

Kokosmilch selbst gemacht



Anleitung und Fotos von Gisela M.

Zutaten:

Kokoschips oder Kokosraspeln

Zubereitung:

Kokoschips oder Kokosraspeln in den Multi mit Messer gegeben und drei Minuten rühren lassen. Die Masse ist jetzt schon recht flüssig.



Pause einlegen, da dann das Öl noch besser austritt. Weitere zwei Minuten auf hoher Stufe laufen lassen – dann sollte es schon sehr flüssig und somit fertig sein.



Die warme Masse abfüllen und stehen lassen (am besten im Kühlschrank lagern). Es wird dann ganz fest. Haltbar ist das Mus bei kühler Lagerung ca. drei Monate.

Immer wenn man Kokosmilch benötigt, kann man sich seine Kokosmilch aus dem Mus in gewünschter Menge (in Gewürzmühle oder Blender) mischen.

Verhältnis 1:10, d.h. auf 10 Gramm Kokosmus kommen 100 ml Wasser.

Bei Pfannengerichten, in denen Kokosmilch benötigt wird, gebe ich das feste Mus auch gerne direkt (ohne Vermischung mit Wasser) bei. Es löst sich durch die Wärme von alleine auf.



Variante von Claudia Kraft

Zutaten:

200g Kokosflocken

1/2l Wasser

Zubereitung:

Beide Zutaten in den Blender oder Hochleistungsmixer geben und einige Minuten auf fast höchster Stufe mixen. Wenn der Mixer nicht so stark ist und man die Milch für eine Creme benötigt, kann man sie durch ein feines Sieb gießen.

Wenn man Kokosmilch über hat, ob gekaufte oder selbstgemachte gebe ich euch einen Aufbewahrungstipp: Eiswürfelbeuteln für den Tiefkühler 😊 ☐

Die friert man auch dann ein. Somit ist die Milch gleich portioniert und man kann ganz leicht Stück für Stück entnehmen. Für Smoothies perfekt denn so hat man Milch und Eiswürfel.

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-Rührelement 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.



Panna-Cotta – Variationen

Rezept 1



Rezept und Foto von Simone Bachmann

Kokos-Zitronengras-Panna-Cotta

Zutaten:

400 ml Kokosmilch

50 g Zucker

3 Stangen Zitronengras

3 Blatt Gelatine – ich habe das Gelatinefix genommen (2 Btl)
ist einfacher

2-3 EL Kokoslikör (hab Batida de Coco genommen)

50 g geröstete Kokoschips (hab keine bekommen, deswegen hab
ich Kokoswürfel gekauft)

Früchte:

1 reife Mango

2 Passionsfrüchte

Zubereitung:

Kokosmilch, Zucker und Zitronengras (vorher mit einem
Fleischerhammer oder so anplatteln und in grobe Stücke
schneiden) in die Rührschüssel geben und mit dem Rührelement
auf Intervall 3 – 10 min – 100C erhitzen

Gelatine (wenn man die Blätter nimmt) in Wasser einweichen

Intervall 1 schalten und Gelatine hinzufügen (hab da dann

meine 2 Btl zugegeben)

Milch durch ein Sieb geben und Likör unterrühren (ich hab alles zusammen getan und dann erst gesiebt)

Mischung in Förmchen (á 100ml füllen) und mind 3h kalt stellen

Mango schälen würfeln

1/2 davon in den Glasmixer bei Stufe 1 pürieren

Passionsfrucht auskratzen und mit dem Püree mischen, Mangowürfel dazuservieren:

Panna-Cotta stürzen

Fruchtsauce drumrum und Chips drüber streuen

Rezept 2

Rezept von Nadine Detzel

Panna cotta

Zutaten:

1 Vanilleschote

500 g Sahne

50 g Zucker

3 Blatt Gelatine

Zubereitung:

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und Mark herauskratzen.

Schote und Mark zusammen mit der Sahne und dem Zucker aufkochen und ca. 10 min (ich mach meistens sogar etwas länger) köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Gelatine in kaltem Wasser einweichen lassen und Gläser/Förmchen bereit stellen.

Die Vanilleschote aus dem Topf fischen.

Die Gelatine ausdrücken und mit etwas Vanille/Sahne/Zucker-Mischung auflösen.

Zum Rest geben und etwas vermischen. Mind. 6 Stunden in den Kühlschrank stellen und gelieren lassen.

Dazu z.B. eine Himbeersoße.

Geröstetes Müsli – Granola



Foto und Rezept von Gisela Martin

Zutaten:

300 g Haferflocken (bzw. Hafer mit Flockeraufsatz geflockt)

150 g Nüsse, Mandeln, Pistazien, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne – was die Haushaltskammer so hergibt

40 g Kokoschips getrocknet (gibts bei Rossmann, alternativ Kokosflocken)

150 g Trockenfrüchte getrocknet in Stücke geschnitten nach Belieben

50 g Bananenchips

1,5 TL Zimt

8 EL Honig

Zubereitung:

Im Multizerkleinerer mit Messer die Nüsse, Mandeln etc. grob zerkleinern.

In Cooking-Chef-Schüssel Hälfte des Honig einfüllen und auf Maximaltemperatur 140 Grad stellen (wer die Gourmet hat, erhöht die Temperatur auf ca. 150/160 Grad).

Entweder K-Haken verwenden (dann bleiben die Haferflocken mehr erhalten) oder Flexi (dann werden die Flocken zerkleinert, beide Varianten haben ihren Reiz). Rührintervallstufe 2.

Haferflocken, Zimt, Kokosraspeln, Nüsse zugeben und Timer auf 20 Minuten stellen.

Nach 20 Minuten restlichen Honig und Trockenfrüchte zugeben und Timer nochmals auf 10 Minuten stellen.

Auf ein Backblech auslegen und erkalten lassen, dann in eine luftdichte Dose verpacken.

Das Rezept ist variabel, nehmt einfach das, was ihr gerade zuhause habt und was ihr gerne in einem Müsli mögt.

Das Wunderbare: Die Küche riecht nach der Müsliaktion für die nächsten Stunden wunderbar nach Zimt und Honig. Ich liebe es!