

KRUPS®

KRUPS®

PREP&COOK®

i PREP&COOK® GOURMET®



REZEPTE FÜR JEDEN TAG



KRUPS
PREP&COOK

KRUPS
i PREP&COOK GOURMET





Lassen Sie es sich schmecken

In diesem Buch finden Sie Rezepte, die wir in unserer Versuchsküche entwickelt und mehrfach getestet haben. Die Rezepte sind alltagstauglich, für jeden Geschmack ist etwas dabei und sie sind gelingsicher. Ob herzhaft oder süße Aufstriche, Suppen, kleine Snacks, Fleisch- und Fischgerichte, Desserts oder Gebäck – erleben Sie die Vielfalt Ihrer neuen Prep&Cook oder i Prep&Cook Gourmet.

Lassen Sie sich überraschen, was Sie damit alles zubereiten können und vor allem, wie einfach und zeitsparend die Zubereitung ist. Lassen Sie Ihrer eigenen Kreativität freien Lauf durch das Austauschen verschiedener Zutaten. Durch andere Gemüsesorten oder den Einsatz anderer Gewürze entstehen ganz einfach eigene, neue Rezeptideen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß!

Ihr KRUPS Team

Entdecken Sie Ihr Rezeptbuch

Im **ersten Teil** des Rezeptbuches werden Ihre Küchenmaschinen mit Kochfunktion Prep&Cook und i Prep&Cook Gourmet detailliert beschrieben. Zu Beginn erfahren Sie Hilfreiches zur korrekten Nutzung Ihrer Küchenmaschine. Anschließend wird das im Lieferumfang enthaltene Zubehör mit den jeweiligen Funktionen erläutert. Zuletzt finden Sie eine gesonderte Beschreibung zu jedem einzelnen Programm – automatisch oder manuell.

Die **Basisrezepte** auf den Seiten 16 bis 18 zeigen die grundlegenden Kochtechniken.

Der **zweite Teil** dieses Buches umfasst 104 Rezepte. Jedem Rezept ist je ein Bild des zu verwendenden Zubehörs sowie eine Abbildung des zu wählenden automatischen oder manuellen Programms beigelegt.

Ob einfache oder raffinierte Rezepte, traditionelle oder exotische Gerichte: Sie werden für jede Gelegenheit und jeden Geschmack das ideale Rezept finden.

Erkennen Sie Ihre Lieblingsrezepte auf einen Blick dank der **praktischen Symbole**: vegetarische, glutenfreie oder laktosefreie Gerichte.



Vegetarisch
(beinhaltet Fisch und Meeresfrüchte)



Laktosefrei



Glutenfrei

Das **Inhaltsverzeichnis** auf den Seiten 150 bis 151 unterstützt Sie bei der Auswahl Ihrer Rezepte. Hier sind alle Rezepte mit den jeweiligen Symbolen aufgeführt.

Alle Rezepte aus diesem Kochbuch und noch viele weitere leckere Rezepte finden Sie in der **Prep&Cook App** (für iOS und Android verfügbar).





EDELSTAHLBEHÄLTER

mit 4,5 Litern Gesamtfassungsvermögen
(Nutzinhalt: 2,5 Liter) für die ganze Familie

6 AUTOMATISCHE PROGRAMME

Sauce, Suppe, Garen, Dampfgaren,
Teig und Dessert

SCHALTER +/-

Feineinstellung der Geschwindigkeit,
Temperatur und Zeit
beim manuellen Programm

IMPULS- UND TURBO-FUNKTION

Impuls: Untermengen von Zutaten
während der Zubereitung

Turbo: sofort maximale
Geschwindigkeitsstufe



EDELSTAHLBEHÄLTER

mit 4,5 Litern Gesamtfassungsvermögen
(Nutzinhalt: 3 Liter) für die ganze Familie

4 AUTOMATISCHE PROGRAMME

Suppe, Garen, Dampfgaren und Teig

MANUELLES PROGRAMM

Legen Sie selbst die Geschwindigkeit, die
Gartemperatur und -zeit fest und erstellen Sie
so Ihre eigenen Rezepte

SCHALTER START/STOP

Bestätigen, Unterbrechen oder
Zurücksetzen des gewählten Parameters



5-TEILIGES ZUBEHÖR

Für jede Zubereitung das richtige Zubehör: ein **ultrablade**®-Universalmesser, ein Schlag-/
Rühraufsatz, ein Misch-/Rühraufsatz, ein Knet-/Mahlmesser und ein Dampfgareinsatz

Zubehör

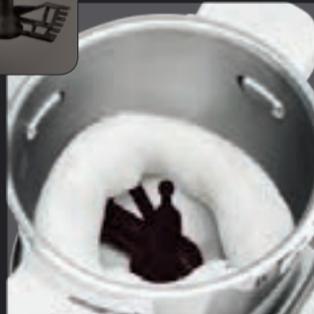


ultrablade 6 - UNIVERSALMESSER

Dieses Zubehörteil ist perfekt geeignet zum Zerkleinern und Mixen unterschiedlichster Zutaten: Mixen von Suppen oder Kompott, Zerkleinern von Gemüse, Kräutern, Fleisch oder Fisch,

Die Form und besondere Schärfung des Universalmessers erlauben ein effizientes, gleichmäßiges und schnelles Zerkleinern oder Mixen sowohl kleiner als auch größerer Mengen.

Verwenden Sie es direkt während des Kochens, um eine Gemüsecremesuppe oder eine Bolognese-Sauce zuzubereiten.



SCHLAG-/RÜHRAUFSATZ

Nicht nur für das Aufschlagen von Eiern oder einer Creme ist der Schlag-/Rühraufsatz unverzichtbar, auch Mayonnaise und Saucen können mit ihm emulgiert werden; das Ergebnis: lockere und luftige Zubereitungen.

Durch seine spezielle Form wird beim Rühren spielend Luft in die geschlagene Masse eingearbeitet, wodurch sie ein maximales Volumen und eine feste Konsistenz erhält.

Mit der Nutzung des Schlag-/Rühraufsatzes während des Kochvorgangs gelangen Ihnen Nachspeisen wie Pudding, Milchreis, Grießbrei oder Dessertcremes und Panna cotta.



MISCH-/RÜHRAUFSATZ

Mit dem Misch-/Rühraufsatz können selbst feinste Zutaten untergehoben und jedwede Zubereitung vorsichtig umgerührt werden.

Er ist perfekt auf die Form der Schüssel abgestimmt und ermöglicht so ein Rühren oder Mischen der Zutaten, ohne dass diese anbrennen oder anhaften.

Neben der Zubereitung von Gerichten ist er ebenso bestens geeignet, um Süßspeisen zu rühren oder Butter bzw. Schokolade gleichmäßig zu schmelzen.



KNET-/MAHLMESSER

Dieses vielseitig einsetzbare Zubehörteil kann nicht nur zum Kneten von schwerem Teig (Brot- oder Hefeteig) oder Rühren von leichtem Teig (Rührkuchen-, Crêpe- oder Waffelteig) verwendet werden. Es ist ebenso nützlich, um Trockenobst oder Eis zu zerkleinern.

Seine spezielle Form und die gezackte Klinge ermöglichen ein gleichmäßiges Zerkleinern selbst harter Lebensmittel.

Ihr Brot, Ihr Hefegebäck und Ihr Kuchen, ja sogar Sorbets oder zerkleinertes Eis werden perfekt gelingen!



DAMPFGAREINSATZ

Mit diesem Dampfensatz werden Ihre Speisen gesund, schonend und natürlich in Dampf gegart. Der Einsatz wird in die Schüssel der Küchenmaschine eingesetzt – Gemüse, Fisch, Fleisch und sogar verschiedene Desserts können Sie auf diese Art zubereiten.

Dank der Edelstahlausführung wird die Wärme gleichmäßig verteilt und so ein homogenes Garen erzielt.

Sie haben die Möglichkeit, in der Schüssel z. B. eine Sauce zuzubereiten und gleichzeitig den Dampfensatz zu nutzen: In kürzester Zeit gelingt so eine komplette Mahlzeit!



Schnellstart

- 1 WÄHLEN SIE DAS REZEPT**
- 2 WÄHLEN SIE DAS ZUBEHÖR**
- 3 GEBEN SIE DIE ZUTATEN HINEIN**
- 4 SCHALTEN SIE DAS GERÄT EIN**
- 5 WÄHLEN SIE DAS PROGRAMM**

a MANUELLES PROGRAMM

GESCHWINDIGKEIT

TEMPERATUR

ZEIT

b AUTOMATISCHE PROGRAMME

<p> SAUCE*</p> <p> GAREN (3 PROGRAMME) 1 x KLICK = P1: GEDÜNSTETE GERICHTE 2 x KLICK = P2: SCHMORGERICHTE 3 x KLICK = P3: RISOTTO</p> <p> TEIG (3 PROGRAMME) 1 x KLICK = P1: BROT 2 x KLICK = P2: HEFETEIG 3 x KLICK = P3: RÜHRKUCHEN</p>	<p> SUPPE (2 PROGRAMME) 1 x KLICK = P1: FEIN 2 x KLICK = P2: GROB</p> <p> DAMPFGAREN (2 PROGRAMME) 1 x KLICK = P1: DAMPFGAREINSATZ 2 x KLICK = P2: DAMPFGARAUFSATZ</p> <p> DESSERT*</p>
---	---

*Nur bei Prep&Cook
- 6 STARTEN SIE DAS PROGRAMM UND GENIEßEN SIE**

Anwendung des Zubehörs



Zubehör	Gericht	Stufe	Zeit	Gewicht	Temperatur
ultrablade Universalmesser	Suppen mixen	12	3 Min.	2,5 l	100°C
	Kompott zubereiten	12	40 Sek.	1 kg	100°C
	Gemüse zerkleinern	12	15 Sek.	1 kg	100°C
	Fleisch zerkleinern	12	30 Sek.	1 kg	100°C
	Fisch zerkleinern	12	15 Sek.	1 kg	100°C
Misch-/Rühraufsatz	Pastetenfüllungen	3	5 Min.	500 g	130°C
	Schmortopf	1	45 Min.	2,5 l	95°C
	Risottos	2	22 Min.	1,5 kg	95°C
	Ratatouille, Chutneys, Hülsenfrüchte (Einstellungen: siehe Rezeptbuch)				
Schlag-/Rühraufsatz	Eiweiß	7	5/10 Min.	7 max.	
	Mayonnaisen, Schlagsahne	7	2/5 Min.	0,5 l	
	Saucen, Cremes, Füllungen (Kartoffelpüree, Polenta ...)	4 bis 7	1/20 Min.	1 l	60-90°C
Knet-/Mahlmesser	Kneten von Nudel- und Weißbrotteig	5	2 Min. 30 Sek.	1,2 kg	
	Kneten von Biskuitteig, Brandteig und Spezialbroten	5	2 Min. 30 Sek.	1 kg	
	Kneten von Hefeteigen	5+6	1 Min. 30 Sek. + 2 Min.	0,8 kg	
	Lockere Teigmassen mischen (Rührkuchen)	3+9	40 Sek. + 3 Min.	1 kg	
	Schalenfrüchte fein mahlen	12	1 Min.	0,6 kg	
	Zerkleinern von harten Produkten	12	1 Min.	0,6 kg	
	Zerstoßen von Eis	12	1 Min.	6 bis 10	
	Pfannkuchen-, Waffelteig	10	1 Min.	1,5 l	
Dampfgareinsatz	Dampfgaren von Gemüse, Fisch oder Fleisch		20/40 Min.	1 kg	100°C
	Suppe mit Stückchen		40/45 Min.	2,5 l	100°C

Beschreibung der automatischen Programme

Gericht	STANDARDGESCHWINDIGKEIT (EINSTELLBAR)	STANDARDTEMPERATUR (EINSTELLBAR)	STANDARDDAUER (EINSTELLBAR)
Sauce*	Stufe 6 (St. 2 bis St. 8)	70 °C (50 °C bis 100 °C)	8 Min. (5 Min. bis 40 Min.)
Suppe P1	10 Impulse und St. 12 für 2 Min.	100 °C (90 °C bis 100 °C)	40 Min. (20 Min. bis 60 Min.)
Suppe P2	10 Impulse	100 °C (90 °C bis 100 °C)	45 Min. (20 Min. bis 60 Min.)
Garen P1	Stufe 3	130 °C (nicht einstellbar)	5 Min. (2 Min. bis 15 Min.)
Garen P2	Stufe 1	95 °C (80 °C bis 100 °C)	45 Min. (10 Min. bis 2 h)
Garen P3	Stufe 2	95 °C (80 °C bis 100 °C)	20 Min. (10 Min. bis 2 h)
Dampfgaren P1	-	100 °C (nicht einstellbar)	30 Min. (1 Min. bis 60 Min.)
Dampfgaren P2	-	100 °C (nicht einstellbar)	35 Min. (1 Min. bis 60 Min.)
Teig P1	St. 5 für 2 Min. 30 Sek.	-	2 Min. 30 Sek. (30 Sek. bis 2 Min. 30 Sek.)
Teig P2	St. 5 für 1 Min. 30 Sek. anschließend St. 6 für 2 Min.	-	3 Min. 30 Sek. (30 Sek. bis 3 Min. 30 Sek.)
Teig P3	St. 3 für 40 Sek. anschließend St. 9 für 3 Min.	-	3 Min. 40 Sek. (1 Min. 40 Sek. bis 3 Min. 40 Sek.)
Dessert*	St. 4 (St. 2 bis St. 8)	90 °C (50 °C bis 110 °C)	15 Min. (5 Min. bis 60 Min.)

*Nur bei Prep&Cook (aber bei i Prep&Cook Gourmet manuell einstellbar)

Hinweise für die Zutaten

Die Rezeptangaben gelten für die jeweilige Menge an gewaschenem, geputztem und geschältem Gemüse.

Bei Gemüse (z. B. Zwiebeln, Möhren) gehen wir immer von einer mittleren Größe aus oder es wird das exakte Gewicht angegeben.

„Nach Belieben, nach Bedarf abschmecken“ – jetzt ist Ihr Geschmackssinn gefragt. Salz, Pfeffer, Zucker und andere Gewürze können Sie nach Ihrem persönlichen Geschmack zugeben.

Abkürzungen

EL = gestrichener Esslöffel

TL = gestrichener Teelöffel

l = Liter

ml = Milliliter

g = Gramm

P. = Päckchen

Msp. = Messerspitze

TK = Tiefkühl-Variante eines Produktes

Allgemeine Hinweise

zu den Rezepten

Eier entsprechen der Größe M.

Milch ist Vollmilch oder fettarme Milch, wie Sie sie immer verwenden.

Instant-Mehl ist feiner und es entstehen keine Klümpchen, es sollte in keinem Haushalt fehlen.

Zitronen oder **Zitrusfrüchte** sollten Sie bitte immer in Bio-Qualität verwenden.

Backofentemperaturen – die angegebenen Temperaturen beziehen sich auf einen Elektroherd mit Umluft, es sei denn, es ist etwas anderes angegeben. Wenn Sie einen Gasofen verwenden, achten Sie bitte auf die Herstellerangaben. Beim Backen ist jedoch immer zu berücksichtigen, dass Öfen sehr unterschiedlich arbeiten, und Sie sollten hier Ihre Erfahrungswerte einbringen.

Tipps für den Einsatz des Gerätes

Beachten Sie die unterschiedlichen Garzeiten der Zutaten: Geben Sie diese dann entsprechend nacheinander in den Behälter.

Sie können die Zutaten, die später ergänzt werden, über die kleine Öffnung im Deckel zugeben oder Sie drücken die Start/Stop-Taste einmal und öffnen den Deckel. Nach dem Verschließen des Deckels und erneutem Drücken der Start/Stop-Taste läuft das Programm weiter.

Beim Zerkleinern von Nüssen oder Kräutern sollten die Spitzen des Messereinsatzes mindestens bedeckt sein, damit das Gerät optimal arbeiten kann.

Benutzen Sie zum Umrühren den Spatel oder einen Holz- bzw. Kunststofflöffel, um die Langlebigkeit des Behälters zu garantieren.

Reinigung

Für eine einfache Reinigung können Sie eine Vorreinigung durchführen. Leeren Sie dafür den Behälter und positionieren Sie den Schlag-/Rührsaufsatz im Behälter, füllen Sie 700 ml Wasser ein und geben Sie ca. 2–3 Tropfen Spülmittel hinzu. Verschließen Sie den Deckel mit dem Dampfverschluss und stellen Sie das Programm wie folgt ein: Stufe 7/90 °C/1 Minute. Drücken Sie „START“. Nach Ablauf des Programms nur noch ausspülen.

Bei festeren oder eingetrockneten Verschmutzungen eignet sich Haushaltsessig. Diesen ggf. über Nacht einwirken lassen und anschließend mit einer Spülbürste reinigen.

TURBO- und IMPULS-Funktionen bei i Prep&Cook Gourmet

Für die i Prep&Cook Gourmet entspricht die TURBO-Funktion der Stufe 12 und die IMPULS-Funktion der Stufe 13.

Saucen- und Dessert-Programme bei i Prep&Cook Gourmet

Beide Funktionen können manuell verwendet werden. Siehe Kochparameter der jeweiligen Programme Seite 13.



Basisrezepte

PIZZATEIG

Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. 250 ml warmes Wasser und 20 g frische Backhefe (oder 10 g Trockenhefe) in den Behälter geben. Das Teigprogramm P1 starten und die Zeit auf 1 Minute, 30 Sekunden verringern. Nach 30 Sekunden 400 g Mehl, eine Prise Salz und 2 EL Olivenöl hinzufügen. Nach Ablauf des Programms den Teig ausrollen und nach Belieben belegen.

MÜRBETEIG

Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. 240 g Mehl, 120 g weiche Butter und eine Prise Salz in den Behälter geben. Alle Zutaten auf Stufe 6 zu einem glatten Teig verrühren. Nach 30 Sekunden 70 ml Wasser durch die Öffnung im Deckel hinzufügen. So lange mischen, bis sich der Teig zu einer Kugel formt (ungefähr 2 ½ Minuten). Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen.

BRANDTEIG MIT SALZ

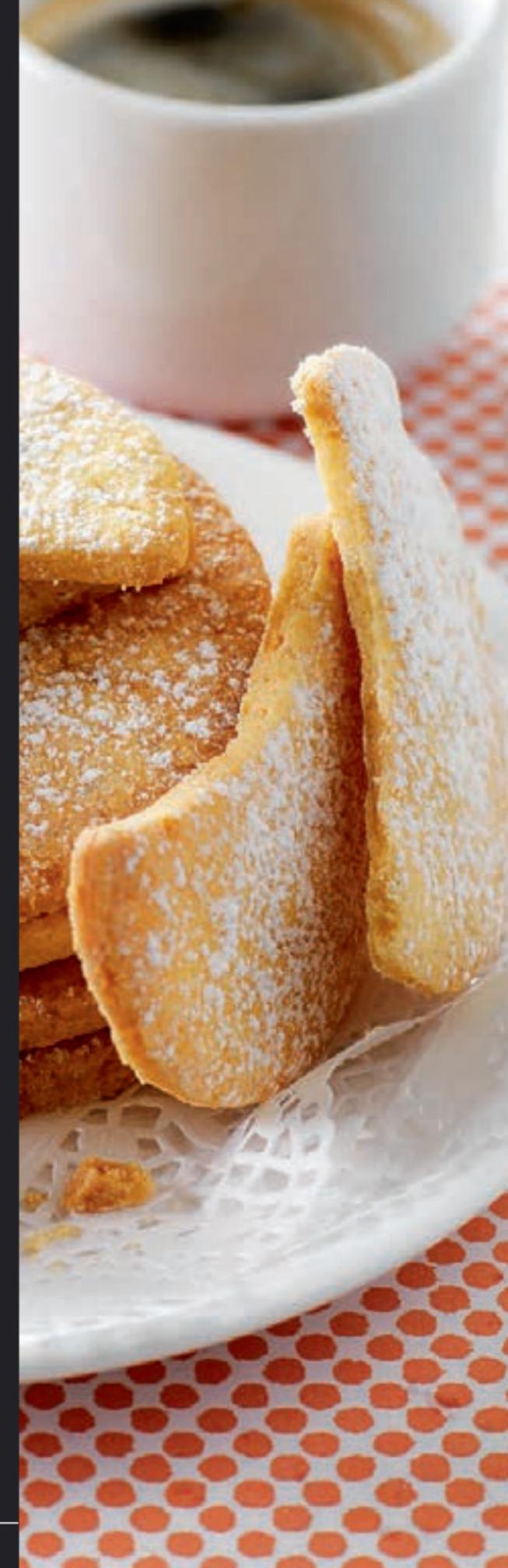
Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. 250 ml Wasser, 80 g Butter und eine Prise Salz in den Behälter geben. Stufe 1/90 °C/8 Minuten einstellen. Anschließend 150 g Mehl hinzugeben und den Teig 2 Minuten auf Stufe 4 verrühren. Den Teig entnehmen und den Behälter unter kaltem Wasser reinigen, damit er abkühlt. Anschließend den Behälter mit dem Knet-/Mahlmesser wieder aufsetzen, den Teig wieder hineingeben und die Maschine auf Stufe 5 laufen lassen. Nach und nach durch die Deckelöffnung 4 Eier hinzugeben und alles gut verrühren. Den Teig 2 Minuten ruhen lassen, dann sofort weiterverarbeiten.

SÜSSER BRANDTEIG

Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. 250 ml Wasser, 80 g Butter, 40 g Zucker und eine Prise Salz in den Behälter geben. 8 Minuten/Stufe 1/90 °C verrühren. Anschließend 150 g Mehl hinzufügen, den Teig weitere 2 Minuten auf Stufe 4 rühren. Den Teig entnehmen und den Behälter unter kaltem Wasser reinigen, damit er abkühlt. Den Behälter mit dem Knet-/Mahlmesser wieder aufsetzen, den Teig hineingeben. Stufe 5 einstellen und nach und nach durch die Deckelöffnung 4 Eier hinzufügen. Den Teig 2 Minuten ruhen lassen, dann sofort weiterverarbeiten.

BUTTERTEIG

Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. 300 g Mehl, 180 g weiche Butter, 110 g Puderzucker und eine Prise Salz in den Behälter geben. Alle Zutaten 1 Minute auf Stufe 8 verrühren. 1 Ei hinzufügen, weitere 30 Sekunden auf Stufe 6 verrühren, bis sich der Teig zu einer Kugel formt. Den Teig in Frischhaltefolie wickeln und im Kühlschrank ca. 30 Minuten ruhen lassen.





Basisrezepte

KOCHEN VON KARTOFFELN

Zutat: 400 g Kartoffeln

700 ml Wasser in den Behälter geben. Den Dampfgareinsatz einsetzen und die Kartoffeln einfüllen. Das Dampfgarprogramm starten. Ändern Sie die Zeit auf 20 Min. Je nach Kartoffelsorte bitte die Länge des Dampfgarprogramms erhöhen.

KOCHEN VON NUDELN

Zutat: 400 g Nudeln

Das Wasser mit einer Prise Salz in den Behälter gießen. Auf Stufe 1/130 °C/8 Minuten zum Kochen bringen. Wenn das Wasser kocht, die Nudeln zugeben und auf Stufe 3/100 °C/2 Min. länger als auf der Verpackung angegeben kochen. Am Ende der Garzeit das überschüssige Wasser abgießen.

KOCHEN VON REIS

Zutat: 400 g (Basmati-)Reis

700 ml Wasser in den Behälter ohne Zubehör geben. Bedecken Sie den Dampfgareinsatz mit Backpapier und geben Sie 300 ml Wasser mit 3 Prisen Salz hinein. Den Reis hinzufügen und mit dem Spatel mischen. Nun den Dampfgareinsatz in den Behälter stellen und den Deckel schließen. Das Dampfgarprogramm P1 für 25 Minuten einstellen. Am Ende der Garzeit mit einer Gabel den Reis auflockern.

Brote

und Backwaren

Baguette	22
Roggenmischbrot	23
Vollkornbrot	24
Burgerbrötchen	25
Brezeln	26
Glutenfreies Brot	27





2 Stück
 Zubereitungszeit: 10 Min.
 Gehzeit: 50 Min.
 Backzeit: ca. 25 Min.



Zutaten

500 g Mehl Type 405
 2 TL Salz
 1 Würfel Hefe, 40 g
 1 Prise Zucker
 250 ml Wasser, lauwarm
 3 EL Olivenöl

Baguette

1. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Das Mehl mit dem Salz in einer Schüssel vermischen. Die Hefe in den Behälter bröckeln, den Zucker darüberstreuen, das Olivenöl hinzufügen, das lauwarme Wasser zugeben und mit dem Spatel gut verrühren. Das Teigprogramm P1 einstellen.
2. Nach 30 Sekunden die Mehlmischung durch die Öffnung im Deckel langsam zugeben und unterkneten.
3. Nach Ablauf des Programms noch einmal das Teigprogramm P1 starten und den Teig zu einer Kugel kneten. Anschließend den Teig im Behälter 20 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 200 °C vorheizen.
4. Aus dem Teig 2 Baguettes formen und für 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. An der Teigoberfläche etwas einschneiden und auf der mittleren Schiene für ca. 25 Minuten backen.



1 Laib
 Zubereitungszeit: 15 Min.
 Gehzeit: 70 Min.
 Backzeit: ca. 45 Min.



Zutaten

20 g frische Hefe
 300 ml lauwarmes Wasser
 1 Prise Zucker
 150 g flüssiger Sauerteig
 1 ½ TL Salz
 1 EL Thymian
 2 EL Honig
 350 g Roggenmehl Type 1150
 150 g Weizenmehl Type 550
 Backpapier

Roggenmischbrot

1. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Die Hefe in den Behälter krümeln, das Wasser und den Zucker zugeben. Stufe 1/30° C/2 Minuten verrühren.
2. Sauerteig, Salz, Thymian, Honig sowie Roggen- und Weizenmehl mit dem Spatel einrühren, das Mehl zugeben. Das Teigprogramm P2 starten und anschließend 40 Minuten bei geschlossenem Stopfen gehen lassen.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit Mehl bestäuben. Den Teig mithilfe des Spatels aus dem Behälter nehmen und auf das Backblech geben. Mit Mehl bestäuben, etwas flachdrücken und von Hand die Ränder nach innen kneten, sodass ein Brotlaib entsteht.
4. Die Oberfläche des Laibs mit einem spitzen Messer über Kreuz einritzen. Mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort nochmals 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Backofen auf 240 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und eine mit Wasser gefüllte Auflaufform auf den Boden des Ofens stellen.
5. Das Blech mit dem Brot in die Mitte des Ofens schieben und 10 Minuten anbacken. Anschließend die Temperatur auf 220 °C reduzieren und 30 bis 35 Minuten fertig backen.



1 Laib
 Zubereitungszeit: 15 Min.
 Gehzeit: 2 Std., 10 Min.
 Backzeit: ca. 42 Min.



Zutaten

1 P. Trockenhefe
 300 ml warmes Wasser
 300 g Mehl
 100 g Roggenmehl
 50 g Vollkornmehl
 50 g Körner
 1 TL Salz

Vollkornbrot

1. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Hefe und Wasser in den Behälter geben. Das Teigprogramm P1 starten. Nach 30 Sekunden das Mehl, die Körner und das Salz durch die Deckelöffnung hinzufügen.
2. Den Teig entnehmen und abgedeckt 40 Minuten gehen lassen. Anschließend von Hand ca. 5 Minuten kneten und einen Laib formen. Den Laib auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 1,5 Stunden gehen lassen.
3. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Brot zunächst 25 Minuten backen, dann die Temperatur auf 180 °C reduzieren und weitere 15 bis 20 Minuten backen.



Für 4 Personen
 Zubereitungszeit: 15 Min.
 Gehzeit: 2 Std., 15 Min.
 Backzeit: ca. 17 Min.



Zutaten

60 ml warmes Wasser
 70 ml Milch
 ½ Würfel Hefe
 1 Ei
 300 g Mehl
 2 Prisen Salz
 1 EL Zucker
 20 g Butter
 1 Eigelb
 40 g Sesamkörner

Burgerbrötchen

1. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Warmes Wasser in eine Schüssel geben und mit der Hefe verrühren. Die Milch, das verschlagene Ei, Mehl, Salz, Zucker und die Butter in den Behälter geben. Das Teigprogramm P1 einstellen. 2 Minuten und 30 Sekunden. Nach 30 Sekunden die Hefeflüssigkeit hinzufügen. Den Teig 40 Minuten gehen lassen.
2. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig aus dem Behälter nehmen und in 4 gleich große Portionen teilen. Bällchen aus dem Teig formen, auf das Backblech setzen und etwas platt drücken. 1 Stunde und 30 Minuten abgedeckt gehen lassen.
3. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Brötchen mit dem Eigelb bestreichen und mit Sesamkörnern bestreuen. 15 bis 20 Minuten backen. Auf dem Blech abkühlen lassen.

Tipp: Die Brötchen eignen sich perfekt für hausgemachte Burger.



10 Stück
 Zubereitungszeit: 25 Min.
 Gehzeit: 45 Min.
 Backzeit: ca. 17 Min.



Zutaten

8 g Trockenhefe
 180 ml Wasser
 200 ml Milch, fettarm, 1,5 %
 650 g Mehl
 10 g Zucker
 5 g Salz
 60 g Butter
 50 g Natron
 1 Eigelb

Brezeln

1. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Die Hefe, das Wasser und die Milch in den Behälter geben. Stufe 3/35 °C/3 Minuten.
2. Das Mehl, den Zucker, das Salz und die Butter in kleinen Stücken hinzugeben. Das Teigprogramm P1 starten.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig in lange Rollen formen und diese zu Brezeln verschlingen. Die Brezeln auf das Backblech legen, mit einem Küchentuch abdecken und 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.
4. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Eigelb verrühren. In einem großen Topf 1 Liter Wasser zusammen mit dem Natron aufkochen und die Brezeln, eine nach der anderen, mit einem Schaumlöffel 5 Sekunden lang in das siedende Wasser eintauchen. Abtropfen lassen, auf das Backblech legen und mit Eigelb bepinseln. 15 bis 20 Minuten backen.

Tipp: Bestreuen Sie die Brezeln mit Sesamkörnern oder grobem Salz.



1 Laib
 Zubereitungszeit: 15 Min
 Gehzeit: 1 Std., 25 Min.
 Backzeit: ca. 40 Min.



Zutaten

350 g glutenfreies Mehl
 ¼ Würfel Hefe
 350 ml Wasser
 1 Prise Salz
 1 TL Zucker
 50 ml Olivenöl

Glutenfreies Brot

1. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Mehl, Hefe, Zucker, Salz und Öl in den Behälter geben. Das Teigprogramm P1 einstellen. Nach und nach das Wasser und das Salz durch die Öffnung im Deckel hinzufügen.
2. Den Teig 40 Minuten im Behälter gehen lassen.
3. Den Teig in eine große Kastenform geben und weitere 45 Minuten abgedeckt gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.
4. Den Backofen auf 240 °C vorheizen und das Brot ungefähr 40 Minuten backen. Die Kruste sollte schön braun sein.
5. Das Brot aus der Form lösen und abkühlen lassen.

Suppen und Eintöpfe

Kürbis-Cappuccino	30
Spargelcremesuppe	31
Brokkolisuppe mit Blauschimmelkäse	32
Minestrone	33
Hühnersuppe mit Gemüse, Kartoffeln und Fadennudeln	34
Champignon-Cremesuppe	35
Heimat-Gazpacho mit scharfer saurer Sahne und Liebstöckel	36
Tomatensuppe	37
Linseneintopf	38
Erbsensuppe mit Mettenden	39





Für 4–6 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.
Kochzeit: 40 Min.



Zutaten

500 g Moschus-Kürbis, in Stücken
2 Schalotten, geviertelt
50 g geräucherter Bauchspeck, in Würfeln
½ Würfel Geflügelbrühe
600 ml Wasser
200 ml Sahne

Kürbis-Cappuccino

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Kürbis, Schalotten und Bauchspeck in den Behälter geben. Die Geflügelbrühe und das Wasser hinzufügen. Das Suppenprogramm P1 starten.
2. Nach Ablauf des Programms die Sahne hinzufügen. Stufe 11/40 Sekunden zerkleinern.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.
Kochzeit: 40 Min.



Zutaten

2 Schalotten, halbiert
800 g grüner Spargel, in Stücken
40 g Stangensellerie, in Stücken
1 Würfel Geflügelbrühe
700 ml Wasser
200 ml Sahne

Spargelcremesuppe

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Schalotten, Spargel, Stangensellerie, Brühwürfel und Wasser in den Behälter geben. Das Suppenprogramm P1 starten.
2. Nach Ablauf des Programms die Sahne zufügen. Stufe 12/1 Minute zerkleinern.
3. Wahlweise kalt oder warm servieren.

Tipp: Sie können diese Cremesuppe mit geräucherter Lachsstreifen servieren.



Für 4–6 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.
Kochzeit: 40 Min.



Zutaten

80 g Lauch, in Ringen
350 g Brokkoliröschen
½ Würfel Gemüsebrühe
750 ml Wasser
80 g Roquefort, in Würfeln
Salz
Pfeffer

Brokkolisuppe mit Blauschimmelkäse

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Den Lauch und die Brokkoliröschen in den Behälter geben. Den Brühwürfel und 750 ml Wasser hinzufügen. Das Suppenprogramm P1 starten.
2. Nach Ablauf des Programms den Blauschimmelkäse zugeben. Stufe 10/1 Minute pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Sie können den Brokkoli durch Blumenkohl ersetzen.



Für 4–6 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Kochzeit: 1h, 15 Min.



Zutaten

120 g weiße Bohnen
50 g Zwiebeln, halbiert
1 Knoblauchzehe, halbiert
40 g Butter
1 Lorbeerblatt
80 g geräucherte Speckwürfel
1500 ml Geflügelbrühe
100 g Kartoffeln, in Würfeln
50 g Lauch, in Ringen
50 g Zucchini, in Würfeln
20 g Stangensellerie, in Würfeln
250 g Tomaten, aus der Dose
80 g Suppennudeln
Salz
Pfeffer

Minestrone

1. Am Vorabend die weißen Bohnen mit Wasser einweichen.
2. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Zwiebeln und Knoblauch in den Behälter geben. Stufe 11/10 Sekunden zerkleinern.
3. Das Messer durch den Misch-/Rühraufsatz ersetzen. Die Butter, das Lorbeerblatt und die Speckwürfel hinzufügen. Das Garprogramm P1 einstellen, ändern Sie die Zeit auf 4 Minuten.
4. Brühe, Gemüse und Tomaten hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und das Garprogramm P2 einstellen, ändern Sie die Zeit auf 1 Stunde.
5. Kartoffeln und Nudeln hinzufügen, das Garprogramm P2 auf 100 °C/10 Minuten einstellen und starten.



Für 4–6 Personen
 Zubereitungszeit: 10 Min.
 Kochzeit: 45 Min.



Zutaten

60 g Zwiebeln, halbiert
 2 Knoblauchzehen, halbiert
 30 g Butter
 2 EL Öl
 150 g Karotten, in Würfeln
 100 g Stangensellerie, in Würfeln
 300 g Hähnchenfleisch, in Würfeln
 150 g Kartoffeln, in Würfeln
 1 l Wasser
 100 g Fadennudeln
 20 g glatte Petersilie
 1 TL gemahlener Koriander
 1 TL gemahlener Ingwer
 Salz
 Pfeffer

Hühnersuppe

mit Gemüse, Kartoffeln und Fadennudeln

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Zwiebeln und Knoblauch in den Behälter geben. Stufe 11/30 Sekunden zerkleinern.
2. Das Messer durch den Misch-/Rühraufsatz ersetzen. Butter, Öl, die Karotten und den Sellerie hinzufügen. Das Garprogramm P1 einstellen, ändern Sie die Zeit auf 4 Minuten.
3. Das Hähnchenfleisch, die Kartoffeln, das Wasser, Koriander und Ingwer hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Garprogramm P2 einstellen, ändern Sie die Zeit auf 40 Minuten.
4. Die Fadennudeln 5 Minuten vor Ablauf des Programms hinzufügen. Die fertige Suppe mit Petersilie garnieren.



Für 4 Personen
 Zubereitungszeit: 5 Min.
 Kochzeit: 25 Min.



Zutaten

1 Zwiebel, halbiert
 400 g kleine Champignons, halbiert
 80 g Lauch, in Stücken
 600 ml Wasser
 150 ml Sahne
 Salz
 Pfeffer

Champignon-Cremesuppe

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Zwiebel, Champignons und Lauch in den Behälter geben. Das Wasser hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Suppenprogramm P1 einstellen, ändern Sie die Zeit auf 25 Minuten.
2. Nach Ablauf des Programms die Sahne zugeben. Auf Stufe 11/30 Sekunden pürieren.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Kühlzeit: 20 Min.



Zutaten

Für den Gazpacho:

- 400 g Schältomaten, gewürfelt
 - 1 Kohlrabi, geschält und gewürfelt
 - 100 g Karotten, geschält und gewürfelt
 - 2 Stangen Staudensellerie, gewürfelt
 - 6–8 Blätter Liebstöckel
 - 4 EL Rapsöl
 - 250 ml Mineralwasser
 - Saft und Abrieb von 1 Zitrone
 - 4 EL weißer Balsamicoessig
 - 1 TL brauner Zucker
 - ½ TL Salz
 - ¼ TL schwarzer Pfeffer
- Für die scharfe saure Sahne:
- 4 EL saure Sahne
 - 1 EL Sweet Chili Sauce
 - 1 kleine Chilischote, ohne Kerne
 - ¼ TL brauner Zucker
 - Salz zum Abschmecken
 - geröstetes Brot
 - 1 EL Gemüsestreifen für die Optik

Heimat-Gazpacho

mit scharfer saurer Sahne und Liebstöckel

1. Für den Gazpacho: Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Alle Zutaten in den Behälter geben. 4 Minuten/Stufe 12 pürieren.
2. Für 20 Minuten in den Froster stellen.
3. Für die scharfe saure Sahne: Den Behälter reinigen und das Ultrablade-Universalmesser wieder einsetzen. Alle Zutaten in den Behälter geben. 30 Sekunden/Stufe 8 zerkleinern und dann mit Salz abschmecken.
4. Die scharfe saure Sahne auf den eiskalten Heimat-Gazpacho geben, mit geröstetem Brot und Gemüsestreifen dekorieren und servieren.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Kochzeit: 20 Min.



Zutaten

- 1 Zwiebel, halbiert
- 1 Knoblauchzehe, halbiert
- 600 g Strauchtomaten, geviertelt
- 3 Stangen Staudensellerie, in Stücken
- 500 ml Wasser
- 1 EL Instant-Gemüsebrühe
- 2 EL Tomatenmark
- 1 EL Zucker
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle

Tomatensuppe

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Zwiebel und Knoblauch in den Behälter geben. Stufe 12/10 Sekunden zerkleinern.
2. Die Tomatenviertel und den Staudensellerie in den Behälter geben. Die Zwiebeln vom Rand mit dem Spatel nach unten schieben. Wasser, Gemüsebrühe, Tomatenmark, Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Suppenprogramm P1 einstellen. Ändern Sie die Zeit auf 20 Minuten.
3. Nach Ablauf des Programms die Suppe noch einmal abschmecken und in Suppentellern oder Gläsern servieren.

Tipp: Garnieren Sie die Suppe mit einem Löffel Crème fraîche oder leicht aufgeschlagener Sahne.



Für 4–6 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Garzeit: 50 Min.



Zutaten

1 Zwiebel, halbiert
2 EL Öl
150 g Linsen
(Tellerlinsen, ohne Einweichen)
800 ml Wasser
2 EL gekörnte Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer
300 g Kartoffeln, gewürfelt
1 Möhre, gewürfelt
½ Stange Lauch, in Ringen
Aceto balsamico

Linseneintopf

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Zwiebelhälften in den Behälter geben. Stufe 12/10 Sekunden zerkleinern.
2. Den Misch-/Rühraufsatz einsetzen. Mit dem Spatel die Zwiebelstücke in die Mitte schieben. Das Öl zugeben. Stufe 3/130 °C/3 Minuten dünsten.
3. Die Linsen, das Wasser, die Gemüsebrühe, etwas Salz und Pfeffer in den Behälter geben. Stufe 2/100 °C/50 Minuten garen.
4. 30 Minuten vor Ende der Garzeit die Kartoffelwürfel durch die Öffnung im Deckel zugeben.
5. 20 Minuten vor Ende der Garzeit die Möhren und den Lauch zugeben.
6. Am Ende des Programms die Suppe noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit etwas Aceto balsamico würzen und servieren.

*Tipp: Garnieren Sie die Suppe mit einem Löffel
Crème fraîche oder leicht aufgeschlagener Sahne.*



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Garzeit: 25 Min.



Erbsensuppe mit Mettenden

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Zwiebel in den Behälter geben. Stufe 12/10 Sekunden zerkleinern.
2. Die Erbsen, die Möhrenscheiben, die Lauchringe und die Kartoffelwürfel in den Behälter geben. Wasser, Gemüsebrühe, Schinkenwürfel, Majoran, Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Suppenprogramm P2 einstellen. Ändern Sie die Zeit auf 25 Minuten.
3. Am Ende des Programms die Mettenden hinzufügen und kurz ziehen lassen.

Zutaten

1 Zwiebel, halbiert
500 g TK-Erbsen, aufgetaut
150 g Möhren, in Scheiben
½ Stange Lauch, in Ringen
200 g Kartoffeln, grob gewürfelt
800 ml Wasser
1 EL Instant-Gemüsebrühe
75 g geräucherte Schinkenwürfel
1 EL Majoran
Salz
Pfeffer aus der Mühle
200 g Mettenden, in Scheiben

Salate

und Dressings

Bohnen mit Kümmel	42
Kartoffelsalat	43
Spargelsalat mit Erdbeeren und Entenbrust	44
Hähnchensalat nach asiatischer Art.	45
Linsensalat mit Pfifferlingen und gepickelten Balsamicozwiebeln	46
Brokkolisalat mit Apfel und Paprika.	47
Grüne Soße	48
Sauce hollandaise	49
Balsamico-Dressing.	50
Joghurt-Dressing	51
Barbecue-Sauce	52
Fettarme Mayonnaise	53
Pesto	54
Tomatensauce	55





Für 2–3 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.
Garzeit: 20 Min.



Zutaten

700 ml Wasser
600 g Bohnen, in Stücken
2 EL Olivenöl
50 ml Zitronensaft
1 EL Kümmel
1 EL Senf
Salz
Pfeffer

Bohnen mit Kümmel

1. 700 ml Wasser in den Behälter füllen. Die Bohnen in den Dampfgareinsatz geben und das Dampfgarprogramm P1 starten. 20 Minuten garen.
2. Am Ende des Programms die Schaumschicht abschöpfen.
3. Die Bohnen in eine Schüssel geben, Olivenöl, Zitronensaft, Senf und Kümmel hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gut verrühren und wahlweise kalt oder warm servieren.

Tipp: Sie können die Bohnen durch Erbsen und den Kümmel durch Minze ersetzen.



Für 3–4 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.
Garzeit: 20 Min.



Zutaten

600 g festkochende Kartoffeln, in Würfeln
1 Zwiebel
300 g Salatgurke, geschält, in ca. 2 cm dicken Stücken
½ TL Salz
400 g griechischer Joghurt
1–2 EL getrockneter Dill
1 EL Zucker

Kartoffelsalat

1. 700 ml Liter Wasser in den Behälter füllen und den Dampfgareinsatz einsetzen. Die Kartoffeln hineinlegen. Das Dampfgarprogramm P1 einstellen, ändern Sie die Zeit auf 20 Minuten. Nach Ablauf des Programms die Kartoffeln mit dem Korb herausnehmen und zur Seite stellen. Den Behälter in kaltem Wasser reinigen.
2. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Zwiebel, Salatgurke und Salz in den Behälter geben. Stufe 12/10 Sekunden verrühren.
3. Deckel öffnen, mit dem Spatel die Zutaten am Rand nach unten schieben, Joghurt, Dill und Zucker zugeben. Stufe 2/20 Sekunden verrühren.
4. Dieses Dressing über die gedünsteten Kartoffeln geben und gut verrühren. Kühl stellen. Vor dem Servieren noch einmal kräftig durchrühren und mit geräuchertem Lachs dekorieren.

Tipp: Für einen griechischen Touch des Kartoffelsalats können Sie den Lachs durch 200 g gewürfelten Feta-Käse ersetzen und zusammen mit den Zwiebeln und der Salatgurke noch 1–2 Knoblauchzehen mit zerkleinern.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 30 Min., Backzeit: 50 Min.



Zutaten

700 ml Wasser
2 Entenbrustfilets (je ca. 180g)
Salz
Pfeffer
150 g Blattsalat
300 g weißer Spargel, in Stücken
300 g grüner Spargel, in Stücken
250 g Erdbeeren, geviertelt
1 Orange, unbehandelt
4 EL leichte Mayonnaise
100 g Schmand
4 EL Pinienkerne, geröstet

Spargelsalat mit Erdbeeren und Entenbrust

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Die Entenbrüste auf der Fettseite einschneiden, salzen, pfeffern und in Alufolie einwickeln. Im Backofen ca. 45 Minuten braten.
2. Inzwischen 700 ml Wasser in den Behälter einfüllen, die weißen Spargelstücke in den Dampfgareinsatz geben und das Dampfgarprogramm P1 einstellen. Ändern Sie die Zeit auf 15 Minuten.
3. Nach 5 Minuten die grünen Spargelstücke auf die weißen legen.
4. Die Orange auspressen. Den Saft mit Mayonnaise, Schmand, etwas Salz und Pfeffer verrühren.
5. Die Entenbrüste aus dem Ofen nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Den Backofen auf 250 °C/Umluft/Grill vorheizen. Die Spargelstücke auf dem Salat mit Erdbeeren anrichten. Das Dressing darübergeben. Die Entenbrüste offen im Ofen 5–6 Minuten grillen, dann in Scheiben schneiden und zum Salat geben. Mit Pinienkernen bestreut servieren.



Für 2–4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Garzeit: 20 Min.



Zutaten

350 g Hähnchenbrust, in Streifen
100 g Gurke, geschält
100 g Karotten, geschält
100 g Eisbergsalat, in Streifen
100 g Sojabohnen
20 g Koriander, frisch
1 EL Limettensaft
1 EL Sojasauce
2 EL Rapsöl
1 TL Sesamöl
1 TL Tabasco®
Salz
Pfeffer

Hähnchensalat nach asiatischer Art

1. 700 ml Wasser in den Behälter füllen. Die Hähnchenstreifen in den Dampfgareinsatz legen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Dampfgareinsatz einsetzen. Das Dampfgarprogramm P1 einstellen, ändern Sie die Zeit auf 20 Minuten.
2. Die Gurke und die Karotten mit einem Sparschäler längs in dünne Streifen schneiden. Salat, Karotten, Gurke, Sojabohnen und Korianderblättchen in einer Salatschüssel gut vermischen.
3. Nach Ablauf des Programms den Dampfgareinsatz herausnehmen und beiseitestellen. Das Wasser abgießen. Den Schlag-/Rühraufsatz einsetzen. Den Limettensaft, die Sojasauce, die Öle und den Tabasco® in den Behälter geben. Stufe 11/45 Sekunden mixen.
4. Die Hähnchenstreifen und das Dressing zum Salat geben, alles gut miteinander vermengen und servieren.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 15 Min.



Zutaten

1 Zwiebel, geschält
300 g Pfifferlinge, geputzt
4 EL Olivenöl
200 g rote Linsen
1 TL grober Senf
½ TL Honig
400 ml Geflügel- oder Gemüsefond
Pfeffer und Salz zum Abschmecken
200 g rote Zwiebeln, geschält und geachtelt
200 ml weißer Balsamico
200 g Zucker
2 Lorbeerblätter
1 Handvoll gezupfte Blatt Petersilie

Linsensalat mit Pfifferlingen und gepickelten Balsamicozwiebeln

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen, die Zwiebel in den Behälter geben. Mit IMPULS oder Stufe 12/10 Sekunden zerkleinern.
2. Das Ultrablade-Universalmesser durch den Misch-/Rühraufsatz ersetzen. Die Pfifferlinge und das Olivenöl dazugeben. Das Garprogramm P1 einstellen und starten.
3. Linsen, Senf, Honig sowie Geflügel- oder Gemüsefond in den Behälter geben. Auf Stufe 4 bei 100 Grad 10 Minuten köcheln lassen.
4. Den Behälter entleeren und den Linsensalat 10 Minuten ruhen lassen.
5. Den Misch-/Rühraufsatz wieder einsetzen. Rote Zwiebeln, Balsamico, Zucker und Lorbeerblätter in die Schüssel geben. Stufe 2 bei 100 Grad 3 Minuten köcheln lassen.
6. 4–5 Esslöffel von den Balsamicozwiebeln auf den Linsensalat geben und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Alles zusammen mit gezupfter Blatt Petersilie und noch ein paar Balsamicozwiebeln anrichten und servieren.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Min.



Brokkolisalat mit Apfel und Paprika

1. Den Misch-/Rühraufsatz einsetzen. Senf, Honig, Olivenöl, Kräutersalz und etwas Pfeffer in den Behälter geben. Stufe 5/20 Sekunden mischen.
2. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die restlichen Zutaten in den Behälter geben. Stufe 7/10 Sekunden zerkleinern.
3. Alles mit dem Spatel verrühren und abschmecken.

Zutaten

1 EL mittelscharfer Senf
1 EL Honig
2 EL Olivenöl
1 TL Kräutersalz
Pfeffer aus der Mühle
300 g Brokkoliröschen
1 roter Apfel, geviertelt
1 rote Paprikaschote, in Stücken
3 EL Pinienkerne



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 40 Min.



Zutaten

1 Bund Grüne-Soße-Kräuter
300 g Schmand
300 g Joghurt
Saft und Abrieb von 1 Zitrone
1 TL süßer Senf
2 EL Rapsöl
1 TL weißer Zucker
Salz und schwarzer Pfeffer
400 g Drillinge*
2 EL Rapsöl
1 EL Butter
Salz
4 Eier
4 Radieschen
Kräuterzweige für die Optik

*kleine Kartoffeln

Grüne Soße

mit Ei und knusprigen Drillingen

1. Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Grüne-Soße-Kräuter, Schmand, Joghurt, Zitronensaft/-abrieb, süßen Senf, Rapsöl, Zucker, Salz und Pfeffer in den Behälter geben. 1 Minute / Stufe 12 pürieren
2. Die Grüne Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die knusprigen Drillinge: Den Behälter reinigen, 0,7 l Wasser hineingeben und den Dampfgareinsatz einsetzen. Die Drillinge hineinlegen. Mit dem Dampfprogramm P1/25 Minuten garen.
4. Die Kartoffeln gut ausdampfen lassen, dann in der heißen Pfanne mit dem Öl und der Butter goldbraun braten und mit Salz würzen.
5. Für die Eier: Kartoffelwasser abgießen, erneut 0,7 l frisches Wasser in den Behälter geben und den Dampfgareinsatz einsetzen. Die Eier vorsichtig hineinlegen. Das Dampfprogramm einschalten. 15 Minuten garen. Die Eier abschrecken, pellen und halbieren.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.
Garzeit: 8 Min.



Sauce hollandaise

1. Den Misch-/Rühraufsatz einsetzen. Alle Zutaten in den Behälter geben. Stufe 6 / 70°C / 8 Minuten kochen.

Zutaten

60 ml Sahne
4 Eigelb
100 g sehr weiche Butter
½ TL Salz
¼ TL Pfeffer
1 EL Zitronensaft

Tipp: Hollandaise ist ein perfekter Begleiter zu Spargel, aber auch zu anderen Gemüsen. Sie können den Geschmack variieren, indem Sie gehackten Kerbel, Schnittlauch oder Estragon in die Hollandaise rühren.



Für 4–6 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.



Zutaten

200 ml natives Olivenöl
1 EL grobkörniger Senf
1 EL scharfer Senf
6 EL Aceto balsamico
4 EL Apfelsaft
1 EL Zucker
2 EL getrocknete Kräuter (Rosmarin, Oregano, Thymian, Basilikum)
1 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

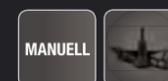
Balsamico-Dressing

1. Den Schlag-/Rühraufsatz einsetzen. Alle Zutaten, bis auf das Öl, in den Behälter geben. Stufe 6/30 Sekunden mischen.
2. Anschließend Stufe 5/3 Minuten weitermischen und dabei das Öl langsam durch die Öffnung im Deckel einlaufen lassen.

Tipp: Füllen Sie das Dressing in ein Schraubglas oder in eine Flasche mit Schraubverschluss, es hält sich mehrere Tage. Das Dressing passt gut zu gemischten Blattsalaten.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 5 Minuten



Zutaten

400 g Naturjoghurt, 3,5 % Fett
2 EL süßer Senf
50 ml Rapsöl
5 EL Zitronensaft
2 EL Honig
1 Bd. Dill, gehackt
1 kleine Knoblauchzehe, gepresst
½ TL Salz

Joghurt-Dressing

1. Den Schlag-/Rühraufsatz einsetzen. Alle Zutaten in den Behälter geben. Stufe 7/15 Sekunden mischen.



500 ml
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 10 Min.



Zutaten

2 kleine Zwiebeln, halbiert
1 Knoblauchzehe
½ TL Korianderkörner
½ rote Chilischote
150 ml Cola
1 TL Zucker
25 g Tomatenmark
150 g Tomatenketchup
20 ml Worcestersauce
1 EL Rapsöl
2 EL Senf
1 EL Essig
1 TL Salz
½ TL Currypulver
½ TL Pfeffer

Barbecue-Sauce

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Zwiebeln, Knoblauch, Korianderkörner und Chili in den Behälter geben. TURBO/10 Sekunden zerkleinern. Alles mit dem Spatel vom Rand in die Mitte schieben.
2. Alle weiteren Zutaten in den Behälter geben und das Garprogramm P1 einstellen. Ändern Sie die Zeit auf 10 Minuten.
3. Nach Ablauf des Programms die Sauce abkühlen lassen und in saubere Gläser abfüllen. Servieren Sie die Sauce zum Grillen oder als Dip.

Tipp: Sie können das Salz durch Rauchsatz ersetzen. Dann bekommt die Sauce eine extra herzhafte Note.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.

MANUELL



Zutaten

1 Eigelb
1 TL Senf
1 TL Essig
100 ml Rapsöl
200 g Magerquark
Salz
Pfeffer

Fettarme Mayonnaise

1. Den Misch-/Rühraufsatz einsetzen. Eigelb, Senf und Essig in den Behälter geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Stufe 7 starten und nach und nach das Öl durch die Öffnung im Deckel hinzufügen. So lange rühren, bis das Öl komplett verarbeitet ist.
2. Den Quark hinzugeben. Stufe 7/30 Sekunden bis 1 Minute verrühren.
3. In ein Glas füllen und kühl aufbewahren.

Tipp: Da diese Mayonnaise rohes Eigelb enthält, sollte sie schnell verzehrt werden. Sie können Gewürze (Paprika, Currypulver) oder frische Kräuter (Dill, Kerbel, usw.) hinzugeben.



Für 4–6 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.

MANUELL



Zutaten

80 g Basilikumblätter
3 Knoblauchzehen
50 g Parmesan
50 g Pinienkerne
150 ml Olivenöl
Salz
Pfeffer

Pesto

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Alle Zutaten in den Behälter geben. Stufe 12/10 Sekunden hacken.
2. Die Masse mit dem Küchenspatel in die Mitte des Behälters schieben. Erneut 10 Sekunden oder je nach gewünschter Konsistenz auch länger zerkleinern.
3. Das Pesto in ein verschließbares Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Anstelle von Basilikum können Sie auch Rucola verwenden oder die Pinienkerne durch Pistazien ersetzen.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.
Garzeit: 18 Min.

MANUELL



Tomatensauce

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Zwiebel und Knoblauch in den Behälter geben. Stufe 10/10 Sekunden zerkleinern.
2. Olivenöl in den Behälter geben, alles mit dem Spatel in die Mitte schieben. Stufe 3/100 °C/3 Minuten dünsten.
3. Tomaten, Tomatenmark, Brühe, Oregano, Salz, Thymian, Pfeffer, Paprikapulver, Chiliflocken und Zucker in den Behälter geben. Stufe 10/45 Sekunden mixen.
4. Anschließend Stufe 3/90 °C/15 Minuten garen.

Zutaten

1 kleine Zwiebel, halbiert
1 Knoblauchzehe, halbiert
2 EL Olivenöl
800 g geschälte Tomaten, Dose
100 g Tomatenmark
2 EL gekörnte Brühe
½ TL Oregano
½ TL Salz
½ TL Thymian
½ TL schwarzer Pfeffer, gemahlen
½ TL Paprikapulver, edelsüß
1 Msp. Chiliflocken
4 EL Zucker

Tipp: Die Tomatensauce passt sehr gut zu Nudeln, Reis und vielen Fischgerichten.

Dips

und Brotaufstriche

Guacamole – mexikanischer Avocado-Dip	58
Auberginenkaviar	59
Tzatziki	60
Hummus	61
Streichwurst	62
Thunfischpaste	63
Schokoladenaufstrich	64
Haselnussaufstrich	65
Rote-Beeren-Marmelade	66
Orangenmarmelade mit Ingwer	67





Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.



Zutaten

1 rote Zwiebel, halbiert
1 Knoblauchzehe, halbiert
3 Avocados, sehr reif
1 EL Tomatenmark
1 TL Tabasco®
Saft einer Limette
Salz
Pfeffer

Guacamole

mexikanischer Avocado-Dip

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe in den Behälter geben. Stufe 11/10 Sekunden zerkleinern.
2. Die Avocados schälen und die Kerne entfernen. Die Avocados, das Tomatenmark, den Tabasco® und den Limettensaft hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Stufe 7/30 Sekunden mischen.
3. Mit einem Küchenspatel alles in die Behältermitte schieben und erneut vermischen, so wird die Konsistenz etwas dicker.
4. Kühl servieren.

Tipp: Perfekt als Vorspeise zusammen mit frischen Kräutern (Schnittlauch oder Koriander). Wenn Sie weniger Schärfe wollen, ersetzen Sie Tabasco® durch einen Teelöffel Paprika.



Für 6 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.
Garzeit: 40 Min.



Auberginenkaviar

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Knoblauchzehen in den Behälter geben. 20 Sekunden/Stufe 11 zerkleinern. Das Olivenöl hinzufügen. Garprogramm P1 einstellen. 3 Minuten/130 °C garen.
2. Am Ende des Programms die Auberginen, Zitronensaft, Wasser, Kümmel und Paprikapulver hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Das Garprogramm P2 einstellen. 35 Minuten/95 °C garen.
3. Die Masse am Ende des Programms mit dem Küchenspatel in die Mitte des Behälters schieben. 2 Minuten/Stufe 6 verrühren.
4. Kühl servieren.

Zutaten

3 Knoblauchzehen
100 ml Olivenöl
600 g Auberginen, in Stücken
Saft einer Zitrone
100 ml Wasser
1 TL gemahlener Kümmel
1 TL Paprikapulver
Salz
Pfeffer

Tipp: Dieses Gericht hält sich lange im Kühlschrank, wenn es mit einer kleinen Schicht Olivenöl bedeckt wird.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.

MANUELL



Zutaten

125 g Gurke, geschält
250 g Quark
6 Stiele Schnittlauch
6 Stiele glatte Petersilie
2 Prisen Salz
Saft einer halben Zitrone

Tzatziki

1. Die Gurke der Länge nach in zwei Hälften schneiden und die Kerne entfernen. Anschließend in kleine Stücke schneiden.
2. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Alle Zutaten in den Behälter geben. Stufe 8/20 Sekunden zerkleinern.
3. Gut gekühlt zu rohem Gemüse oder gegrillten Brotscheiben servieren.

Tipp: Tzatziki ist eine griechische Vorspeise und wird zu Brot oder auch zu Fleischgerichten wie Gyros und Souvlaki gereicht.



Für 4–6 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.

MANUELL



Zutaten

1 Dose Kichererbsen, Abtropfgewicht 550 g
2 Knoblauchzehen, halbiert
Saft einer Zitrone
3 EL Olivenöl
1 Msp. gemahlener Kümmel
1 TL Tahini (Paste aus Sesam)
Salz

Hummus

1. Die Kichererbsen abgießen und gut abtropfen lassen. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen.
2. Kichererbsen, Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Kümmel, Tahini und etwas Salz in den Behälter geben. 3 Minuten/Stufe 12 mixen.
3. Kühl servieren.

Tipp: Sie können den Kümmel durch Paprika ersetzen. Tahini ist eine Paste aus fein gemahlener Sesamkörnern und in Bioläden erhältlich.



Für 6 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.

MANUELL



Zutaten

1 kleine Zwiebel, halbiert
150 g Hähnchenbrustaufschnitt
150 g Lachsschinken
4 EL Frischkäse
½ TL Paprikapulver, edelsüß
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
2 EL Schnittlauchröllchen

Streichwurst

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Zwiebel und den Aufschnitt, in einzelnen Scheiben, in den Behälter geben. Stufe 12/20 Sekunden zerkleinern.
2. Alles mit dem Spatel zusammenschieben, noch einmal Stufe 12/20 Sekunden zerkleinern.
3. Frischkäse, Paprikapulver und Pfeffer zugeben, alles mit dem Spatel zusammenschieben. Stufe 8/20 Sekunden vermischen.
4. Mit Schnittlauchröllchen garniert anrichten.

Tipp: Die Streichwurst kann man mit verschiedenen Kräutern wie zum Beispiel Schnittlauch oder durch Zugabe von ganzen grünen Pfefferkörnern, abwandeln.



Für 4–6 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.

MANUELL



Thunfischpaste

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Thunfisch, Limettensaft, Frischkäse und Currypulver in den Behälter geben. 15 bis 30 Sekunden/Stufe 10 zerkleinern, je nach gewünschter Konsistenz.
2. Die Thunfischpaste mit Schnittlauch garnieren und kalt servieren.

Zutaten

350 g Thunfisch, im eigenen Saft
Saft einer Limette
80 g Frischkäse
1 TL Currypulver
3 EL Schnittlauchröllchen

Tipp: Sie können den Thunfisch durch geräucherter Lachs oder Schellfisch ersetzen. Für eine cremigere Textur können Sie Mascarpone statt Frischkäse verwenden.



Für 4–6 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.



Zutaten

180 g dunkle Schokolade
100 g Margarine
200 ml Kondensmilch

Schokoladenaufstrich

1. Den Misch-/Rühraufsatz einsetzen. Die Margarine in den Behälter geben. Stufe 3/70 °C/3 Minuten schmelzen.
2. Die Schokolade in Stückchen hinzufügen. Stufe 3/45 °C/5 Minuten schmelzen.
3. Den Misch-/Rühraufsatz durch das Knet-/Mahlmesser ersetzen. Die Kondensmilch hinzufügen. Stufe 12/30 Sekunden aufschlagen.
4. Den Schokoladenaufstrich in eine Schüssel oder ein Glas füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Die Hälfte der Schokolade kann durch Neugatpralinen ersetzt werden.



Für 4–6 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Kochzeit: 10 Min.



Zutaten

100 g Butter
80 g dunkle Schokolade, in Stücken
120 g Milkschokolade, in Stücken
200 ml Kondensmilch
60 g Haselnussmus

Haselnussaufstrich

1. Den Misch-/Rühraufsatz einsetzen. Die Butter in den Behälter geben. Stufe 3/70 °C/3 Minuten schmelzen.
2. Die Schokolade hinzufügen. Stufe 3/45 °C/5 Minuten schmelzen.
3. Den Misch-/Rühraufsatz durch das Knet-/Mahlmesser ersetzen. Kondensmilch und Haselnussmus hinzufügen. Stufe 7/30 Sekunden verrühren.
4. Den Haselnussaufstrich in einen Behälter füllen und im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Sie können das Haselnussmus durch Mandelmus ersetzen.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.
Kochzeit: 40 Min.



Zutaten

600 g rote Beeren (Brombeeren, Himbeeren, Erdbeeren)
400 g Zucker
50 ml Zitronensaft
1 TL Agar-Agar

Rote-Beeren-Marmelade

1. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Alle Zutaten in den Behälter geben. Stufe 7/10 Sekunden mischen.
2. Das Dessertprogramm auf Stufe 5/105 °C/40 Minuten einstellen und starten. Den Stopfen auf Hochdampf-Position drehen.
3. Die Marmelade in sterile Behälter oder Gläser füllen.

Tipp: Mit Agar-Agar verringern Sie den Zuckergehalt in der Marmelade. Bei Marmelade beträgt die maximale Füllmenge 1,5 kg.



1200 ml
Zubereitungszeit: 25 Min.
Garzeit: 20 Min.



Zutaten

1 kg Orangenfilets, ohne Schale
10 g Ingwer, fein gerieben
500 g Gelierzucker (2:1)

Orangenmarmelade mit Ingwer

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Orangenfilets sorgfältig mit dem Gelierzucker und dem Ingwer vermischen, in den Behälter geben und 30 Sekunden/Stufe 12 pürieren.
2. Mit dem Spatel alles vom Rand in die Mitte schieben und kurz verrühren. Das Dessertprogramm einstellen. Ändern Sie die Temperatur auf 110 °C. Oder Stufe 4/110 °C/15 Min. einstellen. Den Dampfreglerverschluss auf Minimum stellen, sodass viel Dampf entweichen kann.
3. Nach Ablauf des Programms die Marmelade in sterilisierte Gläser mit Schraubverschluss füllen, den Deckel fest verschließen und die Gläser für ca. 5 Minuten auf den Deckel stellen. Dann wieder umdrehen und auskühlen lassen.

Tipp: Je nach gewünschter Konsistenz können Sie die Marmelade nach dem Kochvorgang noch ein weiteres Mal pürieren. Nach Rezept enthält die Orangenmarmelade noch einige Fruchtstücke. Falls die Gelierprobe (1-2 TL von der heißen Marmelade auf einen Teller geben) nicht fest wird, rühren Sie vor dem Abfüllen noch ein Päckchen Zitronensäure unter.

Beilagen

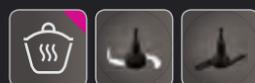
und kleine Gerichte

Quiche mit Käse und Speck	70
Apfel-Rotkohl	71
Kartoffelpuffer	72
Chicken-Nuggets mit Haferflocken	73
Gemüse-Frittata	74
Kartoffelgratin	75
Auberginen mit Parmesan	76
Gefüllte Oliven	77
Kroketten mit Käse und Schinken	78
Lachstatar	79
Kuchen mit getrockneten Tomaten, Oliven und Feta	80
Rahmblumenkohl mit Zitrone und Petersilienpesto	81
Kartoffelknödel	82
Kartoffelpüree	83





Für 4 Personen
 Zubereitungszeit: 10 Min.
 Backzeit: 35 Min.



Zutaten

1 Mürbeteig (siehe S. 16)
 200 g gepökelter Bauchspeck,
 in Streifen
 3 Eier
 2 Eigelb
 250 ml Crème fraîche
 200 g Käsescheiben
 Muskatnuss
 Salz
 schwarzer Pfeffer

Quiche mit Käse und Speck

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen.
2. Den Misch-/Rühraufsatz einsetzen. Den Bauchspeck in den Behälter geben. Das Garprogramm P1 einstellen. 5 Minuten/130°C. Den Bauchspeck auf ein Blatt Küchenpapier legen und den Behälter reinigen.
3. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Die Eier und das Eigelb, die Crème fraîche und die Muskatnuss in den Behälter geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. 1 Minute/Stufe 7 rühren.
4. Den Mürbeteig in eine Tarteform geben. Den Bauchspeck darauf verteilen, mit der Sahne/Eier-Mischung übergießen und anschließend mit Käsescheiben belegen. Ungefähr 30 Minuten backen. Kalt oder warm servieren.

Tip: Sie können den Käse nach Geschmack wählen, herzhaft oder mild und den gepökelten Bauchspeck durch geräucherten ersetzen.



Für 4 Personen
 Zubereitungszeit: 15 Min.
 Garzeit: 50 Min.



Zutaten

600 g Rotkohl, ohne Strunk,
 in 2 cm große Stücke schneiden
 2 rote Zwiebeln, geschält
 und grob geschnitten
 50 g Gänseschmalz
 1 Msp. Zimt
 1 Gewürznelke
 1 Lorbeerblatt
 Salz, Pfeffer
 150 g Apfelmus, mit Stücken
 1 EL Honig
 2 EL Cranberrys, getrocknet
 Saft von 1 Orange oder
 2 EL weißer Balsamico
 100 ml Gemüsebrühe
 80 ml Rotwein
 1 EL Speisestärke zum Andicken
 und für den Glanz
 Karamellisierte Apfelspalten
 und gezupfter Thymian für die Optik

Apfel-Rotkohl

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Rotkohl und Zwiebeln in den Behälter geben. Stufe 10/10 Sekunden. Alles mit dem Spatel zusammenschieben. Eventuell noch mal in kurzen Intervallen weiter zerkleinern falls noch größere Stücke zurückgeblieben sind.
2. Das Messer durch den Misch-/Rühraufsatz ersetzen und den Gänseschmalz, den Zimt, die Gewürznelke, das Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Garprogramm P1 starten.
3. Nach Ablauf des Programms das Apfelmus, Orangensaft oder Balsamico, den Honig, die Cranberrys, die Brühe und den Rotwein hinzufügen. Das Garprogramm P2 einstellen, ändern Sie die Zeit auf 45 Minuten.
4. 2 Minuten vor Ablauf des Programms eventuell 1 Esslöffel Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren, um den Rotkohl anzudicken. Obendrein verleiht Speisestärke dem Rotkohl einen schönen Glanz.
5. Eventuell noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gewürznelke und das Lorbeerblatt raussuchen.
6. Den Rotkohl mit gezupftem Thymian und karamellisierten Apfelspalten servieren.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Kochzeit: 15 Min.



Zutaten

500 g Kartoffeln, in Würfeln
50 g Zwiebeln, halbiert
250 ml Wasser
1 Ei
1 Eigelb
60 g Mehl
Salz
Pfeffer

Kartoffelpuffer

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Zwiebel in den Behälter geben. Stufe 11/10 Sekunden zerkleinern. Entnehmen und beiseitestellen.
2. Die Kartoffeln und das Wasser in den Behälter geben. Das Garprogramm P1 einstellen, ändern Sie die Zeit auf 10 Minuten.
3. Nach Ablauf des Programms Mehl, Eigelb, Ei und Zwiebeln hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz würzen. Stufe 6/20 Sekunden verrühren. Die Masse mit dem Küchenspatel in die Behältermitte schieben. Stufe 6/20 Sekunden verrühren.
4. Den Kartoffelteilig in heißem Öl zu Puffern braten.



Chicken-Nuggets mit Haferflocken

Für 4–6 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Backzeit: 25 Min.



Zutaten

500 g Hähnchenbrust
Salz
Pfeffer
50 g Mehl
1 EL Paprikapulver
3 Eiweiß, verschlagen
150 g Haferflocken
Öl zum Bepinseln

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen.
2. Die Hähnchenbrust, Salz und Pfeffer in den Behälter geben. Stufe 12/30 Sekunden zerkleinern. Mit dem Spatel alles in die Mitte schieben. Nochmals 10 Sekunden zerkleinern.
3. Das Mehl mit dem Paprikapulver vermischen und auf einen Teller geben. Das verschlagene Eiweiß auf einen zweiten Teller und die Haferflocken auf einen dritten Teller geben. Mit den Händen mundgerechte Nuggets aus dem Hähnchenfleisch formen und erst im Mehl, dann im Eiweiß und anschließend in den Haferflocken wälzen.
4. Die Nuggets auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und mit dem Öl bepinseln. 20 bis 25 Minuten backen.

Tipp: Befeuchten Sie Ihre Hände, bevor Sie die Nuggets formen, sonst bleibt die Masse an den Fingern kleben.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 37 Min.



Zutaten

50 g Parmesankäse, in Stücken
1 Zwiebel, halbiert
200 g Möhren, in groben Stücken
100 g Zucchini, in Stücken
100 g grüne Bohnen
2 EL natives Olivenöl
700 ml Wasser
½ TL Salz
5 Eier
2 EL Speisestärke
2 EL Schnittlauchröllchen
Backpapier oder Kochpergament

Gemüse-Frittata

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Den Parmesankäse in den Behälter geben. Stufe 12/20 Sekunden zerkleinern. Den Käse in eine Schüssel füllen und beiseite stellen.
2. Die Zwiebel, die Möhren, die Zucchini und die grünen Bohnen in den Behälter geben. Stufe 12/10 Sekunden zerkleinern. Alles mit dem Spatel zusammenschieben und noch einmal Stufe 12/10 Sekunden zerkleinern.
3. Den Misch-/Rühraufsatz einsetzen. Mit dem Spatel alles in die Mitte schieben. Das Öl und das Salz hinzufügen. Stufe 2/100 °C/7 Minuten garen.
4. Das Gemüse etwas abkühlen lassen. Die Eier mit der Speisestärke und mit dem Parmesan verrühren und zum Gemüse geben. Stufe 2/30 Sekunden rühren.
5. Die Mischung aus dem Behälter in eine Schüssel geben. 700 ml Wasser in den Behälter gießen. Den Dampfgareinsatz mit Backpapier oder Kochpergament auslegen und die Gemüsemischung einfüllen. Das Dampfgarprogramm einstellen. 30 Minuten mit offenem Stopfen dampfgaren.
6. Die Gemüse-Frittata vorsichtig aus dem Dampfgareinsatz heben und in Stücke schneiden. Mit Schnittlauchröllchen garniert servieren.

Tipp: Die Frittata schmeckt auch kalt und eignet sich sehr gut als kleiner Snack oder als Fingerfood.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Backzeit: 40 Min.



Kartoffelgratin

1. Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch in den Behälter geben. Stufe 12/10 Sekunden zerkleinern.
2. Alles mit dem Spatel in die Mitte schieben. Sahne, Milch, Schmelzkäse, Speisestärke, Salz, Pfeffer und Muskat zugeben. Stufe 6/100 °C/2 Minuten mischen.
3. Die Kartoffelscheiben in eine Auflaufform schichten und etwas salzen.
4. Die Sauce über die Kartoffeln geben und das Gratin im Ofen für ca. 40 Minuten backen.

Zutaten

100 g Zwiebeln, halbiert
1 Knoblauchzehe
150 ml Sahne
150 ml Milch
50 g Schmelzkäse
2 EL Speisestärke
Salz
Pfeffer
Muskat
800 g Kartoffeln, in dünnen Scheiben

Tipp: Bestreuen Sie das Gratin mit geriebenem Käse und rühren Sie unter die Sauce Schinkenwürfel.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Backzeit: 35 Min.



Zutaten

1 Zwiebel, halbiert
1 Knoblauchzehe, halbiert
1 EL Olivenöl
500 g Tomatenpüree
30 g Tomatenmark
1 EL Oregano
600 g Auberginen
50 g geriebener Parmesan
120 g Mozzarella, in Würfeln
100 g Paniermehl
Salz
Pfeffer

Auberginen mit Parmesan

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Zwiebel und den Knoblauch in den Behälter geben. Stufe 11/30 Sekunden hacken.
2. Das Messer durch den Misch-/Rühraufsatz ersetzen und das Öl hinzufügen. Das Garprogramm P1 einstellen.
3. Nach Ablauf des Programms den Misch-/Rühraufsatz entfernen. Tomatenpüree, Tomatenmark, Oregano, Salz und Pfeffer hinzugeben und alles gut mit dem Küchenspatel verrühren.
4. Die Auberginen der Länge nach in dünne Scheiben schneiden und nach und nach im Öl in einer Pfanne braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
5. Eine Auflaufform mit Öl einpinseln, eine Lage Auberginen hineinlegen und mit Tomatensauce bedecken. Diesen Schritt wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind. Den Parmesan und die Mozzarellawürfel darüber verteilen und mit Paniermehl bestreuen. 35 Minuten backen.

Tipp: Sie können dieses Gericht auch mit Zucchini zubereiten.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Kochzeit: 16 Min.



Zutaten

150 g Rindfleisch, in Würfeln
80 g Schweinefleisch, in Würfeln
70 g Geflügelleber, in Würfeln
50 g Speck, in Würfeln
50 ml Olivenöl
250 ml Gemüsebrühe
2 Eier
50 g Parmesan, gerieben
50 große grüne Oliven, ohne Stein
50 g Mehl
100 g Paniermehl
Öl zum Ausbacken
Salz
Pfeffer

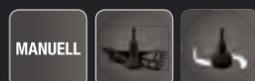
Gefüllte Oliven

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Das Fleisch, die Leber und den Speck in den Behälter geben. Stufe 12/10 Sekunden hacken.
2. Das Olivenöl und die Brühe hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Garprogramm P1 einstellen, ändern Sie die Zeit auf 15 Minuten.
3. Nach Ablauf des Programms ein Ei und den Parmesan hinzugeben. Stufe 6/30 Sekunden verrühren.
4. Die Masse in einen Spritzbeutel füllen und in die Oliven spritzen. Das restliche Ei in einer flachen Schüssel verschlagen. Die Oliven im Mehl, dann in Ei, anschließend im Paniermehl wälzen.
5. Die Oliven im heißen Öl in einer Pfanne oder in einer Fritteuse einige Minuten ausbacken.

Tipp: Sie können Zwiebeln zur Füllung hinzugeben oder Kalbfleisch statt Schweinefleisch nehmen.



Für 4–6 Personen
 Zubereitungszeit: 10 Min.
 Backzeit: 10 Min.



Krokettern

mit Käse und Schinken

1. Den Schlag-/Rühraufsatz einsetzen. Mehl, Milch, Muskatnuss, etwas Salz und Pfeffer in den Behälter geben. Stufe 7/30 Sekunden verrühren. Die Butter hinzufügen, Stufe 4/90 °C/5 Minuten einstellen und starten.
2. Den Schlag-/Rühraufsatz durch das Knet-/Mahlmesser ersetzen. Comté-Käse und Schinken hinzugeben. Stufe 9/45 Sekunden verrühren. Falls notwendig, weitere 30 Sekunden rühren. Abkühlen lassen.
3. Die Eier in einer flachen Schüssel verquirlen. Paniermehl auf einen Teller geben. Die Arbeitsplatte mit Mehl bestreuen, den Teig vorsichtig zu einer Rolle formen und zu Krokettern schneiden. Die Kroketter in Ei und Paniermehl wälzen und dann im heißen Öl goldbraun ausbacken.

Zutaten

- 40 g Mehl
- 300 ml Milch, fettarm, 1,5 %
- 1 Prise Muskatnuss
- 40 g Butter
- 120 g Comté-Käse, gerieben
- 120 g Kochschinken, gewürfelt
- 2 Eier
- Mehl, für die Arbeitsplatte
- Paniermehl
- Öl
- Salz
- Pfeffer

Lachstatar

Für 4 Personen
 Zubereitungszeit: 5 Min.



1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Zwiebel in den Behälter geben. Stufe 12/20 Sekunden zerkleinern.
2. Die restlichen Zutaten hinzufügen. Stufe 6/30 Sekunden verrühren.
3. Mit Schnittlauch garniert servieren.

Zutaten

- 300 g Lachs, frisch
- 120 g Lachs, geräuchert
- ½ rote Zwiebel
- 1 Msp. gemahlener Ingwer
- 15 Stiele Schnittlauch
- 3 Tropfen Tabasco®
- 2 EL Olivenöl
- Saft einer Limette
- Salz
- Pfeffer

Tipp: Diese Vorspeise enthält frischen Fisch und sollte sofort verzehrt werden.



Für 4–6 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Backzeit: 45 Min.



Zutaten

4 Eier
200 g Mehl
100 ml Weißwein
50 ml Olivenöl
1 Päckchen Backpulver
150 g getrocknete Tomaten, gehackt
2 EL grüne oder schwarze Oliven
100 g Feta
3 Prisen Fleur de Sel (Meersalz)

Kuchen mit getrockneten Tomaten, Oliven und Feta

1. Den Backofen auf 180°C vorheizen. Eine Kastenform einfetten.
2. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Eier, Mehl, Weißwein, Öl, Salz und Backpulver in den Behälter geben. Das Teigprogramm P3 starten.
3. Die getrockneten Tomaten, die Oliven und den Feta durch die Öffnung im Deckel hinzugeben. 1 Minute/Stufe 6 verrühren.
4. Den Teig in die Kastenform füllen und ungefähr 45 Minuten backen. Abkühlen lassen und servieren.

Tipp: Sie können den Feta durch Ziegenkäse oder Emmentaler ersetzen und statt getrockneter Tomaten Schinkenwürfel hinzufügen.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 20 Min.



Rahmblumenkohl mit Zitrone und Petersilienpesto

1. Den Misch-/Rühraufsatz einsetzen und den Blumenkohl, die Gemüsebrühe, die Sahne, den Schmelzkäse, Saft und Abrieb von 1 Zitrone und den Zucker in den Behälter geben.
2. Das Garprogramm P2 starten.
3. Den Blumenkohl herausnehmen und warmstellen.
4. 2 Minuten vor Ablauf des Programms 1 Esslöffel Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren, dazu geben und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Nun das Pesto zubereiten. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen und alle Zutaten in den Behälter geben. Stufe 10/10 Sekunden
6. Die Pesto-Masse mit dem Spatel in die Mitte des Behälters schieben und erneut auf Stufe 10/10 Sekunden zerkleinern.
7. Den Rahmblumenkohl auf einer Platte oder auf Tellern anrichten und das Pesto löffelweise auf den Blumenkohlröschen verteilen. Ob etwas feiner oder gröber, ist eine persönliche Geschmacksfrage!

Tipp: Mit gezupfter Petersilie dekorieren!
Als Beilage eignen sich Kartoffeln oder auch Brot!

Zutaten

1 Blumenkohl, zu Röschen gezupft
300 ml Gemüsebrühe
300 ml Sahne
50 g Schmelzkäse
Saft und Abrieb von 1 Zitrone
1 TL Zucker
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
1 EL Speisestärke
12 Zweige Blattpetersilie samt Stängel
50 g harter Bergkäse oder Parmesan
50 g Haselnüsse, am besten kurz in der Pfanne geröstet
1 TL Honig
Abrieb von ½ Zitrone
120 ml Raps- oder Sonnenblumenöl
½ Knoblauchzehe
Salz zum Abschmecken



Für 2–4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 50 Min.



Zutaten

700 ml Wasser
300 g Kartoffeln, in Würfeln
1 Ei
2 EL Paniermehl
75 g Mehl
200 ml Sahne
1 TL Speisestärke
1 TL Schnittlauchröllchen
1 Msp. gemahlene Muskatnuss
50 g geriebener Käse
Butter
Salz
Pfeffer

Kartoffelknödel

1. 700 ml Wasser in den Behälter füllen. Die Kartoffelwürfel in den Dampfgareinsatz legen und in den Behälter einsetzen. Das Dampfgarprogramm P1 einstellen, ändern Sie die Zeit auf 20 Minuten.
2. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Nach Ablauf des Programms das Wasser ausgießen. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Kartoffelwürfel in den Behälter geben. Mit Salz und Pfeffer würzen, das Ei, das Paniermehl und das Mehl hinzugeben. Stufe 7/2 Minuten mixen.
3. Aus der Masse kleine Knödel formen und 8 Minuten in einem Topf mit siedendem, gesalzenem Wasser garen. Die Knödel auf Küchenpapier trocknen und in eine mit Butter eingefettete Auflaufform geben.
4. Sahne, Speisestärke, Schnittlauch, Muskatnuss, Salz und Pfeffer miteinander verrühren und über die Knödel geben. Mit geriebenem Käse bestreuen und 20 Minuten backen.

Tipp: Sie können geräuchernten Speck hinzugeben.



Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 30 Min.



Zutaten

700 ml Wasser
800 g Kartoffeln, in Würfeln
50 ml Milch, fettarm, 1,5 %
50 g Butter
Salz
Muskatnuss

Kartoffelpüree

1. 700 ml Wasser in den Behälter geben und den Dampfgareinsatz einsetzen. Die Kartoffeln hineinlegen. Das Dampfgarprogramm P1 starten.
2. Das Wasser abgießen und den Schlag-/Rühraufsatz einsetzen. Die Kartoffeln in den Behälter geben. Stufe 6 / 30 Sekunden verrühren. Milch, Butter, Salz und Muskatnuss hinzufügen. Stufe 6 / 30 Sekunden verrühren.

Hauptgerichte

Ente à l'orange	86
Hackbällchen	87
Kohlroulade	88
Putengeschnetzeltes mit Champignon-Rahmsauce	89
Geschnetzelter Rostbraten mit Rübenjus und Röstzwiebelcrumble	90
Chili con Carne	91
Hähnchencurry	92
Kassler mit Sauerkraut	93
Matjes in Grün	94
Kalbsschnitzel italienisch	95
Gulasch ungarisch	96
Kabeljaufilet mit mediterranem Gemüse	97
Zanderfilet auf Weißwein-Gemüse-Sauce	98
Seezungenfilet, gebraten	99
Lachs mit Kräuterhaube	100
Huhn mit Cashewnüssen	101
Spaghetti bolognese	102
Lasagne	103
Cannelloni	104
Porree, Pasta, Pilze	105
Champignon-Risotto mit Bergkäse und Mandeln	106
Steiniger Ochse	107
Sous-Vide-Steak mit Süßkartoffelpüree und Kräuterbutter	108
Blitzfrikassee	109
Scharfes Hähnchen mit Rucola-Quark und Crunch	110
Veggie-Bohnenburger italiano	111





Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Garzeit: 50 Min.



Zutaten

1 kg Entenstücke
1 Schalotte, halbiert
1 Knoblauchzehe, halbiert
1 EL Olivenöl
150 ml Orangensaft
50 ml Portwein
2 EL flüssiger Honig
100 ml Geflügelfond, kalt
10 g Speisestärke
Schale einer Orange
Salz

Ente à l'orange

1. Die Haut der Entenstücke abziehen und die Filets in Stücke schneiden.
2. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Schalotte und Knoblauch in den Behälter geben. Stufe 11/10 Sekunden hacken.
3. Das Messer durch den Misch-/Rühraufsatz ersetzen. Das Olivenöl und die Entenstücke hinzufügen. Das Garprogramm P1 starten.
4. Nach Ablauf des Programms alles in die Mitte schaben. Orangensaft, Portwein, Honig, die im Geflügelfond angerührte Speisestärke, Orangenschale und Salz hinzufügen. Das Garprogramm P2 starten.
5. Das Gericht mit Selleriepüree servieren.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Kochzeit: 10 Min.



Zutaten

500 g Rindfleisch, aus der Oberschale
1 Eigelb
1 EL Paprikapulver
½ Bund glatte Petersilie
Salz
Pfeffer
Olivenöl

Hackbällchen

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Das Fleisch in Würfel schneiden und in den Behälter geben. Stufe 12/30 Sekunden zerkleinern.
2. Das Fleisch vom Rand mit dem Spatel in die Mitte schieben und Eigelb, Paprika und Petersilie hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Erneut 10 Sekunden zerkleinern.
3. Das Messer entfernen und die Masse ein letztes Mal per Hand vermischen. Den Fleischteig zu Bällchen formen.
4. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Hackbällchen darin braten.



Für 6-8 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 21 Min.



Zutaten

20 große Wirsingblätter
80 g Zwiebeln, geviertelt
1 Knoblauchzehe, halbiert
100 g fettarme Schinkenwürfel
280 g Hähnchenfleisch, in Würfeln
½ Bund glatte Petersilie, ohne Stiele
Muskat und Pfeffer aus der Mühle

Kohlroulade

1. Blätter in den Dampfgaraufsatz legen und Dampfgaren P1/auf 20 Minuten verkürzen. Nach Ablauf der Zeit die Blätter im abgedeckten Aufsatz lassen und den gesamten Aufsatz zur Seite stellen.
2. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Zwiebel, Knoblauch und Schinkenwürfel in den Behälter geben. Stufe 12/15 Sekunden zerkleinern.
3. Das Hähnchenfleisch, Muskat und Pfeffer in den Behälter geben. Alles vom Rand in die Mitte schieben. Stufe 12/10 Sekunden zerkleinern.
4. Die Petersilie hinzufügen und noch mal Stufe 12/10 bis 20 Sekunden zerkleinern.
5. Die Masse in die Kohlblätter füllen und zu Rouladen aufwickeln. Mit Küchengarn binden. 30 Minuten in einer Pfanne schmoren. Warm mit einer Tomatensauce servieren.

Tipp: Gegebenenfalls einen zweiten Wirsing kaufen, abhängig von der Größe des Wirsings. Die Blätter sollten groß sein, da sie stabiler beim Zusammenwickeln sind.



Putengeschnetzeltes mit Champignon-Rahmsauce

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe in den Behälter geben. Stufe 10/10 Sekunden zerkleinern.
2. Den Misch-/Rühraufsatz einsetzen, alles mit dem Spatel in die Mitte schieben. Das Öl und das Fleisch hinzufügen, mit dem Spatel gut verteilen. Das Garprogramm P1 starten.
3. Am Ende des Programms das Wasser, die Sahne, den Brühwürfel, das Tomatenmark, die Sojasauce, Salz und Pfeffer zugeben. Gut verrühren. Das Garprogramm P3 starten.
4. Nach 10 Minuten die Champignons zugeben, gut verrühren, weiter garen.
5. Am Ende des Programms den Saucenbinder einrühren. Stufe 3/100 °C/2 Minuten binden. Mit Petersilie garniert servieren.

Tipp: Dazu passen Spätzle, Bandnudeln oder Kartoffelpüree.

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 27 Min.



Zutaten

2 kleine Zwiebeln, halbiert
1 Knoblauchzehe, halbiert
2 EL Öl
600 g Putenschnitzel, in Streifen geschnitten
250 ml Wasser
250 ml Sahne
1 Würfel Gemüsebrühe
3 EL Tomatenmark
2 EL Sojasauce
Salz
Pfeffer
200 g Champignons, in Scheiben
4-6 EL heller Saucenbinder
gehackte Petersilie zum Garnieren



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 21 Min.



Zutaten

2 rote Zwiebeln, geviertelt
½ Knoblauchzehe
2 EL ÖL
1 Msp. Cayennepfeffer
1 Zweig Rosmarin, gezupft
100 g Sellerie, geschält, in kleinen Würfeln
100 g Möhren, geschält, in kleinen Würfeln
600 g Roastbeef, kurz angebraten
2 EL Grafschafter Rübensirup
80 g Tomatenmark
300 ml Rinderbrühe
100 ml Rotwein
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Evtl. Speisestärke zum Andicken
4 EL Röstzwiebeln
Kleine Croûtons von 2 Scheiben Weißbrot, goldbraun gebacken
Bund Schnittlauch, in Röllchen

Geschnetzelter Rostbraten

mit Rübenjus und Röstzwiebelcrumble

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Zwiebeln und Knoblauch in den Behälter geben. Stufe 11/10 Sekunden zerkleinern.
2. Das Messer durch den Misch-/Rühraufsatz ersetzen und alles vom Rand in die Mitte des Behälters schieben. Öl, Cayennepfeffer, den gezupften Rosmarin, die Sellerie- und Möhrenwürfel hinzufügen. Das Garprogramm P1 starten.
3. Nach Ablauf des Programms das vorher kurz in der Pfanne angebratene Fleisch, den Rübensirup, das Tomatenmark, die Brühe und den Rotwein hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Garprogramm P2 einstellen, ändern Sie die Zeit auf 15 Minuten.
4. 2 Minuten vor Ablauf des Programms eventuell 1 Esslöffel Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und zu dem Geschnetzelten geben, um es anzudicken.
5. Die Röstzwiebeln mit den Croûtons und dem Schnittlauch mischen und zusammen mit dem geschnetzelten Rostbraten anrichten.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Minuten
Garzeit: 30 Minuten



Zutaten

1 getrocknete Chilischote
1 Zwiebel, halbiert
2 Knoblauchzehen, halbiert
3 EL Öl
500 g Rindergehacktes
4 EL Tomatenmark
1 rote Paprikaschote, gewürfelt
1 gelbe Paprikaschote, gewürfelt
100 ml Rotwein
5 EL Wasser
400 g Tomaten in Stücken, Dose
1 Dose Kidneybohnen (255 g Abtropfgewicht)
1 EL gekörnte Rinderbrühe
1 ½ TL Salz
1 TL Paprika, edelsüß
½ TL Pfeffer, gemahlen

Chili con Carne

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Chilischote, die Zwiebel und die Knoblauchzehen in den Behälter geben. Stufe 12/10 Sekunden zerkleinern.
2. Den Misch-/Rühraufsatz einsetzen. Alles mit dem Spatel in die Mitte schieben. Das Öl zugeben. Stufe 3/100 °C/2 Minuten dünsten.
3. Nach Ablauf des Programms das Rindergehackte in den Behälter geben. Mit dem Spatel gut zerdrücken und verteilen. Das Garprogramm P1 einstellen.
4. Nach Ablauf des Programms die restlichen Zutaten zugeben. Gut verrühren. Das Garprogramm P3 einstellen.
5. Nach Ablauf des Programms das Chili noch einmal abschmecken und servieren.

Tipp: Dazu passt frisches Baguette. Verfeinern Sie das Chili vor dem Servieren mit einem Klecks Crème fraîche.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 20 Min.



Flühnchencurry

1. Den Misch-/Rühraufsatz einsetzen. Das Öl in den Behälter geben, die Fleischstreifen in Curry und Mehl wälzen und im Behälter verteilen. Die restlichen Gewürze und die Sojasauce hinzufügen. Das Garprogramm P3 einstellen.
2. Nach 10 Minuten die Paprika, die Maiskölbchen und die Kokosmilch hinzufügen. Nach weiteren 5 Minuten die Champignons und die Zuckerschoten dazu geben.
3. Am Ende des Programms noch einmal abschmecken und mit Koriander garniert servieren.

Zutaten

4 EL Öl
400 g Hühnerbrust, in Streifen
1 EL Curry, mild
1 EL Instant-Mehl
1 Prise Paprika, edelsüß
½ TL gemahlener Pfeffer
1 Msp. Chiliflocken
½ TL Salz
2 EL Sojasauce
1 Paprika
100 ml Kokosmilch
4 kleine Maiskölbchen, in Stücken
250 g Champignons, in Scheiben
100 g Zuckerschoten, halbiert
einige Korianderblätter

Tipp: Dazu passen Basmati- und Wildreis oder Woknudeln.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.
Garzeit: 60 Min.



Kassler mit Sauerkraut

1. Den Misch-/Rühraufsatz einsetzen. 700 ml Wasser und die Gemüsebrühe in den Behälter füllen. Das Sauerkraut in den Dampfereinsatz geben und in den Behälter einsetzen. Das Dampfgarprogramm P1 einstellen. Ändern Sie die Zeit auf 50 Minuten.
2. Nach Ablauf des Programms das Kassler auf das Sauerkraut legen. Das Dampfgarprogramm P1 einstellen. Ändern Sie die Zeit auf 10 Minuten.

Zutaten

700 ml Wasser
400 g frisches Sauerkraut
2 Scheiben Kassler
2 TL gekörnte Gemüsebrühe



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 12 Min.



Zutaten

10 Stück Matjesfilet,
in 2-cm-Stücke geschnitten
50 ml Apfelsaft
400 g saure Sahne
2 grüne Äpfel, geschält und
in dünne Spalten geschnitten
1 Bund Blattpetersilie, gezupft
2 rote Zwiebeln
1 TL Honig
1 TL grober Senf
Pfeffer und Salz
zum Abschmecken
Geröstetes Brot, Apfelspalten
und Dill zur Deko

Matjes in Grün

1. Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Apfelsaft, saure Sahne, die Petersilie, den Senf und den Honig in den Behälter geben. Manuell auf Stufe 12/1 Sekunde einstellen und alles zusammen mixen.
2. Universalmesser gegen den Rühraufsatz tauschen. Die Zwiebeln, die Äpfel und den Matjes dazugeben und manuell Stufe 3/1 Minute rühren.
3. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem Röstbrot, den Apfelspalten und dem Dill anrichten.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 13 Min.



Zutaten

1 Knoblauchzehe, halbiert
4 EL natives Olivenöl
500 g Kalbsschnitzel
400 g pürierte Tomaten
1 TL Oregano
½ TL Salz

Kalbsschnitzel

italienisch

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Den Knoblauch in den Behälter geben. Stufe 12/10 Sekunden zerkleinern.
2. Den Misch-/Rühraufsatz einsetzen und die Knoblauchstücke mit dem Spatel in die Mitte schieben. Das Öl und die Fleischscheiben in den Behälter geben. Stufe 1/130 °C/3 Minuten anbraten.
3. Die pürierten Tomaten, Oregano und Salz hinzugeben. Stufe 3/100 °C/10 Minuten garen.

*Tipp: Dazu passen Ciabatta, Weißbrot oder Nudeln.
Ein frischer Salat rundet das Gericht ab.*



Für 4-6 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Garzeit: 90 Min.



Zutaten

3 Zwiebeln, halbiert
2 Knoblauchzehen
2 EL Öl
1 kg Gulasch vom Rind
5 EL Mehl
3 EL Paprikapulver, edelsüß
5 EL Tomatenmark
500 ml Wasser
300 ml Rotwein
1 Würfel Fleischbrühe
1 TL Salz
1 EL Majoran
1 rote Paprika, gewürfelt
3 EL brauner Saucenbinder
50 ml Sahne
1 EL gehackte Petersilie

Gulasch ungarisch

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Zwiebeln und den Knoblauch in den Behälter geben. 10 Sekunden/Stufe 12 zerkleinern.
2. Das Universalmesser durch den Misch-/Rühraufsatz ersetzen. Alles mit dem Spatel in die Mitte schieben und das Öl hinzufügen. Das Garprogramm P1 einstellen.
3. Die Fleischwürfel in Mehl wälzen und in den Behälter geben. Paprikapulver, Tomatenmark, Wasser, Rotwein, Brühwürfel und Gewürze hinzufügen, alles gut verrühren. Das Garprogramm P2 einstellen. Ändern Sie die Zeit auf 90 Minuten.
4. 30 Minuten vor Ablauf des Programms die Paprikawürfel durch die Öffnung im Deckel zugeben.
5. Nach Ablauf des Programms den Saucenbinder mit der Sahne verrühren und in das Gulasch rühren. Stufe 4/100 °C/2 Minuten verrühren.
6. Mit Petersilie bestreut servieren.

Tipp: Dazu passen Salzkartoffeln, Spätzels oder Nudeln. Als Beilage empfehlen wir Gurkensalat mit Joghurtdressing.



Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 20 Min.



Kabeljaufilet mit mediterranem Gemüse

1. Das Fischfilet kalt abspülen, trockentupfen und in 2 gleich große Teile schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Gemüse in eine Schüssel geben, mit den Kräutern und der gekörnten Brühe gut vermischen und dann in den Dampfwareinsatz füllen. Die Fischfilets oben aufsetzen. 700 ml Wasser in den Behälter füllen. Den Dampfwareinsatz einsetzen und das Dampfgarprogramm P1 für 20 Minuten einstellen.

Zutaten

700 ml Wasser
400 g Kabeljaufilet
1 EL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
100 g Zucchini, in 1-cm-Scheiben geschnitten
100 g Paprika, in Streifen geschnitten
100 g kleine Tomaten, in Scheiben geschnitten
100 g Brokkoli, in kleinen Röschen
4 kleine Zwiebeln, geviertelt
1 TL Salbei, gehackt
1 TL Thymian, gehackt
1 TL gekörnte Gemüsebrühe

Tipp: Dazu passen Backofen- oder Salzkartoffeln. Als Sauce können Sie eine Hollandaise oder Paprikasauce reichen.



Für 2 Personen
 Zubereitungszeit: 15 Min.
 Garzeit: 16 Min.



Zanderfilet auf Weißwein-Gemüse-Sauce

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Zwiebel in den Behälter geben. Stufe 10/10 Sekunden zerkleinern.
2. Den Misch-/Rühraufsatz einsetzen. Alles mit dem Spatel zusammenschieben. Die Butter in den Behälter geben. Stufe 3/100 °C/1 Minute schmelzen.
3. Das Gemüse hinzufügen. Stufe 3/100 °C/3 Minuten dünsten.
4. Den Weißwein und das Wasser auf die Gemüsestreifen gießen, den Cayennepfeffer zugeben. Die Fischfilets mit Zitrone beträufeln, salzen, pfeffern, längs durchschneiden, in den Dampfgareinsatz legen und in den Behälter setzen. Stufe 3/100 °C/10 Minuten garen.
5. Den Dampfgareinsatz herausnehmen und zur Seite stellen. Die Sahne mit dem Saucenbinder verrühren und zum Gemüse geben. Den Dill ebenfalls zugeben. Den Dampfgareinsatz wieder einhängen. Stufe 3/100 °C/2 Minuten binden. Vor dem Servieren abschmecken und eventuell etwas nachwürzen.

Zutaten

1 kleine Zwiebel, halbiert
 2 EL Butter
 1 Möhre, in Streifen geschnitten
 ½ Stange Lauch, in Streifen geschnitten
 1 Pastinake, in Streifen geschnitten
 2 Frühlingszwiebeln, in feinen Ringen
 1 EL gehackter Dill
 100 ml Weißwein
 100 ml Wasser
 1 Msp. Cayennepfeffer
 2 Zanderfilets (je ca. 150 g)
 1 EL Zitronensaft
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 125 ml Sahne
 3 EL heller Saucenbinder



Für 4–6 Personen
 Zubereitungszeit: 10 Min.
 Garzeit: 9 Min., Backzeit: 26 Min.



Seezungenfilet, gebraten

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Den Schlag-/Rühraufsatz einsetzen.
2. Mehl, Butter, Milch und die Fischbrühe in den Behälter geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Stufe 7/30 Sekunden verrühren. Anschließend Stufe 4/90 °C/8 Minuten einstellen und starten.
3. Die Seezungenfilets in eine ofenfeste Form geben, die Muscheln und die Krabben hinzufügen. Alles mit der Sauce übergießen und mit dem geriebenen Käse und dem Paniermehl bestreuen. 20 bis 30 Minuten backen.

Zutaten

40 g Mehl
 40 g weiche Butter
 200 ml Milch, fettarm, 1,5 %
 200 ml Fischbrühe
 600 g Seezungenfilets
 50 g Muscheln, ohne Schale
 100 g Krabben, ausgelöst
 80 g geriebener Käse
 25 g Paniermehl
 Salz
 Pfeffer

Tipp: Ersetzen Sie die Seezunge durch Kabeljau oder Lachs. Sie können 2 Minuten vor Ende der Kochzeit 100 ml Sahne hinzugeben.



Für 4 Personen
 Zubereitungszeit: 15 Min.
 Garzeit: 31 Min., Backzeit: 26 Min.



Lachs mit Kräuterhaube

1. Die Lachsfilets salzen und pfeffern.
2. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Blätter von den Kräutern zupfen und in den Behälter geben. IMPULS 10 Sekunden zerkleinern.
3. Alles mit dem Spatel vom Rand in die Mitte schieben. IMPULS 10 Sekunden zerkleinern.
4. Crème fraîche, Semmelbrösel und Parmesan in den Behälter geben. Stufe 6/30 Sekunden mixen.
5. Nach Ablauf des Programms die Masse auf die Lachsfilets streichen und die Filets in den Dampfgaraufsatz legen. Den Behälter reinigen. 700 ml Wasser einfüllen und den Dampfgaraufsatz aufsetzen. Das Dampfgarprogramm P1 einstellen.

Zutaten

700 ml Wasser
 4 Lachsfilets à ca. 200 g
 ½ Bund Petersilie
 ½ Bund Basilikum
 ½ Bund Dill
 ½ Bund Kerbel
 150 g Crème fraîche
 2 EL Semmelbrösel
 4 EL geriebener Parmesan
 Pfeffer
 Salz

Tipp: Dazu passen Salzkartoffeln.



Huhn mit Cashewnüssen

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Zwiebel und den Knoblauch in den Behälter geben. Stufe 11/10 Sekunden zerkleinern.
2. Das Messer durch den Misch-/Rühraufsatz ersetzen. Olivenöl hinzufügen und das Garprogramm P1 starten.
3. Nach Ablauf des Programms die Brühe, die Paprika, Sojasauce, Tomatenmark, die Cashewnüsse und zuletzt die Hähnchenschenkel hinzufügen. Das Garprogramm P2 starten.
4. Das Gericht vor dem Servieren etwas pfeffern, mit Koriander bestreuen und den Zitronensaft darüberträufeln.

Für 4 Personen
 Zubereitungszeit: 5 Min.
 Garzeit: 50 Min.



Zutaten

1 Zwiebel, halbiert
 2 Knoblauchzehen, halbiert
 2 EL Olivenöl
 250 ml Geflügelbrühe
 300 g rote Paprika, in Streifen
 3 EL Sojasauce
 2 EL Tomatenmark
 100 g geröstete Cashewnüsse
 750 g Hähnchenschenkel
 4 EL frischer Koriander, gehackt
 Saft einer halben Zitrone
 Pfeffer



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Garzeit: 50 Min.



Spaghetti bolognese

Zutaten

1 Zwiebel, halbiert
2 Knoblauchzehen, halbiert
2 Päckchen Suppengrün, in Stücken
2 EL Öl
500 g Rindergeschacktes
5 EL Tomatenmark
500 g passierte Tomaten
1 Würfel Fleischbrühe
200 ml Wasser
1 TL Salz
1 EL Paprika, edelsüß
1 EL Oregano
Pfeffer aus der Mühle
Zucker
500 g Spaghetti
Salz
geriebener Parmesan

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Zwiebel, den Knoblauch und das Suppengrün in den Behälter geben. 10 Sekunden/Stufe 12 zerkleinern.
2. Das Ultrablade-Universalmesser durch den Misch-/Rühraufsatz ersetzen. Alles mit dem Spatel in die Mitte schieben. Das Öl hinzufügen. Stufe 3/100 °C/3 Minuten dünsten.
3. Nach Ablauf des Programms das Rindergeschackte in den Behälter geben, mit dem Spatel zerdrücken und im Behälter verteilen. Tomatenmark, passierte Tomaten, Brühwürfel, Wasser, Salz, Paprika und Oregano hinzufügen, gut umrühren. Das Garprogramm P2 einstellen.
4. Inzwischen die Spaghetti gemäß Packungsanweisung in Salzwasser kochen.
5. Nach Ablauf des Programms die Bolognese noch einmal nachwürzen und mit etwas Zucker abschmecken.
6. Zusammen mit den Spaghetti und Parmesan servieren.

Tipp: Dazu passen auch Makaroni, Rigatoni oder Reis.

Lasagne

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Min.
Backzeit: 30 Min.



1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Zwiebel und den Knoblauch in den Behälter geben. Stufe 11/10 Sekunden zerkleinern. Das Messer durch den Misch-/Rühraufsatz ersetzen, Öl hinzufügen und das Garprogramm P1 starten.
2. Für die Fleischsauce Hackfleisch, Tomaten, Oregano, Tomatenmark, Zucker, Thymian, Rosmarin, Salz und Pfeffer hinzugeben. Das Garprogramm P2 auf 90 °C/35 Minuten einstellen und starten. Nach Ablauf des Programms die Sauce in eine Schüssel füllen und den Behälter reinigen.
3. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Für die Béchamelsauce den Schlag-/Rühraufsatz einsetzen. Mehl, Butter und Milch in den Behälter geben. 1 Minute/ Stufe 7 mischen. Stufe 4/90 °C/8 Minuten einstellen und starten.
4. Eine Auflaufform fetten und abwechselnd Fleischsauce, Lasagneblätter, Béchamelsauce, Parmesan und Emmentaler einfüllen. Diesen Vorgang wiederholen, bis alle Zutaten aufgebraucht sind, abschließend mit geriebenem Emmentaler bestreuen. 25 bis 30 Minuten backen.

Tipp: Dazu passen auch Makaroni, Rigatoni oder Reis.

Zutaten

1 Zwiebel, halbiert
1 Knoblauchzehe, halbiert
20 ml Olivenöl
300 g Hackfleisch
500 g Tomaten aus der Dose
1 EL Oregano
1 Tube Tomatenmark
1 EL Zucker
1 EL Thymian
1 EL Rosmarin
1 TL Salz
Pfeffer
50 g Mehl
50 g Butter
500 ml Milch, fettarm, 1,5 %
1 Packung Lasagneblätter
100 g Parmesan
125 g geriebener Emmentaler



Für 4–6 Personen
 Zubereitungszeit: 15 Min.
 Garzeit: 7 Min., Backzeit: 35 Min.



Zutaten

2 Zwiebeln, halbiert
 1 Knoblauchzehe, halbiert
 100 ml Olivenöl
 250 g TK-Spinat, aufgetaut
 400 g Ricotta
 1 Ei
 125 g geriebener Parmesan
 250 ml Crème fraîche
 12 Cannelloni, vorgekocht
 Salz

Cannelloni

1. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Zwiebeln und Knoblauch in den Behälter geben. Stufe 11 / 10 Sekunden zerkleinern.
2. Das Olivenöl und den Spinat hinzufügen. Das Garprogramm P1 starten.
3. Ricotta, Ei, Salz und die Hälfte des Parmesans hinzugeben. Stufe 9 / 30 Sekunden verrühren. Die Masse mit dem Küchenspatel in die Behältermitte schaben und weitere 30 Sekunden verrühren.
4. Die Cannelloni mit der Mischung füllen und in eine feuerfeste Form legen. Mit Crème fraîche übergießen und den restlichen Parmesan darüberstreuen. 35 Minuten backen.

Tipp: Ersetzen Sie die Füllung durch Sauce bolognese.



Porree, Pasta, Pilze

Für 4 Personen
 Zubereitungszeit: 10 Min.
 Garzeit: 25 Min.



Zutaten

1 Stange Lauch, geputzt und in 1 cm große Stücke geschnitten
 1 rote Paprika, geputzt und gewürfelt
 1 rote Zwiebel, geschält und gewürfelt
 1 Knoblauchzehe, geschält und fein geschnitten
 1 TL Butter
 200 g Waldpilze, geputzt und geschnitten
 250 g Spirelli-Nudeln
 400 ml Gemüsebrühe
 200 ml pürierte Tomaten
 50 g Frisch- oder Schmierkäse
 50 g geröstete Pinienkerne
 ½ TL Honig
 Salz und Pfeffer

1. Den Rühraufsatz einsetzen, Zwiebel, Knoblauch, Pilze, Butter, Pinienkerne und Honig in den Behälter geben und das Garprogramm P1 auf 130 Grad und 4 Minuten einstellen.
2. Die Brühe und die Nudeln dazugeben, das Garprogramm P2 auf 100 Grad und 16 Minuten einstellen und starten.
3. Den Lauch, die Paprika, den Käse und die pürierten Tomaten 5 Minuten vor Ablauf des Programms dazugeben.
4. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und direkt servieren.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 28 Min.



Zutaten

2 weiße Zwiebeln, geschält und grob gewürfelt
100 g Sellerie, geschält und grob gewürfelt
80 ml Olivenöl
40 g Mandeln, gerne geröstet
250 g Champignons, geputzt
4 Zweige Thymian, gezupft
1 EL getrocknete Steinpilze
300 g Risottoreis (Arborio)
100 ml Weißwein
900 ml Gemüse- oder Geflügelbrühe
60 g Bergkäse, fein gerieben
30 g Butter
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Thymianzweige für die Optik

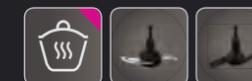
Champignon-Risotto

mit Bergkäse und Mandeln

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Zwiebeln und den Sellerie in den Behälter geben. Stufe 11/10 Sekunden zerkleinern.
2. Das Messer durch den Misch-/Rühraufsatz ersetzen. Das Olivenöl, die Mandeln, die Champignons, den gezupften Thymian und die Steinpilze hinzufügen. Das Garprogramm P1 einstellen, ändern Sie die Zeit auf 7 Minuten, ohne Stopfen garen.
3. Nach 3 Minuten den Risottoreis hinzufügen. 1 Minute vor Ablauf des Programms den Weißwein hinzufügen.
4. Nach Ablauf des Programms die Brühe zugeben. Das Garprogramm P3 starten, ohne Stopfen.
5. Vor dem Servieren die Hälfte des Bergkäses und die Butter einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, zusammen mit dem restlichen Bergkäse und Thymianzweigen dekorieren und servieren.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 1h, 35 Min.



Zutaten

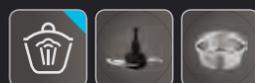
1 kg Rindergulasch, kurz angebraten
4 rote Zwiebeln, geschält und geviertelt
1 Knoblauchzehe, geschält
100 g getrocknete Steinpilze
2 EL ÖL
1 Msp. Cayennepfeffer
1 Zweig Rosmarin, gezupft
100 g Sellerie, geschält und in kleinen Würfeln
200 g frische Steinpilze
2 EL Graftschafter Rübensirup
200 g Schältoaten, gewürfelt
200 ml Rotwein
500 ml Gemüse- oder Rinderbrühe
Salz und Pfeffer
Speisestärke zum Andicken
1 EL Schnittlauch, in Röllchen
1 TL geröstete Mandelblätter
4 EL Schmand

Steiniger Ochse

1. Das Ultrablade-/Universalmesser einsetzen. Zwiebeln, Knoblauch und die getrockneten Steinpilze in den Behälter geben. Stufe 11/10 Sekunden zerkleinern.
2. Das Messer durch den Misch-/Rühraufsatz ersetzen und alles vom Rand in die Mitte des Behälters schieben. Öl, Cayennepfeffer, den gezupften Rosmarin und die Selleriewürfel hinzufügen. Das Garprogramm P1 starten.
3. Nach Ablauf des Programms das Fleisch, die frischen Steinpilze, den Rübensirup, die gewürfelten Schältoaten, die Brühe und den Rotwein hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Das Garprogramm P2 einstellen, ändern Sie die Zeit auf 1 Stunde und 30 Minuten.
4. 2 Minuten vor Ablauf des Programms eventuell 1 Esslöffel Speisestärke mit kaltem Wasser anrühren und zum Andicken zugeben.
5. Den steinigen Ochsen auf Tellern anrichten und jeweils mit einem Klecks Schmand, Schnittlauch und Mandelblättern bestreuen.



Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 30 Min.



Zutaten

2 Steaks (z. B. Filet oder Rumpsteak, vakuumversiegelt)
700 g Süßkartoffeln
700 ml Wasser
250 g Butter (weich, gesalzen)
20 g Basilikum
10 g Rosmarin
10 g Salbei
20 g Koriander
20 g Petersilie
20 g Minze
3 Zehen Knoblauch
½ Zitrone (Abrieb)
½ Orange (Abrieb)
50 g Butter
50 ml Milch
¼ TL gemahlener Kümmel
¼ TL gemahlener Zimt
¼ TL Cayennepfeffer
Salz
Pfeffer
Öl zum Braten

Sous-Vide-Steak

mit Süßkartoffelpüree und Kräuterbutter

1. Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Kräuter (ohne Stiele) und 2 Zehen Knoblauch geschält in Stücken hineingeben. Mit der TURBO-Funktion ca. 10 Sek. hacken. Butter in Stücken zusammen mit Zitronen- und Orangenabrieb dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Stufe 9/30 Sekunden mixen. Kräuterbutter in ein sauberes Einmachglas füllen und bis zum Servieren kühlen.
2. 700 ml Wasser in die Schüssel der Prep&Cook geben und Dampfgareinsatz aufsetzen. Gewürfelte Süßkartoffeln und restlichen Knoblauch hineingeben, abdecken und mit Dampfgarprogramm P1 ca. 25–30 Min. garen.
3. Dampfgareinsatz entfernen, Wasser abgießen und Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Süßkartoffeln und Knoblauch zusammen mit Butter, Milch, Salz, Pfeffer, Kümmel, Zimt und Cayennepfeffer zugeben und auf Stufe 10/70 Sek. pürieren. Das Püree zum Warmhalten in einen kleinen Topf geben.
4. Die vakuumierten Steaks in den Behälter mit Dampfgareinsatz geben, mit Wasser bedecken und auf Stufe 1 bei etwa 50 °C für 60 Min. garen.
5. Fleisch aus dem Topf nehmen, anschließend aus der Vakuum-Hülle nehmen und trockentupfen. Pfanne auf hoher Stufe erhitzen und Öl zugeben. Das Fleisch von beiden Seiten scharf anbraten, bis es den gewünschten Garpunkt erreicht hat. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Süßkartoffelpüree und Kräuterbutter servieren.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Garzeit: 15 Min.



Zutaten

400 g Hähnchenbrust, in 2-cm-Würfel geschnitten
200 g Erbsen, tiefgekühlt
100 g Champignons, in Scheiben
4 Stangen Spargel, geschält und in Stücke geschnitten
1 weiße Zwiebel, geschält und fein gewürfelt
Saft und Abrieb von 1 Zitrone
4 EL Worcestersauce
200 ml Geflügelbrühe
150 ml Sahne
1 EL Butter
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
etwas Speisestärke zum Andicken
Schnittlauch, fein geschnitten

Blützfrikassee

1. Den Rühraufsatz einsetzen, Hähnchenbrust, Champignons, Zwiebel und 1 Esslöffel Butter in den Behälter geben. Das Garprogramm P1 einstellen.
2. Den Spargel, die Sahne und die Geflügelbrühe dazu geben. Das Garprogramm P2 auf 100 Grad und 10 Minuten einstellen und starten.
3. 2 Minuten vor Ablauf mit etwas Speisestärke andicken und die Erbsen dazugeben.
4. Alles mit dem Zitronensaft, der Worcestersauce, Salz und Pfeffer abschmecken, mit Schnittlauch und Zitronenabrieb dekorieren und direkt servieren.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 40 Min.
Garzeit: 33 Min.



Zutaten

500 g Hähnchenbrust, in Würfel geschnitten
2 rote Zwiebeln, halbiert
½ Knoblauchzehe, geschält
1 Paprikaschote, geviertelt
1 Chilischote, ohne Kerne
¼ TL Cayennepfeffer
200 ml geschälte Tomaten in Würfeln
150 ml Gemüsebrühe
2 EL Sweet Chili Sauce
1 TL Zucker
2 Zweige Thymian
Salz und Pfeffer
2 EL Olivenöl
Für den Rucola-Quark:
250 g Quark
40 g Mineralwasser
1 Bund Rucola
½ TL Honig
Salz und Pfeffer
Außerdem: 200 g Weißbrot-Croûtons

Scharfes Hähnchen

mit Rucola-Quark und Crunch

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Zwiebel, Knoblauch, Paprika und Chili in den Behälter geben. 20 Sekunden/Stufe 11 zerkleinern.
2. Das Messer durch den Rühraufsatz ersetzen. Das zerhackte Gemüse in die Mitte des Behälters schieben und das Olivenöl, das Hähnchen, den Cayennepfeffer und den Zucker hinzufügen. Garprogramm P1/7 Minuten.
3. Die Gemüsebrühe, die Schälto­maten und die Sweet Chili Sauce hinzufügen, mit Salz abschmecken. Garprogramm P2/25 Minuten.
4. Die Thymianzweige rausholen und die Sauce eventuell mit etwas Speisestärke binden.
5. Für den Rucola-Quark das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Alle Zutaten in den Behälter geben. 30 Sekunden/Stufe 8 zerkleinern und dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Den Quark und die Croûtons auf das Hähnchen legen, mit Rucola dekorieren und servieren.



Veggie-Bohnenburger

Italiano

Für 6 Personen
Zubereitungszeit: 25 Min.
Garzeit: 15 Min.



Zutaten

80 g Parmesan, in groben Stücken
1 Knoblauchzehe
1 rote Zwiebel, geviertelt
1 gelbe Paprikaschote, in groben Stücken
½ Bund Basilikumblätter
1 Dose weiße Riesenbohnen (480 g)
2 Eier
120 g Haferflocken
½ TL Salz
Pfeffer
5–6 EL Sonnenblumenöl zum Braten
6 Burgerbrötchen
100 g Tomatenketchup
3 Handvoll Rucola
3 Tomaten, in Scheiben
2 Kugeln Mozzarella, in Scheiben
2 rote Zwiebeln, in Scheiben
3 EL Balsamicoreme

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Den Parmesan mit TURBO 20 Sekunden zerkleinern.
2. Knoblauchzehe, Zwiebel, Paprikaschote und Basilikum zum Parmesan geben. IMPULS/15 Sekunden zerkleinern.
3. Die Bohnen, Eier, Haferflocken, Salz und Pfeffer hinzugeben. IMPULS/20 Sekunden vermischen. Die Bohnenmasse ca. 15 Minuten quellen lassen.
4. Die Masse mit feuchten Händen zu 6 Pattys formen und in einer Pfanne in Öl goldbraun braten. Dabei vorsichtig wenden.
5. Die untere Hälfte des Burgerbrötchens mit Ketchup bestreichen und mit Rucola belegen. Darauf den Bohnen-Patty legen und mit den Mozzarellascheiben, Tomatenscheiben, der Balsamicoreme und den Zwiebelringen garnieren.

Desserts

Crêpes	114
Vanillepudding	115
Apfelmus	116
Vanille Milchreis mit Birnen	117
Apfel-Haselnuss Muffins	118
Schoko-Pralinen mit Haselnüssen	119
Lavatörtchen	120
Schoko-Kokos-Dessert	121
Rote Grütze	122
Erdbeer-weiße-Schoko-Quark	123
Karamell-Ananas	124
Himbeermousse	125
Himbeerjoghurt, gefroren	126
Softeis	127





Für 4–6 Personen
 Zubereitungszeit: 5 Min.
 Kochzeit: 5 Min., Backzeit: 10 Min.



Crêpes

1. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Die Butter in den Behälter geben. Stufe 5/80 °C/3 Minuten schmelzen.
2. Die Milch, die Eier und den Zucker hinzufügen. Auf Stufe 10 verrühren.
3. Nach und nach das Mehl unterrühren. Wenn die Masse verrührt ist, das Orangenblütenwasser hinzugeben. Stufe 10/2 Minuten unterrühren.
4. Eine beschichtete Pfanne auf großer Hitze erwärmen und leicht mit Butter einfetten. Wenn die Pfanne heiß ist, eine Kelle Teig hineingeben. Das Crêpe nach einigen Minuten wenden und weitere 1 bis 2 Minuten in der Pfanne lassen. Auf einen Teller geben und diesen Schritt wiederholen, bis der gesamte Teig aufgebraucht ist.

Zutaten

100 g Butter
 750 ml Milch, fettarm, 1,5 %
 4 Eier
 50 g Zucker
 375 g Mehl
 1 EL Orangenblütenwasser

Tipp: Crêpes schmecken köstlich mit Puderzucker oder auch gefüllt mit Marmelade.



Für 4 Personen
 Zubereitungszeit: 10 Min.
 Kühlzeit: 1 Std.



Vanillepudding

1. Den Schlag-/Rühraufsatz einsetzen. Die Milch, das Ei, den Zucker, Salz, Speisestärke, das ausgekrazte Vanillemark, Safran und die Vanilleschote in den Behälter geben. Die Masse auf Stufe 6/5 Sekunden verrühren. Das Dessertprogramm einstellen. Ändern Sie die Zeit auf 10 Minuten. Oder Stufe 4/90 °C/10 Min. einstellen.
2. Nach Ablauf des Programms den Pudding in Dessertschälchen füllen, dabei die Vanilleschote entfernen, und abkühlen lassen.

Zutaten

500 ml Milch
 1 Ei
 5 EL Zucker
 1 Prise Salz
 3 EL Speisestärke
 ½ Vanilleschote, das Mark davon
 3 Msp. gemahlener Safran

Tipp: Wenn Sie die Schälchen mit kaltem Wasser ausspülen, lässt sich der Pudding gut stürzen. Servieren Sie dazu Erdbeer- oder Himbeersauce.



Für 4 Personen
 Zubereitungszeit: 5 Min.
 Garzeit: 15 Min., Kühlzeit: 1 Std.



Apfelmus

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Apfelviertel in den Behälter geben, Zitronensaft, Zucker, das ausgekrazte Vanillemark und Zimt hinzufügen. Stufe 4 / 90°C / 15 Minuten kochen.
2. Nach Ablauf des Programms das Mus durchrühren und nach Belieben noch einmal pürieren.

Zutaten

1 kg Äpfel, geschält und geviertelt
 ½ Zitrone, den Saft
 4 EL brauner Zucker
 ½ Vanilleschote, das Mark
 ½ TL Zimt

Tipp: Servieren Sie dazu eine Vanillesauce.

Vanille-Milchreis

mit Birnen-Gewürz-Kompott

1. Birnen schälen und Strunk entfernen. In grobe Stücke schneiden und Kerngehäuse entfernen. Birnen in die Schüssel der Prep&Cook geben und das Universalmesser einsetzen. Einen Teil des Rohrzuckers, Muskat, Piment, Gewürznelke, Kardamom, Zimt, Salz, Zitronenabrieb und -saft zugeben und auf Stufe 4/90 °C/ca. 20 Min. kochen und mixen.
2. Anschließend für ca. 40 Sek./Stufe 10 pürieren. Kompott in eine Servierschüssel oder ein verschließbares Glas geben.
3. Rühraufsatz in die Schüssel einsetzen. Vanilleschote längs einschneiden und Vanillemark auskratzen. Milch, Sahne, restlichen Rohrzucker, Vanillemark, Vanilleschote und Salz in die Schüssel geben und für ca. 8 Min. bei 95 °C erwärmen.
4. Rundkornreis zugeben und auf Stufe 1/95 °C/ca. 30 Min. kochen
5. Falls gewünscht, Butter zugeben und gut verrühren. Milchreis für ca. 15 Min. ziehen lassen, anschließend in Sortierschlüsseln anrichten. Birnenkompott darüber geben und genießen!

Tipp: Hierzu passt Vintage Port, Ein süßer Dessertwein mit kräftigen Fruchtaromen und charakteristischen Holznoten, um die Gewürze des Birnenkompotts besonders hervorzuheben.

Für 4 Personen
 Zubereitungszeit: 15 Min.
 Garzeit: 58 Min., Ruhezeit: 15 Min.



Zutaten

200 g Rundkornreis
 1 kg Birnen
 80 g Rohrzucker (aufgeteilt)
 ½ TL gemahlener Muskat
 ¼ TL gemahlene Piment
 ¼ TL gemahlene Gewürznelke
 ¼ gemahlener Kardamom
 2 TL gemahlener Zimt
 ½ TL Salz (aufgeteilt)
 ½ Zitrone (Saft und Abrieb)
 1 l Milch
 50 ml Sahne
 1 Vanilleschote
 1 EL Butter



Für 4–6 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Backzeit: 25 Min.



Zutaten

200 g Mehl
50 g gemahlene Haselnüsse
2 TL Backpulver
80 g brauner Zucker
250 ml Milch, fettarm, 1,5 %
1 Ei
25 g weiche Butter
1 TL Zimt
1 Prise Salz
180 g Äpfel, mit Schale, in Würfeln

Apfel-Haselnuss-Muffins

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen.
2. Mehl, Haselnüsse, Backpulver, Zucker, Milch, Ei, Butter, Zimt und Salz in den Behälter geben. Das Teigprogramm P3 einstellen, ändern Sie die Zeit auf 3 Minuten.
3. Nach Ablauf des Programms die Äpfel zum Teig geben. Stufe 6/45 Sekunden verrühren.
4. Den Teig in Muffin-Formen verteilen. 25 Minuten backen.



40 Stück
Zubereitungszeit: 25 Min.
Kühlzeit: 3 Std.



Zutaten

250 g geschälte Haselnüsse
75 g bitterer Kakao
350 g Haselnuss-Creme
40 Pralinenförmchen aus Papier oder Alu

Schoko-Pralinen mit Haselnüssen

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. 40 Haselnüsse beiseite legen, die restlichen in den Behälter geben. Stufe 12/10 Sekunden hacken.
2. Mit dem Spatel alles in die Mitte schieben. Den Kakao und die Haselnuss-Creme hinzufügen. Stufe 4/2 Minuten mischen.
3. Aus der Masse 40 Kugeln formen und diese in die Förmchen legen. Oben auf je eine Haselnuss setzen. Die Pralinen im Kühlschrank mindestens 3 Stunden kühlen.



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Min.
Kochzeit: 10 Min.
Backzeit: 9 Min., Kühlzeit: 2 Min.

MANUELL



Zutaten

100 g dunkle Schokolade (70 %),
grob zerkleinert
100 g Butter, in Stücken
50 g Zucker
1 P. Bourbon-Vanillezucker
2 Eier
2 gehäufte EL Dinkelmehl
2 TL Speisestärke
½ TL Backpulver
Butter und Zucker für die Förmchen
etwas Puderzucker zum Bestreuen
4 Backförmchen, Ø 8,5 cm

Lavatörtchen

1. Backofen auf 170 °C Umluft mit Unterhitze vorheizen.
2. Den Misch-/Rühraufsatz einsetzen. Schokolade und Butter in den Behälter geben. Stufe 4/80 °C/10 Minuten einstellen und starten.
3. Nach Ablauf des Programms den Zucker und den Bourbon-Vanillezucker, durch die Öffnung im Deckel geben. Nochmals Stufe 4/80 °C/10 Minuten einstellen und starten.
4. Nach Ablauf des Programms die Eier durch die Öffnung im Deckel geben. Stufe 6/80 °C/5 Minuten einstellen und starten. Nach 2 Minuten Mehl, Speisestärke und Backpulver hinzufügen.
5. In der Zwischenzeit die Förmchen mit Butter einfetten und etwas Zucker ausstreuen.
6. Den Schokoladenteig gleichmäßig auf die Förmchen verteilen und 9–10 Minuten im vorgeheizten Backofen backen.
7. Die Förmchen aus dem Backofen nehmen und 2 Minuten abkühlen lassen. Sofort servieren, damit der Schokokern flüssig bleibt und nicht nachgart. Mit Puderzucker bestreuen.

Tipp: Dazu passt eine Birnen-Wein-Sauce!



Schoko-Kokos-Dessert

Für 6 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Kochzeit: 35 Min., Kühlzeit: 2 Std.

MANUELL



Zutaten

400 ml Kokosmilch
400 ml Milch, fettarm, 1,5 %
50 g Zucker
50 g dunkle Schokolade, in Stücken
60 g Tapioka-Perlen (Stärkeperlen)

1. Den Misch-/Rühraufsatz einsetzen. Kokosmilch, Milch, Zucker und Schokolade in den Behälter geben. Stufe 3/90 °C/5 Minuten rühren, ohne Stopfen.
2. Die Tapioka-Perlen hinzufügen, Stufe 3/95 °C/30 Minuten einstellen und starten, ohne Stopfen.
3. Nach Ablauf des Programms die Mischung in 6 Gläser füllen und vor dem Servieren mindestens 2 Stunden kühlen.

Tipp: Sie können dieses Nachtisch mit Kirschen servieren.



Für 4–6 Personen
 Zubereitungszeit: 10 Min.
 Garzeit: 10 Min., Kühlzeit: 10 Min.

MANUELL



Zutaten

600 g gemischte rote Früchte
 (z. B. entsteinte Sauerkirschen,
 Erdbeeren, Himbeeren,
 Johannisbeeren)
 ½ l Kirsch- oder
 schwarzer Johannisbeersaft
 ½ Vanilleschote
 3 EL Speisestärke
 ca. 3–4 EL Zucker

Rote Grütze

1. Den Misch-/Rühraufsatz einsetzen. Den Kirschsafte mit dem ausgekratzten Vanillemark und der Vanilleschote in den Behälter geben. Stufe 3/100 °C/10 Minuten kochen.
2. Die Stärke mit 3–4 Esslöffeln Wasser verrühren und nach 5 Minuten zusammen mit dem Zucker in den kochenden Fruchtsaft gießen.
3. Nach Ablauf des Programms die vorbereiteten Früchte hinzufügen, mit dem Spatel unterrühren und im Sud heiß werden lassen.
4. Die Grütze abkühlen lassen. Die Vanilleschote erst vor dem Servieren entfernen.

Tipp: Servieren Sie die Rote Grütze mit aufgeschlagener Sahne oder mit Vanillesauce. Sie können die Grütze auch mit aufgetauten Tiefkühlbeeren zubereiten.



Für 4–6 Personen
 Zubereitungszeit: 15 Min.
 Kühlzeit: 2 Std.

MANUELL



Erdbeer-weiße-Schoko-Quark

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Erdbeerstücke in den Behälter geben. IMPULS oder Stufe 13/20 Sekunden zerkleinern.
2. Mit dem Spatel alles in die Mitte schieben. Zucker und Agar-Agar miteinander vermischen und in den Behälter geben. Stufe 3/100 °C/5 Minuten erwärmen.
3. Nach Ablauf des Programms das Fruchtpüree in eine Schüssel umfüllen, den Behälter ausspülen.
4. Den Schlag-/Rühraufsatz einsetzen. Die Schokolade in Stücke brechen und in den Behälter geben. Stufe 3/60 °C/3 Minuten schmelzen.
5. Den Sahnequark zugeben. Stufe 7/90 Sekunden mixen.
6. Quark und Fruchtpüree abwechselnd in 4 Gläser schichten und für 2 Stunden kühl stellen.

Zutaten

250 g Erdbeeren, in Stücken
 2 EL Zucker
 1 EL Agar-Agar
 50 g weiße Schokolade
 3 EL Milch
 500 g Sahnequark
 einige Erdbeeren zum Garnieren



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Kühlzeit: 1 Std.

MANUELL



Karamell-Ananas

mit Joghurt und Kokos

1. Den Schlag-/Rühraufsatz einsetzen und alle Zutaten für das Ananasragout außer der Speisestärke in den Behälter geben. Stufe 3/100 °C/8 Minuten kochen.
2. Die Stärke mit 2 Esslöffeln kaltem Wasser anrühren und nach 6 Minuten in das kochende Ragout gießen.
3. Nach Ablauf des Programms das Ananasragout in Gläser füllen, dabei noch Platz für den Joghurt lassen, und kühl stellen.
4. Den Schlag-/Rühraufsatz einsetzen und alle Zutaten für den Joghurt in den Behälter geben. 20 Sekunden/Stufe 3 verrühren und dann auf das Ananasragout geben und mit Minze und Johannisbeeren

Zutaten

Für das Ananasragout:

1 Ananas, geschält und gewürfelt
100 ml Rose's Lemon Squash
150 ml Orangensaft
Saft und Abrieb von 1 Zitrone
1 EL kaltes Wasser
1 EL brauner Zucker
½ TL Vanillezucker
1 EL Speisestärke

Für den Joghurt:

200 g griechischer Joghurt
50 g Kokosmilch
2 EL geröstete Kokosflocken
1 TL weißer Zucker

Für die Dekoration:

Ein paar Johannisbeeren
2 Zweige Minze



Für 4–6 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Kühlzeit: 4 Std.

MANUELL



Himbeermousse

1. Die Gelatine gemäß Packungsanweisung in kaltem Wasser einweichen.
2. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Himbeeren in den Behälter geben. Stufe 9/50 °C/5 Minuten pürieren und erhitzen. 1 Minute vor Ablauf die ausgedrückte Gelatine hinzugeben. Das Himbeerpüree in eine separate Schüssel geben.
3. Den Behälter reinigen, kalt ausspülen, damit er abkühlt, und gut abtrocknen. Den Schlag-/Rühraufsatz einsetzen und die kalte Schlagsahne eingießen. Stufe 6/2 Minuten und 30 Sekunden ohne Stopfen steif schlagen. Nach 2 Minuten den Zucker durch die Öffnung einrieseln lassen.
4. Das Himbeerpüree zur Sahne geben, alles vom Rand des Behälters in die Mitte schieben. Stufe 5/5 Sekunden verrühren.
5. Die Mousse auf Dessertgläser verteilen und vor dem Servieren einige Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zutaten

3 Blatt Gelatine
300 g Himbeeren
300 ml Schlagsahne, 30 % Fett
2 EL Zucker

Tipp: Sie können die Mousse mit frischen Himbeeren garnieren.



Für 4–6 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.
Kochzeit: 20 Min.



Zutaten

300 g Himbeeren, gefroren
450 g griechischer Joghurt
2 EL flüssiger Honig

Himbeeryoghurt, gefroren

1. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Die tiefgefrorenen Himbeeren in den Behälter geben, den griechischen Joghurt und den Honig hinzufügen. Stufe 12/1 Minute zerkleinern.
2. In Gläser füllen und sofort servieren.

Tipp: Sie können dieses Rezept auch mit anderen tiefgefrorenen Früchten zubereiten.



Für 6 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.
Ruhezeit: 90 Min.



Zutaten

100 ml Sahne
250 Gramm Schmand, gut gekühlt
4 EL Puderzucker
500 Gramm gefrorenes Obst

Softeis

1. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen, um das tiefgefrorene Obst auf Stufe 12/1 Min. 30 Sek. zu pürieren.
2. Das Knet-/Mahlmesser durch den Schlag-/Rühraufsatz ersetzen. Alle Zutaten in die Prep&Cook füllen. Stufe 6/1 Min.

Tipp: Ohne tiefgefrorenes Obst sollte die Masse ca. 1,5 Std. in den Kühlschrank gestellt werden. Wer ein Fruchtis bevorzugt, fügt noch 500 Gramm seines (gefrorenen) Lieblingsobstes hinzu.

Kuchen und Gebäck

Windbeutel mit Himbeer-Sahne-Füllung	130
Waffeln	131
Bienenstich	132
Apfelkuchen	133
Tiramisu	134
Marmorkuchen	135
Amaretto-Biskuits	136
Schokoladen-Cookies	137
Rüblitorte	138
Schneckenkuchen	139
Erdbeerkuchen	140
Schwarzwälder Kirschtorte	141





Für 8 Windbeutel
Zubereitungszeit: 15 Min.
Kühlzeit: 30 Min., Backzeit: 35 Min.

MANUELL



Zutaten

250 ml Wasser
1 Prise Salz
50 g Butter
1 EL Zucker
150 g Weizenmehl Type 405
1 TL Backpulver
2 EL Speisestärke
4 Eier
200 g Himbeeren
2 EL Zucker
250 ml Schlagsahne
1 P. Vanillezucker

Windbeutel

mit Himbeer-Sahne-Füllung

1. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Wasser, Salz, Butter und Zucker in den Behälter geben. Stufe 5/100°C/6 Minuten erhitzen.
2. Mehl, Backpulver und Speisestärke hinzufügen. Stufe 4/100 °C/ 5 Minuteniterrühren.
3. Den Deckel abnehmen und den Teig für etwa 20 Minuten abkühlen lassen. Inzwischen den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
4. Anschließend den Teig auf Stufe 4/4 Minuten verrühren und die Eier dabei nach und nach zugeben.
5. Den Teig in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle füllen und je nach gewünschter Größe der Windbeutel portionsweise auf das Backblech spritzen. Für etwa 30 bis 40 Minuten im Backofen goldbraun backen. Abkühlen lassen und quer aufschneiden.
6. Die Sahne steif schlagen und in die untere Hälfte füllen, die Himbeeren darauf verteilen, noch etwas Sahne darüber geben und den Deckel aufsetzen.

Tipp: Während des Backens auf keinen Fall die Ofentür öffnen, sonst fallen die Windbeutel in sich zusammen. Das Aufschneiden der Windbeutel geht leichter mit einer Haushaltsschere.



10 Stück
Zubereitungszeit: 15 Min.



Waffeln

1. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Die Butter, die Prise Salz und den Vanillezucker in den Behälter geben. Das Teigprogramm P1 einstellen. Nach Ablauf des Programms alles mit dem Spatel zusammenschieben.
2. Die Eier zugeben und das Teigprogramm P2 einstellen. Anschließend wieder alles mit dem Spatel zusammenschieben.
3. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und in den Behälter geben. Das Teigprogramm P2 starten. Während des Rührens die Milch durch die Öffnung im Deckel zugießen unditerrühren.
4. Das Waffeleisen gut vorheizen und die Waffeln nach und nach ausbacken. Sollte der Teig zu dickflüssig sein, können Sie noch etwas Milchiterrühren. Die gebackenen Waffeln mit Puderzucker bestreut servieren.

Zutaten

140 g weiche Butter
80 g Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Prise Salz
4 Eier, Gr. M
400 g Weizenmehl Type 405
1 P. Backpulver
400 ml Milch
Puderzucker zum Bestreuen

Tipp: Dieses Rezept kann man mit Zimt, Lebkuchengewürz oder Kakao sehr gut abwandeln. Etwas Creme fraîche oder Schmand macht den Teig noch lockerer.



12 Stücke
 Zubereitungszeit: 30 Min.
 Backzeit: 30 Min., Kühlzeit: 30 Min.



Zutaten

Für den Teig:
 130 g Magerquark
 2 EL fettarme Milch
 1 Ei
 300 g Mehl
 1 P. Backpulver
 100 g Zucker
 50 ml neutrales Öl

Für die Glasur:
 2 EL Zucker
 1 P. Vanillezucker
 50 g weiche Butter
 1 EL Aprikosenmarmelade
 100 g Mandelblättchen

Für die Creme:
 200 ml fettarme Milch
 2 P. backfeste Puddingcreme,
 Vanille-Geschmack
 500 g Sahnequark
 Butter zum Einfetten und
 Semmelbrösel zum Ausstreuen

Bienenstich

1. Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Die Springform fetten und mit Semmelbröseln ausstreuen. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Alle Zutaten für den Teig in den Behälter füllen. Das Teigprogramm P1 einstellen.
2. Den Teig in die Springform geben und gleichmäßig darin verteilen. Den Behälter reinigen.
3. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Zucker, Vanillezucker, Butter und Marmelade in den Topf geben, Stufe 3/60 °C/3 Minuten erwärmen.
4. Mandelblättchen zugeben und Stufe 2/30 °C/3 Minuten verrühren. Die Glasur auf dem Teig verteilen.
5. Den Kuchen etwa 30 Minuten backen, auskühlen lassen und waagrecht durchschneiden. Den Kuchendeckel in 12 Tortenstücke zerteilen.
6. Den Schlag-/Rühraufsatz einsetzen. Alle Zutaten für die Creme in den Behälter geben. Stufe 7/1 Minute schlagen.
7. Die Creme auf den Kuchenboden streichen und die Kuchendeckelstücke darauflegen.



12 Stücke
 Zubereitungszeit: 15 Min.
 Backzeit: 40 Min.



Zutaten

6 Äpfel, geschält, in Scheiben
 3 Eier
 180 g brauner Zucker
 125 g Mehl
 1 TL Bourbon-Vanille
 ½ TL Zimt
 1 EL Rum

Apfelkuchen

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Eine Springform (24er) mit Backpapier auslegen und den Rand einfetten.
2. Die Apfelscheiben in der Form verteilen.
3. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Eier, Zucker, Mehl, Vanille, Zimt und Rum in den Behälter geben. Das Teigprogramm P3 starten.
4. Nach Ablauf des Programms den Teig über die Äpfel in die Form füllen. 40 Minuten im Backofen backen. Abkühlen lassen und servieren.



Für 6 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Kühlzeit: 1 Std.

MANUELL



Zutaten

3 Eier
50 g Zucker
250 g Mascarpone
16 Löffelbiskuits
250 ml Espresso
50 g Kakaopulver, ohne Zucker

Tiramisu

1. Den Schlag-/Rühraufsatz einsetzen. Die Eier trennen und die Eigelbe mit der Hälfte des Zuckers in den Behälter geben. Stufe 7/1 Minute und 30 Sekunden schaumig rühren.
2. Mascarpone hinzugeben. Stufe 7/3 Minuten unterrühren. Die Masse in eine Schüssel füllen und den Behälter reinigen und abtrocknen.
3. Den Schlag-/Rühraufsatz wieder einsetzen. Das Eiweiß in den Behälter geben. Stufe 7/2 Minuten steif schlagen. Den restlichen Zucker hinzufügen. Stufe 7/4 Minuten unterrühren.
4. Das Eiweiß mithilfe des Spatels vorsichtig unter die Mascarponecreme heben.
5. Die Löffelbiskuits in eine Auflaufform legen und mit dem Espresso beträufeln. Die Mascarponecreme darüber gleichmäßig verteilen. Mit Kakaopulver bestreuen und bis zum Servieren kalt stellen.

Tipp: Sie können etwas Amaretto oder Baileys in den Espresso geben und geraspelte Schokolade statt Kakaopulver nehmen.



12 Stücke
Zubereitungszeit: 15 Min.
Backzeit: 45 Min.



Marmorkuchen

1. Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Butter, Zucker, Salz und das Vanillemark in den Behälter geben. Das Teigprogramm P3 starten.
2. Nach 1 Minute die Eier nach und nach durch die Öffnung im Deckel zugeben und mit verrühren, anschließend die Sahne zugeben und mit verrühren.
3. Nach Ablauf des Programms das Mehl mit dem Backpulver vermischen und in den Behälter geben. Stufe 8 / 1 Minute verrühren.
4. Eine Kuchenform mit Backpapier auslegen und die Hälfte des Teiges in die Kuchenform füllen.
5. Die flüssige Schokolade und das Kakaopulver in den Behälter geben. Stufe 6 / 45 Sekunden verrühren. Diesen Teig auch in die Form füllen. Mit einem Löffel durch die beiden Teige ziehen, damit eine Marmorstruktur entsteht. Den Kuchen ungefähr 45 Minuten backen.

Zutaten

250 g weiche Butter
250 g Zucker
1 Prise Salz
½ Vanilleschote, das Mark auskratzen
5 Eier
150 g Sahne
300 g Mehl
2 TL Backpulver
100 g Zartbitterschokolade, geschmolzen
1 TL Kakaopulver

Tipp: Damit Ihr Kuchen noch luftiger wird, raten wir Ihnen, das Mehl durch ein Sieb zu sieben (dadurch gelangt mehr Sauerstoff in den Teig).



Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 20 Min.
Backzeit: 20 Min.

MANUELL



Zutaten

3 Eiweiß
150 g Zucker
250 g gemahlene Mandeln
2 Tropfen Bittermandelaroma
1 EL Amaretto
Puderzucker

Amaretto-Biskuits

1. Den Backofen auf 160 °C vorheizen. Den Schlag-/Rührhaufsatz einsetzen. Das Eiweiß in den Behälter geben. Stufe 7/6 Minuten steif schlagen, ohne Stopfen.
2. Den Zucker hinzufügen. Stufe 6/2 Minuten rühren.
3. Die Masse mit dem Spatel in die Mitte des Behälters schieben. Mandeln, Bittermandelaroma und Amaretto hinzufügen. Stufe 6/20 Sekunden rühren.
4. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Teig mithilfe eines Löffels in kleinen Häufchen auf das Blech setzen. 20 Minuten backen.
5. Die Biskuits vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Sie können die gemahlene Mandeln durch gemahlene Haselnüsse ersetzen.



Schokoladen-Cookies

Für 4–6 Personen
Zubereitungszeit: 15 Min.
Backzeit: 20 Min.

MANUELL



Zutaten

350 g Mehl
180 g brauner Zucker
250 g weiche Butter
1 P. Backpulver
2 Eier
200 g Schokoladenraspel

1. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
2. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Mehl, Zucker, Butter, Backpulver, Eier und die Schokoladenraspeln in den Behälter geben. Stufe 8/2 Minuten kneten.
3. Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig mithilfe eines Löffels in kleinen Häufchen auf dem Blech verteilen.
4. Die Cookies ca. 20 Minuten backen, sie sollten am Ende des Backvorgangs goldbraun und weich sein; beim Abkühlen werden sie etwas härter.

Tipp: Verwenden Sie weiße Schokolade oder Milkschokolade oder geben Sie Trockenfrüchte hinzu.



12 Stücke
Zubereitungszeit: 25 Min.
Backzeit: 1 Std., Kühlzeit: 8 Std.



Zutaten

6 Eier, getrennt
250 g Zucker
250 g Möhren, in Stücken
300 g ungeschälte Mandeln
100 g Mehl
1 Bio-Zitrone (Schalenabrieb)
1 Msp. Salz
1 Eiweiß
100 g Puderzucker
1–2 EL Zitronensaft
12 Möhren aus Zuckerguss
oder Marzipan
Springform, Ø 28 cm

Rüblitorte

1. Backofen auf 180 °C vorheizen. Kuchenform einfetten oder mit Backpapier auslegen. Schlag-/Rühraufsatz einsetzen. Eiweiße in den Behälter geben. Stufe 9/2 Minuten schlagen, nach 1 Minute 80 g des Zuckers durch die Öffnung im Deckel einrieseln lassen und mit verrühren.
2. Den Eischnee in eine Schüssel umfüllen. Ultrablade-Universalmesser einsetzen und Möhrenstücke in den Behälter geben. Mit IMPULS/30 Sekunden zerkleinern. Alles mit dem Spatel zusammenschieben und eventuell noch mal mit IMPULS/30 Sekunden zerkleinern. Die Möhren müssen sehr fein sein. Anschließend Möhren in eine Schüssel umfüllen.
3. Knet-/Mahlmesser einsetzen. Mandeln in den Behälter geben. Mit IMPULS/1 Minute fein mahlen. Gemahlene Mandeln zu den Möhren geben und mit dem Mehl gut verrühren.
4. Schlag-/Rühraufsatz einsetzen. Eigelbe mit restlichem Zucker, Salz und Zitronenabrieb in den Behälter geben. Stufe 8/2 Minuten schaumig rühren. Schlag-/Rühraufsatz herausnehmen. 1/3 des Eischnees in den Behälter geben und mit dem Spatel unter den Eigelbschaum heben. Restlichen Eischnee hinzugeben und die Mandel-Möhren-Mehl-Mischung zugeben. Alles vorsichtig miteinander vermischen.
5. Masse in Springform füllen, glattstreichen und auf der mittleren Schiene ca. 60 Minuten bei 180 °C backen. Kuchen gut auskühlen lassen, am besten über Nacht, dann stürzen. Für die Glasur Eiweiß mit Puderzucker gut verrühren und bei Bedarf Zitronensaft zugeben. Kuchen damit bestreichen. Mit Möhren aus Zuckerguss verzieren.



Schneckenkuchen

Für 6 Personen
Zubereitungszeit: ca. 20 Min.
Gehzeit: 1 Std., Backzeit: ca. 30 Min.



1. Den Misch-/Rühraufsatz einsetzen. Einen Esslöffel vom Zucker mit der Zitronenschale in den Behälter geben. Mit TURBO/15 Sekunden mischen.
2. Milch, Öl, Hefe und Eigelb in den Behälter geben. Stufe 7/30 Sekunden mischen.
3. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Mehl und Salz zufügen. Stufe 6/1 Minute mischen.
4. Den Teig auf Backpapier zu einem Rechteck ausrollen. Für die Füllung die Butter und den restlichen Zucker in den Behälter geben. Stufe 5/40 °C/3 Minuten schmelzen.
5. Die Mischung gleichmäßig auf den Teig streichen und den Teig zusammenrollen. Die Teigrolle in etwa 4 cm große Scheiben schneiden und diese in die Springform legen. Die gerollte Seite muss dabei nach oben zeigen. Zwischen den Scheiben etwas Abstand lassen. Den Teig für ca. 1 Stunde gehen lassen.
6. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ungefähr 30 Minuten backen.

Zutaten

160 g Zucker
1 Zitronenschale, gerieben
150 ml Milch
3 EL Olivenöl
1 Würfel Hefe
3 Eigelb
350 g Mehl Type 405
1 Prise Salz
150 g Butter

Backpapier
Springform, Ø 28 cm



Für 4–6 Personen
 Zubereitungszeit: 25 Min.
 Kühlzeit: 4 Std.



Erdbeerkuchen

1. Die Gelatine nach Packungsanweisung einweichen, ausdrücken und zusammen mit dem Zitronensaft in eine kleine Schüssel geben. In der Mikrowelle 30 Sekunden auflösen. Die Biskuits im Erdbeersirup tränken und eine Charlottenform (oder eine passende Schüssel) damit auslegen.
2. 100 g Erdbeeren in eine separate Schüssel geben.
3. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Quark, Mascarpone, restliche Erdbeeren, Zucker und Zitronensaft in den Behälter geben. Stufe 5/1 Minute verrühren. Den Inhalt des Behälters in die Mitte schaben. Stufe 5/30 Sekunden rühren.
4. Die Erdbeercreme in die Kuchenform füllen und mindestens 4 Stunden kühlen.
5. Mit frischen Erdbeeren garnieren und servieren.

Zutaten

8 g Gelatine
 Saft einer Zitrone
 18 Löffelbiskuits
 150 ml Erdbeersirup
 400 g Erdbeeren, geviertelt
 200 g Sahnequark, 40 % F.
 100 g Mascarpone
 60 g Zucker



Schwarzwälder Kirschtorte

1. Backofen auf 175 °C/Umluft vorheizen. Schlag-/Rühraufsatz einsetzen. Butter in den Behälter geben. Stufe 7/35 °C/7 Minuten schlagen. Nach einer Minute den Zucker mit dem Kakaopulver mischen und über die Öffnung im Deckel einrieseln lassen. Nach 4 Minuten die Eier nach und nach zugeben. Am Ende des Programms alles mit dem Spatel zusammenschieben. Mehl mit Backpulver und Speisestärke mischen. Stufe 4/2 Minuten rühren und dabei das Mehlgemisch über die Öffnung im Deckel zügig einrieseln lassen.
2. Teig in gefettete Springform füllen und im Backofen ca. 45 Minuten backen. Behälter ausspülen. Den Kuchenboden auskühlen lassen.
3. Misch-/Rühraufsatz einsetzen. Schattenmorellen gut abtropfen lassen, 200 ml vom Saft in den Behälter geben und 3 EL Zucker hinzufügen. Stufe 3/100 °C/3 Minuten erhitzen. Speisestärke mit etwas Wasser oder Saft anrühren und zugeben. Stufe 3/100 °C/2 Minuten binden. Schattenmorellen zugeben Stufe 3/1 Minute rühren. Die Masse abkühlen lassen.
4. Ausgekühlten Boden zweimal durchschneiden, sodass 3 Böden entstehen. Den untersten Boden mit 4 Esslöffeln Kirschwasser beträufeln und die Kirschmasse darauf verteilen.
5. Sahne unter Zugabe von Vanillinzucker und Sahnesteif steif schlagen. Ein Viertel der geschlagenen Sahne über die Kirschen geben und gleichmäßig verstreichen. Den zweiten Boden aufsetzen und mit dem restlichen Kirschwasser beträufeln. Mit der Hälfte der verbliebenen Sahne bestreichen und den dritten Boden aufsetzen. Die restliche Sahne auf dem oberen Boden und am Rand gleichmäßig verteilen. Torte mit der Raspelschokolade und den Belegkirschen verzieren.

12 Stücke
 Zubereitungszeit: 1 Std..
 Kühlzeit: 1 Std. 45 Min., Backzeit: 45 Min.



Zutaten

300 g weiche Butter, in Stücken
 200 g Zucker
 30 g Kakaopulver
 5 Eier
 300 g Mehl Type 405
 150 g Speisestärke
 1 P. Backpulver
 8 EL Kirschwasser
 1 Glas Schattenmorellen, Abtropfgewicht 450 g
 3 EL Zucker
 3 EL Speisestärke
 1 l Sahne
 3 P. Vanillezucker
 3 P. Sahnesteif
 100 g Raspelschokolade
 12 Kirschen zum Belegen
 Springform, Ø 26 cm

Smoothies und Shakes

Beeren-Bete-Splash	144
Ananas-Kiwi-Sellerie-Drink	145
Bananen-Kokos-Smoothie.	146
Grünkohl mit Apfel Smoothie.	147
Avocado zum Trinken.	148
Bananen-Vanille-Milchshake	149





Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 8 Min.



Beeren-Bete-Splash

1. Wenn Sie tiefgekühlte Beeren verwenden, das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Bei frischen Beeren das Ultrablade-Universalmesser benutzen. Alle Zutaten in den Behälter geben. IMPULS oder Stufe 13/1 Minute zerkleinern.
2. Auf Stufe 12/2 Minuten mixen.

Zutaten

300 g Beeren, frisch oder TK
1 walnussgroßes Stück Ingwer, geschält und grob geschnitten
200 ml Rote-Bete-Direktsaft
100 ml Granatapfelsaft
Saft von 1 Zitrone
2 TL Chiasamen

Tipp: Speziell im Sommer ist es super, die Beeren gefroren zu verarbeiten. Dann wird es ein schöner frozen Drink.

Ananas-Kiwi-

Sellerie-Drink

Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 10 Min.



1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Die Ananas-, Mango- und Selleriestücke sowie die Kiwi in den Behälter geben. IMPULS oder Stufe 13/2 Minuten zerkleinern.
2. Alles mit dem Küchenspatel vom Rand in die Mitte schaben und Saft zugießen. Stufe 10/1 Minute mixen.
3. Das Mineralwasser zugeben. Stufe 10/10 Sekunden mixen. Den Drink in zwei große Gläser füllen und nach Belieben mit Selleriegrün und rosa Pfefferbeeren garnieren.

Zutaten

200 g Ananas, in Stücken
1 Mango, in Stücken
2 Stangen Staudensellerie, in Stücken
1 gelbe Kiwi, geviertelt
200 ml Ananassaft
200 ml Mineralwasser



Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.
Kühlzeit: 2 Std.



Zutaten

250 g Bananen, in Scheiben
250 ml Kokosmilch
150 g Joghurt

Bananen-Kokos-Smoothie

1. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Bananen, Kokosmilch und Joghurt in den Behälter geben. Stufe 12/1 Minute zerkleinern. Die Masse ggf. mit dem Küchenspatel rühren und weitere 30 Sekunden pürieren.
2. Kühl servieren.

Tipp: Wenn Sie den Milchshake sehr kühl servieren möchten, geben Sie zusammen mit der Milch 2 Eiswürfel hinzu. Dieses Getränk kann auch mit Milch- oder Sojajoghurt zubereitet werden.



Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 8 Min.



Grünkohl mit Apfel Smoothie

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Alle Zutaten in den Behälter geben. IMPULS oder Stufe 13/1 Minute zerkleinern.
2. Auf Stufe 12/2 Minuten mixen.

Zutaten

100 g Grünkohl, gewaschen und grob gezupft
50 g Spinat, gewaschen und grob gezupft
¼ Fenchelknolle, geputzt und grob zerkleinert
1 TL Agavendicksaft
Saft von 1–2 Zitronen
150 ml Apfelsaft
1 Apfel, geschält und entkernt



Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 8 Min.



Avocado zum Trinken

1. Das Ultrablade-Universalmesser einsetzen. Alle Zutaten in den Behälter geben. IMPULS oder Stufe 13/1 Minute zerkleinern.
- 2- Auf Stufe 12/2 Minuten mixen.

Zutaten

1 Avocado, geschält und ohne Kern
 1 Msp. Cayennepfeffer
 1 Banane geschält
 Saft von 2 Zitronen
 300 ml Kokoswasser oder etwas „fetter“ mit Kokosmilch
 100 ml Apfelsaft naturtrüb, ohne Zusätze
 1 TL Agavendicksaft

Tipp: Schmeckt im Winter auch mit einer Messerspitze Zimt anstatt dem Cayennepfeffer gut!



Für 2 Personen
Zubereitungszeit: 5 Min.



Bananen-Vanille-Milchshake

1. Das Knet-/Mahlmesser einsetzen. Die Bananenstücke und die Milch in den Behälter geben. IMPULS oder Stufe 13/1 Minute mixen.
2. Das Vanilleeis zugeben und erneut IMPULS oder Stufe 13/1 Minute mixen.

Zutaten

1 Banane, in Stücken
 350 ml Vanilleeis
 350 ml fettarme Milch, 1,5 %

Tipp: Durch das Eis wird der Shake schön kühl. Dieses Getränk kann auch mit Reis- oder Getreidemilch zubereitet werden.

Inhaltsverzeichnis A-Z

Brote und Backwaren

REZEPT				SEITE
Baguette	•	•		22
Brezeln	•			26
Burgerbrötchen	•			25
Glutenfreies Brot	•	•	•	27
Vollkornbrot	•	•		24

Suppen und Eintöpfe

REZEPT				SEITE
Brokkolisuppe mit Blauschimmelkäse	•		•	32
Champignon-Cremesuppe	•		•	35
Erbsensuppe mit Mettenden		•	•	39
Heimat-Gazpacho mit scharfer saurer Sahne und Liebstöckel	•			36
Hühnersuppe mit Gemüse, Kartoffeln und Fadennudeln				34
Kürbis-Cappuccino			•	30
Linseneintopf	•	•	•	38
Minestrone				33
Spargelcremesuppe	•		•	31
Tomatensuppe	•	•	•	37

Salate und Dressings

REZEPT				SEITE
Balsamico-Dressing	•	•	•	50
Barbecue Sauce	•	•	•	52
Bohnen mit Kümmel				42
Brokkolisalat mit Apfel und Paprika	•	•	•	47
Fettarme Mayonnaise	•		•	53
Hähnchensalat nach asiatischer Art		•	•	45
Kartoffelsalat				43
Linsensalat mit Pfifferlingen und gepickelten Balsamicozwiebeln	•	•		46
Pesto	•		•	54
Sauce hollandaise	•		•	49
Spargelsalat mit Erdbeeren und Entenbrust			•	44
Tomatensauce	•	•	•	55
Tomatensuppe	•	•	•	37

Inhaltsverzeichnis A-Z

Dips und Brotaufstriche

REZEPT				SEITE
Auberginenkaviar	•	•	•	59
Guacamole - mexikanischer Avocado Dip	•	•	•	58
Haselnussaufstrich	•		•	65
Hummus	•		•	61
Orangenmarmelade mit Ingwer	•	•	•	67
Rote-Beeren-Marmelade	•	•	•	66
Schokoladenaufstrich	•		•	64
Streichwurst			•	62
Thunfischpaste	•		•	63
Tsatsiki	•		•	60

Beilagen und kleine Gerichte

REZEPT				SEITE
Apfel-Rotkohl		•		71
Auberginen mit Parmesan	•			76
Chicken-Nuggets mit Haferflocken		•		73
Gefüllte Oliven				77
Gemüse-Frittata	•		•	74
Kartoffelgratin	•		•	75
Kartoffelknödel	•			82
Kartoffelpuffer	•	•		72
Kartoffelpüree	•		•	83
Kroketten mit Käse und Schinken				78
Kuchen mit getrockneten Tomaten Oliven und Feta	•			80
Lachstatar		•	•	79
Quiche mit Käse und Speck				70
Rahm-Blumenkohl mit Zitrone und Petersilienpesto	•		•	81

Bitte denken Sie daran, dass Halbfertigprodukte, Gewürzen, Wurstwaren, Essige, etc. auch Laktose/Gluten enthalten können. Achten Sie bitte bei allen fertigen Produkten und Halbfertigprodukten stets auf den jeweiligen Hinweis „lactosefrei“/„glutenfrei“.

Inhaltsverzeichnis A-Z

Hauptgerichte

REZEPT				SEITE
Blitzfrikassee				109
Cannelloni	•			104
Champignon Risotto mit Bergkäse und Mandeln	•		•	106
Chili con Carne		•	•	91
Ente à l'orange		•	•	86
Geschnetzelter Rostbraten mit Rübenjus und Röstzwiebelcrumble		•		90
Gulasch ungarisch				9
Hackbällchen		•	•	87
Huhn mit Cashewnüssen		•	•	101
Hühnchencurry		•		92
Kabeljaufilet mit mediterranem Gemüse		•		97
Kalbsschnitzel italienisch		•	•	95
Kassler mit Sauerkraut		•		93
Kohlroulade		•	•	88
Lachs mit Kräuterhaube				100
Lasagne				103
Matjes in Grün				94
Porree, Pasta, Pilze	•			105
Putengeschnetzeltes mit Champignon-Rahmsauce				89
Scharfes Hähnchen mit Rucola-Quark und Crunch		•		110
Seezungenfilet, gebraten				99
Sous-Vide-Steak mit Süßkartoffelpüree und Kräuterbutter				108
Spaghetti bolognese				102
Steiniger Ochse			•	107
Veggie-Bohnenburger Italiano	•			111
Zanderfilet auf Weißwein-Gemüse-Sauce				98

Desserts

REZEPT				SEITE
Apfel-Haselnuss Muffins	•			118
Apfelmus	•	•	•	116
Schoko-Kokos-Dessert	•		•	121
Crepes	•			114
Erdbeer-weiße-Schoko-Quark	•		•	123
Himbeerjoghurt, gefroren	•		•	126
Himbeermousse			•	125
Karamell-Ananas	•			124
Lavatörtchen	•			120
Rote Grütze	•	•		122
Schoko-Pralinen mit Haselnüssen	•		•	119
Softeis	•			127
Vanille Milchreis mit Birnen	•			117
Vanillepudding	•			115

Inhaltsverzeichnis A-Z

Kuchen und Gebäck

REZEPT				SEITE
Amaretto-Biskuits	•	•	•	136
Apfelkuchen	•	•		133
Bienenstich	•			132
Erdbeerkuchen				140
Marmorkuchen	•			135
Rüblitorte	•	•		138
Schneckenkuchen	•			139
Schokoladen-Cookies	•			137
Schwarzwälder Kirschtorte	•			141
Tiramisu	•			134
Waffeln	•			131
Windbeutel mit Himbeer-Sahne-Füllung	•			130

Smoothies und Shakes

REZEPT				SEITE
Ananas-Kiwi-Sellerie-Drink	•	•	•	145
Avocado zum Trinken	•	•	•	148
Bananen-Kokos-Smoothie	•		•	146
Bananen-Vanille-Milchshake	•		•	149
Beeren-Bete-Splash	•	•	•	144
Grünkohl mit Apfel Smoothie	•	•	•	147

Bitte denken Sie daran, dass Halbfertigprodukte, Gewürzen, Wurstwaren, Essige, etc. auch Laktose/Gluten enthalten können. Achten Sie bitte bei allen fertigen Produkten und Halbfertigprodukten stets auf den jeweiligen Hinweis „lactosefrei“/„glutenfrei“.

IMPRESSUM

Herausgeber

Groupe SEB Deutschland
Theodor-Stern-Kai 1
60596 Frankfurt am Main

Rezepte

LEC
Studio B
Food-Xperts GmbH & Co KG

Rezeptfotos

LEC
Studio B
Food-Xperts GmbH & Co KG
Groupe SEB Deutschland GmbH

Produktfotos

Studio B

Layout und Herstellung

Wegner & Partner GmbH

Ausgabe 2018

Alle Rechte vorbehalten.
Gedruckt in Frankreich.

Besuchen Sie uns im Internet



www.prep-and-cook.krups.de



facebook.com/KrupsDeutschland



instagram.krups_deutschland



youtube.com/KrupsDACH



Und noch mehr Rezepte auf unserer App



Die Inhalte in diesem Buch wurden mehrfach geprüft und die Rezepte getestet. Dennoch können Irrtümer nicht ausgeschlossen werden; es kann keine Garantie übernommen werden. Eine Haftung der beteiligten Unternehmen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen, dies gilt auch für etwaige Schäden durch die Bedienung des Geräts nach Anweisung.

Die Verwertung der Texte und Bilder aus diesem Buch, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen sowie insbesondere für die Mikroverfilmung und die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.