

Süßkartoffel-Blumenkohl-Curry



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Kathrin Ebert

Zutaten:

400-500g Süßkartoffel

$\frac{1}{2}$ Blumenkohl

ca. 10 getrocknete Aprikosen (eine Handvoll)

ca. 75g geröstete Cashewkerne

1 Dose Kokosmilch (400ml)

3 TL Ras el Hanout

2 kleine Chilis

2EL Erdnussbutter

Salz nach Belieben

1 Frühlingszwiebel

2 EL Kokosöl

2 EL Granatapfelkerne

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

Blumenkohl in kleine Röschen brechen.

Aprikosen grob würfeln, Chilis und Frühlingszwiebeln in feine

Streifen schneiden.

In die CC das Koch-Rührelement einsetzen.

Das Kokosöl in die Kochschüssel geben und erhitzen, dazu Temperatur auf 140 Grad stellen und Rührstufe 3.

Sobald das Kokosöl erhitzt ist, die Süsskartoffeln und die Blumenkohlröschen hinzugeben, scharf anbraten.

Das Ras el Hanout zugeben und kurz mit anrösten lassen, dann mit der Kokosmilch auffüllen.

Die Aprikosen, Chilis, Cashewkerne, Frühlingszwiebeln, Erdnussbutter und Salz dazugeben und dann bei 95 Grad köcheln lassen bis die Süsskartoffeln weich sind.

Fertiges Curry auf Tellern anrichten und mit Granatapfelkernen bestreuen.

Guten Hunger 💕💕



Kürbisragout



Rezept und Foto von Dagmar Möller
zu finden bei [Töpfle und Deckele](#)

Zutaten:

1 Kürbis
8 Silberzwiebeln
1 Knoblauchzehe
etwas Schmalz
1 Pastinake
4 kleinere Karotten
1/2 Stange Lauch
1 Msp. Kürbisgewürz
1 Msp. Ras el-Hanout
Salz
Pfeffer
etwas Piment d'Espelette
Gemüsepulver (selbst getrocknet)
1,5 l Wasser (je nach Gemüsemenge)

z. Anrichten:

etwas Kürbiskernöl
Petersilie gehackt
Fenchelpollen (kann – muss aber nicht)

Zubereitung:

Alles außer Silberzwiebeln klein schneiden. Schmalz in den

Kessel geben, Koch-Röhrelement einsetzen, auf 140 Grad heizen und Zwiebelchen und Knoblauch andünsten. (Intervall 3)

Gemüse zufügen und weitere 5 Minuten mit andünsten, Gewürze zugeben. Gemüsebrühe in Wasser auflösen und angießen. Temperatur auf 100 Grad reduzieren und 20 min. weiter köcheln. Wer es flüssiger mag, kann nochmals Flüssigkeit zugießen.

Ragout nochmals abschmecken und mit Petersilie, Kernöl und ggf. Fenchelpollen anrichten.

Dazu Ciabatta-Brötchen

Lammkarree sous-vide Spargelmousse Tomatenchutney Kartoffelwürfel



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Steffi Grauer

Noch mehr Rezepte von Steffi Grauer findet ihr auch auf <http://www.kochtrotz.de/>

Menge: 8 Portionen

Zutaten Spargelmousse:

500 g Spargel weiß oder grün

300 ml Sahne (laktosefrei)

7 Blatt Gelatine oder entsprechend Agar-Agar

3 Prisen Salz

2 Prisen Pfeffer weiß

2 Eiweiß

Frischhaltefolie

Speiseringe – 8 Stück, Durchmesser ca. 7 cm oder Schüssel

neutrales Öl

Zutaten Tomaten-Chutney:

0,5 kg vollreife Tomaten

1 größere Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 TL Ras el Hanout im Mörser zerstoßen

1 TL gelbe Senfsamen

2 Prisen Meersalz

150 ml milder Weißweinessig

50 g brauner Zucker

Zutaten Kartoffelwürfel:

1 – 1,5 kg Kartoffeln

Olivenöl

2 – 3 Rosmarinzweige

Meersalz

Zutaten Lamm:

2 Lammkarree à circa 500 Gramm

8 Thymianzweige

8 Rosmarinzweige

2 Vakuumierbeutel

Zubereitung Spargelmousse:

Spargel schälen und Enden abschneiden. Spargel in Stücke schneiden. 8 Spargelspitzen für Deko zur Seite legen.

Spargelspitzen später nebenher in Salzwasser al dente garen.

Kochrührelement einsetzen, Sahne und Spargelstücke für 15 Minuten bei Intervallstufe 2 105 Grad köcheln lassen. Spargel-Sahne-Masse mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Masse im Glasaufsatz auf höchster Stufe gut pürieren.

Gelatine nach Packungsangabe einweichen und danach gut ausdrücken.

Gelatine zur Spargelmasse geben auf höchster Stufe für 20 Sekunden mixen. Spargelmasse in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.

Speiseringe mit dem neutralen Öl innen einpinseln. Teller oder andere Unterlage mit Frischhaltefolie auslegen. Speiseringe auf Unterlage setzen.

Alternative: Sind keine Speiseringe vorhanden, so kann die Masse auch in einer Schüssel kalt gestellt werden und später werden einfach Nocken abgestochen.

Eiweiß mit 1 Prise Salz in die Rührschüssel geben und mit dem Ballonschneebesen auf höchster Stufe zu Eischnee schlagen.

Sobald die Spargelmasse herunter gekühlt ist, den Eischnee mit dem Schneebesen unterheben.

Jetzt die Speiseringe gleichmäßig mit der Spargelmasse füllen.

Für circa 1,5 – 2 Stunden kühl stellen und fest werden lassen.

Vor dem Servieren die Speiseringe abziehen, auf Teller setzen und mit Spargelspitzen garnieren.

Zubereitung Tomatenchutney:

Die [Tomaten](#) mit kochendem Wasser überbrühen und häuten. Stielansätze entfernen und den Rest in grobe Stücke schneiden. Den [Knoblauch](#) und die Zwiebeln schälen, Zwiebeln achteln und

im Multizerkleinerer mit der groben Scheibe würfeln lassen.

KochRührelement einsetzen. In der Rührschüssel der Cooking Chef Senfsaat und Ras el Hanout ohne Fett anrösten bis sie duften.

Alle weiteren Zutaten hinzugeben, kurz aufkochen lassen und bei 100 Grad für 1 Stunde einkochen lassen. Das Chutney soll sämig werden. Eventuell noch 1 TL Tomatenmark unterrühren lassen.

Noch einmal kräftig abschmecken.

Zubereitung Lamm:

Das Lamm-Karree vakuumieren, je einen Rosmarin und 2 – 3 Thymianzweige mit in den Beutel geben.

Wasser in die Schüssel der Cooking Chef füllen und auf Intervallstufe 1 auf 58°C aufheizen.

Lammkarree bei 58°C etwa 55 Minuten im Wasserbad ziehen lassen.

Das Lamm aus dem Wasserbad und dem Vakuumbeutel befreien. Etwas Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und das Lamm-Karree im Ganzen von allen Seiten kräftig anbraten.

Das Lamm-Karree zu Koteletts aufschneiden und mit etwas Pfeffer und Meersalz bestreuen.

Zubereitung Kartoffeln:

Kartoffeln schälen und in circa 1 cm große Würfel schneiden (geht gut mit Würfelschneider), wässern bis zum Gebrauch.

Vor dem Braten Kartoffelwürfel gut abtrocknen.

Pfanne mit Öl erhitzen und Kartoffelwürfel darin bei mittlerer

Hitze für 15 – 20 Minuten goldbraun braten. Gargrad testen.

Jetzt noch die Teller anrichten