

# Lachs aus dem Ofen auf Gemüse



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Karsten Remeisch

Für zwei Personen

## **Zutaten:**

1 Möhre  
1 kleiner süßlicher Kohlrabi  
ein paar Drillinge-Kartoffeln  
2-3 Frühlingszwiebeln  
2 Blutorangen  
Lachs für 2 Personen

## **Zubereitung:**

Backofen auf 230°C vorheizen.

Das Gemüse putzen und mit der groben Schneidscheibe Nr. 5 im Multi hobeln.

Portionsweise im Dampfgareinsatz bissfest dämpfen (Anmerkung Gisela: 110 Grad/Dampfgareinsatz/Stufe ohne Rühren, nur Heizen, Dämpfzeit hatte ich 12 Minuten) und leicht salzen. Etwas Olivenöl darübergerben, damit die Scheiben nicht zusammenkleben.

Gemüse mit den Filets von einer Orange (den Saft auffangen) in passende Porzellanschälchen füllen.

Gehäuteten Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und auf das

Gemüse legen. Die zweite Orange mit dem Messer schälen, so das die Haut entfernt ist und in Scheiben auf den Lachs legen.

Mit dem aufgefangenen O-Saft übergießen und 12 Minuten im vorgeheizten Backofen braten. Der Fisch sollte gerade so gar sein.

Ich könnte mir etwas Rucola als Garnitur vorstellen.

---

## Rahmkartoffeln mit Gemüse und Ofenfrikadelle



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Karsten Remeisch

Für 4 Portionen:

### **Zutaten:**

#### *Rahmkartoffeln*

- 600 g festkochende Kartoffeln (in 1cm Würfel)
- 1 Kohlrabi (in 1cm Würfel)
- 1-2 Karotte(n) (in 1cm Würfel)
- 200 g junge Erbsen (frisch oder TK)
- 2 Schalotten (in feinen Scheiben)

- 100 ml weißer Burgunder (alternativ Gemüsebrühe und weißer Balsamico)
- 400 ml Sahne
- 1-2 EL Crème fraîche
- 2 Handvoll frisch geriebener Parmesan
- Muskat
- 1-2 Frühlingszwiebeln

### *Ofenfrikadelle*

- 500 g Hackfleisch nach Wahl
- 2-3 Eier
- 3 Schalotten (sehr fein gewürfelt)
- 1 Knoblauchzehe (sehr fein gewürfelt)
- 1 EL frisch gehackte Petersilie
- 2 Handvoll frisch geriebener Parmesan
- 150 ml Milch
- Semmelbrösel
- Butter

### **Zubereitung:**

#### *Rahmkartoffeln*

Zutaten putzen.

Kartoffeln, Kohlrabi und Karotte mit dem Würfelschneider würfeln.

Temperatur auf 120°C einstellen und Rührstufe 2 (10 Sek.) wählen, Kochröhrelement einsetzen. Die Schalotten mit etwas Butter anschwitzen bis sie glasig sind. Mit dem Weißwein ablöschen und etwas einkochen lassen.

Kartoffelwürfel zufügen, mit der Hälfte der Sahne angießen und die Temperatur auf 100°C reduzieren. Es sollte leicht vor sich hin köcheln.

Nach ca. 10 Minuten, Kohlrabi, Karottenwürfel und die restliche Sahne ebenfalls zugeben.

Wenn die Kartoffeln gar sind, die Erbsen zugeben und für 3 Minuten mitköcheln.

Zum Schluss die Crème fraîche und den Parmesan unterheben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken.

### *Ofenfrikadellen*

Den Backofen auf 220°C vorheizen.

Die Schalottenwürfel zusammen mit den Knoblauchwürfeln in etwas Butter andünsten, ohne dass sie Farbe nehmen. Vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Das Hackfleisch mit Eiern, Milch, Parmesan, Petersilie und den Schalotten gründlich von Hand vermischen (oder mit K-Haken). Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Semmelbrösel einarbeiten und 8 Frikadellen formen.

Auf einem mit Backpapier ausgelegtem Backblech 20 Minuten backen.

In Schüsseln servieren und mit fein geschnittener Frühlingszwiebel garnieren.

---

## Kohlrabieintopf mit Fleischbällchen



Foto Dagmar Möller/Töpflchen + Deckele

Mehr Rezepte von Dagmar findet ihr auch hier: [Töpflchen und Deckele](#)

### **Zutaten:**

1 Zwiebel  
3 Kohlrabi  
1/2 Lauch  
1 Karotte  
1 l Geflügelbrühe  
Salz/Pfeffer  
100 ml Sahne  
etwas Ghee  
TK-Erbesen  
4 Bratwürstchen  
Petersilie

### **Zubereitung:**

Die Zwiebel und den Kohlrabi würfeln (Würfelschneider).

1 Zwiebel in Ghee andünsten (140 Grad, Kochrührelement)

3 gewürfelte Kohlrabi und 1/2 Lauch sowie 1 Karotte in Scheiben dazugeben und weiter dünsten.

Mit 1 l Geflügelbrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, 100 ml Sahne zufügen.

20 min. köcheln.

TK-Erbesen und Fleischbällchen (4 ausgedrückte Bratwürstchen zu Kugeln formen) zufügen und weitere 10 min. ziehen lassen (95 Grad)

Petersilie drüber – ferdddsch!



---

## Kohlrabi-Spaghetti mit Avocado-Minz-Sauce



Fotos Steffi Grauer

Dieses Rezept und viele weitere Rezepte für Allergiker gibt es hier: [www.kochtrotz.de](http://www.kochtrotz.de)

**Zutaten für 2 größere Portionen:**

2 Kohlrabi geschält

### **Sauce:**

1/2 Bund frische Minze, Blättchen abgezupft  
2-3 reife Avocados, Fruchtfleisch ausgelöst  
Salz  
Pfeffer  
Zitronengraspulver (optional)  
Ingwer frisch oder Pulver (optional)  
50 – 100 ml Sahne oder Kokosmilch

### **Zubereitung:**

Kohlrabi auf mit der feinsten Einstellung im Sprialschneider zu Spaghetti verarbeiten.

Messer in den Multi-Zerkleinerer einsetzen und alle restlichen Zutaten für die Sauce in den Behälter geben. Auf Stufe 5 für ein paar Sekunden zu einer sämigen Sauce verarbeiten lassen. Multi-Zerkleinerer abnehmen und Abdeckung wieder auf die CC setzen.

1 Liter Wasser in die Rührschüssel geben. Damit es schneller geht, am besten das Wasser mit dem Wasserkocher aufkochen und kochend in die Schüssel geben. Kohlrabi-Spaghetti in den Dämpfeinsatz geben und diesen in die Rührschüssel einsetzen.

Den Spritzschutz aufsetzen, Temperatur auf 140 °C mit Intervallstufe 3 stellen und für 3 Minuten garen.

Jetzt noch Kohlrabi-Spaghetti mit der Sauce vermengen und sofort genießen.

TIPP: Schmeckt auch köstlich mit Zoodles, das sind Zucchini-Spaghetti. Dann sieht es so aus:



## Kohlrabi rahmgemüse



Cooking Chef Workshop in der Kochschule Ruhrgebiet am 22.04.2016, Rezepte und Fotos zur Verfügung gestellt von Carmen Müller

### **Zutaten:**

3-4 Kohlrabi

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

0,75 l trockenen Weißwein mit schöner Fruchtsäure

Evtl. Kartoffelmehl

Sahne oder Milch

Petersilie

### **Zubereitung:**



Kohlrabi durch den Würfler geben. Zwiebel ebenfalls.

Die Zwiebel mit der gehackten/gepressten Knoblauchzehe (oder einige Scheibchen vom Stiel des frischen Knoblauchs) mit etwas Butter in den Topf geben und anschmorren (140 Grad, Intervall 3, Kochrührelement).

Wenn die Zwiebeln leicht angeschmort sind, die Kohlrabiewürfel dazugeben.

Nach ca. 2-3 Minuten den Wein zugießen.

Jetzt so lange kochen lassen bis der Wein fast verkocht ist. Durch die Säure des Weins bleibt das Gemüse bißfest.

Zum Schluß mit Salz, Pfeffer, Petersilie und evtl. Muskat abschmecken. Etwas Sahne oder Milch zugeben und bei Bedarf mit Kartoffelstärke andicken. Durch die Kartoffelstärke bleibt es glänzend, bei Maisstärke bekommt es "Grauschleier".

Ich fand den Geschmack toll!

Das komplette Menü findet ihr hier: [Spinatsouffle and more](#)

---

**[Spinatsouffle auf Rahmgemüse mit Rote-Beete-Schaum und Wachtel-Spiegelei](#)**



Cooking Chef Workshop in der Kochschule Ruhrgebiet am 22.04.2016, Rezepte und Fotos zur Verfügung gestellt von Carmen Müller

### ***Rote Beete Schaum:***

#### **Zutaten:**

4 Eier

4-6 EL Rote Beete Saft

Etwas Zucker und eine Prise Salz, Muskat

#### **Zubereitung:**

Die ganzen Eier und die Gewürze 10 Min., Bei Max. Geschwindigkeit, 40-42 Grad, mit dem Ballonbesen aufschlagen. Zum Ende vorsichtig den Saft im dünnen Strahl zugeben und noch 1-2 Min. weiter aufschlagen.



### ***Rahmgemüse:***

#### **Zutaten:**

3-4 Kohlrabi

1Zwiebel

1Knoblauchzehe

0,75 l trockenen Weißwein mit schöner Fruchtsäure

Evtl. Kartoffelmehl

Sahne oder Milch

Petersilie

### **Zubereitung:**

Kohlrabi durch den Würfler geben. Zwiebel ebenfalls.

Die Zwiebel mit der gehackten/gepressten Knoblauchzehe (oder einige Scheibchen vom Stiel des frischen Knoblauchs) mit etwas Butter in den Topf geben und anschmorren (140 Grad, Intervall 3, Kochrührelement).

Wenn die Zwiebeln leicht angeschmort sind, die Kohlrabiewürfel dazugeben.

Nach ca. 2-3 Minuten den Wein zugießen.

Jetzt so lange kochen lassen bis der Wein fast verkocht ist. Durch die Säure des Weins bleibt das Gemüse bißfest.

Zum Schluß mit Salz, Pfeffer, Petersilie und evtl. Muskat abschmecken. Etwas Sahne oder Milch zugeben und bei Bedarf mit Kartoffelstärke andicken. Durch die Kartoffelstärke bleibt es glänzend, bei Maisstärke bekommt es "Grauschleier".

Ich fand den Geschmack toll!

### ***Spinatsouffle:***

#### **Zutaten:**

60 g Butter

40 g Mehl

250 g Milch

4 Scheiben frischen Weizentost

5 Eiweiß

400 gr. Spinat

Butter zum Ausbuttern

5 Eigelb

## **Zubereitung:**

Aus Butter, Mehl und Milch eine Béchamel herstellen mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch würzen und abkühlen lassen.

4 Scheiben frischen Weizentost im Multi mit dem Messer zu feinen Bröseln zerhacken.

5 Eiweiße zu steifem Eischnee mit dem Ballonbesen, max. Geschwindigkeit, schlagen.

400 g Spinat möglichst fein püriert (Multi, Messer)

Souffleformen ausbuttern.

Toastbrotbrösel in den Topf geben und 5 Eigelbe nach und nach in die Masse rühren ( Flexi, Geschwindigkeit 3-4), Spritzschutz nicht vergessen!

Den Spinat unter die Béchamel heben, danach den zu der Brot-Eimasse geben und vermischen.

Zum Schluß den Eischnee mit dem Unterhebelement oder per Hand unterziehen.

In die Förmchen füllen und im Wasserbad bei 160 Grad Ca. 20 Min. backen.



Viel Spaß beim Anschauen und Nachkochen! Es hat super

geschmeckt.

P.S. Das rote Herz ist aus einer dünnen Selleriescheibe ausgestochen und in Rote Beete Saft eingelegt.

Aktuelle Kochevents der Kochschule Ruhrgebiet sind hier abrufbar: [http://www.kochschule-ruhrgebiet.de/?page\\_id=9](http://www.kochschule-ruhrgebiet.de/?page_id=9)



---

## [Kohlrabi-Kartoffel-Gratin](#)



Foto und Rezept von Dagmar Möller

Mehr Rezepte von Dagmar Möller gibts bei [Töpfele und Deckele](#)

**Zutaten:**

500 g Kohlrabi (wenn vorhanden, Blätter kleinschneiden)  
300 g Kartoffeln  
etwas Butter  
350 g Sahne  
2 EL Petersilie gehackt  
Muskatnuss  
Salz  
Pfeffer  
1 TL Gemüsepulver  
1 EL Speisestärke  
1 EL geröstete Sesamsamen, fein gemahlen (Gewürzmühle)  
50 g Mozzarella gerieben  
50 g Gouda gerieben

**Zubereitung:**

Backofen auf 190 °C O/U vorheizen.

Kohlrabi und Kartoffeln mit dem Multi (Scheibe) in Scheiben schneiden.

Auflaufform buttern, dann Kohlrabi und Kartoffeln abwechselnd einschichten.

Sahne, Stärke, Sesampulver, Petersilie und Gewürze verquirlen und über die Kartoffeln gießen. Butterflöckchen darauf verteilen.

Mit Dampf ca. 40 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit Käse überstreuen.

Gläschen Wein und genießen.

---

# Low carb Blumenkohlklößchen Karfiolbällchen



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Katharina Karner

## **Zutaten:**

1 Blumenkohl

1 Ei

Petersilie

Curry

Suppenwürze

100 gr. geriebener Käse ( bzw. Käse mit Trommelraffel oder Multi reiben)

3-4 EL Semmelbrösel

## **Zubereitung:**

Einen ganzen Karfiol im Multi zu 'Reis' hacken (vorher in Röschen teilen).





Diese Masse dann mit dem K-Haken zu einer Masse verarbeiten mit 1 Ei, Petersilie, Curry, Suppenwürze, 100 g geriebener Käse und 3-4 EL Semmelbrösel (bis die Masse die richtige Konsistenz hat).



Zu Bällchen formen und im Rohr bei 200 Grad bzw. Umluft 180 Grad in ca. 20 Minuten hellbraun backen.





Ich habe sie mit Knoblauchjoghurt gegessen.

*Tipp:*

Man kann es auch durch andere Gemüse ersetzen wie Broccoli, Rosenkohl, Kohlrabi, Karotten und und...

#### **Variation von Manuela Neumann**

Anstelle von Blumenkohl habe ich 1/2 Brokkoli und 1 Kohlrabi genommen.

Der Rest des Rezeptes bleibt gleich



# Kohlrabisalat



Foto von Gisela M.

## **Zutaten:**

1 Kohlrabi

0,5 TL Salz

0,25 TL weißer Pfeffer (hatte heute leider nur schwarzen da, mit weißem Pfeffer ist die Optik schöner)

2 EL Essig (ich nehme meistens weißen Balsamico)

2 EL Öl

1 EL Wasser

## **Zubereitung:**

Kohlrabi mit Multizerkleinerer, grobe Scheibe Nr. 3, raspeln (alternativ: Trommelraffel/Schnitzelwerk)

Restliche Zutaten in Gewürzmühle geben und 10-15 Sekunden mixen.

Alle Zutaten in Schüssel geben, kurz umrühren. Fertig ☐