

Chili Salbe



Bilder und Rezept auf CC geschrieben von Claudia Kraft (Rezept von Smarticular)

Zutaten

100 ml hochwertiges Pflanzenöl (Sonnenblume, Raps, Olive)
10-12 g Bienenwachs (Alternative: 5-6 g Carnaubawachs)
25-30 g frische Chili oder 10-15 g getrocknete Chili
10-15 Tropfen ätherisches Öl mit schmerzlindernder und durchblutungsfördernder Wirkung, zum Beispiel Thymian, Rosmarin, Eukalyptus, Latschenkiefer

Ich habe einen Öl Auszug gemacht, in dem ich die getrockneten Chilis zuerst in der GM gemahlen habe (geht auch im Mörser) und im Olivenöl auf 70-80 C erhitzt habe und 45min auf Kochstufe 3 mit der CC laufen lies. Wenn ihr frische Chili Schoten verwendet zuerst säubern und zerkleinern (dafür Handschuhe anziehen). Ihr könnt den Öl Auszug auch mit einem Schraubglas und 2-6 Wochen Wartezeit machen. Mindestens einmal am Tag leicht schütteln, um Schimmelbildung zu vermeiden.

Das fertige Chili-Öl zum Filtern durch ein Tuch oder einen Kaffeefilter gießen.

Zubereitung

Zum Chili-Öl das Wachs und ggf. Lanolin dazu geben, dabei mit einem sauberen Holz- oder Glasstäbchen umrühren, bis alles geschmolzen ist. Flexi geht sicher auch, wollte ich aber dafür

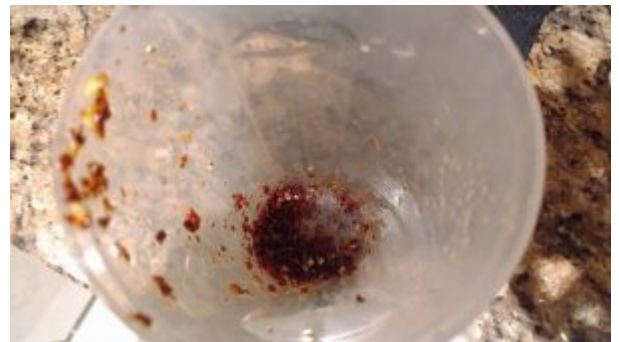
nicht verwenden.

Ein paar Tropfen auf einem Teller geben und kalt werden lassen und prüfen, ob die richtige Konsistenz erreicht ist. Falls die Salbe nicht fest genug ist, etwas mehr Wachs hinzugeben oder im umgekehrten Fall etwas Öl nachgießen, wieder umrühren und erneut testen.

Wenn die Konsistenz passt, die fertige Salbe in desinfizierte Tiegel abfüllen.

Beim Abkühlen 10-15 Tropfen ätherisches Öl hinzugeben und unterrühren.

Ich habe Eukalyptus dazu gegeben.



Anwendung:

gut bei akuten Beschwerden ein- bis zweimal am Tag auf die entsprechenden Stellen auftragen. Weil das Chili auch die Haut reizt, Anwendung nicht zu oft wiederholen. Nicht für Schwangere und Kinder geeignet.

Sweet-Chili-Sosse



Foto von Marianne Heiss

Rezept von Chefkoch.de und von Marianne Heiss auf CC umgewandelt

Ergibt 250 ml

Zutaten:

2 Chili
1 Tl Salz
180ml Wasser
120g Zucker
60ml Essig
3 Knoblauchzehen
1 EL Stärke mit etwas Wasser

Zubereitung:

Alles von Chili bis Knoblauchzehen mixen (Multi) und etwa 3 Minuten kochen (in CC mit Flexi und etwas über 100 Grad/Rührintervall).

1 EL Stärke mit Wasser anrühren, und die Masse mischen und 1 Minute kochen lassen. Abfüllen. Fertig

Quinoa-Süßkartoffel-Kichererbsen Eintopf



Rezept und Foto von Corinna Sowieja

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer gerieben
1 entkernte Chili
300 g Süßkartoffeln in 1 cm Würfel
200 g Quinoa (farblich gemischt)
Kokosöl
750ml Gemüsebrühe
150ml Kokosmilch
1 Glas abgetropfte Kichererbsen
Koriander zum Bestreuen

Zubereitung:

Kokosöl, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili, Süßkartoffeln und Quinoa nacheinander in die Schüssel geben.

Mit dem Koch-/Rührelement auf Stufe 1 bei 110 Grad anbraten.
Mit der Gemüsebrühe und 150 ml Kokosmilch ablöschen .
Spritzzschutz drauf und 15 Minuten köcheln lassen.
Anschließend die Kichererbsen dazu und unterrühren.
Und mit frischem Koriander bestreuen!
Guten Appetit ☐

Wer es als nicht vegetarische/vegane Variation machen möchte,
macht Hähnchen dazu.

Schnelles Feierabend Chili

Rezept zur Verfügung gestellt von Anna Weidner

Zutaten:

1 Zwiebel
2 Karotten
1 Paprika
1 Dose Mais
1 Dose Kidneybohnen
1 Knoblauchzehe
2 Dosen Pizza Tomaten
500g Rinderhack
300 ml Rinderfond (Gemüsefond)
100ml Rotwein
2 EL Öl
1/2 – 1 TL Chilliflocken
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Im Multi die Karotten und Paprika in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln.

Öl in der schüssel der CC erhitzen. Das Hackfleisch mit dem Kochrührelement auf Intervallstufe 3 und 140° Grad anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Das ganze mit Rotwein ablöschen und diesen vollständig verkochen lassen.

Dann die Pizzatomaten, Karotten, Paprika und Fond zugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Chilliflocken würzen.

Kurz aufkochen lassen und dann die Temperatur auf 100° zurückdrehen und 15min köcheln lassen.

Mais und Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen. In die Schüssel geben und ca. 5 min mitköcheln lassen.

Wir essen gern frisches Baguette dazu. Wer möchte kann aber auch Reis als Beilage servieren.

Garnelen-Reis-Bällchen mit asiatischem Mango-Gurken-Salat



Quelle: Lafer-Kochbuch "Meine Cooking Chef"

Foto und nachgekocht von Manuela Neumann

Für 4 Portionen

Zutaten:*Für die Bällchen*

250 gr. Hähnchenbrustfilet

250 gr. Riesengarnelen ohne Schale und Darm (ich habe TK-Garnelen verwendet)

1 getrocknete Chilischote

1 EL Sojasauce

Salz

1-2 TL Currypulver

150 gr Basmatireis

Butter für das Sieb

Für den asiatischem Mango-Gurken-Salat

3 Stangen Lauchzwiebeln

2 reife Mangos

1 Salatgurke

2-3 EL Reisessig

1 EL jap. Reiswein

2-3 EL dunkles Sesamöl

2 EL Sojasauce

Salz, Pfeffer

3-4 Zweige Koriandergrün

1-2 Zweige Minze

Etwas jap. Kresse nach Belieben

Zubereitung:*Für die Bällchen*

Hähnchenbrust/Garnelen waschen, trocken tupfen, würfeln.

Chilischote fein hacken, zusammen mit Hähnchenfleisch, Garnelen, Sojasauce, Salz und Curry im Multizerkleinerer und pürieren.

Im Kessel 1 l Wasser/140 Grad, Intervall 3 mit Spritzschutz erhitzen.

Aus der Farce mit angefeuchteten Händen 12 Bällchen formen.

Den rohen Reis in flache Schüssel geben und die Bällchen in Reis wälzen.

Das Dampfgarsieb mit Butter einpinseln, Bällchen drauf setzen.

Das Sieb einsetzen und 15 Min dämpfen.

Für den asiatischem Mango-Gurken-Salat

Lauchzwiebeln waschen, putzen, schräg in Scheiben schneiden.

Fruchtfleisch der Mangos und die Gurke würfeln.

Aus Reisessig, Reiswein, Sesamöl, Sojasauce, Salz und Pfeffer ein Dressing in der Gewürzmühle mixen und in Schüssel geben.

Koriander, Minze und jap. Kresse zugeben, alles mischen.

Guten Appetit