Linsen Dal mit Kokosmilch und Zucchini-Sesam-Crunch

Foto von Bet Ty

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

Für 4 Personen

Zutaten:
Linsen Dal:
2 EL Rapsöl
2 Schalotten, geschält und in Würfel geschnitten
1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt
150g rote Linsen
500 ml Geflügelfond
2 Karotten, geschält, in Würfel geschnitten
200 ml Kokosmilch
3 Stangen Frühlingslauch, in Ringe geschnitten
20 g Ingwer
1 Zitrone, Abrieb
1 Pr. Kreuzkümmel
1 Chilischote
Salz
Raz el hanout

Zucchini-Sesam-Crunch:
2 St. Zucchini

4 EL Kichererbsenmehl
4 EL Sesam
200ml Rapsöl zum Ausbacken
Salz

Zubereitung Linsen Dal:
Die Cooking Chef auf 140°C mit dem Koch-Rührelement einstellen. Das Öl hineingeben und die Schalotten und den Knoblauch 5 Minuten anschwitzen. Die Linsen zugeben und mit dem Fond aufgießen. Karotten und Kokosmilch zugeben, auf 100°C zurückschalten und 20 Minuten kochen lassen. Dabei den Spritzschutz verwenden.Die restlichen Zutaten zugeben und abschmecken.

Zubereitung Zucchini-Sesam-Crunch:
Die Zucchini waschen, die Enden entfernen und dünne Streifen mit Hilfe eines Sparschälers von den Zucchini schälen. Das Kerngehäuse übrig lassen und entfernen. Die „Zucchinibandnudeln“ mit 3 Prisen Salz würzen und 5 Min. ziehen lassen, bis die Zucchini weich wird.
Die Streifen sehr gut ausdrücken und das Wasser wegschütten. Die „Bandnudeln“ zuerst mit Sesam, dann mit dem Kichererbsenmehl vermengen. Das Öl in die Schüssel füllen und auf 140°C erhitzen. Den Knethaken verwenden. Sobald das Öl heiß ist, die Zucchinistreifen locker in das Öl geben und knusprig hellbraun ausbacken. Auf einem Teller mit Zewa abtropfen lassen.

Dim Sum mit Möhren-Lamm-Füllung (Chinesische

Nudeltaschen)

Rezept und Fotos mit freundlicher Erlaubnis von kochliebe.de

Dieses Rezept und mehr findet ihr unter kochlie.be

Zutaten (für 2 Täschchen-Liebhaber):
150g Mehl
1/4 TL Salz
1 TL Öl
65ml Wasser (plus ein paar weitere EL Wasser)
150g Lamm-Steak
1 Knoblauchzehe
1 Stück Ingwer (1,5 cm)
2 Möhren
1 Frühlingszwiebel
etwas Salz, schwarzer Pfeffer
3 EL Öl
1 EL Fischsauce
gemahlener Zimt
1 Bund Basilikum
4 Chinakohlblätter
50 ml Sojasauce
2 EL Reisessig
1 EL Sesam
1 Stück Ingwer (1 cm)

Zubereitung:
Für den Teig das Mehl mit dem Wasser verkneten (Knethaken) bis

es eine krümelige Konsistenz hat. Salz, und Öl dazu geben und so lange esslöffelweise Wasser dazugeben und kneten bis der Teig glatt und elastisch ist. In Folie 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

In der Zeit das Steak salzen und pfeffern und in etwas Öl in der Pfanne von beiden Seiten bei starker Hitze kurz anbraten. Herausnehmen, kurz abkühlen lassen und in kleine Würfel schneiden.

Im Bratsatz sehr klein geschnittenen Knoblauch und Ingwer anbraten. Möhren schälen und Frühlingszwiebel putzen und beides in kleine Stücke schneiden. Ebenfalls anbraten. Fischsauce und Zimt nach Geschmack (glaubt mir, das passt!) dazugeben und 1 Minuten dünsten. Abkühlen lassen und mit dem Fleisch vermischen. Basilikum hacken und untermischen.

Teig auf bemehlter Fläche in Rolle zu gleich großen Stücken schneiden und diese zu dünnen Kreisen ausrollen. Je 1 EL Füllung in die Mitte geben. Den Teig darum leicht nach oben ziehen und rundherum in Falten legen, so dass kleine Säckchen (siehe Foto) entstehen. Oben leicht eindrehen, damit alles verschlossen ist.

In der Cooking Chef mit Dampfgar-Einsatz zu einem Viertel mit Wasser füllen und Wasser aufkochen (Rührintervall 3, ca. 110 Grad einstellen). In den Dampfgaraufsatz Chinakohlblättern auslegen und die Dim Sum hinein setzen. Spritzschutz aufsetzen, etwa 15 Minuten dämpfen.

Für den Dip Sojasauce mit Essig, Sesam und geriebenem Ingwer verrühren und zu den Dim Sum servieren.

Kürbissuppe auf Paprika mit Garnelen

Foto von Gisela Martin

Anregung folgt aus einer Essen-und-Trinken-Zeitschrift von Febr. 2005, inhaltlich verändert und auf CC angepasst.

Für 8 Personen, wobei Paprika für 8 Personen knapp war und Kürbissuppe anfangs übrig geblieben ist (dann über Nachschlag aber aufgebraucht wurde)

Zutaten:
Paprikaboden:
4 Paprikaschoten
Kürbissuppe:
1,5 kg Hokaidokürbis
Etwas Butter zum Anschwitzen
350 gr. Zwiebeln
25 gr. frischer Ingwer
2 EL Gewürzcreme/Suppengrundstock (selbstgemacht, alternativ etwas Brühpulver)
1 Liter Wasser
300 ml. frisch gepresster Orangensaft
400 ml Sahne

1 Stange Zitronengras
1 halbe Chilischote
15 gr. Lemongraskräutersalz (alternativ normales Meersalz oder anderes Kräutersalz) und Pfeffer, nach Belieben
Milchschaum:
Ca. 100 ml Milch
gemahlener Koriander
Garnelen:
8 Stangen Zitronengras
8-16 Riesengarnelen
Salz, Pfeffer
Öl zum Anbraten

Zubereitung:
Paprika waschen, halbieren, entkernen in Heissluftfriteuse bei höchster Stufe ca. 10-15 Minuten, bis die Haut schwarz wird und sich löst. Haut abziehen (wer keine Heissluftfriteuse hat im Backofengrill (auf Backblech ganz oben eingeschoben), ca. 250 Grad.

Abgezogene Paprika in Multizerkleinerer mit Messer füllen und pürieren. Zur Seite stellen.

Kürbis aushöhlen und in Stücke schneiden zB. mit Multizerkleinererer Juliennescheibe oder Würfelschneider (Schälen nicht erforderlich).

Wenn Würfelschneider verwendet wird, kann man den Ingwer und die Zwiebeln auch gleich mitwürfeln. Ansonsten Ingwer reiben und Zwiebeln klein schneiden.

Butter in Kessel geben, Kochrührelement, 140 Grad, Kürbisstücke, Zwiebeln, Ingwer und Zitronengras anschwitzen (wer kein frisches Zitronengras hat, kann auch das Flexielement nehmen), dann Temperatur auf ca. 110 Grad reduzieren.

1 Liter Wasser und Gewürzcreme zu den Kürbisstücken geben

Ca. 20 Min. köcheln lassen, bis Kürbis weich ist.

Zitronengras entfernen, Sahne und Orangensaft zugeben und pürieren (Mit Blender, das Ergebnis wird schöner wie mit Blender und vor allem lässt sich die Suppe tropfenfrei in das Glas füllen).

Paprikapürree erwärmen.

Garnelen schälen. Am Rücken einschneiden und entdarmen, waschen. Zitronengras für Deko putzen. Jeweils 1-2 Garnelen pro Zitronengras aufspiesen.
In Pfanne etwas Olivenöl erhitzen, von jeder Seite 2 Minuten anbraten, Salzen und Pfeffern.

Milch aufschäumen

Dann Paprikapüree auf Gläser verteilen.

Suppe in Glas füllen (am besten die Suppe direkt vom Blender über einen Esslöffel hineingiessen, dann vermischt sie sich nicht mit der Paprika, wie auf dem Bild geschehen).

Mit einem Klecks aufgeschäumter Milch verzieren und mit einem Hauch gemahlenem Koriander bestäuben.

Jeweils 1 Garnelenspieß in die Suppe geben.

Guten Appetit

Crab Rangoon – fritierte

Wontons mit Krabben Frischkäse Füllung

Rezept und Foto von Melody Minya

Zutaten:
1 Pck Krabben (frische sind perfekt, aber die imitierten sind auch geeignet)
1 Pck Philadelphia
1 Tl fein gehackte Knoblauch
1 Schuss Worcestershire Sauce
Halber Tl Salz
1 Msp Pfeffer
1 Pck Wonton Wraps
1 Ei geschlagen
Öl zum Fritierten

Zubereitung:
Krabben kochen und aus der Schale nehmen.

Danach die Krabben in ca. 5mm Stücke würfeln.

Alle Zutaten (außer Ei) zusammen vermengen (Flexi). Ei aufschlagen.

Jeweils 1 Tl von der Krabbencreme in die Mitte des Wonton Wraps geben, die Kanten mit Ei einstreichen und zum Dreieck falten. Verschließt die Kanten gut, damit beim Fritieren die Füllung nicht raus läuft.

Nun die Crab Rangoons im Öl fritieren bis sie gold braun und knusprig sind. (Die Wontons sollten im Öl schwimmen)
Die Füllung reicht für ca. 20 Wontons.

Fotos von Melody Minya

Maki – Sushi Makirollen

Zusammenstellung und Foto von Gisela Martin

Zutaten:
Sushireis (wenn es Hauptspeise sein soll ca. 120 gr/Person)
Reisessig (nach Belieben)
Noriblätter
Zum Füllen: In MInimengen: Salatgurke/Paprikaschote/Avocado/Lachs/Zitrone/Thunfisch/Mayonese/Kresse etc. etc. nach Belieben
Spezielle Hilfsmittel: Bastmatte, gibts im Supermarkt oder Asialaden für ca 2 EUR

Ggf. noch: Wasabipaste, Soyasauce, Ingwer

Zubereitung:
Reis in Wasser waschen, dann wie normalen Reis mit Salz kochen. Abkühlen lassen.

Reisessig nach Belieben mit dem Reis vermischen (abschmecken, wieviel man mag. Der Reisessig ist ganz mild).

In Gewürzmühle ein paar Löffel Thunfisch mit ein oder zwei Löffel Mayonese mixen, ggf. Kresse unterrühren.

Avocado/Paprika/Gurke/Lachs und was sonst noch da ist in Streifen schneiden.

Jeweils ein Noriblatt (glänzende Seite nach unten) auf eine Bastmatte legen.

Mithilfe der Kenwood-Spachtel den abgekühlten Reis dünn auf das Noriblatt drücken. Am Rand oben und unten ca. einen Zentimeter frei lassen und das freie Ende mit Wasser bepinseln.

Im unteren Drittel ein oder zwei Reihen mit Füllung hinlegen. Z.B. eine Reihe Avocadostreifen, daneben Lachsstreifen und etwas Zitronensaft drüber geträufelt.

Oder Gurkenstreifen und drüber etwas Thunfischpaste mit Kresse.

Oder vorher angebratener Lachs mit Paprika und Salatgurkenstreifen

Oder koreanischer gelber Rettich mit Gurke
Oder oder oder….

Dann mithilfe der Bambusmatte einrollen, mit der Bamusmatte kann man gut formen.

So mit den weiteren Blättern verfahren, bis der Reis und die Füllungen aufgebraucht sind.

In Korea gab es die Rollen am Stück in Alufolie eingewickelt zu kaufen. Man hat die Rollen am Stück als Brotzeit gegessen

Wer nicht unterwegs essen möchte, braucht ein gutes, scharfes Messer und schneidet sich Scheiben ab (die Randstücke sind immer nicht schön und dienen der Qualitätskontrolle).

Zusammen mit Soyasoße, Wasabi und Ingwerscheiben servieren.

Kerbelschaumsuppe mit geräuchertem Lachs

Rezept von Stefan Dardas

Zutaten für 4 Personen:
2 Schalotten, fein gehackt
3 EL Butter
200 g Kartoffeln, geschält und grob gewürfelt
50 ml Weißwein

1,2 Ltr. Geflügelbrühe
100 g frischer Kerbel, gehackt
300 g Crème fraîche
Salz, Pfeffer, Muskat
1-2 EL Zitronensaft
4 – 6 Scheiben Räucherlachs

Zubereitung:
Schalottenwürfel im heißen Fett bei Intervallrührstufe 3/Kochrührelement und 120 Grad glasig dünsten.

Kartoffelwürfel zugeben. Mit Weiswein ablöschen und Brühe angießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Kerbel und Creme fraiche hinzufügen. Suppe in den Blender umfüllen und pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Räucherlachs in die Mitte des Suppentellers geben, mit Kerbelblättchen garnieren.

Mediterraner Brotaufstrich / Dip mit essbaren Schälchen

Rezept und Foto von Hülya Braun

Zutaten für die essbaren Schälchen:
350 gr Mehl
75 ml Wasser
50 ml Öl
1 Ei
1 Esslöffel Sesam
1 Esslöffel Schwarzkümmel
Gehackter Dill
Getrocknete Tomaten
1 Teelöffel Salz

Zubereitung der essbaren Schälchen:
Dill und getrocknete Tomaten im MULTIZERKLEINERER klein haken.

Erst Mehl dann alle anderen Zutaten in Rührschüssel mit K-HAKEN auf Stufe 2-3 ca 5 Minuten kneten.

Den Teig in Frischhaltefolie packen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen

Dann mit der Nudelwalze zum Schluss Größe 4 Kreise oder Sterne ausstechen.

In Muffinsform bei 200 Grad knusprig backen.

Tipp: Bei Auswalzen auf Stufe 7 kann man mit dem gleichen Teig ganz leckere Brotchips backen.

Fotos: Hülya Braun

Zutaten – Basis Rezept für Brotaufstrich
200 gr Tomatenmark
100 Gramm Paprikamark süß
50-100 gr Gehackte oder gemahlene Walnüsse
2 Zehen Knoblauch
1 Esslöffel Schwarzkümmel
1 Esslöffel Bockshornklee gemahlen (Çemen)
1 Teelöffel Çiğköfte Gewürz oder …..gemahlenen Kümmel, scharfe Paprika,Pfeffer
Kein Salz oder nur sehr wenig zum abschmecken (Paprikamark ist salzig)

Zubereitung Brotaufstrich:
Walnüsse in der Gewürzmühle grob oder fein nach belieben hacken.

Knoblauch pressen

Alle Zutaten in die Rührschüssel geben und mit K-Hacken auf Stufe 2 ca 3-4Minuten
Kneten und abschmecken.

Ergibt ca 360-400 gr, 200 gr davon weg legen.

Den Rest auf drei Portionen aufteilen und mit den Zutaten der

anderen Brotaufstrichen vermischen (ggf. im Multizerkleinerer mit Messer)

Zutaten andere Brotaufstriche:
1x 200 Gramm Schafskäse +60-80 Gramm Basis Aufstrich
1x 250 Gramm Butter+60-80 Gramm Basis Aufstrich
1 x 1-1,5 Avocados+60-80 Gramm Basis Aufstrich

Zutaten Kräuterbutter:
1×250 Gramm Butter
2 Knoblauchzehen
1 Päckchen 8 Kräuter
1/2 Teelöffel Salz

Tipp:
Ich friere kleine Portionen erst auf Folie dann die kleinen Portionen in verschlossene Gefrierbehälter oder Tüten. So kann man sie bei Bedarf 2 Stundenvor dem Essen rausholen.

Tagliatelle mit Walnuss-Sahne-Soße

Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig (sinnreichleben – Ernährungsberatung)

Zutaten für 4 Personen:
400-500 g Tagiatelle

Walnuss-Rahm-Soße:
2 Zwiebeln
100 g Walnüsse
4 EL Olivenöl
200 g Sahne
50-70 g kalte Butter
100 ml Weißwein
400 ml Gemüsefond
Kartoffelstärke aufgelöst in etwas Wasser

Zubereitung:
Tagiatelle in Salzwasser kochen.

Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Die Walnüsse grob hacken. Öl in die Schüssel der CC mit Flexirührer geben und bei 140° erwärmen. Temperautr auf 110° heruntersetzen. Zwiebeln und Walnüsse dazugeben und andünsten lassen. Mit dem Gemüsefond ablöschen und einköcheln lassen. Die aufgelöste Kartoffelstärke hinzufügen und nochmals kurz aufkochen lassen bei 140°. Temperatur danach wieder absenken. Nun die Sahne und den Weißwein hinzufügen und ca 3 Min weiter köcheln lassen. Anschließend alles in den Blender umfüllen und ca 2 Min mixen. Anschließend die kalte Butter stückchenweise hinzufügen und immer wieder kurz vermixen.

Ravioli mit Lachs-Rucola-Pistazien-Fülle

Rezept und Foto von Claudia Kraft

Zutaten:
Fülle
1 El Pistazien
1 Handvoll Rucola
100 g Ricotta
100 g Räucherlachs
1El Öl (hatte ich vergessen)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Nudelteig herstellen z.B. Nudelteige für die Pasta Fresca

Habe bis auf Lachs alles in den Mulit mit Messer gegeben. Räucherlachs in kleine Stücke schneiden und unterrühren. Dann auf Nudelteig legen und Ravioli formen.

Per Hand Kreise ausstechen, Fülle auf eine Seite geben, zusammen falten, mit Finger andrücken bzw mit Gabel entlang der Kante zusammen drücken.

Rotkohlrisotto

Rezept und Foto von Manfred Cuntz

Download (PDF, Unknown)