

# 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 Würfler würfeln

(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 ☺

---

## Spargelcremesuppe



**Zutaten (4 Portionen als Hauptgericht, 6-8 als Vorspeise):**

1 kg Spargel (Spargelschalen)  
1 kg Spargel , geschält  
2 Liter Gemüsebrühe oder leicht gesalzenes Wasser  
n. B. Erbsen , optional  
60 g Butter  
60 g Mehl  
3 Eigelb  
100 ml Sahne  
1 m.-große Zwiebel(n)  
etwas Olivenöl oder Butter zum Anschwitzen  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken  
evtl. Croutons  
evtl. Schinkenwürfel , geröstet

### **Zubereitung:**

Am Vortag:

Die Spargelschalen in der nur leicht gewürzten Gemüsebrühe oder leicht gesalzenem Wasser 60 – 90 Minuten köcheln. Wenn die Brühe nicht reicht um die Schalen zu bedecken, etwas mehr Brühe oder Wasser zufügen.

Die Schalen in der Suppe abkühlen lassen. Später aber nicht mehr als 2 Liter der Suppe verwenden. Der Rest kann für spätere Verwendung eingekocht oder eingefroren werden. Am nächsten Tag:

Die Suppe abseihen und kalt stellen.

Den Spargel schälen, die Köpfe abschneiden und die Stangen in ca. 1 cm lange Stücke schneiden. Von der Suppe 1 Liter abnehmen und zuerst die Köpfe und danach die Stangenstücke darin garen. Abseihen und beiseite stellen.

Wenn Erbsen als Einlage gewünscht sind, diese jetzt in der Suppe garen und beiseite stellen.

Flexi mit grauer Gummilippe, 140 °C, Kochstufe I.

Die Zwiebel fein würfeln und in etwas Olivenöl oder Butter anschwitzen. Die Butter zugeben und erhitzen, dann nach und nach das Mehl zugeben und goldgelb anschwitzen.

Die Temperatur auf 100 °C reduzieren.

Jetzt die kalte Suppe nach und nach zugeben. Wenn diese klumpenfrei eingerührt ist, die heiße Suppe zugeben. Unter

ständigem Rühren mit Flexi auf Kochstufe I ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Die Temperatur auf 85 °C reduzieren. Den Flexi rausnehmen.

Die Spargelstückchen mit ein wenig Suppe in den Blender geben und auf höchster Stufe pürieren, oder mit einem Pürierstab direkt in der Schüssel pürieren.

Alles zurück in die Schüssel geben und den Ballonbesen einsetzen. Ein wenig heiße Suppe zurückhalten.

Ballonbesen 85 °C, Rührstufe 2 – 3

Nicht vergessen: Powerknopf drücken, bis die Geschwindigkeit erreicht ist. Nicht schneller, sonst muss die Küche renoviert werden. Die Eigelbe mit der Sahne verquirlen. Ein wenig von der heißen Suppe mit einem Schneebesen einrühren.

Die Sahne-Eigelb-Suppenmischung bei laufendem Ballonbesen langsam in die Schüssel gießen.

Ein paar Minuten auf 85 °C rühren lassen, bis die Masse abbindet.

Temperatur ausstellen und noch 1 – 2 Minuten rühren lassen. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren die Spargelköpfe und Erbsen auf die Teller verteilen und mit der Suppe übergießen. Nach Wunsch mit Croutons und gerösteten Schinkenwürfelchen servieren.

---

## Mehrkornbrot



Foto, Rezept und Video von Sandra Bell

Brühstück:

- 50g Sonnenblumenkerne
- 50g Kürbiskerne
- 50g kernige Haferflocken
- 50g Leinsamen
- 200ml kochendes Wasser

~~~~~

Teig:

- 300ml warmes Wasser
- 100g Lievito Madre
- 10g Hefe
- 350g Weizenmehl 550
- 250g Roggenmehl 1150
- 25g Salz
- 85g ASG

~~~~~

Zum Wälzen:

- Sesamsamen

## Kernige Haferflocken

---

Am Abend vor dem Backen:

Saaten in eine hitzebeständige Schüssel geben.

Wasser für das Brühstück aufkochen und über die Saaten gießen. Gut umrühren, die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und bei Raumtemperatur reifen lassen.

~~~~~

Am nächsten Tag:

Ofen auf 250° vorheizen.

Lauwarmes Wasser in die Kochschüssel der CC geben. LM und Hefe dazu geben, auf 27° stellen und alles gut auflösen (ich hab hier den Knethaken benutzt). Evtl. Später noch mit dem Spatel rühren.

Das Brühstück hinzufügen und gut vermengen.

In der Zwischenzeit Mehl abwiegen und mit dem ASG in die Schüssel geben.

5 Minuten auf Stufe "min" kneten.

Salz hinzufügen und weitere 5 Minuten auf Stufe 1 kneten.

Den fertigen Teig auf die bemehlte Arbeitsplatte geben und abgedeckt 30 Minuten reifen lassen. Währenddessen 2x rund wirken.

Anschließend den Teig in zwei Teile teilen und mit befeuchteten Händen zwei ovale Brote formen.

Gut anfeuchten und in der Sesam-Haferflocken-Mischung wälzen. Nochmal abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Nach 10 Minuten einschneiden.

Brot in den 250° heißen Ofen schieben, schwaden und 10 Minuten backen.

Jetzt die Temperatur auf ca. 200° runter drehen und weitere 40 Minuten backen.

Ich stecke nach 30 Minuten Backzeit ein Bratenthermometer ins Brot um die Kerntemperatur zu messen.

Bei etwa 97° Kerntemperatur ist das Brot fertig.

Wenn die Backzeit erreicht ist, die Kerntemperatur aber noch nicht, dann das Brot entsprechend länger im Ofen lassen ☐

Hier noch der Link zum youtube-Video

---

## Rhabarberkuchen mit Marzipan



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Linda Peter

### **Zutaten:**

200 g Butter

150 g Staubzucker/Puderzucker

1 Pkg. Vanillezucker

1 Pkg. Zitronenzucker oder abgeriebene Zitronenschale

1 Prise Salz

4 Eier

150 g Mehl

1 Pkg. Backpulver

100 g gemahlene Mandeln

*Belag:*

300 g Rhabarber

100 g Marzipanrohmasse

2 EL gestiftelte Mandeln

2 EL Zucker

2 EL Obers/Sahne

Staubzucker zum Bestreuen

Fett für die Form

### **Zubereitung:**

Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen (K-Haken). Eier nach und nach dazugeben. Mehl und Backpulver mischen und dazu sieben. Dann die gemahlene Mandeln dazugeben und alles miteinander verrühren.



Den Rhabarber putzen und rautenförmig in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Marzipanrohmasse fein würfeln. Dann Rhabarber, Marzipan, Mandelstifte, Zucker und Obers vermischen.

Den Rührteig in die vorbereitete Form füllen, glattstreichen und die Rhabarbermischung darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 170° U etwa 45 Minuten backen. Eventuell gegen Ende mit Alufolie abdecken, damit oben nichts anbrennt. Nach dem Abkühlen mit Staubzucker bestreuen.

---

# Fleischwolf

## Zubehörvorstellung



Fleischwolf im Einsatz – Bericht und Fotos von Claudia Kraft

Nicht nur verwendbar zum Wolfen für Fleisch oder Gemüse für Suppenpaste, sondern auch super praktisch, um Kartoffeln einfach und schnell zu pressen ohne mühsame händische Kartoffelpresse.

Damit kann man ganz leicht Gnocchi oder Schupfnudeln machen. In Österreich ein Klassiker sind "gewutzelte Mohnnudel "

Einfach Kartoffeln kochen oder dämpfen, etwas auskühlen lassen und mit feiner Scheibe durchlassen.



Direkt im Anschluss habe ich das grob geschnittene Fleisch gewolft. Am Schluss kann man zum Reinigen, oder um das meiste Fleisch durchzukommen, auch noch Toastbrot durchlaufen lassen. Danach einfach zerlegen und gleich alles per Hand waschen, schon ist die Reinigung schnell und einfach erledigt. Die Scheibe reinige ich mit der Küchenbürste, um die Reste aus den Löchern zu bekommen.

Ich habe für Fleisch vorher einige Male die mittlere Scheibe genommen und für Suppenpaste und jetzt für Kartoffeln die feine. Die grobe Lochscheibe war bislang noch nie in Gebrauch.



Allgemeine Hinweise, gesammelt in [“Backen und Kochen mit Kenwood/FB-Gruppe”](#):

Von Fleisch die Sehnen vorher befreien.

Das Fleisch klein schneiden.

Wenn das Fleisch nicht richtig durchläuft, könnte es sein, dass die Scheibe voller Sehnen ist. Da hilft nur, den Fleischwolf auseinander zu nehmen und zu reinigen und neu starten.

Immer den Wolf zusammenbauen nach Anleitung, kurz anstellen und vorn das Teil noch einmal nachziehen, dann beginnen.

Das Messer richtig herum einsetzen – die Schneideseite (da wo es scharf ist) muss an der Lochscheibe sein, also nach außen zeigen. In diesem [Kenwood-Video](#) sieht man, wie das Messer eingesetzt sein muss.

Zwiebel oder Brotstückchen im Nachgang durchlassen, reinigt vor und schickt das letzte Stück Fleisch mit durch.

Alternativ anstelle von Brot am Ende einfach einen Teil des schon durchgemahlten Fleisches nochmal durchlassen, dann kann man am Schluss die Reste aus dem Fleischwolf einfach rausmachen und dazu nehmen.

Welches Fleisch nimmt man am besten für Hackfleisch?

Antwort Susanne Müller-Linder: Fleisch von der Schulter ist mager. Wichtig ist vorher möglichst alle Sehnen zu entfernen, das wird selbst in der Metzgerei bei Profimaschinen gemacht. Wenn man es etwas fettiger mag, kann man auch Bauch dazu nehmen.

---

# 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.

---

## Pasta di mandorle – Italienische Mandelhäufchen



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Elisabetta Tallarico

### **Zutaten:**

600 g Mandelmehl oder geschälte gemahlene Mandeln

300g Zucker

1/4 TL Vanille Pulver

1/4 TL Salz

125 ml Amaretto

Saft und Abrieb einer Orange

Saft 1/2 Zitrone

Belegkirschen

**Zubereitung:**

Alle Zutaten ohne Belegkirschen mit K-Haken gut vermischen und für 2 Std in den Kühlschrank stellen.

Die Mandel Paste in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben und "Häufchen " auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen. Auf jedes Häufchen eine Belegkirsche drücken. (Ich halbier die immer).

Bei 180 Grad Umluft 12-15 Minuten backen.

Die Ränder sollten etwas braun werden. Direkt aus dem Backofen sind die Häufchen noch recht weich, werden nach dem Abkühlen aber fester.

---

## Avocadodip mit gedämpften Kartoffeln



Foto Gisela Martin

**Zutaten:**

750 gr. festkochende Kartoffeln

1 Avocado (reif)

3 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe (2 oder 3 x durchgeschnitten, damit sie sich im Multi gut zerkleinert)  
1/2 Chilischote  
Salz/Pfeffer  
125 gr Creme fraiche  
ggf. Koriander

**Zubereitung:**

Kartoffeln waschen und bürsten. In Kessel etwas Wasser füllen, Temperatur ca. 110 Grad, Rührintervall 3, Dampfgareinsatz einlegen.

Kartoffeln in Dampfgareinsatz legen, 40 Minuten einstellen.

Wenn Kartoffeln fertig sind die geschälte Avocado ohne Kern, Zitronensaft, Knoblauch, Creme fraiche, Salz/Pfeffer und ggf. Koriander in Multi mit Messer geben und mixen.

Wer möchte kann den Dip noch mit kleingeschnittenen Chilistücken oder frischem Koriander bestreuen.

---

## Rote-Beete-Aufstrich

Rezept zur Verfügung gestellt von Ber Na Eber:

**Zutaten:**

1 Packung Frischkäse (auch gern von der Ziege)  
1-2 Knollen gegarte geschälte rote Beete  
3-4 EL Kren/Meerrettichcreme (den cremigen)  
Salz, Pfeffer, Zitrone

**Zubereitung:**

Ab in den Multi (mit Messer)  
Tolle Farbe, toller Geschmack!

---

# Gedämpfte Bohnen mit Tomatencreme und Fetakäse



Fotos Gisela Martin

## **Zutaten:**

250 gr. Bohnen (bei höheren Mengen auf externen Dampfgarer ausweichen)

200 gr. Tomaten

2 Knoblauchzehen

2 getrocknete Tomaten

etwas Balsamicocreme rot

2 EL Olivenöl

Salz/Pfeffer

100 gr. Fetakäse

## **Zubereitung:**

Bohnen, waschen, säubern und im Dampfgarkorbchen ohne Rührelement bei 110 Grad/Rührintervallstufe 3 dämpfen. Ich hatte kleine Bohnen, waren nach 17 Minuten fertig. Wenn die Bohnen dicker sind, brauchen sie ggf. ein paar Minuten länger.



Bei größerer Menge sollte man auf einen Dampfgarer ausweichen.

Tomaten waschen/halbieren in Multi mit Messer geben. Geschälten Knoblauch und getrocknete Tomaten zugeben. Etwas Balsamicocreame und Olivenöl darüber gießen. Multi laufen lassen bis zur gewünschten Konsistenz und mit Salz/Pfeffer abschmecken.

Feta würfeln und zum Großteil unter Tomatencreme rühren.

Gedämpfte Bohnen auf Platte anrichten, mit Tomatencreme bestreichen und mit restlichem Feta bestreuen.

Die Sauce ist reichlich von der Menge. Aber am besten gleich doppelte Menge machen, die kann man auch gut bei Pasta und Co mit verwerten.