Süßkartoffel-Curry VEGAN

Rezept und Fotos von Manuela Huber

Zutaten:
1 Süßkartoffel
1 rote und 1 gelbe Paprika
1 kleine Stange Lauch
1 Zucchini
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stückchen Ingwer (ca 2 cm)
Koriander
Kurkuma
Curry
Kreuzkümmel
eine kleine Chili
rote Currypaste
100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe
1 EL Kokosöl
200 ml Soja-, Hafer- oder Reiscuisine
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Gemüse gleichgroß würfeln (z.B. mit Würfelschneider), Ingwer und Knoblauch hacken

Kokosöl bei 140 Grad 2 min (Kochrührelement),

Gemüse, außer Lauch hinzu, 5 min bei 110 Grad, Intervall 2

mit dem Weißwein ablöschen, Gewürze dazu, Lauch
alles weitere 15 min

200 ml Soja-, Hafer- oder Reiscuisine dazu und unterrühren

Ich habe heute in der Speisekammer noch eine seeeeehr reife Mango gefunden, klein gewürfelt, die letzten 5 min dazu.

Sehr gut dazu ist Basmati Reis, bei uns gab es heute nur frisches Brot
Fotos sind nicht so toll (Anmerkung Gisela Martin: stimmt nicht!), aber es schmeckt super

Foto Manuela Huber

Flammkuchen – Variationen

Foto Gisela Martin/Rezept Nr. 1

Achtung: Ein klassischer Flammkuchenteig ist immer ohne Hefe. Hier haben wir Rezepte mit und ohne Hefe, alle Varianten schmecken.

1. Rezept von Nadine Detzel, ausprobiert von Gisela Martin

Zutaten Teig:

10 g frische Hefe
250 g Mehl
100 ml Buttermilch
2 EL Olivenöl
1/2 TL Salz

Zutaten Topping:

1 Eigelb
100 gr. Schmand oder Creme fraiche
Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Hefe in 4 EL warmem Wasser auflösen.

Zusammen mit Mehl, Buttermilch, Olivenöl und Salz zu einem glatten Teig verkneten (Knethaken).’

Zwei Stunden an einem warmen Ort gehen lassen.

In 5 Stücke trennen, Kugeln formen und mit der Pastawalze auf Stufe 1 durchwalzen. Um 90 Grad drehen und auf Stufe 2 durchwalzen.

Falls gewünscht noch mit Nudelholz manuell etwas dünner ausrollen.

1 Eigelb + 100 gr. Schmand bzw. Creme fraiche und Salz/Pfeffer in der Gewürzmühle mixen und auf die ausgewalzten Teigfladen geben.

Weiter nach Belieben belegen.

Mit vorgeheiztem Pizzastein dauert es bei 250 Grad ca. 5 Minuten, auf Backofenblech ca. 12 Minuten bis der Flammkuchen fertig ist.

Guten Appetit!

Foto Angelika Brezn/Rezept Nr. 2

2. Rezept von Genussmagazin 02/2015, abgewandelt und ausprobiert von Angelika Brezn

Zutaten:
halben Beutel Trockenhefe
250 g Mehl
1 Prise Salz
125 ml warmes Wasser

Zubereitung:
Das Mehl gemischt mit 1/2 Beutel Trockenhefe und dem lauwarmen Wasser in die Schüssel geben und alles durchkneten lassen (Knethaken), bis sich der Teig schön von der Schüssel löst.

Bei 34 Grad ca. eine halbe Stunde gehen lassen.

Den Teig dann auf ein mit einem Backpapier ausgelegtes Blech und den Belag darauf !Belag besteht aus 1 1/2 Becher Creme fraiche , 200 g rohen Schinken dünn geschnitten, 2 rote Zwiebeln und 1 Bund Frühlingszwiebeln.

Gewürzt wurde nur mit Pfeffer , da der Schinken schon salzig

genug ist.
Dann auf 250 Grad 12 Minuten in den Backofen auf die unterste Schiene.

Anmerkung: Den Teig kann man auch vierteln und mit der Pastawalze dünn ausrollen, falls vorhanden.

3. Rezept Flammkuchen von Stefan Homberg

Zutaten:
300 gr. Mehl
125 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
4 EL Olivenöl
8 g. Salz

Belag:
200 gr. Schmand
1 Schalotte
1 Stange Lauch
100 gr. Speck gewürfelt
2 EL rosa Pfeffer
Salz/Pfeffer

Zubereitung:
Alle Teigzutaten in den Kessel, Knethaken einsetzen, Geschwindigkeit 4, zu geschmeidigen Teig verarbeiten.

Multizerkleinerer mit feiner Scheibe einsetzen, Lauch mit Geschwindigkeit 4 schneiden. Lauch ufüllen.

Schalotte in feine Würfel schneiden.

Pastawalze einsetzen und jeweils ein hühnereigroßes Stück Teig bis Stufe 7 durchlassen.

Teig auf bemehlte Arbeitsfläche geben und mit Schmand, Lauch, Speck und rosa Pfeffer belegen.

Backofen auf 200 gr. Umluft aufheizen und Flammkuchen auf einem beöltem Blech ausbacken.

Mit Salz/Pfeffer abschmecken und servieren.

4. Rezept von Linda Peter

Fotos Linda Peter/Rezept Nr. 4

Zutaten:
220 Gramm Mehl
3 EL Olivenöl
1 Eigelb
½ TL Salz
100 ml Wasser
Mehl zum Ausrollen
Belag:
1 Becher Creme Fraiche
150-200 g geräucherte Bauchspecktreifen
2 rote Zwiebel in Ringe schneiden (ich halbiere oder viertel diese dann immer noch.

Zubereitung:
Mehl, 2 EL Öl, Eigelb, Salz und 100 ml Wasser zu einem glatten Teig verkneten. Teigkugel mit dem restlichen Öl bestreichen und in Folie gewickelt bei Zimmertemperatur etwa 30 Minuten ruhen lassen.

Dann halbieren und dünn ausrollen. Ich krendel die Ränder immer, das gibt einen schönen Rand.

Creme Fraiche drauf verteilen und dann Speckstreiferl drauf

verteilen und die Zwiebelringe

Den Backofen vorher vorheizen. Ich hab die Pizzastufe meines Ofens genommen, ansonsten Ober-/Unterhitze nehmen 200 Grad vorheizen und dann ca. 15 Minuten backen.

Dann raus aus dem Ofen, schneiden und genießen.

5. Elsässischer Flammkuchen – Rezept von Karsten Remeisch

Zutaten für 4-6 Flammkuchen:

Teig:
- 600 g Weizenmehl Type 550
- 300 ml kaltes Wasser
- 75 ml Weißwein
- 65 g Olivenöl
- 15 g Salz
- Gries für den Backschieber

Belag:
• 600 ml Saure Sahne
• süße Sahne (bei Bedarf)
• Salz
• Pfeffer
• 600 g Zwiebeln
• 700 g geräucherten Schinkenspeck in Streifen

Zubereitung:

Den Backofen auf maximale Temperatur mit Ober- und Unterhitze vorheizen. Je heißer, desto besser, 300°C sind optimal. Wer hat, nimmt einen Pizzastein, der mindestens eine Stunde mit vorgeheizt werden sollte. Ansonsten nehmt ein Backbleck !OHNE! Backpapier, denn das verbrennt eh nur.

Aus den Zutaten zu einem geschmeidigen Teig kneten. Die ersten 10 Minuten auf kleiner Stufe (Einstellung „min“), dann weitere 5 Minuten auf Stufe 1. Der Teig soll richtig ausgeknetet werden und gut fenstern.

Den Teig in eine leicht geölte Schüssel geben und für rund eine Stunde abgedeckt ruhen lassen. Wer mag, kann den Teig auch ein paar Stunden im Kühlschrank reifen lassen.

Die Zwiebeln in dünne Streifen hobeln. Im Multi, mit der dünnen Schneidscheibe (Nr. 4) funktioniert das hervorragend.
Die saure Sahne mit etwas Salz und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer glattrühren. Bei Bedarf mit süßer Sahne etwas verdünnen.

Den Teig auf die gut bemehlte Arbeitsfläche kippen und mit einer Teigkarte in 4-6 Stücke teilen. Die Kanten rundherum von außen nach innen einschlagen, so dass eine Kugel entsteht.
Sehr dünn ausrollen und ziehen das der Teig nur noch 2-3 mm dick ist. Auf den mit Gries bestreuten Backschieber legen und belegen. Mehl funktioniert nicht so gut und es ist wichtig den Fladen vor dem Belegen auf den Schieber zu legen, damit er gut in den Ofen rutscht.

2-3 EL saure Sahne gleichmäßig verstreichen, anständig Zwiebelstreifen darauf verteilen und den Speck darüber streuen.
In den Ofen einschießen und für ca. 5 Minuten backen, bis der Rand leicht braun ist. Je nach Temperatur geht es schneller, oder langsamer.

Wer auf Vorrat backen und dann einfrieren möchte, kann das auch.
Dann nur für knapp 3 Minuten backen, bis der Teig gar ist.
Aufgebacken werden die Flammkuchen dann bei 250°C für rund 1-2 Minuten, bis der Rand etwas gebräunt ist.

6. Die Lieblinge von Annette Schartz und Daniela Rest

Ergibt acht 20 cm lange Streifen, pro Person mind. zwei Streifen (eher das doppelte 😉) . Die obige Menge reicht also für maximal 4 Personen, am besten zu reichhaltigerem Salat servieren, oder ihr müsst mehr machen!!!
Teig:
125g Wasser
125g Weizenmehl
125g Semola
1-2 EL Öl

1 Prise Salz
Ich hab den Teig mit den Walzen auf Stufe sieben ausgerollt.

Belag klassisch:

Schmand drauf verstreichen, rote Zwiebeln in Ringen, 2 bis 3 Baconstreifen / Flammkuchen und etwas Salz + Pfeffer

(Alternativ schmeckt auch Feta, Frühlingszwiebeln, Baron, wenig Honig!)
Backzeit ca. 7 min bei 200/ 220° (auf dem Backstahl – kommt aber auf den Herd an bzw. wie man sie mag.

Hackfleisch Lauch Suppe mit Reis

Foto und Rezept von Elvira Preiß

Zutaten:

1 Zwiebel
500 g Hackfleisch

1 Paprika in Streifen
3 Stangen Lauch im Multi in ringe schneiden
1 Tasse Reis
1 ltr. Brüche
Saure sahne
Schmelzkäse
Gewürze

Zubereitung:
1 Zwiebel würfeln und in 1 esl. Öl in der CC auf 140 Grad andünsten (Kochrührelement).

Hackfleisch zugeben und anbraten.

Lauch und Paprika zufügen und noch kurz mitdünsten.

Dann mit der Brühe ablöschen und Gewürze zugeben, Salz Pfeffer evtl. Chinagewürz wer mag.

Den Reis zugeben und das ganze 30 Minuten auf 90 bis 100 Grad köcheln .

Schmelzkäse und saure Sahne zufügen verrühren und noch mal kurz kochen.

Chinesischer Nudelsalat

Rezept und Foto von Carmen Müller

Zutaten:
500 g Woknudeln
Salz
etwas Olivenöl
2 mittelgroße Stangen Porree
2 Gläser Mungosprossenkeimlinge (Abtropfgewicht je ca. 200 g)

Dressing:
2-3 EL Maggi
Ca. 10 EL Miracel Whip light
4 EL Currypulver
4 EL Sojasauce salzig
Ca.3 EL Wasser
Salz, Pfeffer
Saft einer ausgepressten Zitrone

Zubereitung:
Woknudeln in Salzwasser bißfest kochen, auf ein Backblech geben zum Auskühlen und mit etwas Olivenöl vermischen.

Porree in feine Ringe schneiden

2 Gläser Mungosprossenkeimlinge (Abtropfgewicht je ca. 200 g)mit den kalten Nudeln vermischen.

Die Zutaten für das Dressing in der Gewürzmühle vermischen und über den Salat geben.

Mindestens zwei Stunden ziehen lassen.

Guten Appetit!

Frisch-fruchtiger Lauchsalat

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

Zutaten für 2-3 Personen:
2 große Stangen Lauch
1 halbe Ananas in kleine Stücke oder 1/2 Dose leicht gezuckerte Ananasstücke
1 Apfel (süß-sauer)
5 EL Miracle Wipp Balance oder Joghurt
2-3 EL Milch 1,5%
Salz, Pfeffer

Zubereitung:
Zuerst wäschst du den Lauch und entfernst das untere Wurzelende. Oben im dunkelgrünen Bereich schneidest du 3-5 cm weg, aber nicht das ganze Dunkelgrün entfernen.

++++++

Um den Sand zwischen den einzelnen dicken Blättern

herauszubekommen, habe ich folgenden **Tipp für dich:**

Du schneidest die Lauchstange in 2 Teile. Nun nimmst du nur den grünen Teil und schneidest ihn längst auf – aber nicht ganz durch, sondern nur bis zur Hälfte. Jetzt wird unter dem Wasserstrahl der Sand herausgespült. Durch den Schnitt kannst du die einzelnen Stengelblätter etwas auffächern.

++++++

Als nächsten Schritt schneidest du den Lauch in dünne Scheiben. Ich habe es mit dem Foodprozessor mit der Scheibe Nr. 5 (dicke Scheiben) gemacht.

Anschließend entkernst du den Apfel und zerkleinerst ihn in kleine Stückchen. Ananas und Apfel gibst du zusammen mit dem Lauch in eine Schüssel.

Für das Salatdressing verwendest du am Besten einem Schüttelbecher oder die Gewürzmühle. Gib Miracle Wipp, Milch und Gewürze hinein.

Wenn du eine frische Ananas verwendet hast, gebe noch ca 1 EL Honig und etwas Wasser hinzu. Bei der Dosen Ananas nimmst du ungefähr ein Viertel des Saftes dazu.

Nun schüttle alles gut durch und gebe es über den Lauch-Apfel-Ananas Salat.

Jetzt heißt es nur noch umrühren und für ca 1-2 Stunden im Kühlschrank ziehen gelassen.

Linsenbolognese Bolognese ohne Fleisch – Variationen

Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Silvia Brunner

Bolognese ohne Fleich

Zutaten:
1 Tropea Zwiebel fein hacken
2 Karotten fein hacken (geht z..B. auch in Multizerkleinerer, z. B. mit Juliennescheibe)
Butter zum anbraten
100g kleine rote Linsen
Weißwein
250 ml Brühe
1/2 Aubergine klein gewürfelt
2 Dosen Mutti Tomaten, zerkleinert
1 Glas Pesto Rosso / Bertoli oder selbst hergestellt
Italienische Kräutermischung (Ankerkraut)
Sahne
Salz , Pfeffer

Zubereitung:
Zwiebeln und Karotten in Butter anbraten (140

Grad/Kochrührelement oder Flexielement), mit Weißwein ablöschen. Linsen zugeben mit Salz und Pfeffer würzen, Brühe aufgießen, circa 30 Minuten köcheln (90-95 Grad).
Aubergine, Tomaten und Pesto dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken, bei bedarf noch Brühe dazu. Das ganze ca. ein/eineinhalb Stunden köcheln lassen (90-95 Grad). Schuss Sahne dazu und abschmecken.

2. Rezept zur Verfügung gestellt von Kerstin Hinz

Rezept und Foto von Kerstin Hinz

Zutaten:
100 Gramm rote Linsen
1 Möhre
1 EL Olivenöl
½ Stange Lauch
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
50 Gramm Tomatenmark
500 ml Gemüsebrühe
Gewürze: Salz, Pfeffer, Rosmarin, Oregano, Basilikum
1 Prise Zucker
100 ml trockener Rotwein

Zubereitung:
Zwiebeln, Knoblauch, Möhre und Lauch klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl andünsten (100 Grad, Flexi, Rührstufe 1, ca. 2-3 Min.). Dann Möhre und Lauch zugeben und mitdünsten, danach das Tomatenmark zugeben und ca. 1 Min. weiter dünsten. Gemüsebrühe angießen und Linsen, sowie Gewürze und Rotwein zugeben. 30 Min. köcheln lassen (Flexi, Rührstufe

1, 100 Grad).

Porreetorte

Foto von Ilonka Drabik

Rezept aus Thermomix-Rezeptwelt http://www.rezeptwelt.de/rezepte/222/porreetorte.html abgewandelt für die CC von Ilonka Drabic

Zutaten:

Für den Teig:
200g Mehl
100g weiche Butter in Stücken
100 g Quark
1 TL Backpulver
1 TL Salz

Für den Belag:
400 g Porree (etwa 2 Stangen)
200 g Gouda
150 g Schinken (roher oder gekochter Schinken)
200 g Sahne
4 Eier

¼ TL Pfeffer
¼ TL Salz
1 Prise Muskat

Zubereitung:
1. Mehl, Butter, Quark, Backpulver und Salz in die Rührschüssel geben und mit dem K-Haken zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten.
2. Den fertigen Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen, in eine Springform (Ø 26 cm) geben, mit einer Gabel mehrmals einstechen und im Backofen bei 180°C etwa 10 Minuten vorbacken.
3. Porreestangen putzen und im Multizerkleinerer mit Scheibe Nr. 5 in Ringe schneiden.
4. Etwas Wasser in die Kochschüssel geben, Porreeringe in den Dämpfeinsatz umfüllen und etwa 10 Minuten bei 120°C garen.
5. Anschließend die Porreeringe auf den vorgebackenen Teig verteilen.
6. Gouda im Multizerkleinerer mit dem Messer etwa 12 Sekunden auf Stufe 4 zerkleinern und in die Kochschüssel geben.
7. Schinken in Stücke schneiden und im Multizerkleinerer mit dem Messer etwa 6 Sekunden auf Stufe 5 zerkleinern und ebenfalls in die Kochschüssel geben.
8. Sahne, Eier, Pfeffer, Salz und Muskat dazugeben mit dem K-Haken etwa 15 Sekunden auf niedriger Stufe vermischen, über den Porree gießen und im vorgeheizten Backofen bei etwa 180°C ca. 45 Minuten backen.

Tomatensuppe – Variationen

1. Rezept Tomatensuppe mit Serranoschinken und Orangenfilets

Rezept von Stefan Dardas

Zutaten für 4 Portionen:
1kg süße, reife Tomaten, halbiert
100gr. Weißbrot, entrindet, grob gehackt
2 Knoblauchzehen, geschält
10 EL gutes Olivenöl
2 EL alter Balsamico
1 Prise Zucker
1 Zweig Zitronenthymian
Meersalz und Pfeffer aus der Mühle

Zum Anrichten:
1 hartgekochtes Ei, fein gehackt
4 Scheiben Serranoschinken, in Streifen geschnitten
Filets von 1 Orange

Zubehör: Thermo-Resist Glasblender

Zubereitung:
Tomaten und Brot in den Blender geben und glatt pürieren. Bei laufender Maschine Knoblauch und langsam durch die Deckelöffnung das Olivenöl zugießen.Alles gut durchmixen.

Jetzt den Essig, den Zucker, Salz und Pfeffer zufügen und abschmecken.

Die Suppe sollte etwa so dick wie Apfelmus sein, gegebenenfalls etwas Wasser zugeben und erneut durchmixen. Den Blender mit Deckel für 2h in den Kühlschrank geben.

Vor dem Servieren erneut abschmecken, dann auf 4 Suppenschüsseln verteilen und mit gehackten Ei, Orangenfilets und den Schinkenstreifen bestreuen.

Mein TIPP:

Probieren sie auch einmal die Sauce als Beilage zu gegrilltem Huhn, gebackenen Auberginen oder zu gedünstetem Fisch.

Die Sauce kann mit gehackten Tomatenfilets und kleinen gelben Paprikawürfeln aufgewertet werden und findet als Grill-und Dipsauce Verwendung.

Gewürze für die Abwandlung: Rauchsalz, Chilli, Bärlauch, Curry.

2. Rezept Tomatensuppe aus der Loseblattsammlung zur CC, abgewandelt von Manfred Cuntz

Zutaten:
1 Zwiebel
1 mittelgroße Karotte
1/2 kleine Stange Lauch
1/8 Knollensellerie (ich hatte keinen da und habe 2 Stange vom Stangensellerie genommen)
2 EL Öl
1 Stiel Thymian
1 Lorbeerblatt
2 EL Tomatenmark
2cl Sherry trocken (war auch keiner da, hab Noily Prat genommen)
8 mittelgroße Tomaten oder 600g Dosentomaten
1/2 l Gemüsebrühe (habe ich nie, ich nehme Fond was gerade da ist, Hühner- oder Rinderfond)
1 TL Zucker
1/2TL Salz
Pfeffer
0,1l Sahne

Zubereitung:

1. Die Zwiebel und das Gemüse im Multi-Zerkleinerer mit der feinsten Scheibe in Scheiben schneiden. Koch-Rührelement einsetzen und die CC auf max. Temp. bei Rührstufe 1 erhitzen.

2. Öl hineingeben, kurz erhitzen und die Zwiebeln kurz anrösten. Die “festen Gemüse” mitrösten und mit der Prise Zucker ca. 2 Minuten glasieren.

3. Lauch, Lorbeerblatt und Thymian zugeben. Nach 1 Minute Senf und Tomatenmark zugeben. 1 Minute mitrösten lassen und mit Sherry ablöschen.

4. Tomaten und Brühe zugeben und die CC auf 100°C einstellen. Auf Rührintervallstufe 2 ca. 15 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Thymian und Lorbeer entfernen und alles im Mixer fein pürieren (ich habe es statt dessen im Passierdingens passiert)

6. Die Sahne und gehackte Kräuter als Deko auf der Suppe verteilen.

Erbswurstsuppenpulver

Rezept und Fotos von Manfred Cuntz
Erbswurstpulver

Karotten-Lauch-Blätterteig-Schnecken

Quelle unklar, da ich (Melanie Gläser) das Rezept von einer Bekannten habe

Zutaten:
2 Rollen fertigen Blätterteig
100 g Lauch
200 g Karotten
1 Pck Schmelzkäse (200 g)
100 g Parmesan
Gemüsebrühpaste (selbst gemacht)
Parmesan mit dem Multi reiben und beiseitestellen.

Zubereitung:
Karotten und Lauch mit dem Multi zerkleinern und mit wenig Wasser in die Schüssel geben. Flexi einsetzen die CC auf 110°C Stufe 2 stellen. Laufen lassen bis das Wasser weg und das Gemüse weich ist (ca 10min.) Schmelzkäse, etwas Gemüsebrühpaste und einen Teil von dem Parmesan zugeben.

Wer es weniger stückig mag, kann die Masse noch mal im Multi geben oder mit dem Zauberstab zerkleinern.

Masse abkühlen lassen.

Sobald diese kalt ist auf den Blätterteig streichen, diesen der Länge nach aufrollen, in Scheiben schneiden, mit der großen Fläche auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit dem restlichen Parmesan bestreuen.

180°C Umluft ca. 10 min backen