

Kraut Gemüse Salat



[B](#)

Rezept und Bilder von Silvia Grilnberger -Nießl

Zutaten und Zubereitung

1 Karfiol (Blumenkohl)

1 Krautkopf, mittel

800-1000g Einlegegurken, etwas größere

1300g Paprika bunt gemischt

1000g Karotten, schälen

500g grüne, unreife Paradeiser (Tomaten)

8 große Zwiebel, schälen, halbieren

85-100g Salz unjodiert

2 – 2,5l Einlege Aufguss (Gurkenaufguss)

3 Eßl. Zucker

Pro Glas: 4 Pfefferkörner, Senfkörner nach Geschmack

Karotten, Gurken habe ich mit der Kenny mit dem Schnitzler und dicker Scheibe geschnitten. (ratz fatz, alles in 2 Minuten)



Paprika entkernen, halbieren und in dünnere Ringe schneiden, Zwiebel ebenfalls.

Paradeiser in dünne Scheiben schneiden.

Karfiol in kleine Röschen teilen, ggf, etwas kleiner schneiden.

Kraut habe ich in passende Stücke geteilt und ebenfalls mit dem Schnitzler gehobelt.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen, bzw. evtl. 2 Schüsseln verwenden.



Salz darüber streuen und mit sauberen Händen vermengen.

2-3 Stunden stehen lassen.

Danach die entstandene Flüssigkeit abgießen, Gemüse in saubere Gläser füllen, etwas andrücken, nicht zu fest.



In jedes Glas, Pfefferkörner und Senfkörner geben.
Einlege Aufguss mit Zucker aufkochen, heiss über das Gemüse giessen, evtl. mit einem schmalen Löffelstiel seitlich am Glasrand reinstechen, damit die Luftblasen raus sind.
Beim Befüllen, oben 3 cm Platz lassen.
Glasränder säubern, Deckel zuvor für 5 Min. in 80° heißes Wasser legen, nass aufschrauben.
30 Min. bei 100° einkochen.

Kürbissuppe mit Kurkuma und Ingwer

Rezept vom Treffen bei Kenwood am 6. Sept. 2025

Zutaten: (4 Portionen)

- 500g Hokkaido Kürbis
- 1-2 EL Olivenöl
- 1-2 cm frische Ingwerknolle
- 1 cm frische Kurkumaknolle
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 0,5 l Wasser
- 150 ml Weißwein
- Prise Cayennepfeffer

- Salz und Pfeffer
- 4 Scheiben Toastbrot und Olivenöl für die Croutons
- Koriander zur Deko

Zubereitung

Kürbis zerschneiden, die Kerne entfernen und bei Bedarf schälen. Fruchtfleisch des Kürbis in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Ingwer und Kurkuma dünn abschälen und reiben. Dabei auch den Saft auffangen.

Mit Koch-Röhrelement das Olivenöl erhitzen und die Kürbisstücke mitsamt der klein geschnittenen Zwiebel hineingeben. Alles bei 140°C 2-3 Minuten anbraten.

Sobald der Kürbis leicht braun wird und Röstaromen entwickelt, Hitze hochschalten wenn möglich und mit dem Weißwein ablöschen. Nach 1 Minute mit Wasser auffüllen, geriebenen Ingwer, geriebenen Kurkuma, Knoblauch und die Gewürze zugeben. Die Suppe ca. 20 Minuten bei 100°C leise vor sich hin köcheln lassen, bis die Kürbisstücke weich sind. Portionsweise im Blender oder Multi pürieren.

Wenn die Suppe noch zu dickflüssig ist, noch etwas heißes Wasser

zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Toastscheiben entrinden, in Würfel schneiden und in Olivenöl zu Croutons braten.

Die Suppe mit Croutons und etwas Koriander dekorieren.

Salade niçoise

Rezept vom Treffen bei Kenwood am 6. Sept. 2025

Zutaten: (4 Portionen)

Für den Salat:

- 500 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 200 g grüne Bohnen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 Eier (Größe M)
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Salatgurke
- 4 Tomaten
- 300g gemischter Blattsalat (Radicchio, Romana-Salat, Kopfsalat)
- 200g Thunfisch
- 8 Sardellenfilet (nach Belieben)
- $\frac{1}{2}$ Bd. frische Petersilie
- 2 EL Kapern oder Kapernäpfel
- 2 EL schwarze Oliven

Für das Dressing:

- 2 Knoblauchzehen
- 3 – 4 EL Essig
- 1 TL Dijonsenf (oder Löwensenf)
- 1 Prise Zucker
- 3 – 4 EL Olivenöl
- Pfeffer, Salz

Zubereitung

1. Schritt

Kartoffeln als Pellkartoffeln garen. In der Zwischenzeit die Bohnen waschen, putzen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Gemüsebrühe erhitzen, Bohnen ca. 8 Minuten darin bissfest garen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen. Eier in einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen.

2. Schritt

Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Paprikaschote vierteln, entkernen, quer in Streifen schneiden. Salatgurke längs halbieren. Die Kerne herausschaben, dann die Gurke vierteln. Gurkenviertel in Scheiben schneiden.

Tomaten, halbieren, Stielansatz entfernen, in Spalten schneiden. Blattsalate waschen, zerzupfen, trockenschleudern.

3. Schritt

Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Hartgekochte Eier abschrecken, pellen und in Achtel schneiden. Sardellenfilets nach Belieben etwas kleiner schneiden. Petersilie fein hacken.

4. Schritt

Für das Dressing die Knoblauchzehen, Essig, Senf, Zucker und Olivenöl im Blender fein mixen, bis ein cremiges Dressing entstanden ist. Dressing kräftig mit Pfeffer und ein wenig Salz würzen.

5. Schritt

Blattsalate, Kartoffeln, Bohnen, Zwiebeln, Paprika, Tomaten und Gurken mit dem Dressing gut vermischen. Alles auf Tellern anrichten. Mit den Eiern, Kapern und Oliven belegen, Sardellenfilets auf den Eiern verteilen.

Thunfisch so anbraten, dass er innen noch rosa ist. In Tranchen schneiden und die auf dem Salat anrichten. Mit frischer Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Kürbisdudeln mit Salbeibutter



Bild und Rezept von Katharina Karner

für die Nudeln:

Einen Hokkaido in Stücke geschnitten, in der HLF bei 160 Grad oder im Backofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten weich backen.

Die Stücke dann im Multi mit ein paar EL Wasser erst fein püriert und diese Masse dann mit dem Knethaken mit Semola verknetet bis die Konsistenz passt wie beim Nudelteig für die Walze. Den Teig mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

dann den Teig mit der Walze verarbeiten zu Bandnudeln.

(Wer hat kann wie im Bild auch die Divina nehmen und kleine Nudeln damit machen.)

Dann in Salzwasser ca 3 Minuten kochen und in der Salbeibutter schwenken und salzen.

Salbeibutter: 50 g Butter und eine Hand voll Salbeiblätter im Topf aufschäumen lassen und zu einer hellen Nussbutter bräunen lassen. Die knusprigen Salbeiblätter können mitgegessen werden.

passend dazu ein Tomatensalat mit frischen Kräuter.

Wer nicht weis was das ist, die Divina gibt es [hier](#)

Brötchen mit Quark



Bilder und Rezept von Tanja Ahrend

Zutaten und Zubereitung

500 g Quark (ich habe sie schon mit Magerquark und mit Speisequark gemacht, es klappt beides)

300 g Mehl

1 Pck. Backpulver

1 bis 1 1/2 TL Salz

mit dem Knethaken zusammenkneten und gleich Brötchen oder Bagel daraus formen oder rechteckig ausrollen und mit der Teigkarte Ecken abstechen. Ich forme oder rolle den Teig meist auf Haferflocken aus.

Die Brötchen mit der Oberseite kurz in Wasser tauchen und anschließend in Saaten (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Sesam, Leinsamen,...)

Bei 200 Grad O/U ca. 30 Min. backen.

Rezept funktioniert mit allen Maschinen



Tomatensauce



(Rezept und Bilder von Karsten Remeisch)

1,5 kg halbierte Tomaten gut salzen und zuckern. Mit Knobi, Kräutern nach Wahl und einem guten Schuss Olivenöl bei 180° im Backofen für 1 Stunde rösten. Ein tiefes Backblech nehmen, da viel Flüssigkeit entsteht.



Alles dann komplett in die Rührschüssel umfüllen und mit aufgelegten Spritzschutz bei 98° köcheln lassen. Rührintervall mit dem Flexi hatte ich auf 2 Minuten eingestellt.

Den Einfüllschacht offen lassen, damit die Flüssigkeit langsam verdunstet. Das dauert mindestens 2 1/2 Stunden und ist für den Geschmack immens wichtig.

Abschließend durch ein Sieb (wer hat Passieraufsatz) passieren und abschmecken. Ich habe nur noch mit etwas Sojasauce und Pfeffer nachgewürzt.

Der Geschmack steht und fällt mit der Qualität der Zutaten.

Das Rezept ergibt ca 0,5 ltr Soße

=====

Alternative ist die Tomatensauce Basis (Tim Mälzer)
Für 4 Personen
10 Strauchtomaten
2 gehackte Knoblauchzehen
4 Zweige Thymian
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1-2 El Zucker
Basilikum

1. Den Stielansatz der Tomaten herausschneiden, Tomaten halbieren, ein Backblech mit Zucker bestreuen. Die Tomaten mit den Schnittflächen nach unten auf das Blech legen.
2. Im vorgeheizten Ofen bei 240 Grad (Grillfunktion) auf der oberen Schiene 10 Min. rösten, bis die Haut beginnt schwarz zu werden. Herausnehmen, die Haut von den Tomaten mit Pinzette ziehen.
3. Knoblauch in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Öl, Salz und Pfeffer und frischen Kräutern (Thymian, Oregano) auf das Blech geben und dann die Tomaten mit Gabel zerdrücken. Im Ofen bei 220 Grad O/U auf der mittleren Schiene weitere 15 Min. braten.
4. Tomaten mit dem Sud sofort über gegarte Nudeln geben, mischen und frischen Basilikum darüber zupfen.
Variante: Alla Norma (Auberginen) Auberginen in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
Wenn Zeit ist: Mit Salz bestreuen und ca. eine Stunde ziehen lassen. Wenn keine Zeit ist, geht es auch so.
In einer Grillpfanne reichlich Öl erhitzen, dann Auberginen zugeben und anbraten.
Wer Röstaromen mag, gerne auch scharf anbraten.
Tomatensoße in Pfanne mit etwas Öl erhitzen.
Auberginen in Tomatensauce geben, gekochte Nudeln zugeben und vorsichtig umrühren und mit Pfeffer abschmecken.
Servieren und etwas Ricotta darüber geben.
Variante: Thunfischtomatensoße

Thunfisch abtropfen lassen und zerpfücken.

Tomatensoße in Pfanne mit etwas Öl erhitzen. Thunfisch zur Tomatensoße geben und noch etwas köcheln lassen.
Sofort servieren.

Wenn man mag grüne Oliven in Scheiben schneiden und über die fertige Soße geben.