Griechischer Salat

Rezept von http://www.kenwoodworld.com/de-de/kenwood-rezeptwelt/rezepte/spiralschneider-rezepte/griechischer-spiralsalat

Zutaten:
2 Gurken
1 grüne Paprika
Eine halbe rote Zwiebel (geschält)
8 Cherrytomaten
50 g schwarze, entkernte Oliven
50 g Feta
Dressing
4 EL Rapsöl
3 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Oregano
1 EL Kapern (hatte ich nicht)
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:
Die Gurken mit dem Pappardelle–Aufsatzes zu Spiralen schneiden und in eine Schüssel geben.

Der Pappardelleaufsatz ist dieser:

Paprika und Zwiebel in 3 mm dicke Scheiben schneiden.

Kirschtomaten halbieren, Fetakäse würfeln. Kapern zugeben (hatte ich nicht).

Alles in Schüssel vermengen.

Zutaten für das Dressing entweder von Hand zusammenmixen oder in der Gewürzmühle.

Das Dressing über den Salat gießen und die Marinade ca. 30

Minuten lang bei Raumtemperatur einziehen lassen, bevor serviert wird.

Variante:
So sieht es aus, wenn man den 2er Einsatz zum Spiralisieren verwendet:

Kalte Gurkensuppe mit Lachs

Foto Karsten Remeisch

Zutaten:
2 Salatgurken
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe

1 Schälchen Gartenkresse
Ein paar Basilikumblätter
250g griechischer Joghurt
200g Sauerrahm
300ml kalte Gemüsebrühe
2 TL mittelscharfer Senf
2 EL Balsamico bianco
Salz
Pfeffer
Zucker

Einlage:
Gurke (gewürfelt)
Ein paar Radieschen (in Streifen)
etwas geräucherter Lachs

Zubereitung:

Die Gurken grob schälen, es macht nichts, wenn etwas Schale dranbleibt. Halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen und entsorgen. Ein Stück Gurke für die Einlage beiseitelegen.
Den Rest in grobe Stücke schneiden und zusammen mit Knoblauch, Schalotte, der Kresse (etwas für die Deko aufbewahren) und dem Basilikum in den Mixer geben.
Joghurt, Sauerrahm, Brühe, Senf und Balsamico dazugeben und sehr fein pürieren.
Kräftig mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und die Suppe kaltstellen.

Währenddessen die Einlage vorbereiten. Die Gurke würfeln, Radieschen in Stifte schneiden und Lachs in mundgerechte Stücke zupfen.

Dazu passt Bruschetta oder geröstetes Bauernbrot.

Limetten-Birnen-Gurken-Saft Frischekick mit Brunnenkresse

Fotos Gisela M.

Rezept aus Kenwood-Slowjuicer-Broschüre. Kann auch mit Beerenpresse hergestellt werden, dann die Birne und die Gurke aber etwas kleiner schneiden und den Trester ein zweites oder drittes Mal durchlassen.

Zutaten:
1/2 Limette
1 Birne
1 kleine Handvoll Brunnenkresse (zu einer Kugel gerollt).
1 kleine Handvoll Trauben (ca. 20 Stück)
1/3 Gurke

Zubereitung:
Zutaten waschen, Limette schälen, siehe Foto. Bei Verwendung der Beerenpresse etwas kleiner schneiden (siehe Bedienungsanleitung).

Zutaten nacheinander in den Slowjuicer bzw. die Beerenpresse füllen und durchlaufen lassen.
Bei Beerenpresse ggf. ein zweites oder drittes Mal durchlaufen

lassen.

Fertig. Sofort servieren. Soooo lecker!

Gazpacho

Fotos Gisela M.

Perfekte Sommersuppe – Für 5 Gläser

Man kann die Suppe auch gut in größeren Mengen machen und auf Sommerfesten in Gläsern an das Buffet stellen.

Zutaten:
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
1/2 Salatgurke (wer mag geschält und entkernt)
1 rote oder gelbe Paprika, entkernt
3 Tomaten
1 Prise Zucker
2 TL Basilikumpesto
200 ml Tomatensaft (möglichst dünnflüssig)
100 ml Weißwein (den natürlich weglassen, wenn Kinder mitessen)
1/2 Saft von Zitrone oder Limette
2 EL Olivenöl
Salz/Pfeffer

Zubereitung:
Multi mit Messer einsetzen, Zutaten bis zum Basilikumpesto in die Schüssel geben (grob zerkleinert). Je nach Gusto entweder nur fein hacken und nicht ganz pürieren oder fein pürieren).

Flüssige Zutaten und Gewürze zugeben und mit Löffel umrühren.

Ich fülle die Suppe gerne in Gläser ab, decke sie mit Deckel zu und lass sie im Kühlschrank bis zum Verzehr gut durchkühlen. Beim Servieren gebe ich gerne noch einen Klecks Pesto on top oder etwas Sour Cream drauf.

Lahmacun – Türkische Pizza

Rezept und Foto von Marc O Newman/Ruhrpottkochshow

Letztens den Teig in der Cooking Chef gemacht. Perfekt. Habe mein Rezept hier veröffentlicht, falls es mal jemand nachbasteln möchte – ein kleines Träumchen

https://www.facebook.com/ruhrpottkochshow/posts/15948828207343

22:0

Zutaten für 5 Türkische Pizzen (“Lahmacun”):
Teig:
250 g Mehl
125 ml Wasser (lauwarm)
7 g Salz
15 g Olivenöl
14 g Hefe

Gehacktesmischung:
175 g Rinderhack
2 Zwiebeln
1/2 Bund Blattpetersilie
2 EL (gehäuft) Tomatenmark
1 TL Salz (eventuell nachher noch etwas nachsalzen nach dem Abschmecken…)
etwas Pfeffer
Chiliflocken (nach eigenem Geschmack schärfen)
etwas Paprikapulver
2-3 Tomaten, gehäutet (einritzen und mit kochendem Wasser in Schüssel legen, lassen sich dann im Nu häuten. Vor dem Häuten ggf. mit kaltem Wasser abschrecken)
2 Zehen Knoblauch

Salatbelag:
Eisbergsalat, fein geschnitten (z.B. Schnitzelwerk)
Tomaten in Achteln
Gurke in Scheiben (Multizerkleinerer/Trommelraffel)
etwas Krautsalat
Zwiebeln in dünnen Scheiben (am besten rote)
Schafskäse in Streifen oder Würfeln

Joghurtsosse:
Griechischer Sahnejoghurt
Salz

Knoblauch

Zubereitung:
Teig:
Aus den Zutaten einen Teig kneten (Knethaken) und 1 Stunde zugedeckt gehen lassen bis sich das Volumen etwa verdoppelt hat (evtl. ein kleines Bisschen mit Olivenöl einschmieren, damit er nicht austrocknet…)

Joghurtsoße:
Griechischen Sahnejoghurt mit Salz und nach Geschmack gepresstem Knoblauch anrühren (am besten mindestens ein paar Stunden vorher machen und im Kühlschrank ziehen lassen, noch besser am Vortag)

Die Zwiebeln, die gehäuteteten Tomaten, den Knoblauch und die Blattpetersilie kleinhäckseln (Multizerkleinerer, so fein wie möglich häckseln) und mit den restlichen Zutaten unter den Rinderhack mischen und mit den angegebenen Zutaten würzen.

Wenn der Teig 1 Stunde gegangen ist, diesen in 5 Kugeln aufteilen (ca. 80 g pro Kugel) und diese pro Pizza dann sehr dünn mit dem Nudelholz ausrollen (ein wenig Mehl drauf und drunter, nicht zu viel, nur so, dass es nicht klebt) und den beiden Holzschaufelhälften vom Pizzamaker mit je 2 gehäuften Esslöffeln der Hackfleischmischung belegen (schön dünn auf der ganzen Pizza verteilen).

Pizzamaker auf Stufe 2 vorheizen (ca. 10 Minuten) und die Pizzen dann jeweils bei Stufe 2,5 ca. 2,5 bis 3 Minuten ausbacken. Zwischen den einzelnen Pizzen den Pizzamaker immer wieder auf Stufe 2 zurückdrehen und wenn eine neue Pizza draufliegt, wieder auf Stufe 2,5 hochdrehen (und natürlich wieder Deckel schließen)

Die Pizzen jeweils, direkt, wenn sie aus dem Pizzamaker kommen auf einem Teller stapeln und diesen von der ersten Pizza an mit Frischhaltefolie zudecken, damit die Pizzen so richtig schön “schwitzen” – dann werden sie schön weich und lassen

sich nachher gut zusammenrollen.

Wenn alle Pizzen gebacken sind, die weichgewordenen Pizzen (sind dann immer noch lauwarm) entweder kurz vor dem Servieren noch mal 10 – 20 Sekunden auf den Pizzamaker legen oder direkt so mit dem etwas Salat belegen, darüber ein wenig von der Joghurt-Knoblauchsoße geben und nach Geschmack noch mit Chiliflocken schärfen. Pizza zusammenrollen, in Alufolie einschlagen und futtern (also die Pizza, nicht die Alufolie), dabei nach und nach die Alufolie abziehen oder nach unten ziehen. Ihr wisst schon…

Die Pizzen lassen sich auch ohne Pizzamaker in einer beschichteten Pfanne mit Deckel (ohne Öl in der Pfanne) bei mittlerer Hitze in wenigen Minuten ausbacken… (Hab ich irgendwo auch schon gesehen, aber noch nicht selbst ausprobiert)

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

Bulgur Salat

Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig (Ernährungsberatung)

Ein sehr leckerer Party-Salat. Ich bereite ihn meist am Abend zuvor zu, damit er gut durch gezogen ist.

Zutaten:
250 g Bulgur, mittelfein oder Instant
1 EL Gemüsebrühe

1 EL Tomatenmark
1/2 Liter Wasser, kochendes

1 Bund Lauchzwiebel(n)
1 Paprikaschote, gelb
1 Paprikaschote, rot
Tomaten
  oder
1 Paprika
1/2 Gurke
1-2 Fetakäse
2 EL getrocknete Kräuter
1 EL Essig
20 ml Olivenöl
50 ml Wasser
1 Bund Petersilie, glatte**Zubereitung:**
Den Bulgur mit der Gemüsebrühe mischen und in eine hitzefeste Schüssel geben. Wasser zum Kochen bringen und über den Bulgur gießen. Tomatenmark dazu und alles gut durchrühren. Nun quellen lassen, bis der Bulgur die Flüssigkeit aufgenommen hat. Zwischendurch umrühren und erkalten lassen.In der Zwischenzeit das Gemüse putzen und klein schneiden. Den Bulgur mit dem
Gemüse mischen und aus den restlichen Zutaten ein Salatdressing zubereiten.
Über den Bulgur gießen.
Den Fetakäse zerbröseln und die Petersilie klein zupfen. Beidel unterrühren.

Man kann jede nach Geschmack, das Gemüse variieren.