

# Garnelen und Brokkoli auf Basmatireis mit Teriyakisauce



Rezept in Anlehnung an Hello-Fresh

Für 2 Personen

(Verdoppelung der Zutaten ist möglich, dann muss man aber zum Dämpfen auf etwas größeres ausweichen, z.B. Dampfbackofen)

## **Zutaten:**

150 gr. Basmatireis  
1 große Knoblauchzehe  
2 cm Ingwer  
50 ml Sojasauce  
4 gr. Maisstärke  
2 EL brauner Zucker  
1 Limette  
1 Frühlingszwiebel  
1 kleiner Brokkoli  
200 gr. Garnelen  
Öl/Salz/Pfeffer

## **Zubereitung:**

Reis mit etwas Salz kochen bzw. dämpfen

Für die Teriyakisauce :

In dem Multizerkleinerer mit Messer 1 Knoblauchzehe und grob geschnittener Ingwer geben. Ein paar Sekunden Multi rühren

lassen.



Dann 50 ml Sojasauce, 2 EL brauner Zucker, 150 gr. Wasser, 4 gr. Maisstärke zugeben und nochmal ca. 20 Sekunden mixen. Die Sauce ist schon fertig, probiert einen Löffel, sie schmeckt köstlich nach Japan.



Brokkoli putzen in kleine Röschen schneiden. Etwas Wasser im Kessel der CookingChef zum Kochen bringen, Temperatur ca. 120 Grad (damit es immer über 100 Grad ist), Dampfgareinsatz mit Brokkoli einsetzen und Zeit auf 18 Minuten stellen und dämpfen.



In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebel komplett (weißer und grüner Teil) in Ringe schneiden, den grünen Teil zur Seite legen (den braucht man zum Schluss als Topping).

Limette heiß abwaschen und Schale abreiben. Limette in mehrere Spalten schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Garnelen und weiße Frühlingszwiebelringe scharf anbraten. 2 Minuten von jeder Seite.

Teriyakisauce zugeben und 4 Minuten köcheln lassen, die Sauce wird so ganz leicht angedickt.

Wer mag mit Salz/Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken.

Zum Servieren: Auf den Reis den Limettenabrieb verteilen.

Reis auf Teller anrichten. Brokkoli und Garnelen mit Sauce darauf verteilen. Grüne Frühlingszwiebelringe darüber verteilen und zusammen mit den Limettenstücken servieren.



Guten Appetit!

---

**Sedanini al forno mit Lachs**

# und Brokkoli



3 Personen

## **Zutaten:**

### *Nudelteig:*

250 gr. Semola

100 gr. Flüssigkeit (davon 1 Ei, Rest Wasser)

5 gr. Olivenöl

1/2 EL Kurkuma

300 gr. Brokkoli

1-2 Lachsteaks

2-3 EL Zitronensaft

Salz, Pfeffer

Tomatensoße mit Ricotta (ggf. Rest vom Vortag, oder eine Portion, die eingefroren wurde, geht auch ohne Ricotta)

1 Packung Mozzarella

50 gr Parmesan

## **Zubereitung:**

Im Kessel Nudelteigzutaten einfüllen, K-Haken einsetzen und bei mittlerer Geschwindigkeit ein paar Minuten rühren lassen. Teig soll bröselig sein



Geschirrtuch über die Schüssel legen und Teig ca. eine halbe Stunde ruhen lassen.

Dann nochmals kräftig durchrühren mit dem K-Haken und Nudeln über die Pastafresca ausgeben. Hier wurde die [Sedaninimatrize](#) von Pastidea verwendet



Brokkoli putzen, waschen, in Röschen teilen und im Salzwasser 5 Minuten kochen.



Nudeln ganz kurz (ggf. 30 Sekunden, maximal 1 Minute) im Wasser kochen. Es sind ja frische Nudeln und sie werden später

im Backofen noch gebacken, also sehr bissfest!  
Zur Seite stellen.

Lachs-Steak waschen, trocken tupfen, entgräten in kleine Stücke schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln, salzen und pfeffern



Mozzarella würfeln.

Backofen auf 200 Grad O/U vorheizen.

Nudeln, Brokoli und Tomatensauce in Auflaufform geben und umrühren.



Lachsstücke darauf verteilen.

Danach die Mozzarellastücke und etwas Parmesan darüber reiben.



Für 20 Minuten im Backofen, 200 Grad O/U überbacken.



Guten Appetit!

---

## Ruckzucklachs mit Brokkoli

Rezept von Sylvia Angermann

### **Zutaten**

1 Stück TK-Lachs

1 Brokkoli

Zitronenschale, Zitronensaft

Salz/Pfeffer

Butterflöckchen

Parmesan geraspelt

### **Zubereitung:**

1 Stück TK Lachs mit Folie in den Topf geben.  
1 zerzeilten Broccoli in den Gareinsatz legen .

Ca 1,5 l Wasser (aus dem Wasserkocher) über den Fisch gießen,  
Gareinsatz einhängen.

Nach Einsetzen des Gareinsatzes auf 120°C und Intervallstufe 3  
stellen.

Wenn der Broccoli gar ist (ca. nach 14 Minuten), auf Teller  
geben, Butterflöckchen, Salz und geraspelten Parmesan darüber  
streuen.

Lachs auspacken, neben Broccoli legen, etwas Zitronenschale  
drübereaspeln, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und guten  
Appetit!

Optional, falls man möchte:

Danach in gleichem Kessel Mehlschwitze/Bechamelsoße mit Flexi  
kochen, Lachs und Broccoli einrühren, würzen (evt. Schuss  
Weißwein) und zu Nudeln servieren.

---

## Low carb Blumenkohlklößchen Karfiolbällchen



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Katharina Karner

**Zutaten:**

1 Blumenkohl

1 Ei

Petersilie

Curry

Suppenwürze

100 gr. geriebener Käse ( bzw. Käse mit Trommelraffel oder Multi reiben)

3-4 EL Semmelbrösel

**Zubereitung:**

Einen ganzen Karfiol im Multi zu 'Reis' hacken (vorher in Röschen teilen).



Diese Masse dann mit dem K-Haken zu einer Masse verarbeiten mit 1 Ei, Petersilie, Curry, Suppenwürze, 100 g geriebener Käse und 3-4 EL Semmelbrösel (bis die Masse die richtige Konsistenz hat).



Zu Bällchen formen und im Rohr bei 200 Grad bzw. Umluft 180 Grad in ca. 20 Minuten hellbraun backen.



Ich habe sie mit Knoblauchjoghurt gegessen.

*Tipp:*

Man kann es auch durch andere Gemüse ersetzen wie Broccoli, Rosenkohl, Kohlrabi, Karotten und und...

#### **Variation von Manuela Neumann**

Anstelle von Blumenkohl habe ich 1/2 Brokkoli und 1 Kohlrabi genommen.

Der Rest des Rezeptes bleibt gleich



---

## Gemüse sous vide garen

Gemüse wird sous vide immer mit 85 Grad gegart.

Nachstehend Anwendungsbeispiele, diese Zusammenstellung wird immer weiter ergänzt.



Brokkoli roh würzen und Stück Butter dazu, einschweißen, 60 Min/85 Grad (Foto Franziska Fischer)



Karotten mit einem TL braunem Zucker bestreuen, Butterflocken drauf, einschweissen. 40 Min/85 Grad. Dann entweder so essen oder noch kurz in der Pfanne scharf anbraten. (Foto Gisela Martin)



Fenchel zerkleinern, etwas Wasser mit Gemüsepaste verrühren und alles zusammen einschweißen. 40 Minuten/85 Grad. Lecker! (Foto Gisela Martin)



1kg Spargel auf 3 Päckchen verteilt.  
Zwei habe ich ohne alles gemacht. Beim 3. habe ich etwas Salz,  
Gemüsepulver und ein Stück Butter reingelegt.  
20 min bei 83 Grad. Drucktest machen, ob Konsistenz passt.  
(Foto Franziska Fischer)

---

## Universal-Gemüsesuppe (Kürbis – oder Blumenkohl-Brokkoli – Gemüsesuppe)



Rezept und Foto von Michael Kölbl

**Zutaten:**

*Variabel:*

1/3 Hokkaido Kürbis  
1/3 Butternut Kürbis  
oder  
1/3 Blumenkohl (weisse Bäumchen)  
1/3 Brokkoli (grüne Bäumchen)

*Fix:*

6-8 Kartoffeln (je nach Grösse)  
1/2 Stange Lauch  
2 Petersilwurzeln  
5x2x2cm grosses Stück Sellerie (ca.)  
1-2 Zwiebeln (je nach Grösse)  
6-8 Gelbe Ruam (Karotten) (je nach Grösse)

Salz, Pfeffer, Paprika (Edelsüss)  
Muskatnuss (je nach Wunsch)

1 Becher Sahne  
oder  
1/2 Becher Frischkäse (200g)

**Zubereitung:**

Hokkaido nur waschen und Kerne entfernen.

Butternut schälen und Kerne entfernen.

Oder

Blumenkohl und Brokkoli waschen und in 2-4cm Stücke schneiden

Gemüse waschen und schälen

Gemüse entweder mit dem Würfelschneider würfeln oder dem Multizerkleinerer in Scheiben schneiden.

Gemüse (inkl. Kürbis oder Bäumchen) in den Topf und mit Wasser auffüllen,  
bis das Gemüse fast mit Wasser bedeckt ist.

Ist die Füllgrenze des Topf überschritten, das Gemüse ohne Röhrelement bei 120 Grad 10min köcheln lassen.

Ist die Füllgrenze nicht erreicht oder das Gemüse hat schon 10

Min geköchelt,  
das Kochröhrelement einsetzen und das Gemüse ca. 25-30 Min  
(-10Min wenn schon vorgeköchelt)  
bei ca. 105 Grad köcheln lassen.

Im Anschluss entweder das Gemüse auf 2x im Blender Mixen oder  
mit dem Mix-Stab im Topf pürieren.

Mit Gewürzen und Sahne(oder Frischkäse) abschmecken, nochmal  
aufkochen lassen...

Mit getostetem Brot und/oder kleingeschnittene Wienern  
servieren....

An Guadn...

---

## Brokkoli-Kartoffel-Auflauf mit Schinken-Käse überbacken



Foto und Rezept von Claudia Kraft

### **Zutaten:**

8-10 kleine Kartoffel

1 großer Brokkoli

1 grosses Stück Emmentaler/Käse

200g Schinken

ca 150ml Sahne

3 Eier

2 EL Sauerrahm/Schmand

Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### **Zubereitung:**

Kartoffel 15min mit Dampfgareinsatz garen. Dann Brokkoli in kleine Röschen teilen u mit dazu in den Dampfgarer geben u noch weitere 15min garen.

Auflaufform be fetten. Ich habe danach erst die Kartoffeln geschält.

Brokkoli u Kartoffel in Form schichten

Im Multi mit Messer 1 Stück Emmentaler zerkleinern, dann Sahne u Eier dazugeben und mixen. Gewürze dazu geben und den Schinken mit der Hand 1-2 durchreißen auch dazu geben u noch 1x kurz einschalten.

Mischung über Brokkoli Kartoffeln gießen und bei 200c ca 15-20min backen.

Habe noch eine handvoll grob geriebenen Käse kurz vor Schluss darüber gestreut.

Schnell und einfach, vor allem liebe ich, dass ich alles in den Multi geben kann und mit ein paar mal mixen ist alles fertig. Ich liebe den Multi.





Fotos von Claudia Kraft

---

## Bulgur-Gemüse-Risotto Vegan



Rezept und Foto von Manuela Huber

### **Zutaten:**

- 4 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 rote Paprika
- kleine Zucchini
- Brokkoli Reste
- ein paar Champions
- 1 Tasse Bulgur
- Gemüsebrühe
- etwas Weißwein (nach Geschmack)
- 100ml Sojacuisine oder Hafercuisine
- Chili, Pfeffer etwas Salz (bei Bedarf)

## **Zubereitung:**

CC-Kessel kurz aufheizen bei 140 Grad, 1EL Rapsöl ca 1 min

Karotten (in Scheiben geschnitten, z.B. mit Multi oder Trommelraffel) für 5 min bei 120 Grad andünsten, Zwiebel in Würfel dazu, weitere 5 min

Dann der Garstufe entsprechend das restliche Gemüse dazu geben, mit Wein und Brühe aufgießen und 10 min bei 110 Grad mit Flexi, Stufe 1

In der Zwischenzeit den Bulgur mit der doppelten Menge kochendem Wasser quellen lassen.

Bulgur abgießen, in den Topf geben, "Sahne" dazu und noch einmal kurz durchrühren, nach Geschmack würzen

---

# Brokkolisalat mit Pinienkernen



Foto Gisela Martin – Alle Zutaten durch den Würfler gejagt und die Pinienkerne von Hand eingestreut

Rezept ursprünglich aus der Rezeptwelt, auf CC umgesetzt von einigen Gruppenmitgliedern

6 Portion/en

**Zutaten:**

250 g Brokkoli, in Röschen (roh)

1 Paprika, rot, in Stücken

1 Apfel, , groß, geviertelt

30 g Pinienkerne

25 g Olivenöl (Anmerkung Gisela: ich nehme weniger)

15 g weißer Balsamico

1 TL Honig

1½ TL Senf

1 TL Kräutersalz

½ TL Pfeffer

*Tipp Claudia Claudia: zzgl. frischer Minze als Frischekick*

**Zubereitung:**

Alle Zutaten mit dem Würfelschneider zerkleinern (zuerst Brokkoli bei minimaler Geschwindigkeit 4 durchlaufen lassen) und das Dressing in der Gewürzmühle mischen.

Alternativ: Alle Zutaten im Multizerkleinerer mit Messer zerkleinern.

Alternativ: Alle Zutaten im Multizerkleinerer mit Scheibe Nr. 6 zerkleinern.

Anmerkung: Wer den Würfelschneider benutzt, kann die Menge unbegrenzt erhöhen, d.h. für Parties ist es kein Problem. Der Salat hält sich auch gut ein paar Stunden im Kühlschrank. Wenn man es im Multizerkleinerer macht, sollte man geringfügig weniger nehmen, damit es in den Behälter passt.



Foto Gisela Martin – Beispiel Zubereitung Würfler



Foto Gisela Martin – Beispiel Zubereitung mit Multizerkleinerer, Messer



Foto Michaela Buchholz – Beispiel mit Zubereitung mit dem Multizerkleinerer, Scheibe Nr. 6