

# Süßkartoffel-Blumenkohl-Curry



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Kathrin Ebert

## **Zutaten:**

400-500g Süßkartoffel

$\frac{1}{2}$  Blumenkohl

ca. 10 getrocknete Aprikosen (eine Handvoll)

ca. 75g geröstete Cashewkerne

1 Dose Kokosmilch (400ml)

3 TL Ras el Hanout

2 kleine Chilis

2EL Erdnussbutter

Salz nach Belieben

1 Frühlingszwiebel

2 EL Kokosöl

2 EL Granatapfelkerne

## **Zubereitung:**

Die Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

Blumenkohl in kleine Röschen brechen.

Aprikosen grob würfeln, Chilis und Frühlingszwiebeln in feine

Streifen schneiden.

In die CC das Koch-Rührelement einsetzen.

Das Kokosöl in die Kochschüssel geben und erhitzen, dazu Temperatur auf 140 Grad stellen und Rührstufe 3.

Sobald das Kokosöl erhitzt ist, die Süsskartoffeln und die Blumenkohlröschen hinzugeben, scharf anbraten.

Das Ras el Hanout zugeben und kurz mit anrösten lassen, dann mit der Kokosmilch auffüllen.

Die Aprikosen, Chilis, Cashewkerne, Frühlingszwiebeln, Erdnussbutter und Salz dazugeben und dann bei 95 Grad köcheln lassen bis die Süsskartoffeln weich sind.

Fertiges Curry auf Tellern anrichten und mit Granatapfelkernen bestreuen.

Guten Hunger 💕💕



---

# Kürbiskernaufstrich mit Kürbiskernöl vom steirischen Ölkürbis



Rezept und Foto von Josef Schardl von [www.kernoelpepi.com](http://www.kernoelpepi.com)

Grenzgenial auf frischem Bauernbrot oder Kürbiskernbrot

## **Zutaten:**

100 g Butter  
100 g Frischkäse  
1 Prise Salz  
80 g Kürbiskerne vom steirischen Ölkürbis  
1 Schalotten Zwiebel  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Kürbiskernöl vom steirischen Ölkürbis  
Salz und Pfeffer nach Geschmack  
1 EL Aceto balsamico, weiß  
2 EL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

## **Zubereitung:**

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett zart rösten, salzen und in Multizerkleinerer mit Messer fein mahlen/hacken. Umfüllen und zur Seite stellen.

Butter, Frischkäse und Salz in Multizerkleinerer mit Messer

schaumig rühren.

Schalotte und Knoblauch fein hacken und mit den gemahlene(n) Kürbiskernen sowie dem Kürbiskernöl zu der Buttermischung geben und gut vermengen.

Alles mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken.

Zum Schluss den Schnittlauch untermengen und die Masse als Beilage zu Brot servieren.

Hält sich mindestens 1 Woche im Kühlschrank.

---

## Polenta (Maisgrieß) gefüllt mit Gorgonzola-Mascarpone, überbacken mit Pignoli + Parmesan



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Waltraud Kogler

(Beilage für 6-8 Pers.)

**Zutaten:**

500 g Maisgrieß  
1,5 l Wasser  
0,5 l Milch  
100 g Butter (od. weniger)  
2 TL Salz  
100 gr. Parmesan  
Gorgonzola-Mascarpone oder nur Mascarpone zum Füllen  
Pignoli/Pinienkerne

### **Zubereitung:**

500 g Maisgrieß, 1,5 l Wasser, 0,5 l Milch, 100 g Butter (od. weniger) und 2 TL Salz mit dem Flexi in der CC, Rührstufe 1, aufkochen lassen.

Sobald die Masse dicklich wird: 100 g Parmesan einrühren und nur mehr kurziterrühren lassen.



Eine runde Schüssel mit Wasser ausspülen, den Brei halbvoll einfüllen, mit Gorgonzola-Mascarpone (oder nur Mascarpone) belegen, ev. Pignoli dazu, restlichen Brei daraufstreichen, mit einem Teller beschweren, abkühlen lassen.



Vor dem Servieren auf ein Backblech stürzen, mit Parmesan + Pignoli bestreuen und im Rohr überbacken.



Diese Masse ergibt 2 Schüsseln.

Man kann die 2. Portion gut aufbewahren und erst am nächsten Tag überbacken.

---

## Kohlrabi-Spaghetti mit Avocado-Minz-Sauce



Fotos Steffi Grauer

Dieses Rezept und viele weitere Rezepte für Allergiker gibt es hier: [www.kochtrotz.de](http://www.kochtrotz.de)

### **Zutaten für 2 größere Portionen:**

2 Kohlrabi geschält

*Sauce:*

1/2 Bund frische Minze, Blättchen abgezupft

2-3 reife Avocados, Fruchtfleisch ausgelöst

Salz

Pfeffer

Zitronengraspulver (optional)

Ingwer frisch oder Pulver (optional)

50 – 100 ml Sahne oder Kokosmilch

### **Zubereitung:**

Kohlrabi auf mit der feinsten Einstellung im Sprialschneider zu Spaghetti verarbeiten.

Messer in den Multi-Zerkleinerer einsetzen und alle restlichen Zutaten für die Sauce in den Behälter geben. Auf Stufe 5 für ein paar Sekunden zu einer sämigen Sauce verarbeiten lassen. Multi-Zerkleinerer abnehmen und Abdeckung wieder auf die CC setzen.

1 Liter Wasser in die Rührschüssel geben. Damit es schneller geht, am besten das Wasser mit dem Wasserkocher aufkochen und kochend in die Schüssel geben. Kohlrabi-Spaghetti in den Dämpfeinsatz geben und diesen in die Rührschüssel einsetzen.

Den Spritzschutz aufsetzen, Temperatur auf 140 °C mit Intervallstufe 3 stellen und für 3 Minuten garen.

Jetzt noch Kohlrabi-Spaghetti mit der Sauce vermengen und sofort genießen.

TIPP: Schmeckt auch köstlich mit Zoodles, das sind Zucchini-Spaghetti. Dann sieht es so aus:



---

## Riesenkartoffelrösti



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Lisa Smile

Für ca. 2-3 Personen

### **Zutaten:**

4 mittlere rohe Kartoffeln (bei mir waren es festkochende Kartoffeln)

3 mittlere Karotten

1 Zwiebel

1 Bund Schnittlauch

Salz u Pfeffer

Ich habe zusätzlich noch eine Bratkartoffelwürzmischung dazu gegeben

3 verquirlte Eier

### **Zubereitung:**

Das Messer in den Multizerkleinerer einsetzen und die Zwiebel zerkleinern.

Kartoffel roh schälen, Karotten schälen, beides im Multi mit der Scheibe Nr. 2 zerkleinern.

Die Karotten und Kartoffeln aus dem Multi in eine Schüssel geben. Den Schnittlauch ebenfalls schneiden und dazu geben. Gewürze dazu geben und das versprudelte Ei darüber. Gut durchmischen (z.B. im Kessel mit K-Haken) und dann auf ein Backblech mit Backpapier oder auf einem Pizzastein aufstreichen.

Ich habe es im vorgeheizten Rohr bei Umluft bei 160 Grad ca 30 min gebacken (wenn möglich mit Dampfstößen), danach habe ich noch geriebenen Käse darüber gestreut und den kurz zerlaufen lassen (ca 10min).

Dazu gab es Salat und ein Sösschen mit Sauerrahm mit Knofi.

---

## **Original israelisches Hummus Rezept**



Fotos Graziella Leanza

Rezept von Graziella Leanza aus einer US-Amerikanischen Israeil-Zeitung übersetzt, Mengenangaben umgerechnet und auf CC umgesetzt

### **Zutaten:**

1 l Wasser  
350 ml (1 1/2 cups) Kichererbsen getrocknet  
120 ml (1/2 cup) [Tahini](#) / Sesampaste  
180 ml (3/4 cup) Olivenöl  
60 ml Zitronensaft frisch  
2 TL Cumin / Kreuzkümmel  
2 Zehen fr. Knoblauch  
1 TL Aleppo Pepper oder 1 kl. getr. Chilischote  
1 1/2 TL Salz

### **Zubereitung:**

Die Kichererbsen entweder 24h einweichen (so hab ich es gemacht, danach gut ausspülen und Wasser wegschütten) und dann ca. 1 h in 1 l Wasser kochen, oder uneingeweicht 1.5 h lang kochen. Das Kochwasser danach auffangen. Ein paar EL Kichererbsen zur Deko beiseite stellen.

Die restlichen Zutaten alle in den Multi mit Messer geben und auf höchster Stufe mixen bis es fein ist. Währenddessen etwas Kochwasser hinzufügen, bis die Konsistenz schön glatt, geschmeidig und fluffig ist. Das fertige Hummus mit gekochten

Kichererbsen und etwas Olivenöl garnieren. Am besten noch warm genießen.



---

## Weihnachtsbäume als Herzoginkartoffel



Fotos Gisela M.

Rezept von Alta Scuola die Cucina/Kenwood/03 2016 und was die Anwendung der CC anbelangt noch etwas vereinfacht

Als Beilage für 4-6 Personen

### **Zutaten:**

500 gr. mehlig kochende Kartoffeln

100 gr. Spinat, schon gekocht und ausgewrungen (TK oder frisch)

50 gr. Butter

30 gr. Parmesan gerieben (lt. Originalrezept 60 gr.)

2 Eigelb

Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Käse zum Verzieren von den Bäumchen

### **Zubereitung:**

Die ungeschälten Kartoffeln in dem Kessel mit Salzwasser bedecken und 25 min 110 °C Rührgeschw. 3 (kein eingesetztes Zubehör) kochen (alternativ: im Dampfgarkorb dämpfen).

Wer TK-Spinat in kleinen Stücken verwendet, hat jetzt eine kleine Pause. Wer Blattspinat verwendet, zerkleinert diesen noch im Multi mit Messer.



Wasser abgießen, Kartoffeln etwas abkühlen lassen und Kartoffeln schälen. Etwas zerkleinern (vierteln langt). (Tipp: Mir sind die Bäumchen später etwas verlaufen, da vermutlich zu viel Flüssigkeit drin war. Beim nächsten Versuch würde ich die

Kartoffeln noch abdampfen lassen, ich könnte mir vorstellen, dass das Ergebnis dadurch noch schöner wird).

Zu den Kartoffeln Eigelb, Butter in kleinen Stücken, Parmesan, Gewürze und Spinat geben. Ballonschneebesen einsetzen und 3 Minuten bei Stufe 4 rühren lassen (ich habe in der Zeit noch 60 Grad Temperatur zugegeben, damit noch etwas Flüssigkeit entzogen wird).



Masse in einen Spritzbeutel füllen und mit Sterntülle auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech kleine Bäumchen aufspritzen (gerne etwas höher, die Bäumen verlaufen beim Backen noch etwas).



Im vorgeheizten Backofen (200 °C/Ober-/Unterhitze, ca. 20 min.) backen. (Ich hatte Dampf beim Backen, würde ich das nächste Mal weglassen, ggf. haben sie durch die Feuchtigkeit an Form verloren).

Aus einer Scheibe Käse mit kleinem Plätzchenausstecher (ich hatte Fondantausstecher mit Auswurf) kleine Sternchen o.ä. ausstechen und die Bäumchen nach dem Backen schmücken.

Sofort servieren, guten Appetit und frohes Weihnachtsfest!



---

## Gebrannte Kürbiskerne



Fotos Daniela Grünbaum

Rezept von den [gebrannten Mandeln](#) von Daniela Grünbaum auf Kürbiskerne abgewandelt

Zutaten:

400 gr. Kürbiskerne

120 gr. Zucker

1 TL Zimt (oder Apfelstrudelgewürz, Spekulatiusgewürz, Vanillezucker o.ä.)

### **Zubereitung:**

Kürbiskerne im Backofen vorrösten, das hebt den Geschmack. Bei 180 Grad im Backofen solange rösten, bis es gut duftet.



Wenn die Kürbiskerne angeröstet sind, 1 Tasse Wasser (d.h. 125 ml) mit 120 Gramm Zucker in die CC geben, auf höchste Temperatur schalten und mit dem Flexielement, Intervall Stufe 1 laufen lassen.

Sobald die Temperaturanzeige 126 Grad zeigt, 1 EL Zimt (oder noch besser Apfelstrudel- oder Plätzchenwürzmischung) zugeben unditerrühren lassen.

Bei knapp über 100 Grad fängt das Wasser an zu kochen und die Anzeige geht dann nicht höher (logisch). Dann die Zutaten in das kochende Wasser geben. Wenn das Wasser fast verdampft ist, steigt die Temperatur (in meinem Fall sogar auf 143 Grad).

Dann ist es wichtig dabei stehen zu bleiben: zuerst glänzen die mandeln noch, sehen dann aber schlagartig immer matter aus und sobald es ausschaut als wenn sie trocken sind (oder besser

mit feuchtem Sand überzogen) die Maschine ausschalten und die Mandeln sofort mit einem Spatel auf ein Backpapier umfüllen.



Danach noch kurz unter den Salamander ( Oberhitze-Grill ) geschoben, weil sie zu blass waren (dabei stehen bleiben, geht ganz schnell).



# Chilli sin carne

Rezept zur Verfügung gestellt von Benjamin Wagner

## **Zutaten:**

1 große Gemüsezwiebel  
2 Packungen vegetarisches Hackfleisch "My best Veggie" von Lidl  
2 Dosen gestückelte Tomaten  
2 Dosen Kidneybohnen  
1 Packungen passierte Tomaten  
1 Brühwürfel vegetarisch  
4 Kartoffeln, festkochend  
1 Butternut-Kürbis  
1 Dose Mais  
Olivenöl  
Salz, Pfeffer, Paprikapulver süß  
3 Knoblauchzehen  
Chillipulver  
Majoran

## **Zubereitung:**

Das Kochröhrelement einsetzen, und den Hitzeschutz sowie den Spritzschutz montieren

In der Rührschüssel etwa 2 EL Olivenöl bei 120 Grad erhitzen

Die Zwiebel klein schneiden, und im heißen Öl bei Intervallstufe 3 dünsten

Wenn die Zwiebel anfängt, Farbe zu bekommen, das vegetarische Hackfleisch hinzugeben, und weitere 3 Minuten bei 140 Grad scharf anbraten

Die Kartoffeln sowie den Kürbis schälen, und in kleine Würfel schneiden (z.B. Würfelschneider).

Zusammen mit den Tomatendosen, den passierten Tomaten, den

Mais und den Kidneybohnen hinzufügen, und bei Intervallstufe 2 und 95 Grad etwa 10 Minuten köcheln lassen

In einer Tasse etwa 100 ml Wasser erhitzen, und den Brühwürfel auflösen. Die Brühe in den Topf hinzufügen

Den Knoblauch fein schneiden, und ebenfalls hinzufügen.

Das gesamte Chilli bei 95 Grad etwa 2 Stunde kochen lassen.

Anschließend etwa 2 EL Chillipulver, 1 TL Salz, 2 TL Paprikapulver, 1 TL Pfeffer hinzufügen

Nochmals nach eigenem Geschmack abschmecken und am besten über Nacht ziehen lassen.

Dazu reichen wir immer Weißbrot, und für die Kinder Creme-Fraiche, wenn es zu scharf ist.

---

## Süßkartoffel-Linsen-Cremesuppe



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Melestti

In dieser Variante eine schnelle und sehr leckere Alltagssuppe, die auch bei Kindern gut ankommt.

Reicht man die Suppe mit kräftig gewürzten Hähnchenspießen

und garniert mit Petersilie wird daraus eine leckere Festtagsvorspeise.

**Zutaten:**

2 Schalotten

2 El Öl

500 g Süßkartoffeln

200 g rote Linsen

2 Lorbeerblätter

500 ml Geflügelfond (oder Gemüsebrühe/Gemüsefond, dann vegetarisch/vegan/Anmerkung Gisela M.)

2 El weiße Tahine (Sesampaste)

Salz

6 Stiele glatte Petersilie

**Zubereitung:**

Die Schalotten fein würfeln und im heißen Öl bei mittlerer Hitze mit dem Kochrührelement glasig dünsten (140 Grad/Rührintervall 3).

Süßkartoffeln schälen und in etwa 2 cm große Würfel schneiden. Mit den Linsen unterrühren.

Lorbeerblätter, Fond und 800 ml Wasser zugeben. Zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze, ca. 100 Grad, 20 Minuten kochen lassen.

Die Lorbeerblätter aus der Suppe entfernen, [Tahine](#) hinzugeben und mit einem Pürierstab fein pürieren. Die Suppe mit Salz würzen. Petersilienblätter abzupfen und fein hacken.

Festliche Variante: Suppe mit Hähnchenspießen anrichten.

*Tipp Sabine Zorba:*

Wer dünnere Suppen bevorzugt, verdoppelt einfach die Flüssigkeitsmenge:



Foto Sabine Zorba