Bärlauchcremesuppe

Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Linda Peter

Kalorienarm 250 ml hat nur ca. 60Kalorien, wenn man den Knusperspeck weglässt und sehr leicht in der CC zu machen.

Zutaten:
für 4 Portionen
1 große mehlige Kartoffel
400 g Bärlauch
1 EL Olivenöl
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
1l Brühe
100 ml Schlagobers/Sahne
Salz
Pfeffer
Muskat
Optional: Speck

Zubereitung:
Für die Bärlauchsuppe Kartoffel in Würfel schneiden, Zwiebel, Knoblauch fein hacken und in Öl anschwitzen (Kochrührelement, 140 Grad/Rührintervall 3).

Mit Brühe aufgießen und 15 Minuten köcheln lassen (knapp unter 100 Grad).

Bärlauch grob schneiden und in die kochende Suppe geben, 2-3 Minuten kochen lassen.

Danach mit einem Pürierstab und mit Schlagobers pürieren.

Optional: Mit Knusperspeck

Quinoabratlinge

Fotos von Gisela Martin

Zutaten:
250 gr. Quinoa weiß
500 ml Brühe (oder Wasser mit selbstgemachter Gemüsepaste) – genaue Menge habe ich nicht gemessen, einfach nach Bedarf zugeben.
4-6 Karotten nach Belieben, geschält und im Multi grob gerieben
2 Eier
100 gr. Hüttenkäse oder Frischkäse
1 Hand voll Hafer (frisch im Flocker geflockt, alternativ eine Hand voll Haferflocken)
2 EL Speisestärke
Salz/Pfeffer/Paprika nach Belieben
Zum Ausbraten: Bratfett

Optional nach Belieben, was in der Küche gerade vorhanden ist: z.B. geschnittene Zwiebel/Schalotte/Lauch, etwas Petersilie/Mais etc. etc.

Zubereitung:
Quinoa mit warmen Wasser waschen (wegen Bitterstoffen).

Einen Teil der Brühe in Kessel geben (bzw. Wasser mit etwas Gemüsepaste), Flexi einsetzen, Temperatur auf 110 Grad, Rührintervall 1, aufkochen.

Sobald Wasser kocht Flexi einsetzen, weiterrühren lassen, Timer auf 20 Min setzen. Spritzschutz aufsetzen (= Deckelfunktion). Immer wieder mal Brühe zugießen (wie bei Risotto). Zum Schluss nicht mehr so viel Flüssigkeit zugeben.

Wenn Quinoa fertig ist noch 5 Minuten ausquellen lassen, dann alle restlichen Zutaten zugeben, kräftig würzen und mit Flexi vermischen.

In Pfanne etwas Bratfett geben, Temperatur zurückstellen und von beiden Seiten ca. 10 Minuten braten.

Schmecken warm und kalt .

Ritas Apfelgulasch

Rezept zur Verfügung gestellt von Andreas Ehmann, der es von seiner Schwiegermutter hat und für die Kenwood CookingChef modifiziert hat.

Einfaches schnelles gut schmeckendes Gericht (“Resteverwertung”)

Zutaten für 4 Portionen:
4-6 Äpfel (säuerlich-zum verkochen)
5 Regensburger Würste (oder 5 Knacker oder 1 Lyoner)
als Variation entsprechend der Menge Wiener/Käswürstel
250 ml Brühe
200 ml Weißwein
2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Schmand
Ketchup/bzw. Tomatenmark 3 – 4 EL
Pfeffer
Salz
Gewürze nach Gusto:
Curry
Paprika
Majoran
Thymian
Koriander

Zubereitung:
Zwiebeln schälen und klein schneiden.
Knoblauch ebenso

Äpfel schälen achteln diese Spalten dann halbieren.

Wurst in etwas dickere Scheiben schneiden (je nach verwendeter

Wurst!)

Mit Flexirührelement:
Zwiebeln mit etwas Öl in der CCM anbraten (max. Temperatur).
Kleine Prise Zucker dazu.
Knoblauch dazu

Koch-Rührelement wechseln, Temperatur auf 90 – 100 Grad reduzieren

Mit Brühe und Weißwein ablöschen.

Wurst und Äpfel dazugeben, durchrühren lassen – Stufe 1

Ketchup/Tomatenmark dazu, durchrühren lassen – Stufe 1

Schmand dazu, durchrühren lassen – Stufe 1

ca. 20 min durchrühren lassen – Stufe 3

Mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen abschmecken.

Servieren mit frischen Semmeln oder knackigem Baquette dazu paßt schöner Salat.

Arbeitszeit: ca. 10 Min.
Koch-/Backzeit: ca. 25 Min.
Schwierigkeitsgrad: simpel

Erbsensuppe mit Joghurt und Minze

Rezept von Stefan Dadarski

Zutaten:

1 Eigelb
1 TL Stärke
400 ml griechischer Joghurt
750 ml Gemüsebrühe
2 EL Butter
1 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen in feinen Scheiben
3 EL grob gehackte Minze
750 gr. tiefgekühlte Erbsen
Salz/Pfeffer
Zum anrichten:
100 ml griechischer Joghurt mit einer zerdrückten Knoblauchzehe vermischt
etwas bestes Olivenöl

Zubereitung:
Eigelb und Stärke in einer großen Schüssel verrühren, Joghurt dazu geben und Hälfte von Brühe/Fond zugeben.

Kessel mit Flexi auf 100 Grad erhitzen und Intervallstufe 2 einstellen. Wenn Temperatur erreicht ist, Butter und Olivenöl (Anmerkung: möglichst am Rand, dann quietscht es nicht) hineingeben. Knoblauch und Hälfte der Minze leicht andünsten.

Die Erbsen beigeben und 5 min garen, dann diei restliche Brühe angießen und weitere 5 min. köcheln lassen, bis die Erbsen weich sind.

Jetzt alles fein pürieren. Entweder mit Blender oder direkt im Topf mit Stabmixer.
Dann in den Topf mit Suppe den vorbereiteten Joghurt einfüllen.

Mit Salz, Pfeffer und eine Prise Kreuzkümmel abschmecken, diei Suppe wieder erhitzen, aber nicht kochen. Die Temperatur ausdrehen und restliche Minze einrühren.

Servieren mit etwas vom Knoblauchjoghurt und einem Schuss Olivemöl.

Gedämpfter Lachs auf Spinatbeet

Foto von Gisela Martin

Rezept von Gisela Martin

Zutaten:
250 gr. Lachs frisch, wenn nicht verfügbar TK
abgeriebene Zitronenschale
1-2 Knoblauchzehen
100 ml Prosecco bzw. Wein
Butter/Öl zum Anbraten
1 Schalotte
2 Frühlingszwiebel
1 Knoblauchzehe
Brühe nach Bedarf (oder durch Wein/Prosecco ersetzen)
Sahne nach Bedarf
500 gr. Blattspinat
Muskat, Pfeffer, Salz
etwas Zitronensaft

Zubereitung:
Zwiebel, Frühlingszwiebel und Knoblauchzehe mit Messer im Multizerkleinerer klein schneiden lassen.

Spinat waschen und putzen

Ca. 100 ml Prosecco bzw. Wein mit abgeriebener Zitronenschale und áusgepresstem Knoblauch vermischen. Den Lachs mit einreiben und für mind. 30 Min. ziehen lassen. Dämpfwasser (ca. 500 ml) im Kessel mit Weißwein aromatisieren. Lachs in Dämpfeinsatz geben, 110 Grad, 18 Min bei TK, bei frischem Lachs 14 Min).

Öl und Butter in Pfanne erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchgemisch andünsten Kochrührelement) , Brühe (bzw. Wein, ich musste heute kinderfreundlich kochen) zugeben und eindicken lassen. Dann auch etwas Sahne zugeben und ebenfalls eindicken lassen.

Spinat in kochendem Salzwasser blanchieren, zusammen fallen lassen, herausnehmen, abschrecken und gut abtropfen lassen und ausdrücken.

Spinat mit Öl/Zwiebelgemisch vermischen, mit Muskat/Pfeffer und Salz und etwas Zitronensaft mischen.

Den Lachs mit frisch geriebenem Pfeffer und ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.

Servieren und fertig!
Dazu passen selbstgemachte Tagliatelle.
Beim Servieren zuerst die Tagliatelle anrichten, darauf den Spinat und auf dem Spinat die Lachsstücke.