Kichererbsenkarottenbratlinge

Fotos Gisela M.

Rezept aus Rezeptbuch PureJuice_Pro von Kenwood und von Gisela M. auf CC abgewandelt

6-8 Stück (wir machten gleich die doppelte Menge)

Zutaten:
4 Karotten geputzt
1/4 Süßkartoffel geschält
1 Dose (400 gr.) Kichererbsen
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Chillischote
10 gr. Koriander
1 TL Kreuzkümmel
3-4 TL Kichererbsenmehl (ich habe Kichererbsen mit Stahlmühle gemahlen)
1 Limette (Saft)
Rapsöl zum Herausbraten

Zubereitung:

Karotten und Süßkartoffel mit Entsafter oder Slowjuicer entsaften, den Saft so trinken oder anderweitig verwenden. Der Trester wird für das Rezept benötigt.

Danach die Limette schälen und entsaften, von der Limette wird der Saft benötigt.

Kichererbsen abtropfen und mit Wasser abspülen. Mit kaltem Wasser in einen Topf geben und 5-7 Minuten bei starker Hitze kochen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden und in Pfanne kurz andünsten.

Chillischote klein schneiden.

Dann alle Zutaten zusammenmischen, auch den Limettensaft und in Einzelportionen (nicht zu viel!) im Multizerkleinerer mit Messer zu einer Masse verarbeiten.

In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und von jeder Seite 3-5 Minuten braten.

Guten Appetit!

Süßkartoffel-Rösti mit Räucherlachs und Griechischem Joghurt

Foto Gisela M.

Rezept zur Verfügung gestellt von Sonia Schneider

Süßkartoffelpuffer-Rösti mit Räucherlachs und Griechischen

Joghurt

Für ca. 15 Stück für 2 Personen

Zutaten:
• Für 3-4 Personen die doppelte Menge machen
• 1 große Süßkartoffel
• 1/2 Zwiebel
• 25 g Mehl
• 1 Ei
• 3/4 Teelöffel Knoblauchpulver
• 3/4 Teelöffel Salz
• 2 Esslöffel Öl
• 85 g Räucherlachs
• 75 g Griechischer Joghurt, Salz, Pfeffer, evt.Knoblauchpulver
• 2 Esslöffel gehackter Schnittlauch

Zubereitung:
1. Geschälte Süßkartoffeln und Zwiebel schälen und raspeln mit der Scheibe 1 für den Multizerkleinerer.
2. Falls die Süsskartoffeln danach noch zu viel Flüssigkeit haben, mit einem Geschirrtuch herauspressen.
3. Anschließend die Süßkartoffelmasse mit Mehl, Ei, Knoblauchpulver und Salz verrühren.
4. Pfanne erhitzen und Öl dazu geben.
5. Jeweils einen Esslöffel der Kartoffelmasse in die Pfanne geben und etwas platt drücken.
6. Die Puffer 2-3 Minuten von jeder Seite auf mittlerer Stufe goldbraun braten. Man muss aufpassen, damit sie nicht schwarz werden, das geht sehr schnell.
7. Einen Klecks Schmand-Joghurt auf die Röstis geben. Darauf den Räucherlachs und gegebenenfalls noch mit Schnittlauch bestreuen.

Hühnerbrust Sous vide gegart mit Süßkartoffelstampf und Petersilien-Pesto

Rezept von Elisabeth Opel

Download (PDF, Unknown)

Curry mit Süsskartoffel und Aubergine

Rezept und Foto von Gisela Martin

Wie man auf dem Foto sieht: Man kann alles von Hand schnippeln. Mit dem Würfelschneider spart man aber richtig Zeit!

Zutaten:

Öl zum Anbraten
1 Zwiebel
2 EL rote Currypaste
1 Süsskartoffel
375 ml Kokosmilch
250 ml Wasser
1 Aubergine
5 Limettenblätter
etwas Fischsauce
Saft von einer Limette
2 TL brauner Zucker
etwas Koriander und ggf. auch frische Korianderblätter

Zubereitung:
Zwiebel mit Würfelschneider würfeln und zur Seite legen

Aubergine waschen und würfeln und zur Seite legen. Ebenso Süsskartoffel schälen und würfeln.

Kochrührelement einsetzen, Rührintervallstufe 3, Temperatur einstellen. Öl in Cooking Chef erhitzen, Zwiebeln und Currypaste anschwitzen.

Kokosmilch und Wasser in die Schüssel zugeben, Temperatur etwas über 100 Grad. Nach dem Aufkochen wieder etwas zurückstellen und ca. 5 Min. garen.

Süsskartoffel zugeben und nochmals 7 Minuten kochen.

Aubergine und Limettenblätter zugeben und nochmals 10 Minuten kochen

MIt Fischsauce, Limettensaft, braunem Zucker und Koriander würzen.

Falls vorhanden mit frischen Korianderblättern dekorieren.

Dazu gab es bei uns Basmatireis.

Süßkartoffel-Curry VEGAN

Rezept und Fotos von Manuela Huber

Zutaten:
1 Süßkartoffel
1 rote und 1 gelbe Paprika
1 kleine Stange Lauch
1 Zucchini
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stückchen Ingwer (ca 2 cm)
Koriander
Kurkuma
Curry
Kreuzkümmel
eine kleine Chili
rote Currypaste
100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe
1 EL Kokosöl
200 ml Soja-, Hafer- oder Reiscuisine
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Gemüse gleichgroß würfeln (z.B. mit Würfelschneider), Ingwer und Knoblauch hacken

Kokosöl bei 140 Grad 2 min (Kochrührelement),

Gemüse, außer Lauch hinzu, 5 min bei 110 Grad, Intervall 2

mit dem Weißwein ablöschen, Gewürze dazu, Lauch
alles weitere 15 min

200 ml Soja-, Hafer- oder Reiscuisine dazu und unterrühren

Ich habe heute in der Speisekammer noch eine seeeeehr reife Mango gefunden, klein gewürfelt, die letzten 5 min dazu.

Sehr gut dazu ist Basmati Reis, bei uns gab es heute nur frisches Brot
Fotos sind nicht so toll (Anmerkung Gisela Martin: stimmt nicht!), aber es schmeckt super

Foto Manuela Huber