

Hühnerreisfleisch – Claudias schnelle Küche mit der CC



Foto und Rezept von Claudia Kraft

In 34 Minuten ohne viel Zutun zum Ziel

Zutaten:

200 g Zwiebeln/oder Schalotten
1 -2 Knoblauchzehen
Olivenöl zum Dünsten
300 g Putenfleisch/oder Hühnerfleisch
2 EL Paprikapulver (edelsüß)
1 TL Paprikapulver (scharf)
Schuss Essig
700 ml Gemüsesuppe
300 g Langkornreis
1 Prise Majoran, Prise Kümmel
1 EL Paradeismark (Tomatenmark)
100 g Parmesan (gerieben)
Salz
und etwas Parmesan oben auf.

Zubereitung:

Ich habe Schalotten im Multizerkleinerer mit Messer kurz mit P Taste zerkleinert.

Zwiebel und Knoblauch mit etwas Öl oder in meinem Fall mit frischem Ghee glasig rösten (Kochröhrelement, 140 Grad,

Rührintervall 2).

Klein geschnittenes Hühnerfleisch dazu und anrösten, Paprika Pulver dazu und gut verrühren.

Dann mit Schuss Essig ablöschen u Tomatenmark und Majoran und Kümmel dazu.

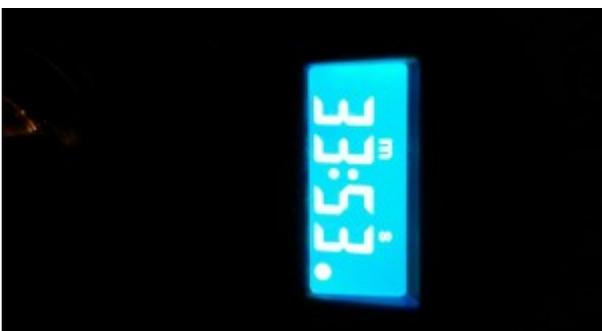
Mit Brühe aufgießen (habe Hühnersuppe genommen), Reis dazu geben, Temperatur auf 100 Grad/Intervallstufe 3 reduzieren.



So lange kochen bis Reis weich ist. Ich habe das Kochröhrelement verwendet und anfangs mit ca 120-140C auf Kochintervall 2 gerührt. Dann auf 100 Grad Intervall 3 reduziert.

Abschmecken und geriebenen Parmesan dazu rühren. Wer möchte, kann auch Parmesan obenauf geben.

Menge reicht für 2-3 Personen.



Gefüllte trockene Auberginen



Rezept und Foto von Hülya Braun

Zutaten:

1 Päckchen getrocknete Auberginen Tuben ca 24 St (beim Türken)

Füllung:

400 Gramm Hackfleisch

250 Gramm Reis

2 Zwiebeln

2-3 Esslöffel Tomatenmark

150 Gramm geröstete Paprika aus dem Glas

2 Teelöffel gemahlene Kreuzkümmel

1-2 Teelöffel Pfeffer

2 Teelöffel Salz

Scharfer Paprika nach Wunsch

120 Gramm Margarine

1 Dose geschälte Tomaten

Zubereitung:

Zwiebeln und Paprika im Multi fein hacken, Tomaten passieren.

Alle anderen Zutaten in die Rührschüssel geben, Zwiebeln, Paprika und Tomaten dazugeben.

Auf Stufe 2 ca. 4 Minuten mit dem Knethaken kneten.

Die trockenen Auberginen in einen großen Topf mit kochendem Salzwasser geben und 15 Min. bei geringer Hitze köcheln. Danach kalt abwaschen.

Die Auberginen mit der Hackfleischfüllung füllen und in den Gareinsatz stellen. 800 ml Wasser in die Rührschüssel und das ganze bei Stufe 3 50 min auf 140 Grad gar kochen. 10 Min ziehen lassen und danach genießen.



Fotos Hülya Braun

Gefüllte Paprika



Rezept und Fotos von Fee´s Koch- und Backwelt

Zutaten:

6 Paprika
ca. 700 g Hackfleisch gemischt
2 Eier
1-2 Zwiebeln
1-2 gute Hände voll Reis
1 Dose passierte Tomaten
Salz
Pfeffer
Oregano
Basilikum
Öl

Zubereitung:

Bei den Paprika den Struck heraus schneiden und waschen. Die Kerne innen ebenfalls entfernen. Das Hackfleisch in die Rührschüssel geben, Reis, gehackte Zwiebeln, Eier, Salz, Pfeffer, Basilikum und Oregano dazu geben und mit dem K-Haken gut verrühren.

Nun die Paprika füllen. Je nach Größe kann auch etwas Füllung übrig bleiben, diese wird dann einfach später mitgebraten. Die Paprika in einem großen Topf oder einer Pfanne von allen Seiten in etwas Öl anbraten. Die passierten Tomaten zugeben und alles etwa 1 Std. köcheln lassen oder bei 180°C Umluft für 1 Std in den Ofen.

Nun die Soße mit Salz, Pfeffer, etwas Zucker, Basilikum und Oregano abschmecken. Alles noch einmal für eine Std köcheln lassen.

Dazu passt zusätzlich noch Reis.



Hackfleisch Lauch Suppe mit Reis



Foto und Rezept von Elvira Preiß

Zutaten:

1 Zwiebel

500 g Hackfleisch

1 Paprika in Streifen
3 Stangen Lauch im Multi in Ringe schneiden
1 Tasse Reis
1 ltr. Brühe
Saure Sahne
Schmelzkäse
Gewürze

Zubereitung:

1 Zwiebel würfeln und in 1 Essl. Öl in der CC auf 140 Grad andünsten (Kochröhrelement).

Hackfleisch zugeben und anbraten.

Lauch und Paprika zufügen und noch kurz mitdünsten.

Dann mit der Brühe ablöschen und Gewürze zugeben, Salz Pfeffer evtl. Chinagewürz wer mag.

Den Reis zugeben und das ganze 30 Minuten auf 90 bis 100 Grad köcheln .

Schmelzkäse und saure Sahne zufügen verrühren und noch mal kurz kochen.

Reis mit türkischen Nudeln



Rezept und Foto von Hülya Braun

Zutaten:

3 Esslöffel Öl

Handvoll türkische Nudeln/Reisnudeln (z.B.: Sehriye, Kritharaki oder Risoni)

2 Teile Reis

3 Teile Wasser (200 ml Glas)

1 Teelöffel Salz

Zubereitung:

Reis mit dem Salz im Sieb in heißes Wasser tauchen und 10 min. stehen lassen, danach so lange kalt spülen, bis das Wasser klar ist und bei Seite stellen.

Das Öl mit den Nudeln bei 140 Grad mit Flexi auf Stufe 1 ca 2-3 Minuten goldbraun rösten, wenn gewünscht, ein Stück Butter dazu geben. Den abgetropften Reis hinzufügen und weitere 2 Minuten anbraten.

Das Wasser dazu schütten und knapp 1 Teelöffel Salz oder Hühnerbrühe dazugeben und auf Stufe 3 bei 120 Grad lassen, bis es anfängt zu kochen. Spritzschutz nicht vergessen!

So bald es anfängt zu kochen, Röhrelement raus und auf 105 Grad kochen lassen, bis kein Wasser mehr zu sehen ist und sich Krater bilden. CC abschalten.

1 mal kurz mit dem Schaber rühren. 1 Blatt Küchenkrepp mit Spritzschutz befestigen und 10-15 min ziehen lassen bis die Temperatur 55-60 Grad erreicht hat.

Kokos - Curry - Hähnchen



Rezept und Foto von Soraya Nett

Zutaten:

3-4 Karotten, fein geschnitten in Scheiben
1 Stange Zitronengras (alternativ Zitronengraspulver)
1 St. Ingwer (30g), fein würfeln
2 Knoblauchzehen, pressen
1 Zwiebel, fein würfeln
1-2 rote Chilischoten (oder 2 TL getr. Chili)
2 EL Curry
500g Hähnchenfleisch, in Stücke schneiden
Salz , Pfeffer
1 Dose Kokosmilch
375 ml Wasser

2 TL Gemüsebrühepulver

Zubereitung

Zwiebel mit Ingwer und Knoblauch in 2 El Öl andünsten ca 4 Min., bei 110°C mit dem Flexirührer und Rührstufe 1 .

Fleisch dazugeben und das Rührkochelement aufstecken. Bei Intervall 3 ca 10 Min. anbraten mit 105°C.

Karotten zugeben und weiter 5 Min kochen lassen.

Gewürze (ausser Curry) zugeben und 2 Min weiterkochen.

Curry einstreuen und 3 Min. weiterkochen

Mit Kokosmilch und Wasser aufgiessen und 10 Min. kochen lassen.

Dazu passt Reis



Fotos und Rezept von Soraya Nett

[Milchreis – Video](#)

Risotto von Stefan Dadarski – Video

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 Dampfarsieb 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