

SEVERIN

TECHNIK ZUM GENIESSEN



★ James ★
SEVERIN AND THE
WONDERMACHINE

★ KOCHEN MIT JAMES MACHT LAUNE! ★



DAS UNGLAUBLICH PRAKTISCHE JAMES KOCHBUCH



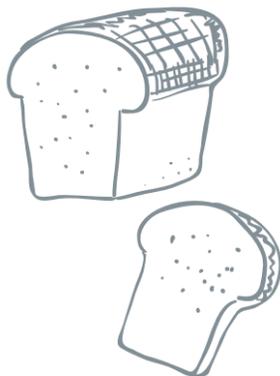
Hallo, mein Name ist James,
James the Wondermaschine. Ich möchte Dir das
Leben leichter machen... und auch ein bisschen
leckerer. Mit mir zauberst Du aus frischen Zutaten
im Handumdrehen das perfekte Menü. Ganz einfach.
Und ganz gleich, ob es ein einfaches Gericht oder eine
raffinierte Speise sein soll - köstlich wird's auf jeden Fall.
Großes James Ehrenwort!

Damit Du weißt, was man mit mir so alles anstellen kann,
gibt es mein Kochbuch. Meine Freundin Barbara hat darin
für jede Stimmung allerlei Rezepte zusammengestellt, die
ich hier und da mit kleinen Tipps und Tricks garniert habe.

Oder Du lässt deiner Phantasie einfach freien Lauf! Probier
aus, was Dir gefällt. Du bist der Chef. Und während ich dampf-
gare, erhitze, koche, knete, mahle, rühre, mixe, emulgieren, zer-
kleinere etc. kannst Du Dir ja schon mal einen Wein aufmachen...
und Dich auf's Essen freuen.

Ich freue mich auf unsere Zusammenarbeit.
Legen wir los!

Dein
James



**VIEL SPASS
BEIM KOCHEN!!**

WÜNSCHEN
BARBARA UND JAMES



Hallo, mein Name ist Barbara,

ich bin eine leidenschaftliche Köchin und habe mich Mitte der 80er
Jahre in Hamburg angesiedelt, wo ich Teil der „kulinarischen Szene“
war. Die Vielfalt meiner Arbeitsstätten und der Austausch mit meinen
kreativen Kollegen, das war meine Schule.

Seit 2008 habe ich mich voll und ganz dem Kochen verschrieben.
Ich will mit guten Produkten ein tolles, ehrliches, überzeugendes
Ergebnis erzielen, das meinen Kunden gefällt.

Dabei hilft mir James the Wondermaschine, der mich tatkräftig beim
Kochen unterstützt und mir den anstrengenden Teil der Arbeit ab-
nimmt. Ein echter Teamplayer!

Ja, mit James kocht sich alles fast wie von selbst und es gibt fast
nichts, was ihm nicht gelingt. Es war wirklich noch nie so leicht, ein
leckeres und gesundes Gericht zuzubereiten. Probier's einfach.

Dabei wünsche ich schon jetzt viel Vergnügen!

Barbara Bresser



PRODUKT- EINFÜHRUNG

SO KOCHST DU MIT JAMES UND BARBARA
JEDEN TAG TOLLE GERICHTE UND MENÜS.



Entdecke die Vielfalt und
Rezeptwelt von James!
www.james-and-me.com



GARZEIT

Es ist wie so oft im Leben. Manches geht schnell, manches braucht Zeit. Das ist beim Kochen nicht anders. Eine Kartoffel aus neuer Ernte zum Beispiel muss ein paar Minuten länger kochen als die gelagerte Winterware. Frischer Fisch gart im Dämpfer hingegen schneller und ist im Geschmack aromatischer als ein gefrorenes Fischfilet.

BEDIENUNGS- ANLEITUNG

James the Wondermaschine ist ein echtes Multifunktions-talent! Was er alles kann, wie Du ihn bedienen und pflegen musst, das sagt Dir seine Bedienungsanleitung – die Dir alles ganz genau erklärt.

QUALITÄT

Du weißt ja: selbst das beste Rezept ist nur so gut wie seine Zutaten. Darum solltest Du bei ihrer Qualität keine Abstriche machen. Der Genuss wird Dich belohnen.

VIDEO-
ANLEITUNG



TROCKENÜBUNG

Bestimmt kannst Du es kaum erwarten mit James endlich loszulegen. Doch bevor Du anfängst, solltet ihr euch erst noch etwas besser kennenlernen. Denn je besser man sich versteht, desto besser funktioniert's. Dazu kannst Du einfach einmal alle Funktionen ohne Zutaten ausprobieren.

REINIGUNGSTIPP

Bei der Verwendung von farbintensiven Lebensmitteln und Gewürzen wie Curry, Kurkuma oder Möhren solltest Du die Kunststoffteile gleich abspülen, damit keine Verfärbungen entstehen.

ÜBUNG MACHT DEN MEISTER

Zum Einstieg ins Kocherlebnis mit James ist der „Seelentröster“ (S. 12) genau das richtige Menü.



10 MENÜS. FÜR JEDE STIMMUNG

8 [MENÜ 1] VOGEL STRAUSS

- Karotten-Apfelsalat mit Walnüssen und Honigessig
- Pellkartoffeln mit Kräuterquark und gedämpftem Lachs
- Erdbeereis mit Amarettini
- Orangen-Estragon-Bier mit Honig

12 [MENÜ 2] SEELENTRÖSTER

- Süßer Salat mit Grapefruit und Schalotten
- Tagliatelle mit Tomaten-Butter-Sauce und Parmesan
- Mousse au Chocolat
- Basilikum-Pesto

16 [MENÜ 3] STIMMUNGSKANONE

- Lachstatar mit Limette und Wasabi
- Steinbeißer mit Orangensauce und Safran-Reis
- Himbeertarte mit Pistazien
- Buttermilch Margarita

20 [MENÜ 4] GEGEN DEN „BLUES“

- Hühnersüppchen
- Rindergulasch mit gebratenen Semmelknödeln
- Apfelkuchen mit Vanillesauce
- Scharfe Balsamico-Kirschen

26 [MENÜ 5] FERNWEH

- Fish Cakes mit pikantem Gurkensalat
- Thai Chicken Curry
- Gebackene Banane mit Mango-Kompott
- Mango Lassi

30 [MENÜ 6] LIEBELEI

- Artischocke mit Zitronen-Aioli
- Selleriesüppchen mit Meerrettichsahne und Birne
- Spaghetti mit Venusmuscheln
- Vanille-Mascarponecrème mit Mohn
- Granatapfel und Minze mit Prosecco

36 [MENÜ 7] KINDERKRAM

- Kürbissuppe mit Kokos und Sternfrucht
- Kartoffel-Möhren-Püree mit Lieblings-Würstchen
- Kinderbier mit Pfirsich und Zitronenbrause

40 [MENÜ 8] FÜTTERN WIE BEI MUTTERN

- Senf-Eier mit Kresse
- Deftiger Linseneintopf mit Speck
- Schmand-Crème mit frischen Kräutern
- Kirschen-Michel

44 [MENÜ 9] POWER PAKET

- Rote Beete Carpaccio mit Meerrettich und Basilikum
- Buchweizenbratlinge mit Petersilienkartoffeln und gedämpfter Tomate
- Mandelcrème mit gebratener Ananas
- Frankfurter Grüne Sauce

50 [MENÜ 10] WENN 2 SICH STREITEN...

- Bohnensalat mit Tofu oder krossem Speck
- Orientalischer Gemüsereis mit gebratenem Fisch oder Minuten-Steak
- Panna Cotta mit Erdbeeren
- Erbsen-Joghurt-Püree mit Minze

10 BASIS REZEpte

HIER FINDEST DU GRUNDREZEPTE ZUR INDIVIDUELLEN WEITER-
VERARBEITUNG UND FÜR EINE GESCHICKTE VORRATSHALTUNG:

54 [BASIS] FONDS

- Gemüsefond für Fleischgerichte
- Gemüsefond für Fischgerichte

58 [BASIS] SAUCEN

- Tomatensauce
- Pomodoro alla Matriciana
- Pomodoro alle Erbe
- Béchamel
- Samtsauce oder Velouté
- Sauce Mornay

[BASIS] EMULSIONEN

- Mayonnaise
- Aioli
- Remoulade
- Kartoffelsalat
- Sauce Hollandaise
- Sauce Béarnaise
- Sauce Maltese

64 [BASIS] WÜRZE

- Kräutermixturen
- Gemüseansatz für Schmorgerichte, Suppen und Saucen

68 [BASIS] PESTO

- Rucola-Pesto
- Spinat-Pesto
- Basilikum-Pesto
- Pesto alla Siciliana / Pesto Rosso
- Pesto alla Calabrese

ZUM AUFBAU



Kochzeit & Co

Zu jedem Gericht ist die Vorbereitungs- und
Zubereitungszeit erläutert. So erkennst Du schnell,
wie viel Zeit Du für ein Menü benötigst. Und klar, Du
kannst Dir auch nur einzelne Gerichte aussuchen,
die Du kochen willst. Die Zutaten sind übrigens
immer für 4 Personen abgestimmt und für alle
Gerichte in einer Einkaufsliste aufgeführt.

Reihenfolge

Die einzelnen Arbeitsschritte entsprechen nicht der Menüfolge.
Man beginnt oft mit dem Dessert, das erst im Kühlschrank gelieren
muss oder noch gebacken wird. Effizienz und Zeitersparnis, die
Stärken von James, bestimmen die Organisation der Arbeitsabläufe.

72 STICHWORTVERZEICHNIS (alphabetisch)

73 REGISTER (nach Gängen) / LEGENDE

74 PLATZ FÜR EIGENE NOTIZEN

75 IMPRESSUM

[MENÜ 1]

VOGEL STRAUSS

ES GIBT TAGE, AN DENEN MÖCHTE MAN PARTOUT NICHT KOCHEN, ABER ES MUSS ETWAS AUF DEN TISCH. NUN NICHT DEN KOPF IN DEN SAND STECKEN, DENN BEI DIESEM MENÜ MACHT JAMES FAST ALLES ALLEINE.



EINKAUFLISTE

Alle Zutaten für 4 Personen



VORSPEISE **Karotten-Apfelsalat mit Walnüssen und Honigessig**

- 400 g Karotten
- 1 Apfel (Braeburn)
- 30 g Walnüsse
- Olivenöl
- Honigessig
- Agavensirup/-dicksaft
- Zitronensaft
- Salz

HAUPTGANG **Pellkartoffeln mit Kräuterquark und gedämpftem Lachs**

- 8 Kartoffeln mit Schale, festkochend, ca. 700 g
- 4 Lachsloins à 150 g (Filet ohne Haut und Gräten)
- 1 Bd Estragon
- 1 Bd Kerbel
- 1 Bd Petersilie
- 2 Speisewiebeln
- 500 g Quark 40 %
- 1 Limette
- Pfeffer, schwarz
- Salz
- Olivenöl

DESSERT **Erdbeereis mit Amarettini**

- 300 g Erdbeeren TK ungezuckert
- 12 Amarettini
- 200 g Sahne
- 100 g Crushed Ice
- Zucker
- Vanillezucker

SCHMANKERL **Orangen-Estragon-Bier mit Honig**

- 2 Saftorangen
- 4 Stiele Estragon
- Honig
- 2 Fl. Bockbier, dunkel 0,33 l



[SCHMANKERL]

Orangen-Estragon-Bier mit Honig

- 2 TL Orangenabrieb
- 2 Saftorangen
- 4 Stiele Estragon
- 2 EL Honig
- 2 Fl. Bockbier, dunkel 0,33 l

Orangenschale reiben + Saft auspressen.
 Estragon grob rupfen.
 Alle Zutaten (bis auf das Bockbier) in den Mixtopf geben.
 Timer auf 15 min. stellen, Kochstufe 120 °C.
 Die Flüssigkeit durch ein feines Sieb abseihen + kalt stellen.
 Zum Servieren 2 EL des Sirups in ein Glas geben und mit einem halben Bockbier auffüllen.
 Wer mag kann selbstverständlich mehr Orangensirup nehmen und den Glasrand mit Orangenscheiben dekorieren.

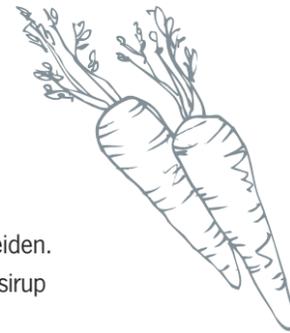


[VORSPEISE]

Karotten-Apfelsalat mit Walnüssen und Honigessig

- 400 g Karotten
- 1 Apfel (Braeburn)
- 30 g Walnüsse
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Honigessig
- 2 EL Agavensirup
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Salz

Karotten schälen und in Stücke schneiden.
 Apfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, in Spalten schneiden.
 Karotten + Apfel mit Walnüssen, Öl, Honigessig + Agavensirup in den Mixtopf geben, 20 sek. auf Mixstufe 4.
 Dieser Salat schmeckt am Besten, wenn er sofort nach der Zubereitung verputzt wird. Will man die Zutaten schon vorbereiten, so sollte man den Apfel mit 2 EL Zitronensaft benetzen, damit er nicht braun wird.
 Zum Servieren den Salat auf vier Tellerchen anrichten, mit Öl beträufeln und mit Zitronenabrieb und einer Walnuss garnieren.



12 min. =
 Der Lachs ist innen glasig
 20 min. =
 Der Lachs ist durchgegart



[HAUPTGANG]

Pellkartoffeln mit Kräuterquark und gedämpftem Lachs

- 1 Bd Estragon
- 1 Bd Kerbel
- 1 Bd Petersilie
- 2 Speisezwiebeln
- 8 Kartoffeln mit Schale, festkochend, ca. 700 g
- 600 ml Wasser
- Salz
- 4 Lachsloins à 150 g (Filet ohne Haut und Gräten)
- Olivenöl
- 1 Limette
- 500 g Quark 40 %
- Pfeffer, schwarz



Einige Estragonstiele zur Seite legen.
 Restliche Kräuter zupfen, 10x mit der Turbostufe zerkleinern.
 Kräuter in eine Schüssel geben.
 Zwiebeln schälen und halbieren, 5x mit Turbostufe zerkleinern, zu den Kräutern geben und den Mixtopf säubern.
 Die Kartoffeln in den Mixtopf geben. 600 ml Wasser + 2 TL Salz mischen und dazugeben (Kartoffeln müssen mit Wasser bedeckt sein).
 Timer auf 30 min. stellen, Kochstufe 120 °C.
 Lachsloins mit Olivenöl + Limettensaft einreiben.
 Jetzt muss man sich entscheiden, wie man seinen Lachs servieren möchte:
 12 min. = Der Lachs ist innen glasig
 20 min. = Der Lachs ist durchgegart
 Nach 10–18 min. Dampfgarschale aufsetzen, Dampfgitter einsetzen und den Lachs auf das Dampfgitter legen. Die restlichen Estragonstiele auf dem Fisch verteilen, mit Deckel verschließen.
 Den Quark zu der Kräuter-Zwiebelmischung geben + mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Ende der Garzeit den Dampfaufsatz abnehmen und beiseite stellen. Die Kartoffeln abgießen und kurz ausdampfen lassen. Den Dampfgarer öffnen und die Estragonstiele vom Fisch entfernen.
 Pellkartoffeln auf einen Teller geben, den Lachs dazusetzen und dazwischen einen Klacks Kräuterquark geben.
 Den Lachs mit ein wenig feinem Olivenöl beträufeln und eine Prise Fleur de Sel kann auch nicht schaden.



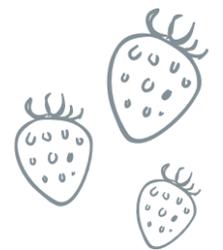
[DESSERT]

Erdbeereis mit Amarettini

- 12 Amarettini
- 300 g Erdbeeren TK ungezuckert
- 60 g Zucker
- 1 Pk Vanillezucker
- 200 g Sahne
- 100 g Crushed Ice



4 Amarettini zur Seite legen.
 Restliche Amarettini in den Mixtopf geben.
 3x kurz die Turbostufe betätigen.
 Amarettinibrösel beiseite stellen.
 Erdbeeren, Zucker, Vanillezucker, Sahne + Crushed Ice in den Mixtopf geben, 15 sek. auf Mixstufe 4. Eismasse mit dem Spachtel in eine Schüssel geben, Amarettinibrösel untermischen. Jede Portion mit einem Amarettini garnieren und sofort servieren.
 Das Eis kann auch vorbereitet und eingefroren werden, dann jedoch bleiben die Amarettinibrösel nicht knusprig. Zum Servieren rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen und die Amarettinibrösel untermischen.



[MENÜ 2]

SEELENTRÖSTER

DER TAG WAR SCHRECKLICH, DIE LAUNE IST IM KELLER, JETZT SOLLTE MAN SICH MIT LECKEREN KALORIEN VERWÖHNEN. JA, DAS DARF AUCH MAL SEIN!



EINKAUFLISTE

Alle Zutaten für 4 Personen

COPY



VORSPEISE Süßer Salat mit Grapefruit und Schalotten

- 1 Kopfsalat
- 2 Grapefruit
- 2 Schalotten
- 100 g saure Sahne
- 100 g süße Sahne
- 1 Zitrone
- Olivenöl
- Zucker
- Salz
- Butter

HAUPTGANG Tagliatelle mit Tomaten-Butter-Sauce und Parmesan

- 600 g Strauchtomaten
- 200 g Tomatenfruchtfleisch in Stücken
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- brauner Zucker
- Olivenöl
- 50 ml Rotwein
- 75 g kalte Butter
- 1 Bd Basilikum
- Parmesan
- Pfeffer
- Salz
- 500 g Tagliatelle oder Bavette

DESSERT Mousse au Chocolat

- 200 g Schokolade 80 % Kakaogehalt
- 5 Eier
- 75 g Butter
- Orangenabrieb
- Kaffee
- Salz
- 250 g süße Sahne

SCHMANKERL Basilikum-Pesto

- 100 g Pinienkerne
- 50 g Parmesan
- 3 Bd Petersilie
- 6 Bd Basilikum
- 3 Knoblauchzehen
- 200 ml Olivenöl
- Salz





TIPP:

Ein paar kleine Kniffe für's Servieren: Stich mit heißen Löffeln Nocken ab und bestäube sie mit etwas Puderzucker. Dekoriere das Ganze mit einem Minzblättchen oder ein paar Himbeeren. Grandios!

Schokololics möchten in dieser Mousse am liebsten baden. Denn sie ist Schokolade pur! Der Anteil der hochprozentigen Schokolade kann reduziert und durch Vollmilchschokolade ersetzt werden.

Für alle, die nicht gerne Nocken abstechen, die Mousse vor dem Kalt stellen in Dessertschälchen abfüllen.

[DESSERT]

Mousse au Chocolat

250 g süße Sahne
200 g Schokolade

80 % Kakaogehalt

4 Eier

1 Eigelb

½ TL Orangenabrieb

75 g Butter

2 EL warmer Kaffee

oder warmes Wasser

1 Prise Salz



Rühraufsatz in den Mixtopf einsetzen, Sahne einfüllen und den transparenten Deckeleinsatz verwenden. 30 sek. auf Mixstufe 1 + 1 min. auf Mixstufe 2 steif schlagen und die Sahne kalt stellen.

Im selben Mixtopf Schokolade hacken, 20 sek. auf Mixstufe 3.

Eier, Eigelb, Orangenabrieb, weiche Butter in Stückchen, 2 EL Flüssigkeit (Kaffee oder Wasser) und eine Prise Salz zur Schokolade geben. Timer auf 5 min. stellen, Kochstufe 70 °C. Abschließend 1 min. auf Mixstufe 1.

Die Schokoladenmasse in eine kalte Schüssel füllen, etwas abkühlen lassen, dann die steif geschlagene Sahne vorsichtig unterheben.

Mindestens 4 Std. kalt stellen.

[VORSPEISE]

Süßer Salat mit Grapefruit und Schalotten

1 Kopfsalat

2 Grapefruit

2 Schalotten

Butter

100 g süße Sahne

100 g saure Sahne

1 Zitrone

3 TL Zucker

2 EL Olivenöl

Salz



Kopfsalat waschen, trockenschleudern und grob zupfen. Grapefruit filetieren, den Saft auffangen. Schalotten schälen, halbieren, in den Mixtopf geben, 2x die Turbostufe betätigen. Schalotten mit etwas Butter in der Pfanne anschwitzen, mit etwas Grapefruitsaft ablöschen und leicht köcheln lassen.

Süße Sahne + saure Sahne + Saft von 1 Zitrone in den Mixtopf geben. Rühraufsatz einsetzen, Deckeleinsatz nicht verwenden, Timer auf 3 min. stellen, Mixstufe 1. Zucker dazugeben, Olivenöl hineinträufeln. Dressing mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Pfanne vom Herd nehmen, Grapefruitfilets hineingeben und durchschwenken. Die Grapefruits und Schalotten durch ein Sieb abseihen.

Den gewaschenen, gezupften Kopfsalat mit ein wenig Dressing marinieren. Hübsch anrichten, die Grapefruits und Schalotten darüber arrangieren. Alles mit den Schalotten und etwas Dressing beträufeln und sofort servieren.

TIPP:

So ein Kopfsalat ist ganz schön sensibel. Daher solltest Du seine Blätter beim Marinieren nicht mit Dressing ertränken. Weniger ist mehr. Pfeffer lässt Du am besten ganz weg – der verträgt sich mit seinen Aromen nicht.



[SCHMANKERL]

Basilikum-Pesto

100 g Pinienkerne
6 Bd Basilikum
3 Bd Petersilie
3 Knoblauchzehen
200 ml Olivenöl
50 g Parmesan
Salz



Die Pinienkerne ohne Fett auf mittlerer Hitze leicht anrösten und auskühlen lassen. Basilikum- und Petersilienblätter von den Stielen zupfen. Knoblauch grob hacken.

Petersilienblätter, Pinienkerne, Knoblauch, 100 ml Olivenöl in den Mixtopf füllen. 10x kurz die Turbostufe betätigen. Basilikumblätter, Salz, restliches Olivenöl dazugeben. 30 sek. auf Stufe 4 mixen.

Parmesan fein reiben und unter das Pesto mischen.

Weitere Pesti, Tipps und Tricks ab Seite 68.



▶ VIDEO



[HAUPTGANG]

Tagliatelle mit Tomaten-Butter-Sauce und Parmesan

600 g Strauchtomaten

1 rote Zwiebel

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl

1 TL brauner Zucker

50 ml Rotwein

200 g Tomatenfruchtfleisch in Stücken

75 g kalte Butter

Pfeffer

Salz

500 g Tagliatelle oder Bavette

Parmesan

1 Bd Basilikum



Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln und entkernen. Zwiebel schälen, vierteln, Knoblauch schälen und zerdrücken und mit Olivenöl + Zucker in den Mixtopf geben, 2x die Turbostufe betätigen. Timer auf 5 min. stellen und bei Kochstufe 120 °C anschwitzen. Nach 2 ½ min. den Rotwein dazugeben und einkochen lassen. Tomatenviertel, Tomatenstücke, Pfeffer aus der Mühle und Salz dazugeben. Timer auf 20 min. stellen, Kochstufe 100 °C.

Kein Deckeleinsatz, damit die Sauce etwas einkocht. Butter in Scheibchen schneiden und wieder kalt stellen.

Fertige Tomatensauce in eine große, vorgewärmte Schüssel geben. Kalte Butterstücke hinzugeben und mit dem Pürierstab einarbeiten.

Mit Salz, Pfeffer + Zucker abschmecken, grob gehacktes Basilikum untermischen. Fertige Pasta mit etwas Sauce mischen.

Tagliatelle im Pastateller anrichten, eine Kelle Sauce darüber geben, grob geraspelten Parmesan auf die Sauce streuen, mit Basilikumblatt und unserem Pesto garnieren.

Wurde die Tomatensauce bereits auf Vorrat gekocht (siehe Rezept Seite 60), kann diese natürlich verwendet werden. Einfach im James bei 100 °C erhitzen und die Butter einarbeiten.

[MENÜ 3]

STIMMUNGSKANONE

ES GIBT ETWAS ZU FEIERN. DIESES LEICHTE MENÜ BEFEUERT DIE STIMMUNG FÜR EINE LANGE, AUSGELASSENE NACHT.



EINKAUFLISTE

Alle Zutaten für 4 Personen



VORSPEISE

Lachstatar mit Limette und Wasabi

- 200 g Lachsloin
(Filet in Sushi-Qualität ohne Haut und Gräten)
- 200 g Räucherlachs am Stück
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Limette, Bio bzw. unbehandelt
- Olivener Öl
- Agavensirup
- 100 g Crème fraîche
- Wasabibrème
- 1 Shiso-Kresse oder Gartenkresse
- Salz
- Pfeffer
- Baguette

DESSERT

Himbeertarte mit Pistazien

- 125 g Löffelbiskuits
- 80 g Butter
- 200 g Himbeeren TK
- 1 Pk Sofortgelatine
- 100 g Zucker
- 1 Pk Vanillezucker
- 300 ml Sahne
- 250 g Frischkäse
- 1 Pk Pistazien, gehackt

HAUPTGANG

Steinbeißer mit Orangensauce und Safran-Reis

- 600 g Steinbeißerfilet oder einen anderen Weißfisch
- 200 g Zuckerschoten
- 5 Saftorangen
- 300 ml Fischfond
- Weißwein
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Senf, scharf
- Olivener Öl
- Agavensirup
- 15 g Speisestärke
- Pfeffer
- Salz
- 1 Bd Schnittlauch
- 350 g Langkornreis
- Safran
- Milch
- 50 g Butter
- 1 Schalotte

SCHMANKERL

Buttermilch Margarita

- 20 cl brauner Tequila
- 12 cl Buttermilch
- Limettensaft, frisch
- Zitronensaft, frisch
- Agavensirup
- Quittengelee
- Crushed Ice



[MENÜ 3]**[DESSERT]****Himbeertarte mit Pistazien**

200 g Himbeeren TK
80 g Butter
125 g Löffelbiskuits
100 g Zucker
300 ml Sahne
1 Pk Sofortgelatine
1 Pk Vanillezucker
250 g Frischkäse
1 Pk Pistazien, gehackt

 10 min.  15 min.

Himbeeren auftauen, 1/3 einzeln auftauen und zum Dekorieren aufbewahren, 2/3 in einer Schüssel auftauen. Butter in einem kleinen Topf schmelzen, Löffelbiskuits brechen, in den Mixtopf geben. 5x kurz die Turbostufe betätigen + 20 sek. auf Mixstufe 4 sehr fein hacken. Löffelbiskuitbrösel und geschmolzene Butter in einer Schüssel mischen. Die Löffelbiskuitmasse gleichmäßig fest auf den Boden einer ø 20 cm Springform drücken und kalt stellen. 100 g Zucker in den Mixtopf geben, 10 sek. auf Mixstufe 4. Zucker in ein Schüsselchen geben. Den Rührersatz und transparenten Deckeleinsatz verwenden und die Sahne steif schlagen, 30 sek. auf Mixstufe 1 + 1 min. auf Mixstufe 2. Sahne kalt stellen. Himbeeren abseihen, den Saft mit der Sofortgelatine in den Mixtopf geben, 30 sek. auf Mixstufe 1, Himbeeren + Zucker + Vanillezucker dazugeben, 20 sek. auf Mixstufe 3. 250 g Frischkäse dazugeben und 1 min. vermischen auf Mixstufe 2.

Die Himbeercreme in eine Schüssel füllen, die Sahne unter die Himbeercreme heben. Diese Mischung in die Springform gießen und flach streichen.

Die Tarte muss mindestens 5 Std. kalt stehen.

Die gelierte Tarte vorsichtig aus der Springform lösen und mit den gehackten Pistazien und Himbeeren garnieren. Dann entweder wieder kalt stellen oder sofort servieren.

TIPP:

Je schneller Du das Tatar servierst, desto besser. Denn so hat es genau die richtige Temperatur. Wenn Du es im Kühlschrank gelagert hast, nicht gleich anrichten, sondern lieber 20 Minuten davor herausnehmen...

[VORSPEISE]**Lachstatar mit Limette und Wasabi**

200 g Lachsloin (Filet in Sushi-Qualität ohne Haut und Gräten)
1 Limette, Bio bzw. unbehandelt
200 g Räucherlachs am Stück
3 Frühlingszwiebeln
100 g Crème fraîche
1–2 Msp Wasabicreme
Pfeffer
Salz
2 EL Olivenöl
1 EL Agavensirup
1 Shiso-Kresse oder Gartenkresse
Baguette

 10 min.  5 min.

Beide Lachssorten und die Crème fraîche müssen zum Verarbeiten kalt sein!

Lachsloin in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben.

Limette heiß waschen, Schale abreiben, beiseite stellen, Limette auspressen.

Räucherlachs in Würfel und Frühlingszwiebel in Ringe schneiden.

Crème fraîche, die Hälfte des Limettensafts, 1 Msp Wasabi, Pfeffer und Salz in den Mixtopf geben, 20 sek. auf Mixstufe 2.

Wasabi-Crème fraîche in ein Schüsselchen geben und abschmecken.

Der Mixtopf muss nicht sauber gemacht werden.

Frühlingszwiebeln, Limettenabrieb, die andere Hälfte des Limettensafts, Olivenöl, Agavensirup + RäucherlachsWürfel in den Mixtopf geben, 10 sek. auf Mixstufe 3.

Die Masse zu den Lachsloinwürfeln geben, 1 TL Wasabi-Crème fraîche dazugeben und mit Salz + Pfeffer abschmecken.

Einen Vorspeisenring, eckig oder rund ø 6–8 cm, innen leicht ölen, in die Mitte eines großen Tellers setzen. Lachstatar hineinfüllen, ein wenig in die Form pressen, den Ring vorsichtig abziehen. Etwas Wasabi-Crème fraîche auf das Tatar geben und mit reichlich Kresse garnieren. Restliche Crème fraîche in schmalen Spuren um das Tatar ziehen. Dazu serviert man Baguette. Ganz köstlich ist auch ein Sesamweißbrot vom türkischen Bäcker.

**[SCHMANKERL]****Buttermilch Margarita**

20 cl brauner Tequila
12 cl Buttermilch
8 cl Limettensaft, frisch
4 cl Zitronensaft, frisch
8 cl Agavensirup
1 TL Quittengelee
4 EL Crushed Ice

 2 min.  1 min.



Alle Zutaten sollten kalt sein. Alle Zutaten in den Mixtopf geben. 30 sek. auf Mixstufe 4. Buttermilch Margarita in einer Champagnerschale servieren.

[HAUPTGANG]**Steinbeißer mit Orangensauce und Safran-Reis**

für den Steinbeißer:
1/2 TL Orangenabrieb
5 Saftorangen
15 g Speisestärke
1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
1 1/2 EL Agavensirup
5 EL Weißwein
300 ml Fischfond
1/2 TL scharfer Senf
Salz
Pfeffer

600 g Steinbeißerfilet
oder einen anderen Weißfisch
200 g Zuckerschoten
1 Bd Schnittlauch

für den Safran-Reis:
1 Schalotte
50 g Butter
350 g Langkornreis
500 ml Wasser
1 Msp Safran
2 EL Milch

 15 min.  27 min.

1/2 TL Orangenschale abreiben, 1 Orange schälen und filetieren, die Orangenfilets in einem Schälchen aufbewahren. 4 Orangen auspressen, ergibt ca. 200 ml Saft. Speisestärke mit 2 EL Orangensaft anrühren. Rote Zwiebel und Knoblauch schälen und halbieren.

Reis in einem Kochtopf auf dem Herd wie gewohnt zubereiten. Schalotte halbieren, in den Mixtopf geben und feinhacken, 30 sek. auf Mixstufe 2. Schalotte in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze in der Butter glasig dünsten. Reis dazugeben, kurz mitdünsten. Safran mit 2 EL Milch anrühren. Safranmilch zum Reis geben, kurz umrühren. Wasser aufgießen, den Reis aufkochen und dann auf kleinster Hitze ausquellen lassen.

Zwiebel, Knoblauch, Öl + Agavensirup in den Mixtopf geben, 30 sek. auf Mixstufe 3. Timer auf 5 min. stellen, Kochstufe 120 °C. Nach 2 1/2 min. Weißwein hinzugeben und einkochen lassen. Orangensaft, Fischfond, Senf, 1 Prise Salz + Pfeffer zu der Zwiebelmasse geben, Speisestärke-Gemisch ergänzen. Timer auf 22 min. stellen, Kochstufe 100 °C.

Die Dampfgarschale aufsetzen, den Fisch hineinsetzen. Das Dampfgitter aufsetzen, die Zuckerschoten hineingeben, Deckel verschließen. Wenn das Gericht fertig ist, den Fisch und die Zuckerschoten in eine vorgewärmte Auflaufform geben. Orangensauce abschmecken, über den Fisch geben und mit Alufolie abdecken.

In einem tiefen Teller anrichten. Den Reis in eine feuchte Tasse pressen und in die Mitte des Tellers stürzen, auf diese Weise alle 4 Teller vorbereiten. Nun die Fischfilets auf den Reis setzen und die Zuckerschoten darübergeben. Die Orangensauce am Rand angießen. Zum Schluss 1 EL Sauce über den Fisch geben und mit feinhacktem Schnittlauch dekorieren.

[MENÜ 4]

GEGEN DEN "BLUES"

WER KENNT IHN NICHT DEN WELTSCHMERZ? MAN HADERT MIT ALLEM UND SICH SELBST. LIEBEVOLL ZUBEREITETE SPEISEN SIND JETZT EIN GUTES REZEP T GEGEN DIE MELANCHOLIE. VIER KÜCHENKLASSIKER DIE DABEI HELFEN KÖNNEN, DAS LEBEN WIEDER LEICHTER ZU NEHMEN.



EINKAUFLISTE

Alle Zutaten für 4 Personen

COPY



VORSPEISE

Hühnersüppchen

- 8 Unterkeulen vom Huhn
*oder 4 Unterkeulen vom Huhn +
250 g Hühnerbrust*
- 1 St Lauch *nur das Weiße*
- ca. 500 ml Gemüsebrühe
- ca. 500 ml Hühnerbrühe
- 8 Pfefferkörner, schwarz
- Rosenpaprika, gemahlen
- Muskatblüte, gemahlen
- 1 Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Speisezwiebel

- 100 ml Sahne
- Butter
- 1 Eigelb
- 2 Nelken
- 60 g Karotte
- 60 g Knollensellerie
- 60 g Lauch
- 1 Lorbeerblatt
- Pfeffer, schwarz
- Salz
- Öl

HAUPTGANG

Rindergulasch mit gebratenen Semmelknödeln

- 240 g Brötchen (ca. 4 Stk.)
- ½ Bd Petersilie
- 2 Zwiebeln
- Öl
- Butter
- 150 ml Milch
- 3 Eier
- Muskatblüte, gemahlen
- Salz
- Pfeffer, schwarz
- 650 g Rindergulasch
- Mehl
- 1 Zwiebel
- ½ rote Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- Olivenöl
- Tomatenmark
- 300 ml Rotwein
- 250 ml Rinder- oder Gemüsebrühe
- Paprika, edelsüß
- Pfeffer
- Salz

DESSERT

Apfelkuchen mit Vanillesauce

(Zutaten für eine Springform ø 24 cm)

- 250 g Mehl
- 200 g Mandeln, blanchiert
- 150 g Butter
- 130 g brauner Zucker
- 1 EL Joghurt
- 5 Eier
- 700 g Äpfel
- Agavensirup
- 1 Zitrone
- 2 cl Grand Marnier
- Zimt
- 200 g Puderzucker
- 300 ml Milch
- 40 g Zucker
- Salz
- 1 Vanilleschote
- 10–15 g Speisestärke



SCHMANKERL

Scharfe Balsamico-Kirschen

- 300 g Sauerkirschen, ungesüßt TK
- 1 Schalotte
- brauner Zucker
- 60 ml Balsamico
- Kardamompulver
- Chili, gemahlen
- Öl

[MENÜ 4]

[DESSERT]

Apfelkuchen mit Vanillesauce

Zutaten für eine Springform ø 24 cm

für den Mürbeteig:

100 g Mandeln, blanchiert
250 g Mehl
80 g brauner Zucker
1 Prise Salz
1 EL Joghurt
1 Ei
150 g Butter

für die Apfelfüllung:

100 g Mandeln, blanchiert
1 Zitrone
700 g Äpfel
3 EL Agavensirup
50 g brauner Zucker
2 cl Grand Marnier
1 Msp Zimt

200 g Puderzucker
3 EL Wasser, warm



15 min.



60 min.



TIPP:

Hast Du schon mal die Schale vom Apfel mit verarbeitet? Mach es und Du wirst mit noch mehr Aroma belohnt.

Statt Grand Marnier kannst Du auch Rum "hicks" verwenden – passend dazu gibst Du ein paar saftige Rosinen hinzu. Die Rosinen am Besten in Rum einlegen und zu den Äpfeln geben.



Apfelkuchen:

Mandeln in den Mixtopf geben, 30 sek. auf Mixstufe 4 zu Mandelmehl hacken. Rühraufsatz einsetzen und transparenten Deckeleinsatz verwenden. Mehl, Zucker + Salz dazugeben, 20 sek. auf Mixstufe 1. Joghurt, Ei + weiche Butter in Flocken dazugeben. Solange auf Mixstufe 2 vermengen, bis ein Teig entstanden ist. Teig aus dem Mixtopf nehmen und mit etwas Mehl zu einer Kugel kneten. Aus der Kugel eine Rolle formen, in Frischhaltefolie 30 min. kalt stellen.

Den Ofen auf 175 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Mandeln in den Mixtopf geben, 15 sek. auf Mixstufe 3 in Splitter hacken. Mandelsplitter in eine Schüssel geben. Zitrone auspressen, Äpfel vierteln, Kerngehäuse entfernen, Hälfte der Apfelviertel in dünne Spalten schneiden. Die Apfelspalten mit Zitronensaft gegen das Bräunen schützen und zu den Mandelsplittern in die Schüssel geben.

Die restlichen Apfelviertel in Stücken in den Mixtopf geben. Agavensirup, Zucker, Grand Marnier, Zimt + restlichen Zitronensaft dazugeben, 20 sek. auf Mixstufe 2 hacken.

Die gehackten Äpfel zu den Apfelspalten geben und vermischen.

Die Springform mit Backpapier auslegen und den Rand mit Butter einfetten. Teigrolle aus dem Kühlschrank nehmen.

Die Form auslegen, indem man Scheiben von der Teigrolle schneidet und Stück für Stück gleichmäßig dick auf den Boden und an den Rand drückt.

Füllung in die Form geben und gleichmäßig verteilen. Den überstehenden Rand auf die Füllung klappen. Den restlichen Teig ausrollen und die Füllung damit bedecken.

Im vorgeheizten Ofen ca. 40 min. bei 175 °C (Ober-/Unterhitze) backen.

Den fertigen Kuchen aus der Form nehmen.

200 g Puderzucker mit 3 EL warmem Wasser verrühren, den Kuchen damit glasieren und auskühlen lassen.



für die Vanillesauce:

300 ml Milch
40 g Zucker
1 Prise Salz
4 Eigelb
1 Vanilleschote
10–15 g Speisestärke

TIPP:

Das Fleisch der Unterkeule ist im Gegensatz zur Brust aromatischer, saftiger und hat eine schönere Textur.

Ach ja: günstiger sind die Drumsticks außerdem.



[VORSPEISE]

60 g Karotte
60 g Knollensellerie
60 g Lauch
1 Knoblauchzehe
1 Speisezwiebel
3 EL Öl
1 EL Butter
4 Unterkeulen vom Huhn für die Suppe
4 Unterkeulen vom Huhn oder
250 g Hühnerbrust als Einlage
8 Pfefferkörner, schwarz
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
½ TL Zitronenabrieb
1 TL Salz
ca. 500 ml Gemüsebrühe
ca. 500 ml Hühnerbrühe
1 St Lauch nur das Weiße
2 Prisen Salz
Pfeffer, schwarz
1 Msp Muskatblüte, gemahlen
1 Msp Rosenpaprika, gemahlen
100 ml Sahne
1 Eigelb



10 min.



28 min.

Vanillesauce:

Rühraufsatz in den Mixtopf setzen. Milch, Zucker, Salz, Eigelb, Vanillemark und Schote in den Mixtopf geben.

Timer auf 10 min. stellen, Kochstufe 70 °C.

Speisestärke mit kalter Milch anrühren, zur Vanillemilch geben.

Timer auf 3 min. stellen, Kochstufe 100 °C.

Die fertige Vanillesauce warm zum Apfelkuchen servieren.



Hühnersüppchen

Karotten, Sellerie und Lauch putzen und grob schneiden.

Knoblauch + Zwiebel schälen und halbieren und mit Öl + Butter in den Mixtopf geben, 15 sek. auf Mixstufe 4.

Mit dem Spachtel das Gemüse auf den Mixtopfboden schieben, den Timer auf 2 ½ min. stellen und auf Kochstufe 120 °C anschwitzen.

Hühnerbeine in den Mixtopf geben, Pfefferkörner, Nelken, Lorbeer, Zitronenabrieb, Salz + Brühe dazugeben.

Die Gesamt-Füllmenge sollte ca. 1 Fingerbreit unter der Maximal-Markierung liegen.

Die Menge der Brühe kann also leicht variieren und ist abhängig von der Größe der Hühnerkeulchen. Timer auf 10 min. stellen, Kochstufe 120 °C.

Den Deckeleinsatz nicht verwenden.

Deckel öffnen + Schaum abschöpfen, Deckel wieder schließen.

Timer auf 10 min. stellen, Kochstufe 120 °C.

Nochmals kochen und den Deckeleinsatz dabei nicht verwenden.

Die Hühnerkeulen entbeinen + enthäuten, Fleisch in mundgerechte Stücke oder die Hühnerbrust in Streifen schneiden. Das Hühnerfleisch mit Salz, Pfeffer, Muskatblüte + Rosenpaprika würzen. Brühe abseihen, das Gemüse ausdrücken und den Mixtopf mit heißem Wasser ausspülen.

Abgeseigte Brühe mit 100 ml Sahne wieder in den Mixtopf geben, das Hühnerfleisch dazugeben und den Timer auf 5 min. stellen, Kochstufe 100 °C.

Hier den Deckeleinsatz einsetzen.

Das Weiße vom Lauch in Ringe schneiden, waschen und die Ringe in der letzten Minute durch die Deckelöffnung zur Brühe geben.

Die fertige Brühe abseihen, Lauch + Huhn auf 4 Suppenteller verteilen.

1 Eigelb mit dem Schneebesen in die heiße Suppe quirlen.

Mit Salz + Pfeffer abschmecken und in die Suppenteller gießen.

Garnitur für das Süppchen können Kräuter oder Frühlingszwiebeln sein.



[SCHMANKERL]

Scharfe Balsamico-Kirschen

- 1 Schalotte**
- 2 EL Öl**
- 3 EL brauner Zucker**
- 60 ml Balsamico**
- 300 g Sauerkirschen** ungesüßt TK
- 1 TL Kardamompulver**
- 2 Msp Chili, gemahlen**



6 min.



15 min.

Schalotte schälen + halbieren mit 2 EL Öl in den Mixtopf geben, 15 sek. auf Mixstufe 4. Timer auf 5 min. stellen und auf Kochstufe 120 °C anschwitzen.

Nach 1 min. braunen Zucker dazugeben, 1x kurz die Turbostufe betätigen.

Nach 3 min. Balsamicoessig hinzugeben, aufkochen lassen.

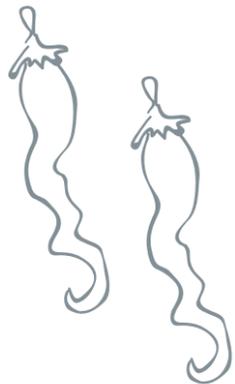
Mixtopf öffnen, TK-Kirschen + Gewürze dazugeben.

Mit dem Spachtel vorsichtig untermischen.

Timer auf 15 min. stellen, Kochstufe 120 °C.

Den Deckeleinsatz dabei nicht verwenden.

Die fertigen Balsamico-Kirschen in einem Schüsselchen aufbewahren und später zum Gulasch servieren.



[HAUPTGANG]

Rindergulasch mit gebratenen Semmelknödeln

für die Semmelknödel:

- 240 g Brötchen**
- ½ Bd Petersilie**
- 2 Zwiebeln**
- 2 EL Öl**
- 1 EL Butter**
- 150 ml Milch**
- ½ TL Muskatblüte, gemahlen**
- ½ TL Salz**
- Pfeffer, schwarz**
- 3 Eier**
- 1 ½ EL Butter (zum Einfetten)**

für das Gulasch:

- 650 g Rindergulasch**
- Salz**
- Pfeffer**
- ½ TL Paprika, edelsüß**
- 2–3 EL Mehl**
- 1 Zwiebel**
- ½ rote Paprika**
- 2 Knoblauchzehen**
- 2 EL Olivenöl**
- ½ EL Tomatenmark**
- 300 ml Rotwein**
- 250 ml Rinder- oder Gemüsebrühe**



25 min.



55 min.

Semmelknödel:

Die Brötchen in vier Teile reißen und in den Mixtopf geben, 25 sek. auf Mixstufe 3.

Zerkleinerte Brötchen in eine Schüssel geben.

Petersilie zupfen, Zwiebeln schälen + halbieren, in den Mixtopf geben, 15 sek. auf Mixstufe 3.

Mit dem Spachtel die Mischung auf den Mixtopfboden schieben und 2 EL Öl + 1 EL Butter dazugeben.

Timer auf 3 min. stellen, Kochstufe 120 °C.

Milch dazugeben, Timer auf 2 min. stellen, Kochstufe 70 °C

Gewürze, Brötchenbrösel + Eier zur Milch geben, 2 min. auf Mixstufe 1.

Die Dampfgarschale mit etwas Butter einfetten.

Mit feuchten Händen aus der Semmelknödelmasse zwei Rollen formen (ø 5–6 cm) und in die Dampfgarschale legen.

Gulasch:

Rindergulasch ist meist in große Würfel geschnitten, ggf. nochmals halbieren.

Die Fleischstücke sollten ca. 2 cm groß sein.

Gulasch in eine Schüssel geben, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen, dann mehlieren. In einer ausreichend großen Pfanne anbraten. Ist keine passende Pfanne griffbereit, das Gulasch in zwei Portionen anbraten.

Zwiebel schälen + halbieren, Paprika putzen und in Streifen schneiden. Knoblauch schälen. Mit 2 EL Olivenöl in den Mixtopf geben, 20 sek. auf Mixstufe 3.

Mit dem Spachtel die Mischung auf den Mixtopfboden schieben.

Timer auf 3 min. stellen, Kochstufe 120 °C und das Gulasch aus der Pfanne nehmen.

Das Tomatenmark im Gulaschfett anbraten, mit Rotwein ablöschen und den Bratensatz loskochen. Gulasch, aufgekochten Rotwein + Brühe zum angeschwitzten Gemüse in den Mixtopf geben, Timer auf 40 min. stellen, Kochstufe 100 °C.

Adapter aufsetzen. Dampfgarschale mit Knödelrollen einsetzen und Dampfgarer verschließen. Nach 40 min. Dampfgarer abnehmen und den transparenten Deckeleinsatz einsetzen, Timer auf 15 min. stellen, Kochstufe 70 °C und Gulasch garen.

Semmelknödelrollen kurz auskühlen lassen, in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden.

Butter in einer Pfanne erhitzen, Semmelknödelscheiben bei mittlerer Hitze kross braten. Gulasch und Semmelknödel sind zeitgleich fertig.

Das Gulasch in einen tiefen Teller geben. Die krossen Semmelknödelscheiben obenauf setzen und mit einem 1 EL Balsamico-Kirschen garnieren.

[MENÜ 5]

FERNWEH

EIGENTLICH WÜRDEN MAN GERNE AUF REISEN GEHEN, DOCH LEIDER IST DAS NICHT IMMER MÖGLICH. EINFACH MAL FERNÖSTLICH KOCHEN, UM DIE SEHNSUCHT ZU BEFRIEDIGEN.



EINKAUFLISTE

Alle Zutaten für 4 Personen

COPY



VORSPEISE **Fish Cakes**

- 500 g Kabeljau
- 3 EL Kokosmilch
- 3 EL Fischesauce
- Öl
- 3 Frühlingszwiebeln
- 1 Ingwer, daumengroß
- 3 Knoblauchzehen
- Limettenabrieb
- Chilipulver
- Kreuzkümmel, gemahlen
- Korianderpulver
- Zucker, braun

Pikanter Gurkensalat

- Sojasauce, würzig
- 1 Bd Koriander
- ½ Salatgurke
- Zucker, braun
- 1 rote Chili
- 1 Limette

DESSERT **Gebackene Banane mit Mango-Kompott**

- 3 Flugmango, reif
- Limettenabrieb
- 1 Banane, reif
- 3 Orangen, frisch gepresst
- Salz
- Agavensirup
- Kardamompulver
- Butter

HAUPTGANG **Thai Chicken Curry**

- 600 g Hähnchenbrust
- Sesamöl
- Sojasauce, süß
- Sojasauce, würzig
- 600 ml Kokosmilch
- 100 g Cashewkerne, ungesalzen
- 2 Bd Koriander
- Kreuzkümmel, gemahlen
- Koriandersaat
- 2–3 getrocknete Chili
- 1 rote Chili (Chili ggf. individuell anpassen)
- 3 Knoblauchzehen
- 1 rote Paprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 Stk. Zitronengras
- 4 Lauchzwiebeln
- 2 Limetten
- Salz

SCHMANKERL **Mango Lassi**

- 3 Flugmango, reif
- 1 Limette
- 10 g Ingwer
- 200 g Joghurt 3,5 %
- Kardamompulver
- Crushed Ice
- 100 ml Milch
- brauner Zucker

[DESSERT]

Gebackene Banane mit Mango-Kompott

für das Mango-Kompott:

- 3 Flugmango, reif**
- 3 Orangen, frisch gepresst**
- 1 TL Limettenabrieb**
- Prise Salz**

für die gebackene Banane:

- 1 Banane, reif**
- 3 EL Agavensirup**
- ½ TL Kardamompulver**
- Butter**



Mango-Kompott:

Mangos schälen, 2 Mangos grob stückeln und 1 Mango fein würfeln. Die Mangowürfel kühl stellen.

Mangostücke mit Orangensaft, Limettenabrieb und Salz in den Mixtopf geben, den Timer auf 15 min. stellen, Kochstufe 100 °C.

Abschließend 1 min. aufpürieren, Mixstufe 1.

Mangowürfel dazugeben und abkühlen lassen.

Gebackene Banane – kurz vor dem Servieren zubereiten:

Banane längs halbieren und die Hälften quer teilen.

Agavensirup + Kardamom verrühren.

Bananenstücke in Agavensirup wälzen und in Butter goldgelb backen.

Anschließend auf Mango-Kompott servieren.

[SCHMANKERL]

Mango Lassi

Mango schälen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden, Saft dabei auffangen und in den Mixtopf geben.

Limetten auspressen, Ingwer schälen und in dünne Scheibchen schneiden.

Limettensaft, Kardamom, Zucker, Ingwer, Joghurt, Milch + Crushed Ice dazugeben, den Timer auf 1 ½ min. stellen und auf Mixstufe 4 pürieren.



▶VIDEO

- 3 Flugmango, reif**
- 1 Limette**
- 10 g Ingwer**
- ½ TL Kardamompulver**
- 1 TL brauner Zucker**
- 200 g Joghurt 3,5 %**
- 100 ml Milch**
- 100 ml Crushed Ice**



TIPP:

Thailand hat's drauf. Denn da stehen auf jedem Tisch allerlei Gewürze, mit denen Du Deine Speisen nachwürzen kannst. Prik Nam Pla oder Sambal Olek für die Schärfe, Limetten, Frühlingszwiebeln, Koriander, Thaibasilikum für die Frische. Und Zucker zum Ausbalancieren der Aromen. So wird sogar die Tischdeko überflüssig.

[VORSPEISE]

Fish Cakes mit pikantem Gurkensalat

für die Fish Cakes:

- 500 g Kabeljau**
- ½ TL Chilipulver**
- ¼ TL Korianderpulver**
- ⅓ TL Kreuzkümmel, gemahlen**
- 3 Knoblauchzehen**
- ½ TL Zucker, braun**
- 3 EL Fischesauce**
- 1 Ingwer, daumengroß**
- 3 Frühlingszwiebeln**
- 1 Limettenabrieb**
- 3 EL Kokosmilch**
- Öl**

für den pikanten Gurkensalat:

- ½ Salatgurke**
- 1 EL Sojasauce**
- 1 Bd Koriander**
- 1 TL Zucker, braun**
- 1 Limettensaft**
- 1 rote Chili**



Fish Cakes:

Den Kabeljau grob würfeln.

Chili, Koriander, Kreuzkümmel, Knoblauch + Zucker mit 1 EL Fischesauce verrühren.

Ingwer schälen, fein reiben, Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden und die Fischwürfel mit allen Zutaten in den Mixtopf geben.

Kokosmilch und die restliche Fischesauce dazugeben.

1 min. auf Mixstufe 1 + 1 min. auf Mixstufe 2.

Fischmasse zu kleinen, flachen Cakes formen.

Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Cakes sehr heiß ausbacken.

Pikanter Gurkensalat:

Gurke schälen und dünn hobeln. 1 EL Sojasauce, 1 TL brauner Zucker, Saft einer Limette + 1 fein gehackte Chili zu einem Dressing vermischen.

Gurken mit dem Dressing kurz vor dem Servieren marinieren.

Zum Schluss die Korianderblättchen rupfen und kurz vor dem Servieren unter den Salat mischen.

[HAUPTGANG]

Thai Chicken Curry

Kreuzkümmel, Koriandersaat + getrocknete Chili ohne Fett leicht in der Pfanne rösten. Knoblauch schälen und grob hacken.

Geröstete Gewürze, Knoblauch, Prise Salz + 1 EL Sesamöl im Mörser zerkleinern. Gewürzpaste, Saft 1 Limette, restliches Sesamöl + Sojasauce in den Mixtopf geben und alles mixen, 1 min. auf Mixstufe 1.

3 EL der Marinade entnehmen und separat aufbewahren.

Kokosmilch + Cashewkerne zur restlichen Gewürzmarinade in den Mixtopf geben. Timer auf 10 min. stellen, Kochstufe 120 °C.

Hähnchenbrust in sehr dünne Streifen schneiden und Paprika in Streifen schneiden. Hähnchen + Paprika getrennt mit der entnommenen Marinade mischen.

Zitronengras längs halbieren, holzige Hülle entfernen.

Nach 10 min. die Dampfschale aufsetzen, Zitronengras einlegen, Hähnchen einlegen, Dampfgitter aufsetzen und Paprika einlegen. Die Paprika bleibt bissfest.

Timer auf 15 min. stellen, Kochstufe 120 °C.

Dampfgarer abnehmen und den Adapter vorsichtig absetzen. Hier hat sich Marinade gesammelt. Diese zur Sauce geben und in eine vorgewärmte Schüssel geben.

Das Zitronengras entfernen und Hähnchen + Paprika in die Sauce geben.

Das Curry auf Duftreis servieren und mit gehackter Chili, Lauchzwiebelringen, Limettenachteln + grob gehacktem Koriander servieren.



▶VIDEO



[MENÜ 6]

LIEBELEI

ZEIT ZU ZWEIT IST ETWAS KOSTBARES UND WILL, SO DANN UND WANN, AUCH ZELEBRIERT WERDEN. DIE ANREGENDEN ZUTATEN DIESES MENÜS LASSEN UNS AUF APHRODITES SPUREN WANDELN.



EINKAUFLISTE

Alle Zutaten für **2 Personen**



VORSPEISE 1

Artischocke mit Zitronen-Aioli

- 1 große Artischocke
- 2 Zitronen
- Salz
- 2 Eigelb
- 2 Knoblauchzehen
- 100 ml Olivenöl
- 150 ml Pflanzenöl

HAUPTGANG

Spaghetti mit Venusmuscheln

- 1 kg Venusmuscheln
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 200 ml Gemüsebrühe
- 100 ml weißer Portwein
- 100 ml Weißwein
- 1 Bd Petersilie
- 5 Stiele Zitronenthymian
- Pfeffer
- Salz
- 500 g Spaghetti
- Öl

SCHMANKERL

Granatapfel und Minze mit Prosecco (für 4–8 Drinks)

- 1 Granatapfel ca. 500 g
- 20 Stiele Minze
- Zucker
- 1 Fl. Prosecco spumante, sehr trocken

VORSPEISE 2

Selleriesüppchen mit Meerrettichsahne und Birne

- 500 g Knollensellerie
- 2 Schalotten
- 2 Stiele Thymian
- 400 ml Gemüsefond
- 1 EL Schmand
- 450 ml Sahne
- 1 EL Meerrettich
- 1 EL Butter, weich
- 2 EL Öl
- ½ Bd Petersilie, gehackt
- 1 reife Birne
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- Zitrone



DESSERT

Vanille-Mascarpone-crème mit Mohn

- 60 g Zucker
- 1 Pk Vanillezucker
- 1 Vanilleschote
- 20 g Mohn, gemahlen
- Zitronenabrieb
- 125 g Mascarpone
- 200 g Sahnequark
- 1 Eigelb
- Obst der Saison

Granatapfel und Minze mit Prosecco

Für 4–8 Drinks:
1 Granatapfel ca. 500 g
20 Stiele Minze
1 EL Zucker
1 Fl. Prosecco spumante, sehr trocken



Granatapfel am Strunk einschneiden, vier Schnitte im Karree etwa 1 ½ cm tief, den Strunk herausnehmen. Mit den Daumen in die Höhlung greifen + den Granatapfel aufbrechen, über dem Mixtopf die Kerne auslösen.

Es ist nicht schlimm, wenn dabei etwas von den Zellwänden hineinfällt, nur die Schale darf nicht hinein.

12 Minzestiele 1 cm abschneiden, Stiele + Blätter in den Mixtopf geben. 1 EL Zucker dazugeben, den Mixtopf verschließen und den transparenten Deckel einsetzen. 40 sek. auf Mixstufe 4.

Das Pürree durch ein feines Sieb passieren.

2–3 TL Pürree in z. B. eine Sektkelch geben + mit Prosecco auffüllen. Mit einem Minzestiel garnieren.



[VORSPEISE 1]

Artischocke mit Zitronen-Aioli

für die Artischocke:

2 Zitronen
1 große Artischocke
2 EL Salz

für die Zitronen-Aioli:

2 Eigelb
1 TL Salz, gestrichen
2 EL Zitronensaft
1 TL Zitronenabrieb
2 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl
150 ml Pflanzenöl



Artischocke:

1 TL Zitronenschale abreiben und 2 Zitronen auspressen. 4 EL Zitronensaft für Aioli abnehmen. Den Artischockenstiel am besten an der Tischkante herausbrechen. Die Artischocke in Zitronenwasser waschen und darin liegen lassen. Ausreichend Wasser mit 2 EL Salz in einem passenden Topf aufkochen. Wenn das Wasser kocht, die Artischocke mit dem Boden nach unten in den Topf legen. Kochzeit ca. 35–45 min. (je nach Größe der Artischocke).

Die Artischocke ist gar, wenn man ganz leicht in den Boden stechen kann (Messerprobe). Die Artischocke kann gut vorbereitet werden, sie schmeckt auch kalt vorzüglich.

Zitronen-Aioli:

Alle Zutaten müssen Zimmertemperatur haben! Eigelb, Salz, Knoblauch, 2 EL Zitronensaft + Zitronenabrieb in den Mixtopf geben. Öle in ein leichtes Gefäß mit Ausgießer geben. Rühraufsatz einsetzen und den Timer auf 5 min. stellen, Mixstufe 1. Den transparenten Deckeleinsatz nicht verwenden. Öl tröpfchenweise zur Eimasse geben, etwa 1 ½ min. lang. In der restlichen Zeit das Öl in einem dünnen Strahl dazugießen. Mixtopf öffnen, Mayonnaise probieren, mit Salz + Zitronensaft abschmecken. 1–2 EL lauwarmes Wasser dazugeben, 20 sek. auf Mixstufe 1. Dadurch bekommt die Mayonnaise eine homogene Struktur und glänzt schön.

Die Artischocke auf einen Teller setzen und die Zitronen-Aioli in zwei Schälchen dazu stellen. Man genießt die Artischocke gemeinsam, indem jeder von seiner Seite die Blätter abzupft, in die Aioli stippt und auslutscht. Sind alle Blätter abgezupft, entfernt man das Heu vom Artischockenboden und kann nun das Beste der Distelfrucht genießen. Ein sinnliches Vergnügen!



[VORSPEISE 2]

Selleriesüppchen mit Meerrettichsahne und Birne

200 ml Sahne
1 EL Schmand
1 EL Meerrettich
Salz
Pfeffer
½ Bd Petersilie, gehackt
500 g Knollensellerie
2 Schalotten
2 EL Öl
1 EL Butter, weich
2 Stiele Thymian
400 ml Gemüsefond
250 ml Sahne
Zucker
Zitrone
1 reife Birne



Sahne im Mixtopf steif schlagen, 30 sek. auf Mixstufe 1 + 1 min. auf Mixstufe 2.

Hierfür den transparenten Deckeleinsatz verwenden. Schmand + Meerrettich unter die Sahne mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach kalt stellen.

Petersilie zupfen und in den Mixtopf geben, fein hacken, ca. 5x kurz die Turbostufe betätigen. Danach beiseite stellen, den Sellerie putzen und in Stücke schneiden. Ergibt ca. 250 g. Die Schalotten schälen + halbieren. Selleriestücke, halbierte Schalotten + 2 EL Öl in den Mixtopf geben, 30 sek. auf Mixstufe 3.

Butter + Thymianblätter dazugeben, 30 sek. auf Mixstufe 1. Timer auf 2 ½ min. stellen, Kochstufe 120 °C, mit Gemüsebrühe ablöschen.

Timer auf 14 min. stellen, Kochstufe 100 °C, Sahne dazugeben.

Timer auf 2 min. stellen, Kochstufe 100 °C. Suppe mit Salz, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Die Birne schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Suppe in einen vorgewärmten Topf gießen und mit dem Mixstab schaumig aufpürieren.

Die Birnenspalten in einen tiefen Teller geben und die heiße Suppe aufgießen.

Das Süppchen mit der Meerrettichsahne und gehackter Petersilie garnieren.



TIPP:
 Wie Du eine frische Artischocke erkennst? Ganz einfach: sie sollte schwer sein und gut aussehen, also keine braunen Punkte haben. Ihre Blätter sollten schön eng zusammenliegen und ihre Spitzen knackig grün sein.



romantisches
Dinner
FÜR ZWEI!



 [HAUPTGANG]

Spaghetti mit Venusmuscheln

1 kg Venusmuscheln
2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 Bd Petersilie
5 Stiele Zitronenthymian
3 EL Öl
100 ml Weißwein
100 ml weißer Portwein
200 ml Gemüsebrühe
500 g Spaghetti
Pfeffer
Salz

Venusmuscheln mit kaltem Wasser gründlich waschen. Geöffnete Muscheln aussortieren, restliche Muscheln nochmals waschen. Saubere Muscheln in die Dampfgarschale legen.

Schalotten + Knoblauch schälen + halbieren. Petersilie + Thymian zupfen, mit 3 EL Öl in den Mixtopf geben, 20 sek. auf Mixstufe 2. Timer auf 5 min. stellen und auf Kochstufe 120 °C anschwitzen. Den transparenten Deckeleinsatz nicht aufsetzen.

Nach 2 min. den Portwein und den Weißwein hinzugeben und einkochen lassen.

Nach 4 min. Gemüsebrühe hinzugeben, Timer auf 10 min. stellen, Kochstufe 100 °C.

Dampfgarschale mit den Venusmuscheln aufsetzen und verschließen. Nudelwasser aufsetzen und Nudeln kochen. Danach die Dampfgarschale inkl. Adapter abnehmen. Den Timer auf 3 min. stellen, Kochstufe 100 °C und den Sud weiterkochen lassen.

Währenddessen die Hälfte der Muscheln aus den Schalen lösen.

Muschelfleisch sowie Muscheln in Schalen in 2 verschiedene Schüsseln trennen.

Fertigen Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken.

$\frac{2}{3}$ Sud zum Muschelfleisch geben, $\frac{1}{3}$ Sud zu den Muscheln in die Schale geben.

Spaghetti abgießen und mit 2 EL Nudelwasser zum Muschelfleisch geben und durchrühren.

Spaghetti auf einem Pastateller anrichten und die Muscheln aus den Schalen darübergeben.

Mit Petersilienblättchen garnieren.



 [DESSERT]

Vanille-Mascarponecrème mit Mohn

60 g Zucker
1 Pk Vanillezucker
125 g Mascarpone
200 g Sahnequark
20 g Mohn, gemahlen
1 Eigelb
 $\frac{1}{2}$ TL Zitronenabrieb
1 Vanilleschote

Zucker und Vanillezucker in den Mixtopf geben und 20 sek. auf Mixstufe 4 pulverisieren.

Danach den Rühreinsatz aufsetzen.

Mascarpone, Sahnequark, Mohn, Eigelb, Zitronenschale + Vanillemark dazugeben. Hier den transparenten Deckeleinsatz verwenden. 10 sek. auf Mixstufe 1 + 20 sek. auf Mixstufe 2.

Die Crème in eine Schüssel geben und kalt stellen.

Zum Servieren Nocken abstechen und die Mousse mit Obst der Saison servieren. Das Obst kann gezuckert werden, muss aber nicht.

Wer noch Granatapfelpüree vom Aperitif übrig hat, kann das Dessert damit garnieren, es passt hervorragend.



[MENÜ 7]

KINDERKRAM

WENN KINDER MIT FREUDE ESSEN SOLLEN, LÄSST MAN SIE AM BESTEN IN DER KÜCHE HELFEN. BEI DIESEN GERICHTEN IST KEINE PRÄZISION GEFRAGT UND DIE KLEINEN KÖNNEN SCHNIPPELN, WAS DAS ZEUG HÄLT.



EINKAUFLISTE

Alle Zutaten für 4 Personen



VORSPEISE **Kürbissuppe mit Kokos und Sternfrucht**

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 30 g Ingwer
- Öl
- Butter
- 300 ml Gemüsebrühe
- 300 ml Kokosmilch
- Zucker
- Salz
- Pfeffer
- 1 Limette
- 1 Sternfrucht

HAUPTGANG **Kartoffel-Möhren-Püree mit Lieblings-Würstchen**

- 4 Würstchen Deiner Wahl
- 900 g Kartoffeln, festkochend
- 400 g Möhren
- Salz
- 150 ml Milch
- 75 g Butter
- Muskatnuss
- Salz

SCHMANKERL **Kinderbier mit Pfirsich und Zitronenbrause**

- Zitronensirup
- Mineralwasser mit Kohlensäure
- 12 Bio-Zitronen
- 5 Pfirsiche
- 300 g Zucker
- Puderzucker





[SCHMANKERL]

Kinderbier mit Pfirsich und Zitronenbrause

für den Zitronensirup:
12 Bio-Zitronen
 ergibt ca. 600 ml Saft
200 ml Wasser
300 g Zucker

für das Kinderbier:
5 Pfirsiche
2 EL Zitronensaft
25 g Puderzucker
Zitronensirup
Mineralwasser mit Kohlensäure
2 EL Pfirsichpüree



Zitronensirup:

1 Zitrone schälen und Schale beiseite stellen.
 4 Zitronen reiben, 12 Zitronen auspressen. Zitronensaft, Wasser + Zitronenabrieb zusammen in den Mixtopf geben. Timer auf 15 min. stellen, Kochstufe 120 °C. Zucker abwiegen, in den Mixtopf rieseln lassen.
 Den fertigen Sirup durch ein Sieb in ein Einmachglas füllen.

Zitronenschale dazugeben, verschließen und in den Kühlschrank stellen.

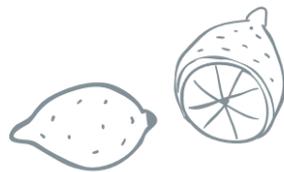
Kinderbier – kurz vor dem Servieren zubereiten:

Pfirsiche schälen, entkernen, würfeln, 1 Pfirsich für Deko beiseite stellen. Pfirsiche mit Zitronensaft und Puderzucker in den Mixtopf geben.
 1 min. auf Mixstufe 1 + 10x kurz die Turbostufe betätigen.

Das Püree kalt stellen.

Zitronensirup und Wasser im Verhältnis 1:5 mischen.
 Pfirsichpüree ins Glas geben und mit Zitronenbrause auffüllen.

Deko: z. B. Pfirsichkugeln mit einem Kugelausstecher geformt.



[VORSPEISE]

Kürbissuppe mit Kokos und Sternfrucht

2 rote Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
30 g Ingwer
2 EL Öl
1 EL Butter
1 TL Zucker
1 kleiner Hokkaido
300 ml Gemüsebrühe
300 ml Kokosmilch
2 TL Salz
Pfeffer
1 Limette
1 Sternfrucht



Zwiebeln + Knoblauch schälen und grob würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Mit Öl, weicher Butter + Zucker in den Mixtopf geben, 10x die Turbostufe betätigen.
 Timer auf 2 min. stellen, Kochstufe 100 °C.

Hokkaido waschen, Fuß + Deckel abschneiden und vierteln. Kerne + Stroh entfernen und in grobe Würfel schneiden.
 Kürbiswürfel, Brühe, Kokosmilch, Salz + Pfeffer zusammen in den Mixtopf geben.
 Timer auf 15 min. stellen, Kochstufe 100 °C.

Suppe mit Limette, Salz + Zucker abschmecken, Pürieren: 1 min. auf Mixstufe 1. (Gargut mit einer Temperatur von mehr als 50 °C kann nur bis Mixstufe 2 püriert werden. Das ist eine notwendige Sicherheitsvorkehrung. Wer die Kürbissuppe samtig pürieren möchte, muss hier einen Pürierstab zu Hilfe nehmen.)

Sternfrucht in dünne Scheibchen schneiden.

Die Suppe im tiefen Teller oder einer Schüssel servieren und mit der Sternfrucht dekorieren. Die Karambola (Sternfrucht) schmeckt leicht nach Apfel, passt also prima zum Hokkaido. Einfach 3 Scheiben auf die Suppe legen, an den Rand stecken oder auf ein Stäbchen spießen.



VIDEO



TIPP:
 Würstchen, Petersilie, Strich... fertig ist das Püree Gesicht. Dazu das Püree auf einem Teller flach verstreichen, Würstchen in Stücke schneiden und mit etwas gehackter Petersilie ein Gesicht legen. Dieser Trick eignet sich prima für „Gemüseverweigerer“.

[HAUPTGANG]

Kartoffel-Möhren-Püree mit Lieblingswürstchen

900 g Kartoffeln festkochend
400 g Möhren
150 ml Wasser
150 ml Milch
2 TL Salz
4 Würstchen Deiner Wahl
75 g Butter
Muskatnuss
Salz



Kartoffeln schälen, längs vierteln und die Viertel in Würfel schneiden – ergibt ca. 700 g Kartoffelwürfel. Möhren schälen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden – ergibt ca. 300 g Möhren. Kartoffeln + Möhren in den Mixtopf geben.

150 ml Wasser + 100 ml Milch + 2 TL Salz mischen und zum Gemüse geben.
 Timer auf 20 min. stellen, Kochstufe 100 °C.

Jetzt die Würstchen zubereiten, sodass sie zeitgleich mit dem Püree fertig sind.

Weiche Butter + 50 ml Milch (zimmerwarm) zum Püree geben.
 30 sek. auf Mixstufe 1, abschmecken mit Salz und Muskatnuss.

Wer sich über die kurze Pürierzeit wundert: Ich liebe kleine Stückchen in meinem Püree. Wer es feiner mag, püriert etwas länger.



[MENÜ 8]

FUTTERN WIE BEI MÜTTERN

GUTE HAUSMANNSKOST IST UNVERZICHTBAR, NAHRHAFT UND OFT SCHNELL ZUBEREITET. DIE ZUTATEN SIND MEIST EINFACH UND FAST IMMER IM HAUS. NOSTALGISCHES SCHWELGEN IN DER EIGENEN KINDHEIT IST DABEI DAS SALZ IN DER SUPPE.



EINKAUFLISTE

Alle Zutaten für 4 Personen

COPY



VORSPEISE **Senf-Eier mit Kresse**

- 4 Eier
- 20 g Butter
- 30 g Mehl
- 200 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Sahne
- Senf, körnig
- Senf, scharf
- Salz
- Zucker
- Kresse

HAUPTGANG **Deftiger Linseneintopf mit Speck**

- 200 g grüne Linsen
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2 Speisezwiebeln, klein
- 100 g Speck, durchwachsen
- 200 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- ½ Porreeweiß
- 50 ml Weißwein
- 2 Lorbeerblätter, getrocknet
- 1 Bd Petersilie
- Öl
- 2 Kartoffeln
- Pfeffer
- Salz
- Balsamicoessig, dunkel
- 4 Wiener Würstchen

SCHMANKERL **Schmand-Crème mit frischen Kräutern**

- 400 g Schmand
- 200 g Frischkäse
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- ½ TL Zitronenabrieb
- 12 Stiele Petersilie
- 12 Stiele Kerbel
- 5 Stiele Estragon
- 5 Stiele Zitronenmelisse
- 1 Bd Schnittlauch
- 1 Bd Rucola
- (ergibt ca. 100 g Kräuter)
- Pfeffer
- Salz

DESSERT **Kirschen-Michel**

- 750 g Sauerkirschen
- 8 Brötchen vom Vortag
- 750 ml Milch
- 70 g Zucker
- Zitronenschale
- 3 Eier
- Salz
- 40 g Butter





[SCHMANKERL]

Schmand-Crème mit frischen Kräutern

- 12 Stiele Petersilie
 - 12 Stiele Kerbel
 - 5 Stiele Estragon
 - 5 Stiele Zitronenmelisse
 - 1 Bd Schnittlauch
 - 1 Bd Rucola
- Ergibt ca. 100 g Kräuter
- 2 Schalotten
 - 1 Knoblauchzehe
 - ½ TL Zitronenabrieb
 - 400 g Schmand
 - 200 g Frischkäse
 - Pfeffer, Salz



Kräuter zupfen, Schnittlauch klein schneiden, Rucola hacken, 6x Turbostufe betätigen.

Schalotten + Knoblauch schälen, vierteln, in den Mixtopf geben, 2x Turbostufe betätigen.

Mit Hilfe des Spachtels Kräuter + Zwiebeln vom Mixtopfrand schieben.

Zitronenabrieb + 200 g Schmand dazugeben, 10 sek. auf Mixstufe 2.

Frischkäse, 200 g Schmand, ½ TL Salz, Pfeffer dazugeben, 30 sek. von Mixstufe 1–4.

Vor dem Servieren den Kräuterschmand eine halbe Stunde kalt stellen.

Er kann als Appetizer, zu den Senf-Eiern oder zur Linsensuppe serviert werden.

Beim puren Genuss ist gutes Brot und beste Butter das Wichtigste.



Die Schmand-Crème schmeckt auch pur sehr gut! Einfach gutes Brot und beste Butter dazu servieren.

[VORSPEISE] **Senf-Eier mit Kresse**

- 30 g Mehl
- 20 g Butter
- 200 ml Gemüsebrühe
- 50 ml Sahne
- 4 Eier
- 1 TL körniger Senf
- 2–3 TL scharfer Senf
- Salz, Zucker
- Kresse



Mehl sieben, Butter in Scheibchen schneiden.

Brühe, Sahne, Butter + Mehl in den Mixtopf geben.

Rühraufsatz einsetzen. Timer auf 10 min. stellen, Kochstufe 100 °C und den transparenten Deckeleinsatz verwenden.

Die Eier auf dem Herd aufsetzen und wachweich kochen.

Den Senf in die heiße Béchamel geben, 30 sek. auf Mixstufe 1.

Mit Salz und Zucker abschmecken.

Eier pellen, halbieren und mit der Senf-Béchamel servieren.

Mit Kresse garnieren.

[HAUPTGANG]

- 200 g Möhren
- 200 g Knollensellerie
- ½ Porreeweiß
- 2 Kartoffeln
- 100 g Speck, durchwachsen
- 2 Speisezwiebeln, klein
- 1 Bd Petersilie
- 2 Lorbeerblätter, getrocknet
- 2 EL Öl
- 50 ml Weißwein
- 200 g grüne Linsen
- 800 ml Gemüsebrühe
- 4 Wiener Würstchen
- Pfeffer, Salz
- Balsamicoessig, dunkel



Deftiger Linseneintopf mit Speck

Möhren schälen, 1 Hälfte in grobe Stücke schneiden, 1 Hälfte in kleine Würfelchen. Sellerie wie die Möhren schneiden, Möhren- und Selleriewürfel beiseite stellen.

Porree in dünne Ringe schneiden.

Kartoffeln schälen, in kleine Würfelchen schneiden und beiseite stellen.

Speck quer in dünne Streifen schneiden und die Schwarte entfernen.

Zwiebeln schälen und halbieren. Danach das Bund Petersilie zupfen.

Lorbeerblätter zerbröseln und dabei die Mittelrippe entfernen.

Petersilienblätter in den Mixtopf geben, hacken, 5x kurz die Turbostufe betätigen.

Gehackte Petersilie in ein Schälchen geben.

Den Mixtopf ausspülen und die Zwiebel + 1 EL Öl einfüllen, 3x kurz die Turbostufe betätigen. Speckstreifen dazugeben.

Zutaten mit dem Spachtel auf den Mixtopfboden schieben.

Timer auf 2 min. stellen und auf Kochstufe 120 °C anschwitzen.

Möhren, Sellerie, Porreestücke + 1 EL Öl in den Mixtopf geben.

Timer auf 3 min. stellen, Kochstufe 100 °C. Nach 2 min. mit Weißwein ablöschen.

Mixtopf öffnen, Linsen, Gemüsebrühe, Hälfte der Petersilie, Lorbeerbrösel dazugeben.

Mixtopf verschließen, Adapter + Dampfgarschale aufsetzen.

Möhren-, Sellerie- und Kartoffelwürfel mischen, salzen, in die Dampfgarschale legen.

Deckel aufsetzen. Timer auf 40 min. stellen, Kochstufe 100 °C.

Währenddessen Würstchen im Wasserbad garziehen lassen.

Fertige Linsensuppe mit Salz, Pfeffer + Essig abschmecken.

Zum Anrichten die gedämpften Gemüsewürfel und kleingeschnittenen Würstchen in die Mitte eines tiefen Tellers geben. Den Linseneintopf angießen und mit der restlichen gehackten Petersilie garnieren.

TIPP: Alles, was nicht mehr knackig ist, wird mit dem Michel immer noch sehr lecker. Zum Beispiel Äpfel oder Birnen oder Trauben. Oder einfach eine Obstmischung.

[DESSERT]

- 750 g Sauerkirschen
- 8 Brötchen vom Vortag
- 40 g Butter
- 750 ml Milch
- 70 g Zucker
- 1 TL Zitronenschale
- 3 Eier
- 1 Prise Salz



Kirschen-Michel

Kirschen in ein Sieb gießen, gut abtropfen lassen und evtl. trocken tupfen.

Den Ofen auf 200 °C vorheizen.

Brötchen in Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.

Butter in Flöckchen schneiden und beiseite stellen.

Rühraufsatz in den Mixtopf setzen und alle restlichen Zutaten (Milch, Zucker, Zitronenschale, Eier, Salz) hineingeben und den transparenten Deckeleinsatz einsetzen.

Timer auf 2 min. stellen, Mixstufe 1.

Die Eiermilch auf die Brötchen gießen und durchziehen lassen.

Eine Auflaufform einfetten und abwechselnd eine Lage Brötchen und eine Lage Kirschen in die Auflaufform geben. Das Ganze mit Brötchenmasse abschließen.

Die verbleibende Eiermilch darübergießen und Butterflöckchen verteilen.

Den Kirschen-Michel im vorgeheizten Ofen ca. 35–45 min. bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) backen.



POWER PAKET

EIN GRUND FÜR MANGELNDE ENERGIE IST SEHR OFT DIE ÜBERSÄUERUNG DES KÖRPERS. MIT OBST UND GEMÜSE KÖNNEN WIR DEM ENTGEGENWIRKEN. GERADE IN STRESSIGEN ZEITEN SOLLTEN WIR AUF EINE BASISCHE ERNÄHRUNG ACHTEN UND DEN FLEISCHERMEISTER UND DEN ZUCKERBÄCKER MEIDEN.



EINKAUFLISTE

Alle Zutaten für 4 Personen



VORSPEISE Rote Beete Carpaccio mit Meerrettich und Basilikum

- 450 g Rote Beete
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Apfelessig
- Agavensirup
- Salz
- Pfeffer, schwarz
- Frischer Meerrettich
- 1 Bd Basilikum

DESSERT Mandelcrème mit gebratener Ananas

- 400 ml Sahne
- 200 g Mandeln, blanchiert
- Zucker
- 150 g weiße Kuvertüre
- 100 g Butter, weich
- 150 ml Milch
- 1 Babyananas
- Grand Marnier
- Salz

HAUPTGANG Buchweizenbratlinge mit Petersilienkartoffeln und gedämpfter Tomate

- 130 g Buchweizengrütze
- 450 ml Gemüsebrühe
- 2 Möhren
- 1 Zwiebel
- ½ rote Paprika
- ½ Bd Petersilie
- 3 EL Buchweizenmehl
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer, schwarz aus der Mühle
- Muskatblüte, gemahlen
- Chili, gemahlen
- 900 g Kartoffeln, festkochend
- 4 mittelgroße Strauchtomaten
- Fleur de Sel
- ½ Vanilleschote
- Pflanzenöl zum Braten

SCHMANKERL Frankfurter Grüne Sauce

- 1 Bd Borretsch alternativ ¼ Schlangengurke entkernt
- 1 Bd Kerbel
- 1 Bd Kresse
- 1 Bd Petersilie
- 1 Bd Pimpernelle alternativ Zitronenmelisse
- 1 Bd Sauerampfer alternativ Rucola und ein Spritzer Zitrone
- 1 Bd Schnittlauch
- 250 g Schmand
- 250 g saure Sahne
- Essig, weiß
- Öl
- Zitronensaft
- Pfeffer
- Salz

Auf dem Markt oder in guten Supermärkten gibt es zur Saison fertige Kräuterpakete. Ansonsten je 1 Bund wie oben angegeben kaufen.



[DESSERT]

**Mandelcrème
mit gebratener Ananas**



- 200 g Mandeln, blanchiert
- 400 ml Sahne
- 50 g Zucker
- 100 g Butter, weich
- 150 g weiße Kuvertüre
- 150 ml Milch
- Grand Marnier
- Salz
- 1 Babyananas



5 min.

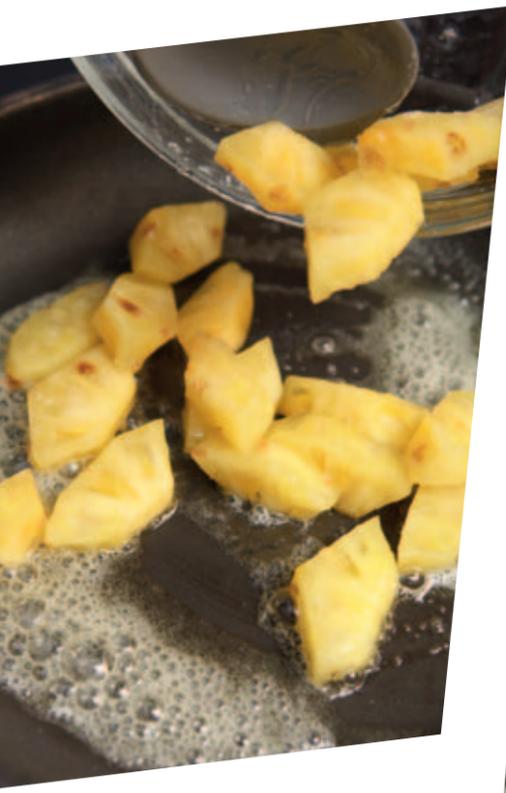


16 min.

Mandeln bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ohne Fett rösten.
Rühraufsatz aufsetzen + Sahne in den Mixtopf geben.
Den transparenten Deckeleinsatz aufsetzen und die Sahne steif schlagen, 30 sek. auf Mixstufe 1 und im Anschluss 1 min. auf Mixstufe 2.
Sahne in separaten Behälter füllen.
Zucker im Mixbehälter 20 sek. auf Stufe 2 mahlen.
Mandeln dazugeben und alles 10 sek. auf Stufe 1–4 mahlen.
Butter, Kuvertüre in Stücken, Milch + Schuss Grand Marnier dazugeben.
Die Prise Salz nicht vergessen.
Timer auf 15 min. stellen, Kochstufe 37 °C. Danach 20 sek. auf Mixstufe 1 pürieren.
Geschlagene Sahne unter die Mandelmasse heben, in Dessertgläser füllen und ca. 4 Std. kühlen lassen.
Die Crème kalt servieren, mit gebratener Ananas garnieren:
Die Ananas schälen und in 1,5 cm dicke Spalten schneiden.
Butter in einer Pfanne erhitzen und die Ananasstücke goldbraun braten.
Zum Servieren auf Spießchen stecken und über die Dessertgläser legen.



▶ VIDEO



[VORSPEISE]

**Rote Beete Carpaccio
mit Meerrettich und Basilikum**

- 450 g Rote Beete
- 6 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL Agavensirup
- 1 TL Salz
- Pfeffer, schwarz
- Frischer Meerrettich
- 1 Bd Basilikum



5 min.



5 min.

Rote Beete großzügig schälen, halbieren und in Scheiben schneiden.
Für das Dressing den Rühraufsatz auf das Messer stecken.
Olivenöl, Zitronensaft, Essig, Agavensirup, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben. Timer auf 3 min. stellen, Mixstufe 2.
Wir mixen solange, damit das Dressing emulgiert und stabil bleibt.
Dressing in eine Schüssel geben.
Rote Beete in den Mixtopf geben. Ein Säubern ist nicht notwendig.
10 sek. auf Mixstufe 2. Wer es feiner möchte, geht bis Mixstufe 3 hoch.
Die Rote Beete zum Dressing geben und gut verrühren.
Meerrettich reiben und Basilikum grob hacken.
Kurz vor dem Servieren 1 EL Meerrettich und die Hälfte des Basilikums zur Roten Beete geben. Das Carpaccio anrichten und mit restlichem Meerrettich und Basilikum garnieren.



[SCHMANKERL]

Frankfurter Grüne Sauce

- 1 Bd Borretsch
alternativ ¼ Schlangengurke entkernt
- 1 Bd Kerbel
- 1 Bd Kresse
- 1 Bd Petersilie
- 1 Bd Pimpernelle
alternativ Zitronenmelisse
- 1 Bd Sauerampfer
alternativ Rucola und ein Spritzer Zitrone
- 1 Bd Schnittlauch
- Pfeffer
- Salz
- 1 EL Essig, weiß
- 250 g Schmand
- 250 g saure Sahne
- 2 EL Öl
- Zitronensaft

Die Kräuter putzen, waschen und gut trocknen.
Alle Kräuter grob hacken, in den Mixtopf geben und 10x kurz die Turbostufe betätigen.
Zwischen den Turbogängen die Kräuter mit dem Spachtel vom Topfrand auf den Boden schieben.
Pfeffer, Salz, Essig, Schmand und saure Sahne dazugeben, 1 min. auf Mixstufe 1.
Timer auf 2 min. stellen, Mixstufe 2.
Jetzt das Öl hineinröpfeln lassen.
Sauce mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
Die Sauce sollte richtig schön grün sein und nicht zu dick. Eventuell nochmals mixen, 1 min. auf Mixstufe 3.
Wer möchte, kann 2 hartgekochte Eier hineinmixen.



15 min.



4 min.

TIPP:

Mit den alternativen Kräutern aus der Zutatenliste kannst Du die original Kräuter locker ersetzen, sollten diese mal nicht zu haben sein.

Dann ist die "Frankfurter Grüne Sauce" zwar nicht mehr original – das macht aber nichts, denn sie schmeckt mindestens genauso gut.

Auf dem Markt oder in guten Supermärkten gibt es zur Saison fertige Kräuterpakete. Ansonsten je 1 Bund wie oben angegeben kaufen.





[HAUPTGANG]

Buchweizenbratlinge mit Petersilienkartoffeln und gedämpfter Tomate

- 130 g Buchweizengrütze**
- 450 ml Gemüsebrühe**
- 900 g Kartoffeln, festkochend**
- 4 mittelgroße Strauchtomaten**
- 1 TL Fleur de Sel**
- ½ Vanilleschote**
- 1 EL Olivenöl**
- ½ Bd Petersilie**
- 1 Zwiebel**
- ½ rote Paprika**
- 2 Möhren**
- 1 Prise Salz**
- ½ TL Muskatblüte, gemahlen**
- 1 Msp Chili, gemahlen**
- 3 EL Buchweizenmehl**
- 2 EL Olivenöl**
- Pflanzenöl zum Braten**
- ½ TL Salz**
- Pfeffer, schwarz** aus der Mühle



Buchweizengrütze mit Gemüsebrühe in einem kleinen Topf unter Rühren aufkochen. Danach 15 min. ohne Deckel ausquellen lassen und ab und zu rühren.

Währenddessen Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren oder vierteln, in Salzwasser geben und beiseite stellen. Tomaten waschen und den Strunk kreisrund herausschneiden. Fleur de Sel mit Vanillemark und etwas Olivenöl mischen und in die Höhlung der Tomaten geben. Tomaten in die Dampfgarschale setzen.

Petersilie zupfen, in den Mixtopf geben, 5x kurz die Turbostufe betätigen und beiseite stellen. Der Mixtopf muss nicht extra gesäubert werden.

Zwiebel schälen und halbieren. Paprika putzen, in Streifen schneiden, Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden. Gemüse mit den Gewürzen in den Mixtopf geben, 20 sek. Mixstufe 2. Rühraufsatz in den Mixtopf setzen.

Das geraspelte Gemüse mit dem Spachtel auf den Boden schieben, den gequollenen Buchweizen, Mehl und Öl in den Mixtopf geben und mit dem Gemüse mischen, 2 min. auf Mixstufe 1.

Eventuell noch einmal abschmecken und in eine Schüssel füllen. 1 EL Petersilie dazugeben und beiseite stellen. Danach Mixtopf säubern.

Kartoffelstücke mit Salzwasser in den Mixtopf geben, Timer auf 25 min. stellen, Kochstufe 120 °C. Dampfgarschale mit den Tomaten aufsetzen und Deckel verschließen.

Nach 15 min. in einer Pfanne Olivenöl auf mittlere Hitze erhitzen. Der Boden muss mit Öl bedeckt sein. Die Hände befeuchten und aus der Buchweizenmasse Kugeln formen. Jede Kugel aus der Hand in die Pfanne gleiten lassen, die Kugel in der Pfanne etwas flach drücken. Den Bratling ca. 5–6 min. braten lassen, dann wenden. Die andere Seite ca. 4–5 min. braten lassen.

Bratlinge und Kartoffeln sollten zeitgleich fertig sein. Dampfgarschale abnehmen und den Adapter vorsichtig abnehmen, denn hier hat sich die Kondensflüssigkeit gesammelt. Kartoffeln abgießen und ausdampfen lassen.

Die Bratlinge in die Tellermitte setzen, die Tomaten vierteln und anlegen. Kartoffeln auf den Teller geben. Abschließend mit Olivenöl beträufeln und mit restlicher Petersilie bestreuen.



**KOCHEN MIT JAMES
MACHT LAUNE!**

Effizienz + Zeitersparnis,
das sind die Stärken
von James.



WENN 2 SICH STREITEN...

DER FLEISCHESSENER, DER FISCHLIEBHABER UND DER VEGETARIER VERSAMMELN SICH AN EINEM TISCH. DER ALPTRAUM EINES JEDEN KOCHS. DOCH MIT EIN WENIG KREATIVITÄT KANN AUCH DIESE HERAUSFORDERUNG, OHNE GROSSEN AUFWAND, GEMEISTERT WERDEN.



EINKAUFLISTE

Alle Zutaten für 4 Personen



VORSPEISE **Bohnensalat mit Tofu** (oder krossem Speck)

- 400 g grüne Bohnen
- 200 g Wachsbohnen
- 2 Schalotten
- Oliveneröl
- Butter
- 100 g Pinienkerne
- Puderzucker
- Honigessig
- Pfeffer
- Salz
- 100–150 g Tofu, fest
- Oliveneröl
- Sojasauce
- (12 Scheiben Speck)
- 1 Frühlingszwiebel

DESSERT **Panna Cotta mit Erdbeeren**

- 800 ml Sahne
- 2 Vanilleschoten
- Orangenabrieb
- Zucker
- 4 Blatt Gelatine
- 250 g Erdbeeren
- 1 Bd Minze

SCHMANKERL **Erbсен-Joghurt-Püree mit Minze**

- 250 g Erbsen TK
- 80 g Joghurt 10 %
- ½ Bd Minze
- 1 Zitrone
- Pfeffer
- Salz

HAUPTGANG **Orientalischer Gemüseris** (mit gebratenem Fisch oder Minuten-Steak)

- 400 g Langkornreis
- Kreuzkümmel, gemahlen
- Korianderpulver
- Muskatblüte, gemahlen
- Zimt
- 1 rote Zwiebel
- 1 Speisezwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Peperoni
- 1 große Möhre
- 1 kleine Zucchini
- je 1 kleine Paprika, rot und gelb
- 1 Fenchel, mittelgroß
- 6 Strauchtomaten
- Oliveneröl
- ½ Bd Petersilie
- ½ Bd Koriander
- ½ Bd Minze
- Butter
- Kurkuma
- 100 g Fisch oder Steak nach Wunsch, oder den Reis nur mit Erbsen-Joghurt-Püree servieren.



[MENÜ 10]**[DESSERT]****Panna Cotta mit Erdbeeren**

800 ml Sahne
60 g Zucker
½ TL Orangenabrieb
2 Vanilleschoten
4 Blatt Gelatine
250 g Erdbeeren
2 TL Zucker
1 Bd Minze



5 min.



25 min.

Rühreinsatz einsetzen, 400 ml Sahne in den Mixtopf geben und den transparenten Deckeleinsatz verwenden. Timer auf 1,5 min. stellen, Mixstufe 1. Nach 30 sek. auf Mixstufe 2.

Geschlagene Sahne kalt stellen.

400 ml Sahne, 60 g Zucker, Orangenabrieb in den Mixtopf geben. Vanilleschoten längs aufschlitzen und komplett dazugeben.

Timer auf 15 min. stellen, Kochstufe 70 °C. Gelatine kalt einweichen, nach 15 min. Timer auf 3 min. stellen, Kochstufe 37 °C.

Gelatine ausdrücken und in den Mixtopf geben.

Die Vanillesahne in eine Schüssel geben und auskühlen lassen.

Wenn die Sahne leicht geliert, die geschlagene Sahne untermischen.

In die gewünschte Form gießen und mindestens 8 Std. kalt stellen.

Erdbeeren waschen, trocknen, halbieren und mit 2 EL Zucker vermischen.

1 Std. ziehen lassen. Jetzt die Minze fein hacken und kurz vor dem Servieren zu den Erdbeeren geben. Panna Cotta Gefäße kurz ins heiße Wasserbad stellen, stürzen und mit den Erdbeeren servieren.

**▶VIDEO**

Darauf achten, dass die Böhnchen bissfest gegart sind, da sie nochmals in die Pfanne kommen.

[VORSPEISE]**Bohnensalat mit Tofu (oder krossem Speck)**

2 Schalotten
400 g grüne Bohnen
200 g Wachsbohnen
2 EL Olivenöl
2 EL Butter
100 g Pinienkerne
1 TL Puderzucker
5 EL Honigessig
Pfeffer, Salz
100–150 g Tofu, fest
Olivenöl
2 EL Sojasauce
(12 Scheiben Speck)

1 Frühlingszwiebel in feinen Ringen



2 min.



30 min.

Schalotten halbieren und in den Mixtopf geben, 20 sek. auf Mixstufe 4.

Schalotten umfüllen und den Mixtopf kurz auswischen. 1,2 l Wasser + 2 EL Salz im Mixtopf aufkochen. Timer auf 6 min. stellen, Kochstufe 120 °C.

Bohnen putzen und bei kochendem Wasser in den Mixtopf geben.

Timer auf 10 min. stellen, Kochstufe 120 °C.

Bohnen abgießen, dabei das Wasser auffangen und sofort wieder in den Mixtopf gießen, Timer auf 3 min. stellen, Kochstufe 120 °C.

Die Bohnen kalt abschrecken, damit sie ihre schöne grüne Farbe behalten.

Wachsbohnen putzen und in das kochende Wasser geben.

Timer auf 4 min. stellen, Kochstufe 120 °C.

Auch die Wachsbohnen kalt abschrecken.

In einer Pfanne Olivenöl und Butter erhitzen und die Schalotten anschwitzen.

Pinienkerne dazugeben und kurz anrösten. Schalotten und Pinienkerne mit dem Puderzucker karamellisieren, mit Essig ablöschen und leicht einkochen. Die Böhnchen dazugeben und leicht erwärmen. Dann alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tofu in Streifen schneiden, in Sojasauce einlegen und in heißem Öl goldbraun braten. Alternativ: Speckscheiben quer halbieren und in einer Pfanne ohne Fett kross ausbraten. Den lauwarmen Bohnensalat auf dem Teller anrichten. In der Mitte Tofu bzw. Speckscheiben garnieren und zusätzlich mit ein wenig Frühlingszwiebel garnieren.

**[SCHMANKERL]****Erbsen-Joghurt-Püree mit Minze**

250 g Erbsen TK
½ Bd Minze
80 g Joghurt 10 %
1 Zitrone
Pfeffer
Salz



1 min.



15 min.

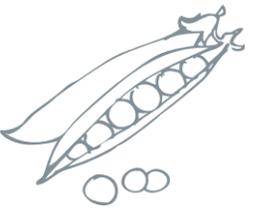
600 ml Wasser im Mixtopf aufkochen, Timer auf 6 min. stellen, Kochstufe 120 °C.

TK Erbsen hineingeben, Timer auf 4 min. stellen, Kochstufe 120 °C. Erbsen abgießen, kalt abschrecken und zurück in den Mixtopf geben.

Minzblätter grob hacken und zu den Erbsen geben, 5x kurz die Turbostufe betätigen.

Joghurt + Zitronensaft dazugeben, pfeffern + salzen, 30 sek. auf Mixstufe 3.

Das Püree bis zum Servieren kühl stellen. Wer das Püree sehr fein möchte, kann es vor dem Servieren nochmals mit dem Stabmixer pürieren.

**[HAUPTGANG]****Orientalischer Gemüsereis**

(mit gebratenem Fisch oder Minuten-Steak)

650 ml Wasser
400 g Langkornreis
½ Bd Petersilie
½ Bd Koriander
½ Bd Minze
1 rote Zwiebel
1 Speisezwiebel
2 Knoblauchzehen
1 große Möhre
1 kleine Paprika, rot
1 kleine Paprika, gelb
1 Fenchel, mittelgroß
1 kleine Zucchini
1 rote Peperoni
3 EL Olivenöl
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
1 TL Korianderpulver
½ TL Muskatblüte, gemahlen
1 Msp Zimt
6 Strauchtomaten
1 TL Kurkuma
2 EL Butter

100 g Fisch oder Steak nach Wunsch, oder den Reis nur mit Erbsen-Joghurt-Püree servieren.



10 min.



15 min.

Den Reis kalt aufsetzen und mit geschlossenem Deckel aufkochen.

Sofort die Hitze auf kleinste Stufe stellen und den Reis ausquellen lassen.

Petersilie + Koriander + Minze zupfen. Die Blättchen im Mixtopf hacken und beiseite stellen. 5x kurz die Turbostufe betätigen.

Zwiebeln + Knoblauch schälen und halbieren.

Möhre in Scheiben und Paprika + Fenchel in dünne Streifen schneiden.

Zucchini vierteln, Kerne entfernen und in Stücke schneiden.

Die Peperoni putzen und grob hacken.

Das Gemüse mit 3 EL Öl + Kreuzkümmel, Koriander, Muskatblüte, Zimt, Salz + Pfeffer in den Mixtopf geben, 30 sek. auf Mixstufe 3. Timer auf 7 min. stellen, Kochstufe 100 °C. Tomaten häuten, vierteln gleichzeitig entkernen und in den Mixtopf geben.

Wenn das Gemüse gar ist, ist der Reis fertig. Er sollte noch ein wenig Biss haben.

Eine Pfanne mit hohem Rand erhitzen, den Reis hineingeben und mit 2 TL Kurkuma anbraten. 2 EL Butter dazugeben. Die Gemüsemasse dazugeben, gut durchrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die gehackten Kräuter untermischen, Pfanne mit einem Deckel verschließen und den Reis auf kleinster Flamme warmhalten. So können sich die Aromen der Gewürze und Kräuter entwickeln.

Sowohl Fisch als auch Fleisch werden ungewürzt kurz angebraten. Nach dem Braten nur leicht salzen. Der Gemüsereis ist so aromatisch, dass man auf weitere Gewürze verzichten kann.

Den Gemüsereis auf einen Teller geben, Fisch oder Fleisch in die Mitte setzen und einen Klacks Erbsenpüree obenauf geben. Mit dem Spritzbeutel können alternativ Erbsenpüree-Krönchen gespritzt werden.



[BASIS]

FONDS

*Das Kochen ohne Fonds ist wie ein Wagen ohne Räder.
In vielen Suppen und Saucen ist eine kräftige Brühe
die Grundlage. Sie bildet sozusagen das Gerüst des
Gerichtes.*

*Mit James können Fonds einfach auf Vorrat
zubereitet werden.*



Gemüsefond für Fleischgerichte

Zutaten für 1 Liter

2 Stiele Sellerieblätter

2 Stiele Petersilie

1 Stiel Thymian

1 Lorbeerblatt

2 Speisezwiebeln, klein

1 Knoblauchzehe, halbiert

2 EL Öl

100 g Porree in dicken Ringen

100 g Knollensellerie in groben Stücken

100 g Möhren in dicken Scheiben

100 g Fenchel in groben Stücken

2 Nelken

2 Pimentkörner

6 Pfefferkörner, schwarz

Sellerieblätter, Petersilie, Thymian + Lorbeer mit Bratengarn zu einem Kräutersträußchen binden.

1 Speisezwiebel ungeschält halbieren, in einer Pfanne ohne Fett die Schnittstellen auf mittlerer Hitze braun rösten. Beides beiseite stellen.

1 Speisezwiebel schälen, halbieren, mit Knoblauch + 2 EL Öl in den Mixtopf geben. 3x kurz die Turbostufe betätigen.

Timer auf 3 min. stellen, Kochstufe 120 °C.

Nach 1 min. den Porree dazugeben und mit anschwitzen.

Restliches Gemüse, Kräutersträußchen + Gewürze in den Mixtopf geben.

Bis zur Maximal-Kennzeichnung mit Wasser auffüllen.

Timer auf 60 min. stellen, Kochstufe 70 °C.

Brühe durch ein grobmaschiges Sieb abseihen, das Gemüse ausdrücken und nochmals durch ein feinmaschiges Sieb passieren.

Den fertigen Fond in Portionen von 200 ml einfrieren.



Gemüsefond für Fischgerichte

Zutaten für 1 Liter

2 Stiele Petersilie

2 Stiele Thymian

1 Lorbeerblatt

1 Speisezwiebel, klein

2 Knoblauchzehen, halbiert

2 EL Öl

100 g Porree in dicken Ringen

100 g Staudensellerie in groben Stücken

100 g Möhren in dicken Scheiben

100 g Fenchel in groben Stücken

1 Tomate, halbiert

2 Nelken

2 Pimentkörner

6 Pfefferkörner, schwarz

10 Koriandersaat

1 TL Orangenabrieb

Petersilie, Thymian + Lorbeer mit Bratengarn zu einem Kräutersträußchen binden und beiseite stellen.

1 Speisezwiebel schälen, halbieren, mit Knoblauch + 2 EL Öl in den Mixtopf geben. 3x kurz die Turbostufe betätigen.

Timer auf 3 min. stellen, Kochstufe 120 °C.

Nach 1 min. den Porree dazugeben und mit anschwitzen. Restliches Gemüse, Kräutersträußchen + Gewürze in den Mixtopf geben.

Bis zur Maximal-Kennzeichnung mit Wasser auffüllen.

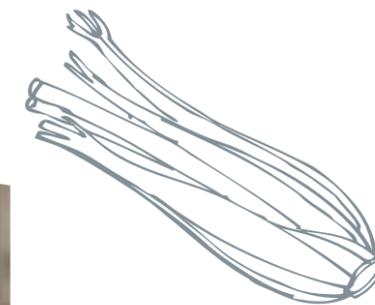
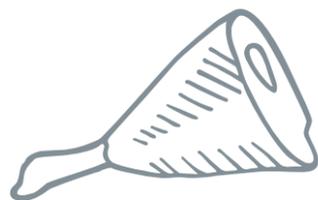
Timer auf 60 min. stellen, Kochstufe 70 °C.

Brühe durch ein grobmaschiges Sieb abseihen, das Gemüse ausdrücken und nochmals durch ein feinmaschiges Sieb passieren.

Den fertigen Fond in Portionen von 200 ml einfrieren.

TIPP:

Einer, der in keiner Küche fehlen darf: der Gemüsefond. Er ist der Allrounder schlechthin und für jedes Gericht unverzichtbar. Du kannst ihn auch einfach nach dem Rumfort-Prinzip herstellen. Nimm dazu einfach alles was RUM liegt und FORT muss.





[BASIS]

SAUCEN + EMULSIONEN

Tomatensauce und Béchamel gehören zu den Grundsaucen. Beide kann man beliebig abwandeln und so auf verschiedenste Gerichte abstimmen.
Eine Emulsion bezeichnet die Verbindung zweier im Grunde nicht mischbarer Flüssigkeiten.



Die Tomatensauce lässt sich hervorragend in 100 ml Portionen einfrieren. Einfach bei Bedarf verwenden.

Mayonnaise und Hollandaise hingegen enthalten **rohes Ei**. Diese sollte man nach Bedarf herstellen und **sofort verbrauchen!**

[BASIS] REZEPTE SAUCEN

für 1 ½ Liter (für die Vorratshaltung)

1 kg Strauchtomaten
2 rote Zwiebeln
4 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
100 ml Balsamico Essig, dunkel
800 g Tomatenfruchtfleisch in Stücken
Pfeffer
Salz
1 EL brauner Zucker

oder:

für 4 Personen
350 g Strauchtomaten
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
30 ml Balsamico Essig, dunkel
200 g Tomatenfruchtfleisch
Pfeffer
Salz
½ TL brauner Zucker

Tomatensauce

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, häuten, vierteln, entkernen und beiseite stellen.

Zwiebeln schälen, vierteln, Knoblauch schälen und zerdrücken. Mit Olivenöl in den Mixtopf geben.

2x kurz die Turbostufe betätigen.

Timer auf 5 min. stellen, Kochstufe 120 °C und anschwitzen.

Nach 2 ½ min. den Balsamico dazugeben und einkochen lassen.

Tomatenviertel, Tomatenstücke, Pfeffer aus der Mühle und Salz und Zucker dazugeben.

Timer auf 20 min. stellen, Kochstufe 100 °C.

Den Deckel nicht verschließen, damit die Sauce etwas einkocht.

Abschließend eventuell pürieren, Mixstufe 1.

Für die Vorratshaltung wird empfohlen, Portionen von 100 ml einzufrieren.

So hat man die Möglichkeit, die Tomatensauce als Aromat in einer kleinen Menge, beispielsweise in einem Schmorgericht, zu verwenden.



▶ VIDEO

TIPP:

Viva Italia!

Die italienische Küche bietet unendlich viele Klassiker, doch experimentieren ist erlaubt. Hauptsache, es schmeckt und sieht lecker aus. Frag den Italiener Deines Vertrauens.



Béchamel

für ½ Liter

60 g Mehl
40 g Butter
½ Liter Milch, kalt
Salz
1 Prise Muskat
Zitronensaft

Mehl sieben und Butter in Scheibchen schneiden.

Milch, Butter, Salz, Muskat + Mehl in den Mixtopf geben.

Den Rühraufsatz einsetzen.

Timer auf 10 min. stellen, Kochstufe 100 °C.

Fertige Béchamel mit Salz und Zitrone abschmecken.

Ein paar Tropfen Worcester-Sauce eignen sich ebenfalls.

Leckere Gewürze für eine Béchamel sind Muskat zum Gemüse oder Curry zum Fisch.

Man kann auch frische Kräuter zur Béchamel geben.

Hier eignen sich besonders gut Petersilie und Estragon.



Gewürztipp:

- Muskat zum Gemüse

- Curry zum Fisch

Kräutertipp:

- frische Petersilie

- Estragon

[VERFEINERUNGEN FÜR NUDELSAUCEN]

Speck

1 Zwiebel

400 ml Tomatensauce (s.o.)

Chili

Salz

[VAR.1] Pomodoro alla Matriciana für 4 Personen

Speckstreifen + Zwiebelringe in einer Pfanne anbraten.

Tomatensauce aufgetaut in den Mixtopf geben.

Timer auf 6 min. stellen, Kochstufe 100 °C.

Mit Chili + Salz abschmecken.

Speck und Zwiebeln unter die Tomatensauce geben.

Oregano

Petersilie

400 ml Tomatensauce (s.o.)

Basilikum

[VAR.2] Pomodoro alle Erbe für 4 Personen

Oregano + Petersilie grob rupfen und in den Mixtopf geben.

3x kurz die Turbostufe betätigen.

Tomatensauce aufgetaut dazugeben.

Timer auf 6 min. stellen, Kochstufe 100 °C.

Grob gehacktes Basilikum untermischen.

[VARIATIONEN]

40 g Butter

60 g Mehl

300 ml Fond

300 ml Sahne

1 Eigelb

[VAR.1] Samsauce oder Velouté

Butter, Mehl, Fond, 200 ml Sahne.

Zubereitung wie Béchamel.

Sauce in eine Schüssel gießen.

100 ml Sahne + 1 Eigelb gut verquirlt unterrühren.

Basis Béchamel (s.o.)

100 g geriebenen Parmesan,

Pecorino oder Gruyère

[VAR.2] Sauce Mornay

Zutaten und Zubereitung wie Béchamel.

Danach 100 g geriebenen Parmesan,

Pecorino oder Gruyère unterrühren.

Diese Béchamel eignet sich hervorragend für Lasagne, da sie durch den Käse noch andickt.



TIPP:

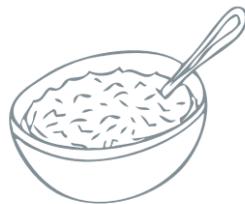
Zu dicke Mayonnaise wird mit etwas mehr Wasser gleich dünner.

Soll sie auch noch etwas leichter werden, einfach saure Sahne, Quark oder Joghurt unterrühren. Das freut den BMI.



TIPP:

Die einfachste Variante ist, sein Lieblingsgewürz unter die Mayonnaise zu mischen. Ich mag geriebenen Apfel und Meerrettich. Und Du?



- für 250 g
- 2 Eigelb**
- 1 TL Senf**
- 1 TL Salz, gestrichen**
- 1 Spritzer Essig**
- 50 ml Olivenöl**
- 250 ml Pflanzenöl**

Mayonnaise [EINE KALT GERÜHRTE EMULSION]

Alle Zutaten müssen Zimmertemperatur haben. Bitte den Senf und die Eier rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen.

Eigelb, Senf, Salz + Essig in den Mixtopf geben. Öle in ein leichtes Gefäß mit Ausgießer geben. Rühraufsatz einsetzen, Timer auf 5 min. stellen, Mixstufe 1. Den transparenten Deckeleinsatz nicht verwenden. Öl tröpfchenweise zur Eimasse geben, etwa 1 ½ min. lang. Restliche Zeit das Öl in dünnem Strahl dazugießen.

Den Mixtopf öffnen, Mayonnaise probieren und mit Salz abschmecken. 2 EL lauwarmes Wasser dazugeben, 20 sek. auf Mixstufe 1. Dadurch bekommt die Mayonnaise eine homogene Struktur und glänzt schön.

[VARIATIONEN]

[VAR.1] **Aioli**

2 Knoblauchzehen pressen, zur Eimasse (s.o.) geben + Olivenöl und Pflanzenöl wie oben beschrieben hinzugeben.

(Bei ausschließlicher Verwendung von Olivenöl wird die Aioli bitter)

[VAR.2] **Remoulade**

Hartgekochte Eier, Schnittlauch, Kapern, Sardellen und Gürkchen gehackt zur Mayonnaise Basis geben.

(Diese Zutaten können selbstverständlich im James gehackt werden)

[VAR.3] **Für Kartoffelsalat**

Vor der Herstellung der Mayonnaise, Zwiebel + Essig mit Pfeffer + Salz im Mixtopf hacken. Die Mischung beiseite stellen. Mayonnaise im gesäuberten Mixtopf nach Rezept herstellen. Timer auf 3 min. stellen, Mixstufe 1. Tröpfchenweise den Essig dazugeben, dann in dünnem Strahl die Sahne ergänzen. Fertige Sauce unter die Kartoffeln heben.

- 2 Eigelb**
- 1 TL Senf**
- 1 TL Salz, gestrichen**
- 2 Knoblauchzehen**
- 100 ml Olivenöl**
- 150 ml Pflanzenöl**

- Basis Mayonnaise (s.o.)**
- 2 hartgekochte Eier**
- 1 EL Schnittlauch**
- 1 EL Kapern**
- 1–2 Sardellen**
- 1 EL Gürkchen**

- Kartoffeln**
- 1 kleine Zwiebel**
- Basis Mayonnaise (s.o.)**
- 20 ml Essig**
- Pfeffer**
- Salz**
- 50 ml Sahne**

Sauce Hollandaise [EINE WARM GERÜHRTE EMULSION]

- für 4 Personen
- 150 g Butter**
- 4 Eigelb**
- 1 Prise Salz**
- 2 EL Weißwein**

Alle Zutaten müssen Zimmertemperatur haben, das ist für das Gelingen der Emulsion wichtig.

Die Butter in einem kleinen Topf auf dem Herd schmelzen, nicht bräunen.

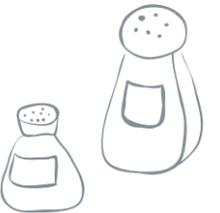
Eigelb, Salz + Weißwein in den Mixtopf geben. Rühraufsatz einsetzen, Timer auf 2 min. stellen, Mixstufe 2. Deckel nicht einsetzen.

Butter in ein leichtes Gefäß mit Ausguss füllen. Timer auf 6 min. stellen, Kochstufe 37 °C. Nach 1 ½ min. Butter tröpfchenweise dazugeben, danach langsam in einem dünnen Strahl.

Ein Großteil der Molke verbleibt im Gefäß. Nach dem Kochen 30 sek. auf Mixstufe 3.

Hollandaise abschmecken und sofort servieren.

Hollandaise ist der Klassiker zu Spargel und Fisch.



[VARIATIONEN]

- 200 ml Weißwein**
- 1 Schalotte**
- 4 Stiele Kerbel**
- 4 Stiele Estragon**
- 4 Pfefferkörner**

[VAR.1] **Sauce Béarnaise**

Zuerst in einem kleinen Topf den Weißwein mit grob gehackter Schalotte, Kerbel, Estragon + Pfeffer auf 50 ml einkochen.

Dann Zubereitung wie bei der Hollandaise. Statt 2 EL Weißwein nimmt man 2 EL der Weißweinreduktion.

- Basis Hollandaise (s.o.)**
- 2 Blutorangen**

[VAR.2] **Sauce Maltese**

Diese Variante wird mit Blutorangen aromatisiert. 1 Blutorange filetieren. Die andere Blutorange abreiben + auspressen. 2 EL Blutorangensaft für die Sauce Maltese abnehmen.

Zubereitung wie Sauce Hollandaise. Statt 2 EL Weißwein nimmt man 2 EL Blutorangensaft. Die Blutorangenfilets in einem kleinen Topf mit 1 TL Abrieb im eigenen Saft erwärmen. Wenn die Hollandaise fertig ist, die Filets und ein wenig Saft vorsichtig einrühren.



Die bekannteste Variante der Hollandaise ist die Béarnaise. Sie wird gerne zu gebratenem Fleisch serviert.



[BASIS]

WÜRZE

Ob für eine Suppe oder eine Sauce, man braucht immer eine Würzbasis bzw. einen Würzzusatz. Anstatt Trockenkräuter oder Instantprodukte zu verwenden, kann mit James ein eigener Stock angelegt werden.



[BASIS] KRÄUTERMIXTUREN

WER SEINE NASE SCHON EINMAL IN EIN BUND FRISCHE MINZE ODER EIN STRÄUSSCHEN THYMIAN GESTECKT HAT, WEISS UM DAS UMWERFENDE AROMA VON FRISCHEN KRÄUTERN.

Getrocknete Kräuter sind für mich keine Alternative, denn durch die Trocknung verlieren sie an Aroma und Vitaminen. Bei der Zubereitung verbrennen sie schnell und schmecken dann bitter. Frische Kräuter können sehr gut eingefroren werden. Sie behalten ihre natürliche Farbe und ihr volles Aroma. Die Kräuter werden gehackt und portionsweise eingefroren (z. B. in kleinen Gefrierdosen, in kleinen Gefrierbeuteln oder in Eiswürfelbehältern und mit Wasser, geschmolzener Butter oder Olivenöl aufgefüllt). Je nachdem was man in der Küche braucht, friert man die Kräuter einzeln ein oder bereitet gleich einen Kräutermix zu.

Kräutermix für Rind, Schwein und Kaninchen

15 sek. auf Mixstufe 4 – Thymian, Majoran, Oregano

Kräutermix für Geflügel, Schwein und Kaninchen

15 sek. auf Mixstufe 2 – Zitronenthymian, Zitronenmelisse, Estragon

Kräutermix für Wild und Lamm

15 sek. auf Mixstufe 4 – Thymian, Rosmarin, Koriander

Kräutermix Italien

15 sek. auf Mixstufe 4 – Oregano, Majoran, Rosmarin mit Basilikumessenz aufgefüllt

Basilikumessenz zum Auffüllen in Eiswürfelbehältern

Für die Basilikumessenz einfach Basilikumblätter in Weißwein einlegen.

Nach einem Tag den Weißwein durch ein Sieb abgießen.

So die Basilikumessenz zum Auffüllen der Kräutereiswürfel verwenden.

Fast alle Kräuter lassen sich einfrieren, **nur Basilikum hasst die Kälte.** Es wird braun und verliert jegliches Aroma.



TIPP:

Wie viele Kräuter Du nimmst, entscheidet nur einer: Dein Geschmack!

Doch Rosmarin solltest Du mit Vorsicht genießen, da er gerne andere Kräuter mit seiner leicht harzigen Note dominiert.



[BASIS] GEMÜSEANSATZ

WER KENNT ES NICHT, DAS SUPPENBUND? AUF DEM MARKT, BEIM GEMÜSEHÄNDLER UND IM SUPERMARKT GIBT ES DIE BÜNDEL FERTIG PORTIONIERT ZU KAUFEN.

Das Suppenbund wird zur Aromatisierung von Brühen, Saucen und Schmorgerichten genutzt. Im Handel sind meist nur Möhren, Knollensellerie und Porree erhältlich, obwohl die regionale Gemüsevielfalt erheblich mehr hergibt.

Mit James lassen sich schnell und unkompliziert individuelle Suppenansätze mit unterschiedlichen Aromen herstellen.

DIE 4 BASIS-KATEGORIEN:

Wurzelgemüse: Möhren, Knollen- oder Stangensellerie, Kartoffeln, Petersilienwurzel, Kerbelwurzel, Rübensorten, Fenchel

Lauchgewächse: Zwiebelsorten, Knoblauch, Lauchzwiebeln, Porree, Bärlauch, Schnittlauch

Kräuter: Petersilie, Sellerieblätter, Estragon, Dill, Thymian, Majoran, Oregano

Aromaten: Halb getrocknete Tomaten pur, Zitronenschale, Orangenschale



TIPP:

Ganz schön praktisch... Der Gemüseansatz lässt sich entweder in Beuteln oder in Gefrierdosen einfrieren. Beschriften nicht vergessen, damit Du den passenden Mix zum Gericht sofort griffbereit hast.

Der Ansatz kommt gefroren ins heiße Fett und wird mit Brühe oder Wein abgelöscht.

Der Klassiker

Möhren, Knollensellerie, Petersilienwurzel, Kartoffeln, Porree, Petersilie, Sellerieblätter, Wurzelgemüse und Lauch schälen und grob schneiden.

Petersilie mit Stielen und Sellerieblätter grob rupfen.

Alle Zutaten in den Mixtopf geben, 15 sek. auf Mixstufe 2.

Für Fischgerichte

Sellerie, Kerbelwurzel, Rübchen, Fenchel, Schalotten, Knoblauch, Estragon, Dill, Thymian, Wurzelgemüse und Lauchgewächse schälen und schneiden.

Estragon und Dill mit Stielen rupfen, Thymian zupfen,

Zitronen- oder Orangenabrieb.

Alle Zutaten in den Mixtopf geben, 15 sek. auf Mixstufe 2.

Für mediterrane Gerichte

Möhren, Kartoffeln, Stangensellerie, Zwiebeln, Knoblauch, halb getrocknete Tomaten pur, Majoran, Oregano, Wurzelgemüse und Lauchgewächse schälen und grob schneiden.

Stangensellerie und Tomaten grob schneiden.

Majoran und Oregano rupfen.

Alle Zutaten in den Mixtopf geben, 15 sek. auf Mixstufe 2.





[BASIS]

PESTO

Wir sollten den Italienern für ihre Pesti sehr dankbar sein. Ob als Brotaufstrich mit Schmand versetzt, pur zum Käse oder als Nudelsauce, sind sie in der Küche vielfältig einsetzbar.

In einem fest verschlossenen Einmachglas, mit Olivenöl bedeckt, sind sie im Kühlschrank bis zu einem Monat haltbar.



[BASIS] GRÜNE PESTI

Rucola-Pesto

75 g Walnüsse
3–4 Knoblauchzehen
3 Bd Rucola
150 ml Olivenöl
70 g Pecorino
Salz

Walnüsse ohne Fett leicht rösten und auskühlen lassen.
Knoblauchzehen schälen und zerdrücken.
Rucola waschen, trocknen und grob rupfen.
Alle Zutaten mit 100 ml Öl in den Mixtopf geben und 5x kurz die Turbostufe betätigen.
Restliches Olivenöl und eine Prise Salz dazugeben, 15 sek. auf Mixstufe 4.
Parmesan fein reiben und unterrühren.



100 g Pinienkerne
1 Bd Blattpetersilie
1 kleine Schalotte
1 Knoblauchzehe
500 g Babyspinat oder junger Blattspinat
150 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer, schwarz
75 g Parmesan

Spinat-Pesto

Pinienkerne ohne Fett leicht rösten und auskühlen lassen.
Petersilienblätter zupfen, Schalotte schälen und halbieren.
Knoblauch schälen und zerdrücken.
Blattspinat, je nach Größe putzen und grob rupfen.
Alle Zutaten in den Mixtopf geben, 5x kurz die Turbostufe betätigen.
Restliches Olivenöl, eine Prise Salz und Pfeffer dazugeben, 15 sek. auf Mixstufe 4.
Parmesan fein reiben und dazugeben.

TIPP:
Vielleicht fragst Du Dich, warum ich den Käse nicht mit mixe, sondern erst am Ende unterrühre. Nun, weil das Pesto nur so sein kräftiges Grün behält. Wenn Du es zu Nudeln servierst, einfach den Käse separat über die Pasta reiben. Ach ja... falls Du etwas zu großzügig mit dem Olivenöl warst, kannst Du es geschmacklich durch den Käse korrigieren.

Basilikum-Pesto

Ein Rezept für Basilikum-Pesto findet ihr auf Seite 14 als Teil des Menüs „Seelentröster“.



[BASIS] ROTE PESTI

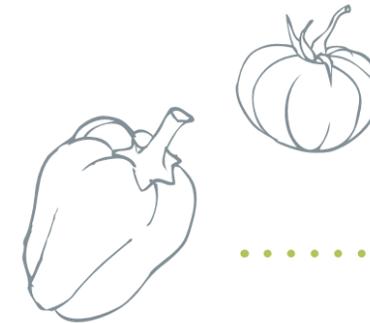


TIPP:

Pesto fühlt sich bei Zimmertemperatur am wohlsten, weil es nur so sein volles Aroma entfalten kann. Darum solltest Du die benötigte Menge rechtzeitig aus dem Kühlschrank nehmen.

Bevor Du Pasta und Pesto vermischt, gib dem Pesto noch 1 bis 2 Esslöffel Pasta-Wasser hinzu.

200 g getrocknete Tomaten
2 EL Essig
80 g Mandeln, geschält
1 Bd Basilikum
100 g Parmesan
1 Knoblauchzehe
1 Chilischote
250 ml Olivenöl
Pfeffer
Salz



Pesto alla Calabrese

100 g Pinienkerne
3 rote Paprika
2 rote Chili
2 Knoblauchzehen
1 Schalotte
200 ml Olivenöl
Pfeffer
Salz
1 Bd Basilikum, grob gehackt
150–200 g Parmesan

Pinienkerne ohne Fett leicht rösten und auskühlen lassen.
Paprika + Chili putzen, in Streifen schneiden.
Knoblauch schälen + zerdrücken.
Schalotte schälen + vierteln.
Alle Zutaten mit Olivenöl in den Mixtopf geben, 20 sek. auf Mixstufe 4.
Basilikum grob hacken, Parmesan fein reiben und unter die Masse geben.
Die Menge des Parmesans bestimmt die Konsistenz des Pesto.

Pesto ist in einem fest verschlossenen Einmachglas im Kühlschrank **bis zu einem Monat** haltbar.

Pesto alla Siciliana / Pesto Rosso

Getrocknete Tomaten in Essigwasser aufkochen. 1 Std. ziehen lassen und dann gut abtropfen lassen.
Mandeln in den Mixtopf geben, 3x kurz die Turbostufe betätigen.
Gehackte Mandeln beiseite stellen.
Basilikum grob hacken. Parmesan fein reiben.
Tomaten, Knoblauch, Chili + Olivenöl in den Mixtopf geben, 15 sek. auf Mixstufe 3.
Mandeln, Basilikum und Parmesan unter das Pesto geben, mit Salz + Pfeffer abschmecken.
Das Besondere am Pesto Rosso ist seine Konsistenz. Es sollte nicht zu fein püriert sein.

STICHWORTVERZEICHNIS [alphabetisch]

A

Aioli	62
Apfelkuchen	22
Artischocke	32

B

Balsamico-Kirschen	24
Basilikum-Pesto	14
Béarnaise	63
Béchamel	61
Bohnensalat	52
Buchweizenbratlinge	48
Buttermilch Margarita	19

D

Dressing für Rote Beete	47
Dressing für süßen Salat	15

E

Erbsen-Joghurt-Püree	53
Erdbeereis	11

F

Fish Cakes	28
Frankfurter Grüne Sauce	47

G

Gebackene Banane	28
Gebratene Ananas	46
Gedämpfter Lachs	11
Gedämpfte Tomate	48
Gemüseansatz	67
Gemüsefond für Fischgerichte	57
Gemüsefond für Fleischgerichte	56
Granatapfel-Prosecco	32
Grüne Pesti	70
Gurkensalat	28

H

Himbeertarte	18
Hollandaise	63
Hühnersüppchen	23

K

Kartoffel-Möhren-Püree	39
Kartotten-Apfelsalat	10
Kinderbier	38
Kirschen-Michel	43
Kräutermixturen	66
Kräuterquark	11
Kürbissuppe	39

L

Lachstatar	18
Linseneintopf	43
Limetten-Wasabi-Crème fraiche	18

M

Maltese	63
Mandelcrème	46
Mango-Kompott	28
Mango Lassi	29
Mayonnaise	62
Mayonnaise für Kartoffelsalat	62
Meerrettichsahne	33
Mousse au Chocolat	14

O

Orangen-Estragon-Bier	10
Orangensauce	19
Orientalischer Gemüserais	53

P

Panna Cotta	52
Pellkartoffeln	11
Petersilienkartoffeln	48
Pesto alla Calabrese	71
Pesto alla Siciliana	71
Pesto Rosso	71
Pomodoro alle Erbe	60
Pomodoro alla Matriciana	60
Prosecco mit Granatapfel und Minze	32

R

Remoulade	62
Rindergulasch	25
Rote Beete Carpaccio	47
Rote Pesti	71
Rucola-Pesto	70

S

Safran-Reis	19
Sauce Mornay	61
Schmand-Crème mit Kräutern	42
Selleriesüppchen	33
Semmelknödel	25
Senf-Eier	42
Spaghetti mit Venusmuscheln	35
Spinat-Pesto	70
Steinbeißer	19
Süßer Salat	15

T

Tagliatelle	15
Thai Chicken Curry	29
Tomaten-Butter-Sauce	15
Tomatensauce	60

V

Vanille-Mascarponecrème mit Mohn	35
Vanillesauce	23
Velouté	61

Z

Zitronen-Aioli	32
Zitronenbrause	38
Zitronensirup	38

REGISTER [nach Gängen]

VORSPEISEN

Artischocke mit Zitronen-Aioli	32
Bohnensalat mit Tofu oder krossem Speck	52
Fish Cakes mit pikantem Gurkensalat	28
Hühnersüppchen	23
Karotten-Apfelsalat mit Walnüssen und Honigessig	10
Kürbissuppe mit Kokos und Sternfrucht	39
Lachstatar mit Limette und Wasabi	18
Rote Beete Carpaccio mit Meerrettich und Basilikum	47
Selleriesüppchen mit Meerrettichsahne und Birne	33
Senf-Eier mit Kresse	42
Süßer Salat mit Grapefruit und Schalotten	15

HAUPTGÄNGE

Buchweizenbratlinge mit Petersilienkartoffeln und gedämpfter Tomate	48
Deftiger Linseneintopf mit Speck	43
Kartoffel-Möhren-Püree mit Lieblings-Würstchen	39
Orientalischer Gemüserais mit gebratenem Fisch oder Minuten-Steak	53
Pellkartoffeln mit Kräuterquark und gedämpftem Lachs	11
Rindergulasch mit gebratenen Semmelknödeln	25
Spaghetti mit Venusmuscheln	35
Steinbeißer mit Orangensauce und Safran-Reis	19
Tagliatelle mit Tomaten-Butter-Sauce und Parmesan	15
Thai Chicken Curry	29

DESSERTS

Apfelkuchen mit Vanillesauce	22/23
Erdbeereis mit Amarettini	11
Gebackene Banane mit Mango-Kompott	28
Himbeertarte mit Pistazien	18
Kirschen-Michel	43
Mandelcrème mit gebratener Ananas	46
Mousse au Chocolat	14
Panna Cotta mit Erdbeeren	52
Vanille-Mascarponecrème mit Mohn	35

SCHMANKERL

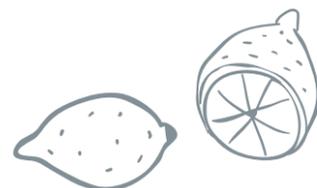
Basilikum-Pesto	14
Buttermilch Margarita	19
Erbsen-Joghurt-Püree mit Minze	53
Frankfurter Grüne Sauce	47
Granatapfel und Minze mit Prosecco	32
Kinderbier mit Pfirsich und Zitronenbrause	38
Mango Lassi	29
Orangen-Estragon-Bier mit Honig	10
Scharfe Balsamico-Kirschen	24
Schmand-Crème mit frischen Kräutern	42

BASICS

Béchamel	61
Gemüseansatz	67
Gemüsefond für Fischgerichte	57
Gemüsefond für Fleischgerichte	56
Grüne Pesti	70
Hollandaise	63
Kräutermixturen	66
Mayonnaise	62
Rote Pesti	71
Tomatensauce	60

LEGENDE:

	= Vorbereitungszeit
	= Zubereitungszeit
	= Kopiervorlage
	= Fotovorlage (Smartphone)
	= vegetarisches Menü
	= Achtung scharf!
EL	= Esslöffel
TL	= Teelöffel
g	= Gramm
kg	= Kilogramm
cl	= Centiliter
ml	= Milliliter
l	= Liter
Msp	= Messerspitze
St	= Stange
Stk	= Stück
Bd	= Bund
Fl.	= Flasche
Pk	= Packung
TK	= Tiefkühl



PLATZ FÜR EIGENE NOTIZEN



IMPRESSUM

Rezepte:
Barbara Bresser

Fotografie:
Niklas Thiemann FOTODESIGN (Food)
STOLL FOTODESIGN (Produkt)

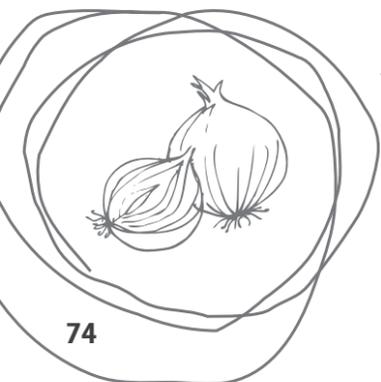
Gestaltung:
SEVERIN Elektrogeräte GmbH
DES WAHNSINNS FETTE BEUTE GmbH

Druck:
Zimmermann Druck + Verlag GmbH

1. Auflage 2015 Copyright SEVERIN Elektrogeräte GmbH ©

Sämtliche Abbildungen sind Eigentum der „SEVERIN Elektrogeräte GmbH“ und urheberrechtlich geschützt. Jegliche Nutzung von Abbildungen und Bildideen ist nur in Verbindung mit Elektrogeräten der Fa. SEVERIN erlaubt. Zuwiderhandlung verpflichtet zu Schadensersatz. Gerichtliche Schritte bei unberechtigter Bildverwendung bleiben vorbehalten.

SEVERIN Elektrogeräte GmbH
Röhre 27
D-59846 Sundern
Tel +49 2933 982-0
Fax +49 2933 982-333
information@severin.de





Rezepte online:
www.james-and-me.de