das Mehl komplett aufgenommen ist. Temperatur auf 120 Grad stellen und ca. eine Minuten kochen lassen, bis alles nussfarben ist.. Giesst die Milch dazu und kocht weiter, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Salz und frisch gemahlene Muskatnuss zugeben.

Nudelteig mit Pastawalze zu langen Streifen auswalzen, Teig für ca. 10 Minuten trocknen lassen.

Die Schalotten z.B. mit Gewürzmühle klein hacken.

In der Schüssel das Kochröhrelement einsetzen. Öl und Schalotten zufügen. Andünsten bei 110 Grad für 5 Minuten, Rührintervall 3.

Fügt die in der Mitte durchgeschnittenen Tomaten zu, erhöht die Temperatur auf 120 Grad und kocht das ganze für weitere 3-4 Minuten. Leicht salzen.

Gibt die Pistazien in den Multizerkleinerer mit Messer und

zerkleinert die Pistazien mit der Pulsetaste. Entnimmt die Pistazien und fügt den Mozzarella zu und zerkleinert den Mozzarella bei Geschwindigkeit 2. Dann legt ihn zum Abtropfen auf Küchenpapier.

Legt in den Multizerkleinerer die Scheibe zum Zerkleinern von Parmesan ein und reibt den Parmesan.

Gibt jetzt den Mozzarella, den Ricotta und die Hälfte vom Parmesan in die lauwarme Bechamelsosse. Fügt auch kleingeschnittenes Basilikum, Teile der Pistazien und die Tomaten. Rührt langsam um, bis das ganze sich verbunden hat.

Kocht die langen Nudelstreifen in gesalzenem kochendem Wasser für 2 Minuten. Gießt kaltes Wasser über die Nudelbänder und lasst sie abtrocknen.

Jetzt eine runde Auflaufform mit ca. 12 cm Durchmesser (Anmerkung GM: hatte ich nicht, daher habe ich einfach eine Souffleform verwendet) einbuttern. Füllt die Lasagneblätter in Kreisform ein und fügt im Inneren zwischen den Teig die Tomaten-Käse-Masse.

Bestreut mit den restlichen Pistazien und dem restlichen Parmesan und gibt auch ein paar Butterflocken oben drauf.

Im Backofen bei 180 gr. Heissluft für 15 Minuten gratinieren (Anmerkung GM: falls der Backofen Dampfzugabe hat, würde ich mittlere Dampfstufe wählen).



---

# Pizza Margherita



Foto von Gisela Martin

Tomatensosse wurde von diesem Rezept abgewandelt:  
<http://brotdoc.com/2014/06/24/pizzateig/>

## **Zutaten:**

*Pizzateig* Nr. 4 von hier:  
<http://www.cookingchef-freun.de/?p=406>

### *Tomatensosse*

- 1 Dose Pizzatomaten
- 2 geschälte Knoblauchzehen
- 1 geschälte Schalotte
- 3 EL Balsamico bianco
- 2 EL Wasser
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Honig
- 1 Messerspitze Chili-Pulver
- 1 TL Curcuma
- Salz, Pfeffer nach Belieben

### *Belag*

Büffelmozzarella, Gouda, Parmesan

ggf. Pesto  
*Basilikum*  
*etwas Olivenöl*

### **Zubereitung:**

Pizzateig 2 oder 3 Tage vorher vorbereiten und im Kühlschrank gehen lassen.

Tomatensosse ebenfalls gerne schon im Voraus zubereiten. Alle Zutaten in den Multi mit Messer füllen und alles zerkleinern. Alternativ mit Pürrierstab.

Pizzateig entnehmen, in Brötchengröße Kugeln schleifen (mit Hilfe von etwas Mehl, damit es nicht klebt) und mit Geschirrtuch abdecken.

Kugeln flach drücken und mit Pastawalze auf Stufe 2 walzen. Um 90 Grad drehen und von anderer Seite walzen. Mit Nudelholz noch etwas dünner walzen.

Gouda und Parmesan nach Belieben reiben (z. B. Trommelraffel oder Multi)

Mit Tomatensosse großzügig bestreichen, mit Mozzarellascheiben belegen, ggf. noch ein Klecks Pesto. Dann noch leicht mit Gouda oder Parmesan bestreuen und mit Basilikum belegen.

Ich backe die Pizzastückchen immer auf einem heißen Stein/Pizzastufe/250 Grad. Nach ca. 5 Minuten sind sie fertig, wenn der Stein entsprechend vorgeheizt wurde.

Warm schmeckt die Pizza am besten, da wirft der Teig auch tolle Blasen. Bei dem Foto handelte es sich um eine Zugabe zum kalten Buffet. Kamen auch kalt sehr gut an ☐

---

# Schokoladenbrownie mit Mandeln und Erdbeerslush

Rezept von Elisabeth Opel

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

---

## Polentacreme

Rezept von Elisabeth Opel

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

---

## Kürbis-Quinoa-Risotto (Quinotta)





Rezept und Foto von Vol Itt zur Verfügung gestellt

### **Zutaten (Für 4 Personen – als Beilage)**

500 g Kürbis (Hokaido oder Butternut)

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

100 g getrocknete Tomaten

3 EL Olivenöl

200 g Quinoa dreierlei (z.B. von DM)

800 ml Gemüsebrühe

150 g Feta

1 EL Zitronensaft

1 TL Paprika

Pfeffer und Salz

### **Zubereitung:**

Den Kürbis putzen und in „multi-gerechte“ Stücke schneiden. Im Multi mit Scheibe 3 raspeln.

Zwiebeln, Knoblauch und getrocknete Tomaten im Multi oder Kräutermühle feinhacken.

Das Olivenöl in die CC-Schüssel geben und bei 140 °C, Intervallstufe 2 mit dem Flexiröhrelement erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Tomaten darin 3 Min. andünsten.

Das Kürbisgeschnetzelte und den gewaschenen Quinoa zugeben und

bei laufendem Rührwerk ebenfalls ca. 3 min andünsten.

Den Spritzschutz aufsetzen. Den Gemüsefond zugießen. Das Risotto bei 100°C, Intervallstufe 2, ca. 20 Min. garen.

Basilikumblätter hacken. Feta zerbröseln, mit Saft und Paprika unter das Quinotta rühren. Salzen, pfeffern, mit Basilikum bestreuen und servieren.

Die Zutaten, Mengenverhältnisse und Garzeiten kann man so anpassen, wie es dem persönlichen Gusto entspricht. Guten Appetit und Glück auf!

---

## 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*

---

# Möhren-Zucchini-Puffer



Rezept und Foto von Evi Börchers

2 Personen

## **Zutaten:**

Öl zum Ausbraten  
3 Karotten (ca. 250 gr)  
3/4 Zucchini (ca. 180 g)  
1/4 Gemüsezwiebel  
100 gr. geriebener Käse  
1 Ei  
2,5 EL 5-Korn-Flocken  
1-2 EL Weizenvollkornmehl  
1 TL Curry  
1-2 TL Salz/Pfeffer

## **Zubereitung:**

Möhren schälen, Zucchini gewaschen, Zwiebel abgezogen = alles im Multi mit der Scheibe 3 grob raspeln.

Das Gemüse mit dem restlichen Zutaten vermischen. Sollte der Teig sehr feucht sein, noch etwas Mehl zugeben.

Öl (alternativ: Sanella) erhitzen und den Teig portionsweise

ausbraten .

Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Zeit : sehr schnell zubereitet, einfach und lecker.

Konnte gerade noch ein Pfuffer fürs Foto retten. Keine zwei Minuten später war der Teller leer.

---

## 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.

