

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.

Gemüseknödel mit Schnittlauchsoße

Rezept aus dem Buch "Richtig gute Knödel – die besten Rezepte zum Selbermachen" – auf die Cooking Chef umgeschrieben von Annette Scharitz



Zutaten (für drei Personen):

für die Gemüseknödel

100g Brokkoli

100g Möhren

100g Zucchini

100g Erbsen (tiefgefroren)

100-150g Zwiebeln

Petersilie gehackt

150g Milch

sechs altbackene Brötchen/Knödelbrot

Salz

Muskatnuss, frisch gerieben

für die Schnittlauchsosse

Drei Bund Schnittlauch (je nach Grösse und Belieben)
eine Zehe Knoblauch
125g griechischer Joghurt
125g 40% Speisequark
200g Sahne
etwas gutes Olivenöl
Salz
ein Schuss Kräuteressig
Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln würfeln (bspw. mit dem Würfelschneideaufsatz), in Butter andünsten und leicht bräunen. Zucchini und Karotten ebenfalls mit dem Würfelschneideaufsatz würfeln. Brokkoli in Miniröschen teilen und mit den gefrorenen Erbsen fünf Minuten dämpfen (bspw. bei ca 110 Grad im Dampfgareinsatz), kalt abschrecken.

Sechs gewürfelte Altbrötchen oder Knödelbrot (ich habe nur frische bekommen, diese daher gewürfelt und dann sieben Minuten bei 120°C in der Heissluftfritteuse getrocknet), vier Eier und 150 g Milch verquirlen, mit Salz und kräftig Muskatnuss abschmecken, vermischen und 20 min ruhen lassen – immer mal wieder vermischen.

Gemüse, Brötchenmasse, gehackte Petersilie und gedünstete Zwiebeln mittels K-Haken vermengen. Dann in Frischhaltefolie zur Rolle formen. Anschließend mit der Folie für 45 min bei 110 Grad im Dampfgareinsatz dämpfen.

Währenddessen Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit dem griechischem Joghurt, der Sahne, dem Speisequark, Olivenöl, Kräutertessig, Salz, Pfeffer und einer kleinen durchgedrückten Zehe Knoblauch vermischen und etwas durchziehen lassen.

Knödel nach dem Dämpfen in dicke Scheiben schneiden und in

Butter anbraten. Mit der Schnittlauchsoße servieren.

Gemüsebratlinge



Rezept und Bild von Nicole Karagöl

Zutaten

Für 4 Portionen:

1 kleinen Sellerie

4 mittelgroße Möhren

1 Zwiebel

1 Ei

80 gramm Haferflocken

40 gramm Mehl

Salz, Pfeffer

Ich mach gern noch etwas Marsala oder Curry dran (max halber tl)

Zubereitung

Zwiebel fein würfeln, Möhren und Sellerie im Multi reiben

(Scheibe 3). Zwiebel glasig dünsten danach restliches Gemüse dazu geben und anschwitzen.

Masse etwas abkühlen lassen und dann mit den restlichen Zutaten vermengen.

Kleine Küchlein formen und in Olivenöl ausbraten

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)

Gemüse-Ingwer-Kokosuppe



Rezept und Foto von Diana Aue

Zutaten:

3 Karotten
2 Kartoffeln
1/2 Knolle Sellerie
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
1 Stück Ingwer
1 Paprika
1 Dose Kokoscreme

Zubereitung:

Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Zitronengraspulver, Curry zum Abschmecken nach Gusto.

Alles im Multi klein schneiden. In die Kochschüssel geben und mit Wasser auffüllen. Ca. 1 Stunde auf Rührintervall 3 bei 90-100 Grad kochen.

Wenn es fertig ist, die Kokosmilch dazu und mit dem Blender oder Zauberstab pürieren und abschmecken.