

Karottensalat Möhrensalat



Foto und Rezept von Gisela Martin

Zutaten:

600 gr. geschälte Karotten

1 Apfel (ungeschält, Kerngehäuse entfernt und geviertelt)

Dressing:

ca. 200 gr. Joghurt (die genaue Menge kenne ich nicht, ich fülle in der Gewürzmühle immer bis ca. 1 cm unterhalb "Maximum", bitte nicht mehr nehmen)

Optional: 2 TL Sahne

2 TL Zitronensaft

0,5 TL Salz

0,5 TL Zucker

0,5 TL Pfeffer

etwas Petersilie grob zerkleinert

Zubereitung:

Alle Zutaten für das Dressing in die Gewürzmühle geben und kurz mixen, bis sich alles vermischt hat.

Die Karotten und den ungeschälten Apfel durch den Multizerkleinerer, Scheibe 2/feine Raspel jagen. (Alternativ Trommelraffel/Schnitzelwerk)

Alles vermischen, fertig.

Tipp: Besonders gut schmeckt der Salat, wenn man ihn noch mind. eine halbe Stunde ziehen lässt.

Abwandlung Stefanie Kirn: Zusätzlich noch halbe Gurke zugeben und und statt Petersilie Dill verwenden.

Abwandlung Christina Cieluch: Als Dressing Salz, Pfeffer, Petersilie, Kürbiskernöl und Honig.

Universal-Gemüsesuppe (Kürbis – oder Blumenkohl-Brokkoli – Gemüsesuppe)



Rezept und Foto von Michael Kölbl

Zutaten:

Variabel:

1/3 Hokkaido Kürbis

1/3 Butternut Kürbis

oder

1/3 Blumenkohl (weisse Bäumchen)

1/3 Brokkoli (grüne Bäumchen)

Fix:

6-8 Kartoffeln (je nach Grösse)
1/2 Stange Lauch
2 Petersilwurzeln
5x2x2cm grosses Stück Sellerie (ca.)
1-2 Zwiebeln (je nach Grösse)
6-8 Gelbe Ruam (Karotten) (je nach Grösse)

Salz, Pfeffer, Paprika (Edelsüss)
Muskatnuss (je nach Wunsch)

1 Becher Sahne
oder
1/2 Becher Frischkäse (200g)

Zubereitung:

Hokkaido nur waschen und Kerne entfernen.

Butternut schälen und Kerne entfernen.

Oder

Blumenkohl und Brokkoli waschen und in 2-4cm Stücke schneiden

Gemüse waschen und schälen

Gemüse entweder mit dem Würfelschneider würfeln oder dem Multizerkleinerer in Scheiben schneiden.

Gemüse (inkl. Kürbis oder Bäumchen) in den Topf und mit Wasser auffüllen,

bis das Gemüse fast mit Wasser bedeckt ist.

Ist die Füllgrenze des Topf überschritten, das Gemüse ohne Röhrelement bei 120 Grad 10min köcheln lassen.

Ist die Füllgrenze nicht erreicht oder das Gemüse hat schon 10 Min geköchelt,

das Kochröhrelement einsetzen und das Gemüse ca. 25-30 Min (-10Min wenn schon vorgeköchelt)

bei ca. 105 Grad köcheln lassen.

Im Anschluss entweder das Gemüse auf 2x im Blender Mixen oder mit dem Mix-Stab im Topf pürrieren.

Mit Gewürzen und Sahne(oder Frischkäse) abschmecken, nochmal aufkochen lassen...

Mit getostetem Brot und/oder kleingeschnittene Wienern servieren...

An Guadn...

Blätterteigschnecken



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Amira Rohnke

Cc-Zubehör:

Multi, Trommelraffel oder Schnitzelwerk

Zutaten:

Eine Rolle Blätterteig

Eine Packung Frischkäse mit Kräutern

Eine halbe Packung geriebenen Käse (oder Käse zum selber reiben)

Eine Scharlottenzwiebel

Gemüse nach Wahl (super funktionieren z.B. Paprika, Zucchini, Möhrchen)

Fettarme Baconwürfel

Ein Ei

Etwas Milch

Zubereitung:

Das Gemüse mit der kleinsten Scheibe von Multi, Trommelraffel oder Schnitzelwerk in kleine Scheiben bzw Stücke schneiden.

Den Frischkäse mit dem Käse vermischen, das Gemüse und die Baconwürfel unterrühren.

Den Blätterteig ausrollen, die Käsemasse auf 3/4 des Teigs streichen. Den unteren Rand frei lassen, damit sie sich besser schließen lässt. Den Teig wieder zusammen rollen. Nun in ca 2 cm dicke Scheiben schneiden und mit der Schnittstelle auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

Das Ei und die Milch miteinander vermischen und die Schnecken damit bestreichen. Bei 200 Grad Umluft ca 20-30 Minuten backen

Man kann die Baconwürfel auch gut weg lassen, dann sind sie vegetarisch.

Tip: Schmecken kalt und warm.

Süßkartoffelsuppe mit Koriandercreme und Chorizo- Chips

Rezept von Stefan Homberg

Zutaten:

800 gr. Süßkartoffeln

3 Karotten

0,5 Stück Lauch

1 Knoblauchzehe

1 Schalotte

1 EL Thai-Curry-Paste gelb
1 EL Olivenöl
ca. 1 L Gemüsefond
0,25 L Kokosmilch
1 Limette
5 EL frischer, gehackter Koriander
200 ml Sahne
50 gr. gehackte Walnüsse
24 Chorizo-Chips (aus Chorizo, siehe unten)
Salz/Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Multi mit grober Schneidscheibe aufsetzen, Geschwindigkeit max. Chorizo von der Haut befreien und mit Multi in Scheiben schneiden. Dann in Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze kross auslassen.

Würfelschneider aufsetzen, geschälte Karotten, Süßkartoffeln und Lauch würfeln/zerkleinern.

Kochröhrelement einsetzen. Olivenöl eingeben, 120 Grad, Rührintervall 3. Dann Schalotten, Knoblauch und Chili-Paste einfüllen und 2 Minuten dünsten. Gewürfelte Zutaten zugeben und weitere 2 Min laufen lassen.

Mit Gemüsefond auffüllen, bis Gemüse bedeckt ist, eine Prise Salz hinzugeben und ca. 10 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen, bis Gemüse weich ist.

Kokosmilch zugeben und mit Blender fein pürieren.

Mit Salz/Pfeffer/Limette abschmecken.

Multi mit Messer aufsetzen, gehackten Koriander und Sahne einfüllen und alles mit Geschwindigkeit 5 mixen, bis Masse cremig wird.

Die Suppe in die Teller füllen und mit je 3 Chorizo-Chips, etwas gehackten Walnüssen und einem EL Koriandercreme garniert

servieren.

Bündner Gerstensuppe mit Gnagi (Schweinekopf gesalzen)



Rezept und Foto von Christine Wittlin-Ingold

Für 4 Personen.

Zutaten:

Gnagi

80 gr Gersten

1 EL Öl

50g. Speckwürfeli

2 Karotten

$\frac{1}{4}$ Sellerie

1 Lauch

$\frac{1}{2}$ Zwiebel

2 Lorbeerblätter

2 Nelken, Pfeffer, Streugewürze, Schnittlauch

Zubereitung:

Gersten einweichen,

Mit dem Flexi- Röhrelement Öl auf 140 Grad erhitzen und 50g.

Speckwürfel anbraten.

Karotten, Sellerie, Lauch mit Multi- Zerkleinerer mit der feinen Schneidescheibe Geschwindigkeit 3 klein schneiden. Das alles bei 100 Grad 2 Minuten andünsten,

Mit 2 $\frac{1}{2}$ L Wasser ablöschen.

Der Koch Röhrelement einsetzen und Koch Rührintervallstufe 3 stellen

Gerste beigeben aufkochen

Gnagi das ich in 3 cm Würfel geschnitten habe.

$\frac{1}{2}$ Zwiebel mit 2 Lorbeerblätter, 2 Nelken bestecken, beigeben.

Kochzeit 2 $\frac{1}{2}$ kochen.

Abschmecken mit Pfeffer, Streugewürze, Schnittlauch vor dem Servieren. KEIN SALZ.

Bulgur-Gemüse-Risotto Vegan



Rezept und Foto von Manuela Huber

Zutaten:

4 Karotten

1 Zwiebel

1 rote Paprika
kleine Zucchini
Brokkoli Reste
ein paar Champions
1 Tasse Bulgur
Gemüsebrühe
etwas Weißwein (nach Geschmack)
100ml Sojacuisine oder Hafercuisine
Chili, Pfeffer etwas Salz(bei Bedarf)

Zubereitung:

CC-Kessel kurz aufheizen bei 140 Grad, 1EL Rapsöl ca 1 min

Karotten (in Scheiben geschnitten, z.B. mit Multi oder Trommelraffel) für 5 min bei 120 Grad andünsten, Zwiebel in Würfel dazu, weitere 5 min

Dann der Garstufe entsprechend das restliche Gemüse dazu geben, mit Wein und Brühe aufgießen und 10 min bei 110 Grad mit Flexi, Stufe 1

In der Zwischenzeit den Bulgur mit der doppelten Menge kochendem Wasser quellen lassen.

Bulgur abgießen, in den Topf geben, "Sahne"dazu und noch einmal kurz durchrühren, nach Geschmack würzen

Saftiger Zucchini-Karotten-Kuchen



Rezept und Fotos von Claudia Kraft

Zutaten:

300 gr Zucchini
200 gr Karotten
5 Eier
370ml Öl
300 gr Zucker
500 gr Mehl
200 gr geriebene Nüsse
1 Tl Zimt
1 Packung Backpulver.

Zubereitung:

Alle Zutaten bereitstellen.



Karotten und Zucchini reiben (Feine Scheibe von Multi, Schnitzelwerk oder Trommelraffel).

Eier, Zucker, Öl schaumig schlagen (Ballonschneebeesen),

Mehl, Nüsse und Backpulver vermischen und abwechselnd mit Gemüse unterheben (K-Haken) und auf ein Blech streichen.



Bei ca 175 Grad ca 40 min backen.

Optional: noch mit Kuverture bestreichen

Kokos - Karotten - Suppe



Foto und Rezept Gisela Martin

Zutaten

750 gr. Karotten

1 Zwiebel

1 EL Olivenöl

Salz, Pfeffer

750 ml Gemüseboullion oder 750 ml Wasser mit Suppengrundstock
o.ä.

75 ml Kokoscreme

75 gr. Zuckerschoten

3 EL Kokoschips

100 ml Kochsahne

Zubereitung:

Möhren und Zwiebeln schälen und im Multizerkleinerer, feine Scheibe Nr. 2, zerkleinern.

Koch-Röhrelement einsetzen, Temperatur ca. 95 Grad, Öl erhitzen und mit Koch-Rührintervallstufe 2 die Möhren und Zwiebeln ca. 3 Minuten andünsten.

Heiße Brühe sowie Kokoscreme zugeben, Spritzschutz als Deckel aufsetzen und Timer auf 20 Minuten stellen.

In Zwischenzeit Zuckerschoten putzen und klein schneiden. In kochendem Salzwasser 1 Min. blanchieren, kalt abschrecken.

Suppe in Blender umgießen und unter Zugabe der Sahne pürieren.

Mit Zuckerschoten und Kokoschips servieren.



Palatschinkentorte
Pfannkuchentorte



Rezept und Foto von Claudia Kraft

Zutaten:

Füllung

1 pkg Faschiertes/Gehacktes (250g) 1/2 Zucchini

1/2 Paprika gelb u rot

1 kl Karotte

1/2 Dose geschälte Tomaten

Gewürze

Käse zum Überbacken

Palatschinken/Pfannkuchen

350ml Milch

3 Eier

250g Mehl

Zubereitung:

Füllung

In der Schüssel der CC Zwiebel u Knoblauch geröstet, dann Faschiertes/Hackfleisch dazu. Dann geraspelte Karotte, 1/2 Zucchini u Stk roten u gelben Paprika klein geschnitten u dazu gegeben.

Alles mit dem Koch-Röhrelement auf ca 120C u Stufe 1 aufgekocht. Dazu noch Tomatenmark, 1/2 Dose geschälte Tomatenstücke dazu, Salz, Pfeffer, Majoran und ital. Gewürzmischung. Danach Röhrelement rausnehmen.

Palatschinken/Pfannkuchen

Habe dann gleich im Blender Milch, Eier u. Mehl gemixt und dann Palatschinken in der Pfanne herausgebraten.

Springform (22cm Durchmesser) abwechselnd mit Palatschinken u Fleisch geschichtet. Zuletzt obenauf Fleisch gegeben u mit Käse bestreut u bei 180c ca 20min gebacken. Knoblauchsauce u Gurkensalat dazu gemacht. Super lecker.

Tipp:

Ich wollte es eher hoch als groß u flach haben u hatte nach Fleischmenge entschieden. Mir sind trotzdem ca 5 Palatshinken übriggeblieben.

ACHTUNG: Stellt die Tortenform auf ein Blech mit Packpapier dann muss man weniger putzen. Es kam beim Füllen schon Saft raus. Ich habe extra nicht bis ganz am Rand das Fleisch



Fotos von Claudia Kraft

Saucen – Varianten



Rezept 1 – Fotos von Fee Koch- und Backwelt

1. Rezept **Dunkle Soße** von Fee Koch- und Backwelt

Zutaten:

3kg Knochen (Kalbsknochen, Hähnchenflügel, usw)
1kg Fleischabschnitt (Rind, Huhn)
3 Zwiebeln (Gemüsezwiebel mit Schale)
1 Knolle Knoblauch
500g Karotten
500g Sellerie
1-2EL Tomatenmark
Lorbeer
Pfeffer
1 Flasche Rotwein
3L Wasser
Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten werden in etwa walnussgroßen Stücken benötigt. Das Gemüse wird hierzu nicht geschält, nur gewaschen.

Das Fleisch wird als erstes in einen großen Topf mit etwas Öl gegeben und kräftig angeschmort. Hier ist eine lange Schmordauer wichtig von 2 Stunden. Hier muss nur das Fleisch ab und zu gewendet werden, damit es von allen Seiten gleich geschmort wird.

Wahlweise kann dies auch im Backofen gemacht werden. Wichtig ist nur, dass das Fleisch keinesfalls anbrennt, da der bittere

Geschmack nicht mehr weg geht.

Nach 2 Std wird das Gemüse zugegeben und ebenfalls für 45 Min. mitgeschmort.

Nachdem auch das Gemüse mitgeschmort hat, wird Tomatenmark hinzugegeben. Dies ein wenig reduzieren und mit dem Rotwein ablöschen.

Den Rotwein komplett reduzieren lassen, dies kann ein wenig dauern, dann mit dem Wasser ablöschen. Lorbeer, Pfeffer und Salz zugeben. Alles noch etwa 2-3 Std köcheln lassen und dann um die Hälfte reduzieren.

Über Nacht abkühlen lassen. Am nächsten Morgen alles durch ein sehr feines Sieb geben/drücken. Soße noch einmal aufkochen und noch einmal um etwa die Hälfte reduzieren. Um die Soße haltbar zu machen entweder einwecken, dazu unbed. kochende Soße abfüllen, oder portionsweise einfrieren.

Tipps: Wichtig ist, dass darauf geachtet wird, dass das Fleisch und das Gemüse gut angeschmort sind, dadurch entstehen Röstaromen die der Soße den Geschmack geben. Wahlweise kann auch zusätzlich noch etwas Cognac beim Ablöschen dazu gegeben werden. Auch ohne Alkohol ist es möglich die Soße zu kochen, je nach Geschmack. Je nachdem was es gibt kann auch sonstiges Gemüse wie z.B. Pastinaken mit verwendet werden.

2. Rezept von Manfred Cuntz Rinderfond und Verwandte

Rinderfond

So viele Rindsknochen wie in einen großen Topf passen. Sandknochen und Markknochen und Fleischknochen. Was da ist. Fleischabschnitte und parüren. Für je 2-3Kg Knochen eine kleine Handvoll Röstgemüse (Sellerieknolle und Staudensellerie, Möhren, Pastinaken, Lauch), eine Zwiebel
Gewürze: Lorbeer, Nelke, Wacholder, Piment, schwarzer Pfeffer

Die Knochen im Backofen auf einem Gitter bei 180°C gut

anrösten. Den Bräter darunter mit Wasser füllen damit der austretende Saft nicht anhängt.

Das Gemüse würfeln (Würfelschneider)

Die Zwiebel waschen oder die äußerste Schalenschicht ablösen. Nicht schälen. Quer durchschneiden und in einer trockenen Pfanne oder Topf (ohne Beschichtung) auf der Schnittfläche sehr dunkel, fast schwarz anrösten.

Das Röstgemüse im großen Topf in etwas Butterschmalz oder notfalls Olivenöl leicht anrösten, rausnehmen.

Jetzt die angerösteten Knochen und das Fleisch in den Topf geben. Das Röstgemüse und die Zwiebel(n) zugeben und mit so viel kaltes Wasser auffüllen, dass alles bedeckt ist.

Zum kochen bringen und ein bis zwei Minuten sprudelnd kochen. Zurück schalten bis es nur noch ganz leise köchelt. Den Topf um ein Drittel von der Platte schieben, damit es nur noch an einer Seite kocht. Dadurch wird die Suppe von selbst immer etwas umgewälzt und wird nicht trübe.

Den entstehenden Schaum NICHT abschöpfen.

Die Gewürze zugeben. KEIN Salz.

3-5 Stunden köcheln lassen.

Etwas abkühlen lassen und abseihen. Alles feste zurück in den Topf, eine Handvoll frisches Gemüse bei und wieder mit kaltem Wasser aufsetzen und nochmal 3 Stunden köcheln lassen. Das gibt die Remouillage (Nachbrühe). Die wird später reduziert und eingekocht und dient als Basis für Eintöpfe usw. Merksatz: Die dünnste Brühe ist besser als das beste Wasser.

Aber jetzt wieder zurück zum Ausgang: Den abgeseihten Fond in einem Topf um ca. 1/3 reduzieren lassen. Abkühlen lassen und kalt stellen.

Das oben abgesetzte Fett abschöpfen und entsorgen. Es schmeckt nicht.

Fond durch ein Tuch (ich habe einen 50müh Monofilamentfilter

dafür aber ein Käse- oder ein Küchentuch tut es auch) gießen.

Fond (ich sag immer Suppe dazu. Also wenn ihr von mir wo „Suppe“ lest ist Fond gemeint) in WECK Gläser (TO geht auch) 45 Minuten bei 100°C einkochen. Basis für klare Suppen und Consommee. Und alles wo mit Suppe aufgegossen wird. Veloute z.B.

Jus: Suppe um 1/3 reduzieren lassen. (Basis für Saucen und Suppen) Demiglace: Jus um 1/3 reduzieren lassen. Demiglace ist dann richtig wenn sie in kaltem Zustand geliert. Das gibt eine hervorragende Basis für dunkle Saucen. Mit einer Roux kann man damit eine eigenständige braune Sauce machen.

Consommee: Suppe mit Klärfleisch und -gemüse klären. Dazu das Klärfleisch und das Gemüse durch den Wolf drehen und mit zwei oder drei Eiweiß vermischen. In die kalte Suppe geben, verrühren und unter Rühren aufkochen lassen. Ein paar Minuten ohne rühren kochen lassen. Dann den Eiweißkuchen oben abschöpfen und entsorgen. Die Consommee durch ein Küchentuch geben und abschmecken.

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=955841961107272&set=p.955841961107272&type=1&theater>

Und eine Beispielsuppe dazu:

<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=955842111107257&set=p.955842111107257&type=1&theater>