



REZEPTE ULTRABLEND COOK



SUPPEN



Champignonsuppe mit Ziegenkäse-Knödeln und gerösteten Haselnüssen

Programm „Suppen“

6 Portionen – Zubereitungszeit: 20 Min. – Garzeit: 30 Min.

500 g weiße Champignons
1 Kartoffel
1 Knoblauchzehe
1 Zweig Thymian
100 ml Sahne
500 ml Wasser
1 Würfel Hühnerbrühe
100 g Ziegenfrischkäse
15 g goldene Sultaninen
1 Prise Paprikagewürz
1 Handvoll geschälte Haselnüsse
Salz und Pfeffer

Pilze und Kartoffel schälen. In Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und halbieren.

Kartoffel, Pilze und Knoblauch in den Standmixer geben. Thymianblätter, Brühwürfel, Pfeffer und eine Prise Salz hinzufügen. Das Wasser hinzufügen, das Suppen-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.

Die Haselnüsse grob hacken. Eine ungefettete Pfanne erhitzen und die Haselnüsse darin rösten. Beiseitestellen. Sultaninen hacken. Ziegenfrischkäse, Sultaninen und eine Prise Paprikagewürz in einer Schüssel vermengen. Salz und Pfeffer hinzufügen und in den Kühlschrank stellen.

Sobald das Programm beendet ist, die Sahne durch die Öffnung hinzufügen und die Impulstaste für einige Sekunden drücken. Die Suppe in Schüsseln gießen. Die Ziegenkäse-Knödel mit zwei gleichen Löffeln formen und die Suppen damit garnieren. Mit den gerösteten Haselnüssen bestreuen.

Tipp:

Vor dem Servieren mit Trüffelöl beträufeln.



Kürbis-Suppe mit Kastanienstücken und Chorizo-Chips

Programm „Suppen“

6 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min. – Garzeit: 35 Min.

500 g Kürbis
1 Kartoffel
1 Schalotte
1 Stangensellerie
600 ml Wasser
1 Würfel Gemüsebrühe
300 g vorgekochte und geschälte Kastanien
50 g geschnittener Chorizo
Etwas Butter
Salz und Pfeffer

Den Kürbis aufschneiden, schälen und Samen entfernen. Das Fleisch würfeln. Die Kartoffeln schälen und schneiden. Den Stangensellerie waschen und fein schneiden. Die Schalotte schälen und halbieren. Kürbis, Kartoffel, Sellerie, Schalotte und Brühwürfel in den Standmixer geben. Ein wenig Salz und Pfeffer hinzufügen und das Wasser dazu gießen. Das Suppen-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.

Die Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Kastanien in der heißen Butter bei ständigem Umrühren rund 10 Minuten anbräunen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und auf ein Schneidebrett legen. Mit einem Messer grob hacken.

Backpapier auf einem Backblech ausbreiten und die Chorizo-Scheiben darauf auslegen. Einige Minuten grillen, ohne sie aus den Augen zu lassen.

Sobald das Programm beendet ist, die Suppe in Schüsseln gießen. Mit den Kastanienstücken und einigen Scheiben der gegrillten Chorizo garnieren. Sofort servieren.

Tipp:

Testen Sie das Rezept mit verschiedenen Kürbissorten (Butternut usw.).



Erbsen-Cremesuppe mit Thymianschaum

Programm „Suppen“

6 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min. – Garzeit: 30 Min.

700 g gefrorene oder geschälte Erbsen
650 ml Wasser
1 Würfel Hühnerbrühe
1 Knoblauchzehe
1/2 gelbe Zwiebel
1 EL Olivenöl
200 ml Mandelmilch
3 Zweige Thymian
Salz und Pfeffer

Knoblauch und Zwiebel schälen und schneiden. Erbsen, Knoblauch, Zwiebel und Hühnerbrühe in den Standmixer geben. Wasser und Olivenöl hinzufügen. Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Suppen-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Sobald das Programm beendet ist, die Suppe warm stellen. Den Standmixer reinigen.
Die Mandelmilch in den Standmixer schütten. Thymian, Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Erhitzen-Taste drücken und die Temperatur für 5 Minuten auf 70 °C stellen. Sobald das Programm beendet ist, die Mixen-Taste drücken und 2 Minuten bei Geschwindigkeitsstufe H mischen. Die Suppe in Schüsseln gießen. Die Suppe vorsichtig mit einem Löffel Mandelmilchschaum garnieren.

Tipps:

Die Suppe mit grob gehacktem, knusprigem, geräuchertem Speck servieren.
Versuchen Sie es mit selbstgemachter Mandelmilch (siehe Mandelmilchrezept).



Haselnuss-Patisson-Cremesuppe mit Parmesanchips

Programm „Suppen“

6 Portionen – Zubereitungszeit: 20 Min. – Garzeit: 30 Min.

1 Patisson-Kürbis, ca. 1 kg
600 ml Wasser
1 Würfel Hühnerbrühe
1 Prise geriebene Muskatnuss
6 Zweige Petersilie
1 Schalotte
50 g geriebener Parmesan
Salz und Pfeffer

Den Patisson vierteln und schälen. Kerne entfernen und das Fleisch in Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und halbieren. Die Petersilie waschen und die Blätter von den Stielen entfernen. Schalotte, Brühwürfel und Patisson in den Standmixer geben. Wasser hinzufügen. Muskatnuss, Petersilienblätter, Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Suppen-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Den Ofen auf 210 °C vorheizen. Kleine Häufchen Parmesan auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech platzieren. Ca. 5 Minuten backen oder bis der Parmesan flach und goldbraun ist.

Tipp:

Die Suppe kurz vor dem Servieren mit Bio-Rapsöl beträufeln.



Cremesuppe aus Blumenkohl und roten Linsen

Programm „Suppen“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 15 Min. – Garzeit: 30 Min.

500 g Blumenkohl
80 g rote Linsen
1 Schalotte
700 ml Wasser
1 Würfel Gemüsebrühe
Ein paar Zweige Koriander
3 EL Sesamsamen
10 Radieschen
2 EL Sesamöl
Salz und Pfeffer

Den Blumenkohl von Blättern und Strunk befreien. Den Kopf in Röschen schneiden und waschen. Die Schalotte schälen und vierteln. Die Linsen drei Mal mit kaltem Wasser spülen.

Blumenkohl, Schalotte und Linsen in den Standmixer geben. Brühwürfel und Wasser hinzufügen. Eine Prise Pfeffer hinzufügen. Das Suppen-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.

Eine ungefettete Pfanne erhitzen und die Sesamsamen darin rösten. Beisitestellen. Radieschen waschen und fein schneiden. Radieschen, Sesamsamen und Rapsöl in eine Schüssel geben. Salz und Pfeffer hinzufügen.

Sobald das Programm beendet ist, die Suppe in die Schüsseln gießen und mit den Radieschen und Sesamsamen garnieren.

Tipp:

Kurz vor dem Servieren geräucherte Forellenstückchen hinzugeben.



Cremesuppe aus Schälerbsen, Topinambur und Schellfisch

Programm „Suppen“

6 Portionen – Zubereitungszeit: 20 Min. – Garzeit: 42 Min.

500 g Topinambur
150 g Schälerbsen
700 ml Wasser
1 Würfel Hühnerbrühe
1 Zwiebel
1 Karotte
50 ml Sahne
150 g geräucherter Schellfisch
Pfeffer
Ein paar Zweige frischer Kerbel

Topinambur, Karotte und Zwiebel schälen. Das Gemüse schneiden und waschen. Die Schälerbsen abspülen. Schälerbsen, Topinambur, Karotte, Zwiebel, Brühwürfel und Wasser in den Standmixer geben. Das Suppen-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Das Schellfischfilet in der Zwischenzeit 12 Minuten dampfgaren. Abkühlen lassen, das Fleisch abzapfen und die Gräten entfernen. Sobald das Programm beendet ist, die Sahne durch die Öffnung hinzufügen. Die Impulstaste für einige Sekunden drücken. Die Suppe in die Schüsseln gießen und die Schellfischstücke hinzufügen. Mit Pfeffer würzen und frischem Kerbel garnieren.

Tipp:

Statt des Schellfischs kann auch geräucherter Lachs verwendet werden.



Suppe aus Kürbis, Karotten und Cheddarkäse

Programm „Suppen“

6 Portionen – Zubereitungszeit: 15 Min. – Garzeit: 30 Min.

1 Kürbis, ca. 700 g
5 Karotten
1/2 gelbe Zwiebel
1 Prise Muskatnuss
600 ml Wasser
1 Würfel Hühnerbrühe
1 TL grober Senf mit Senfkörnern
100 g Cheddarkäse
Salz und Pfeffer

Den Kürbis vierteln, die Kerne entfernen und schälen. Das Fleisch würfeln. Die Karotten schälen und schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln.

Karotten, Kürbis und Zwiebel in den Standmixer geben. Muskatnuss, Salz, Pfeffer und Brühwürfel hinzufügen. Das Wasser hinzufügen, das Suppen-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Sobald das Programm beendet ist, den Cheddarkäse in Würfel schneiden. Den Standmixer öffnen, Käse und Senf hinzufügen. Die Mixen-Taste drücken und die Zeit auf 1 Minute stellen. Die Taste Start/Stopp betätigen. Die Suppe in Schüsseln gießen und servieren.

Tipp:

Die Kürbiskerne in einer ungefetteten Pfanne erhitzen und die Suppe damit garnieren.



Chicorée-Suppe mit Trüffeln

Programm „Suppen“

6 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min. – Garzeit: 30 Min.

3 große (oder 4 kleine) Chicorée
1 Kartoffel
2 Schalotten
2 EL brauner Zucker
600 ml Wasser
1 Würfel Hühnerbrühe
Meersalz
Pfeffer
1 kleiner Trüffel
1 Zweig Rosmarin

Falls die äußeren Blätter des Chicorées beschädigt sind, diese entfernen. Den Chicorée zerkleinern und in feine Streifen schneiden, den Strunk entfernen. Die Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und halbieren.

Kartoffeln, Schalotten und Chicorée in den Standmixer geben. Brühwürfel, Rosmarinblätter und braunen Zucker hinzugeben. Wasser hinzufügen, salzen und pfeffern.

Das Suppen-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Den Trüffel mithilfe eines Trüffelschneiders oder Gemüsehobels in feine Scheiben schneiden. Sobald das Programm beendet ist, die Chicorée-Bisque in kleine Schälchen füllen und mit einigen Trüffelscheiben garnieren. Meersalz und Pfeffer hinzufügen. Sofort servieren.

Tipp:

Vor dem Servieren mit Haselnussöl beträufeln.



Suppe aus Karotten, Zitronengras und Kokosnuss mit gebratenen Jakobsmuscheln

Programm „Suppen“

6 Portionen – Zubereitungszeit: 20 Min. – Garzeit: 32 Min.

600 g Karotten
2 cm langes Stück Ingwer
1/2 Stängel Zitronengras
200 ml Kokosmilch
1 Knoblauchzehe
400 ml Wasser
1 Würfel Gemüsebrühe
9 Jakobsmuscheln
Olivenöl
Salz und Pfeffer

Die Karotten schälen und waschen. In dicke Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und halbieren. Den Ingwer schälen und gemeinsam mit dem Zitronengras grob hacken.

Karotten, Knoblauch, Ingwer und Zitronengras in den Standmixer geben. Brühwürfel, Kokosmilch und Wasser hinzufügen. Pfeffer und eine Prise Salz hinzufügen. Das Suppen-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.

Sobald das Programm beendet ist, die Suppe warm stellen. Die Jakobsmuscheln waagrecht halbieren. Ein wenig Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Jakobsmuscheln bei hoher Hitze 1 Minute auf jeder Seite anbraten.

In jede Schüssel drei halbe Jakobsmuscheln legen und die Karottensuppe darüber gießen.

Tipp:

Vegetarier können statt der Jakobsmuscheln geräucherten Tofu verwenden.



KOMPOTT



Koriander-Zucchini-Dip

Programm „Kompott“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min. – Garzeit: 15 min.

2 Zucchini
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
1 Bund Koriander
40 ml Wasser
Salz und Pfeffer

Die Knoblauchzehe schälen und halbieren. Die Zucchini waschen, Enden entfernen und in Würfel schneiden.

Zucchini, Knoblauch und Wasser in den Standmixer geben. Das Kompott-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.

Sobald das Programm beendet ist, die Korianderblätter und das Olivenöl durch die Öffnung hinzufügen. Die Impulstaste für einige Sekunden drücken.

Den Dip in eine Schüssel füllen und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

Tipp:

Servieren Sie den Dip mit Karottenstäbchen, Radieschen und Kirschtomaten.



Auberginenkaviar mit Joghurt und marokkanischen Salzzitronen

Programm „Kompott“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 5 Min. – Garzeit: 15 Min.

2 Auberginen
1 Knoblauchzehe
1/3 Tasse Naturquark
1/4 marokkanische Salzzitrone (sind in orientalischen oder nordafrikanischen Supermärkten zu finden)
30 ml Wasser
5 EL Olivenöl
1 gestrichener TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer

Die Auberginen schälen und in Würfel schneiden. Die Knoblauchzehe schälen. Die Salzzitrone in kleine Stücke schneiden. Wasser und 3 Esslöffel Olivenöl in den Standmixer geben. Die Auberginen und die eingelegte Zitrone hinzufügen. Das Kompott-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Sobald das Programm beendet ist, die Masse in eine Schüssel gießen. Quark, Kreuzkümmel und die verbleibenden 2 Esslöffel Olivenöl einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und umrühren. Kühl aufbewahren.

Tipp:

In Schnapsgläsern servieren. Einen Löffel Auberginenkaviar in jedes Glas geben und mit zerbröckeltem Feta, einigen Ruccolablättern und ein wenig Olivenöl garnieren.



Vanille-Aprikosen-Kompott

Programm „Kompott“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min. – Garzeit: 20 Min. – Ruhezeit: 15 Min.

700 g Aprikosen
60 g brauner Zucker
2 Vanilleschoten
50 ml Wasser
1 EL Agavensirup
50 g Sesamsamen
25 g Kokosraspeln
60 g Zucker

Die Aprikosen waschen, halbieren und Steine entfernen. In Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Vanilleschoten in Längsrichtung halbieren und die Samen herauskratzen. Gemeinsam mit dem braunen Zucker zu den gewürfelten Aprikosen geben. Umrühren und 15 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen entwickeln können. Wasser und Agavensirup in den Standmixer geben, anschließend die Aprikosen hinzufügen. Das Kompott-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Sobald das Programm beendet ist, das Aprikosenkompott in eine Schüssel gießen und kalt stellen. Sesamsamen, Kokosraspeln und Zucker miteinander mischen. Eine Antihalt-Pfanne erhitzen und die Mischung in die Pfanne gießen. Unter ständigem Umrühren 5 Minuten karamellisieren lassen und anschließend auf Backpapier verteilen. Abkühlen lassen und die Mischung dann in große Stücke brechen. Die karamellisierten Sesamsamen mit dem Kompott servieren.

Tipp:

Garnieren Sie das Kompott vor dem Servieren mit frischen Heidelbeeren.



Birnen-Kirsch-Kompott mit karamellisierten Mandeln

Programm „Kompott“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 5 Min. – Garzeit: 18 Min.

2 Birnen
350 g Kirschen
2 TL Zucker
2 Tropfen Vanilleextrakt
20 ml Wasser
70 g Mandeln
3 EL brauner Zucker

Die Birnen schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Die Kirschen waschen, Stiele und Kerne entfernen.

Wasser, Kirschen, Birnen, Zucker und Vanille-Extrakt in den Standmixer geben. Das Kompott-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.

Sobald das Programm beendet ist, das Kompott in eine Schüssel füllen und kalt stellen.

Die Mandeln mit einem Messer grob hacken. Eine Antihalt-Pfanne erhitzen und die Mandeln darin rösten. Nach zwei Minuten den braunen Zucker hinzufügen und bei ständigem Umrühren karamellisieren lassen. Die karamellisierten Mandeln auf ein Blatt Backpapier schütten und abkühlen lassen.

Das Kompott mit den karamellisierten Mandeln servieren.

Tipp:

Alternativ können karamellierte Pistazien, Walnüsse oder andere Nüsse verwendet werden.



Hummus aus Saubohnen und Senfkörnern

Programm „Kompott“

8 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min. – Garzeit: 15 Min.

400 g gefrorene geschälte Saubohnen
100 ml Wasser
1 Knoblauchzehe
3 EL Zitronensaft
6 EL Olivenöl
1 TL Senfkörner
1 Prise Kreuzkümmel
Salz und Pfeffer

Die Knoblauchzehe schälen und halbieren.
Wasser, Knoblauch, Saubohnen und die Hälfte des Olivenöls in den Standmixer geben. Das Kompott-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.
Sobald das Programm beendet ist, den Zitronensaft, das verbleibende Olivenöl, den Kreuzkümmel sowie die Senfkörner hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und die Impulstaste 20 Sekunden lang gedrückt halten.
Den Hummus in eine Schüssel füllen und kühl stellen.

Tipp:

Anstelle der Saubohnen können Cannellini-Bohnen aus der Dose verwendet werden.



Kompott aus Lavendelhonig und Äpfeln

Programm „Kompott“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min. – Garzeit: 15 Min.

4 Äpfel
1 EL Zitronensaft
3 EL Lavendelhonig
1 TL Vanilleextrakt
70 ml Wasser

Die Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Wasser, Zitronensaft und Äpfel in den Standmixer geben. Das Kompott-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Wenn das Programm beendet ist, den Lavendelhonig durch die Öffnung hinzufügen und die Impulstaste für einige Sekunden drücken. Vor dem Servieren kühl stellen.

Tipp:

Verwenden Sie Agavensirup statt Lavendelhonig.



COULIS

Karamellkompott mit Kokoszucker und Meersalz

Programm „Coulis“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 5 Min. – Garzeit: 15 Min.

200 ml Kokosmilch
4 EL Kokoszucker
1 EL Kokosöl
2 Prisen Meersalz

Die Kokosmilch in den Standmixer schütten. Das Kokosöl, den Kokoszucker und das Meersalz hinzufügen.
Das Coulis-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.
Sobald das Programm beendet ist, die Coulis in ein Gefäß füllen und kalt stellen. Vor dem Servieren mindestens 2 Stunden kühl stellen. Innerhalb von 5 Tagen verzehren.

Tipp:

Garnieren Sie geschlagene Mascarponecreme oder Vanilleeis mit der Coulis.





Kompott aus Kiwi, Vanille und Kokoszucker

Programm „Coulis“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 5 Min. – Garzeit: 15 Min.

500 g Kiwis
100 g Zucker
1 Prise Vanillepulver
2 EL Kokoszucker

Die Kiwis schälen und in Würfel schneiden.
Kiwis, Zucker und Vanillepulver in den Standmixer geben. Das Coulis-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Sobald das Programm beendet ist, die Coulis in ein Gefäß gießen und kalt stellen. Vor dem Servieren mit dem Kokoszucker garnieren.

Tipp:

Verwenden Sie die Coulis, um Panna Cotta oder Quark zu garnieren.



Pfirsich-Verbene-Kompott

Programm „Coulis“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 5 Min. – Garzeit: 15 Min.

500 g gelbe Pfirsiche
1 Zitrone
100 g brauner Zucker
4 frische Verbena-Blätter

Die Pfirsiche waschen und schälen. Entsteinen und in Würfel schneiden. Den Zitronensaft ausdrücken. Die Verbena-Blätter waschen und hacken. Den Zitronensaft in den Standmixer schütten. Pfirsiche, Verbena-Blätter und braunen Zucker hinzufügen. Das Coulis-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Sobald das Programm beendet ist, die Coulis in eine Schüssel gießen und kalt stellen.

Tipp:

Fügen Sie geröstete Mandelscheiben hinzu. Servieren Sie die Coulis mit dünn geschnittenen Pfirsichen.



Balsamico-Paprika-Kompott mit einer Creme aus schwarzen Oliven und Basilikum

Programm „Coulis“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 5 Min. – Garzeit: 15 Min.

Für die Coulis:

- 2 rote Paprika
- 1/2 rote Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Zucker
- 1 Zweig Thymian
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Cayennepfeffer

Für die Olivencreme:

- 2 Frühlingszwiebeln
- 150 g schwarze Oliven, entsteint
- 10 Basilikumblätter
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft

Die Paprika waschen und entkernen. In Würfel schneiden. Die rote Zwiebel schälen und würfeln.

Zwiebel, Paprika, Olivenöl, Essig und Zucker in den Standmixer geben. Salz, Pfeffer und Thymianblätter hinzufügen.

Das Coulis-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Wenn das Programm beendet ist, den Cayennepfeffer durch die Öffnung hinzufügen und die Impulstaste für einige Sekunden drücken. Die Coulis beiseitestellen und den Standmixer reinigen.

Die Frühlingszwiebeln schälen und halbieren. Die Basilikumblätter waschen. Oliven, Basilikum und halbierte Frühlingszwiebeln in den Standmixer geben. Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Impulstaste einige Sekunden lang gedrückt halten, bis alle Zutaten grob gehackt sind. Die Coulis gemeinsam mit der Olivencreme servieren.

Tipp:

Die Coulis passt hervorragend zu gedünstetem weißen Fisch.



Kompott aus Erdbeeren, Rhabarber und Szechuanpfeffer

Programm „Coulis“

6 Portionen – Zubereitungszeit: 5 Min. – Garzeit: 15 Min. – Ruhezeit: 2 Stunden

300 g Rhabarber
200 g Erdbeeren
120 g Zucker
1 Zitrone
1 TL Szechuanpfeffer

Den Rhabarber schälen und fein würfeln. In eine Schüssel geben und mit dem Zucker bestreuen. Umrühren und 15 Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen entwickeln können.

Die Erdbeeren waschen, entstielen und schneiden. Den Zitronensaft ausdrücken. Zitronensaft, Szechuanpfeffer, Erdbeeren und Rhabarber in den Standmixer geben. Das Coulis-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.

Sobald das Programm beendet ist, die Coulis in eine Schüssel gießen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen.

Tipp:

Servieren Sie die Coulis über Zitronensorbet.



HEIßE SAUCE



Indische Currysauce

Programm „Heiße Sauce“

6 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min. – Garzeit: 15 Min.

400 ml Kokosmilch
1 Limette
2 Knoblauchzehen
2 EL Sojasauce
1 TL rote Currypaste
1 große Prise Currypulver
2 EL Olivenöl
1 TL Zucker
1 cm langes Stück Ingwer
Salz und Pfeffer

Die Limette waschen, ausdrücken und die Schale abreiben. Beiseitestellen. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Den Ingwer schälen und hacken. Kokosmilch, Olivenöl, 1 Esslöffel Limettensaft und Sojasauce in den Standmixer geben. Knoblauch, Ingwer, Limettenschale, rote Currypaste, Currypulver und Zucker hinzufügen. Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Programm „Heiße Sauce“ auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Sobald das Programm beendet ist, die Sauce warm stellen.

Tipp:

Diese Sauce passt gut zu Hähnchenspießen, Reis oder gegrilltem Fisch.



Erdnusssauce

Programm „Heiße Sauce“

6 Portionen – Zubereitungszeit: 5 Min. – Garzeit: 15 Min.

150 g Erdnüsse (gesalzen und geröstet)
2 Knoblauchzehen
1 cm langes Stück Ingwer
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise geriebener Kreuzkümmel
1 TL gemahlener Ingwer
1 TL gemahlener Koriander
1 EL flüssiger Honig
250 ml Wasser
Salz und Pfeffer

Knoblauchzehen und Ingwer schälen.
Erdnüsse, Ingwer und Knoblauchzehen in den Standmixer geben.
Gewürze, Honig und Wasser hinzufügen. Das Programm „Heiße Sauce“ auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.
Sobald das Programm beendet ist, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Die Sauce mit Reis, Fisch oder Hähnchenspießen servieren.



Würzige Sauce aus dunkler Schokolade

Programm „Heiße Sauce“

6 Portionen – Zubereitungszeit: 5 Min. – Garzeit: 15 Min.

200 g dunkle Schokolade
100 ml Sahne
100 ml Milch
1 Prise Cayennepfeffer
1 Prise Zimt
1 Prise Kurkuma

Die Schokolade in Stückchen brechen und die Hälfte beiseitestellen. Die restliche Hälfte der Schokolade, Cayennepfeffer, Kurkuma und Zimt in den Standmixer geben. Milch und Sahne hinzufügen. Das Programm „Heiße Sauce“ auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Sobald das Programm beendet ist, die verbleibende Schokolade hinzufügen. 2 Minuten schmelzen lassen, anschließend die Impulstaste rund 10 Sekunden gedrückt halten. Die Sauce servieren, solange sie noch warm ist.

Tipp:

Die Sauce mit Birnen aus der Dose oder Crêpes servieren.



Tomatensauce

Programm „Heiße Sauce“

6 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min. – Garzeit: 15 Min.

5 Strauchtomaten
1/2 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 EL Balsamico-Essig
4 EL Olivenöl
1 TL Tomatenpüree
2 EL Wasser
1 TL Kräuter der Provence
1 Prise Paprikagewürz
Salz und Pfeffer

Die Tomaten waschen und Stiele entfernen. Fein hacken. Knoblauch und Zwiebel schälen und schneiden.

Knoblauch, Zwiebel, Tomatenpüree und Tomaten in den Standmixer geben. Balsamico-Essig, Öl und Wasser hinzufügen. Kräuter der Provence, Paprikagewürz, Pfeffer und reichlich Salz hinzugeben. Das Programm „Heiße Sauce“ auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Sobald das Programm beendet ist, die Soße warm stellen.

Tipp:

Servieren Sie die Sauce mit Nudeln oder verwenden Sie sie zur Zubereitung von Lasagne oder Spaghetti Bolognese.



Warme Béarnaise-Sauce

Programm „Heiße Sauce“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min. – Garzeit: 15 Min.

2 Schalotten
2 Zweige Estragon
20 ml destillierter weißer Essig
50 ml trockener Weißwein
3 Eigelb
120 g Butter
Salz und Pfeffer

Die Schalotten schälen und vierteln. Die Schalotten und die Hälfte des Estragons in den Standmixer geben. Essig und Weißwein hinzufügen. Die Eigelbe sowie Salz und Pfeffer hinzufügen. Das Programm „Heiße Sauce“ auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.

Die Butter in einem kleinen Kochtopf schmelzen. Sobald das Programm beendet ist, die Mixen-Taste drücken und 2 Minuten bei Geschwindigkeitsstufe 1 mischen. Die geschmolzene Butter bei laufendem Standmixer durch die Öffnung hinzufügen. Den Standmixer solange laufen lassen, bis der Signalton ertönt. Abschließend die Impulstaste für einige Sekunden drücken, um die Sauce gründlich zu emulgieren.

Die Sauce in eine Schüssel gießen, sofort servieren oder im Wasserbad warm stellen.

Tipps:

Mit ein wenig Cayennepfeffer bestreuen.

Diese Sauce passt sehr gut zu gegrilltem Hummer. Zu Fisch oder Grillfleisch schmeckt sie ebenfalls köstlich.



Englische Creme mit Zimt

Programm „Heiße Sauce“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 5 Min. – Garzeit: 15 Min.

500 ml fettarme Milch

4 Eigelb

120 g Zucker

1 gestrichener EL Maismehl

1 TL Zimt

1 Prise Vanillepulver

Die Milch in den Standmixer schütten. Eigelbe, Zucker, Maismehl, Vanille und Zimt hinzufügen.

Das Programm „Heiße Sauce“ auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Sobald das Programm beendet ist, die Englische Creme in eine Schüssel gießen und abkühlen lassen.

Anschließend in den Kühlschrank stellen. Kann 3 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Tipp:

Der Zimt kann auch weggelassen werden. Je nach Geschmack kann stattdessen etwas mehr Vanille hinzugefügt werden.



KÖRNER/ MILCH



Mandarinen-Porridge

Programm „Körner/Milch“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min. – Garzeit: 15 Min.

- 1 Liter fettarme Milch
- 160 g Haferflocken
- 3 Mandarinen
- 6 EL Agavensirup
- 2 Bananen
- 1 Handvoll Kürbiskerne
- 1 Handvoll frische Heidelbeeren

Milch und Haferflocken in den Standmixer geben. 3 Esslöffel Agavensirup hinzufügen. Das Körner-/Milch-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.

Sobald das Programm beendet ist, die Mandarinen und Bananen schälen. Die Heidelbeeren waschen. Eine Mandarine zerkleinern und in den Standmixer geben. Die Impulstaste für einige Sekunden drücken. Die Masse in Schüsseln gießen.

Die Banane schneiden und auf den Brei legen. Mit Mandarinenstücken, Heidelbeeren und Kürbiskernen garnieren und mit Agavensirup beträufeln.

Tipp:

Vor dem Servieren mit Kakaopulver bestreuen.



Haselnuss-Cashew-Milch

Programm „Körner/Milch“

6 Portionen – Zubereitungszeit: 5 Min. – Garzeit: 20 Min.

1 Liter Wasser
60 g Haselnüsse
60 g ungesalzene Cashewnüsse
1 EL Akazienhonig
1 Prise Vanillepulver

Wasser, Cashews und Haselnüsse in den Standmixer geben. Das Körner-/Milch-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Sobald das Programm beendet ist, die Milch ggf. absieben. Vanillepulver und Akazienhonig hinzufügen. Die Impulstaste für einige Sekunden drücken.

Die Milch in eine Kanne gießen und abdecken. Die Milch kann bis zu 4 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Vor dem Servieren schütteln.

Tipp:

Verwenden Sie Agavensirup statt Honig.



Hafermilch-Vanille-Creme

Programm „Körner/Milch“

6 Portionen – Zubereitungszeit: 5 Min. – Garzeit: 20 Min. – Ruhezeit: 3 Stunden

200 ml Hafermilch
200 ml Kokosmilch
2 Eigelb
60 g Zucker
1/2 TL Agar-Agar
2 EL Kokosraspeln

Hafermilch und Kokosmilch in den Standmixer schütten. Zucker und Eigelbe hinzufügen. Das Körner-/Milch-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.

Sobald das Programm beendet ist, das Agar-Agar hinzufügen. Die Mixen-Taste drücken und 1 Minute bei Geschwindigkeitsstufe 9 mischen. Die Mischung in Auflaufförmchen gießen und vor dem Servieren mindestens 3 Stunden im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren mit Kokosraspeln garnieren.

Tipp:

Verwenden Sie Mandelmilch oder Vollmilch anstelle der Hafermilch.



Reismilch

Programm „Körner/Milch“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 5 Min. – Garzeit: 20 Min.

1,2 Liter Wasser

40 g Reis

Den Reis in ein Sieb geben und mindestens zweimal mit kaltem Wasser spülen. In den Standmixer geben und das Wasser hinzufügen. Das Körner-/Milch-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Sobald das Programm beendet ist, die Milch in eine Kanne gießen und kalt stellen.

Tipp:

Selbstgemachte Reismilch eignet sich hervorragend für die Zubereitung von Kuchen- und Crêpe-Teig. Nach Belieben kann eine Prise Vanillepulver hinzugefügt werden.



Mandelmilch

Programm „Körner/Milch“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 5 Min. – Garzeit: 20 Min.

1 Liter Wasser
100 g blanchierte Mandeln
1 EL Akazienhonig (optional)

Die Mandeln und ggf. den Honig in den Standmixer geben. Wasser hinzufügen.
Das Körner-/Milch-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.
Sobald das Programm beendet ist, die Milch in eine Kanne gießen und kalt stellen.

Tipp:

Verwenden Sie Mandelmilch anstelle von Kuhmilch für die Zubereitung von Gebäck.



MILCHSHAKE



Milchshake aus Haselnussmilch, Banane, Ahorn-Sirup und Zimt

Programm „Milchshake“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 5 Min.

400 ml Haselnussmilch
3 große Löffel Vanilleeis
2 Bananen
1/2 TL gemahlener Zimt
3 EL Ahornsirup
4 Eiswürfel

Die Bananen schälen und in Würfel schneiden.
Die Haselnussmilch in den Standmixer schütten. Eiswürfel, geschnittene Bananen, Zimt, Ahornsirup und Eiswürfel hinzufügen.
Das Milchshake-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Sobald das Programm beendet ist, in Gläser füllen und sofort servieren.

Tipp:

Versuchen Sie es mit selbstgemachter Haselnussmilch! (Nutzen Sie das Mandelmilch-Rezept und ersetzen Sie die Mandeln durch Haselnüsse.)

Schoko-Bananen-Milchshake

Programm „Milchshake“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min.

400 ml Vollmilch
3 große Löffel Schokoladeneis
1 Banane
1 Prise Vanillepulver
2 TL Ahornzucker

Die Banane schälen und in Würfel schneiden.
Banane, Schokoladeneis und Vollmilch in den Standmixer geben.
Vanillepulver hinzufügen. Das Milchshake-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.
Den Milchshake in Gläser gießen und mit Ahornzucker bestreuen. Sofort servieren.

Tipp:

Ahornzucker wird in Reformhäusern angeboten. Alternativ kann brauner Zucker verwendet werden.



Zitronenmilchshake

Programm „Milchshake“

Programm „Heiße Sauce“ (für die Zitronencreme)

**4 Portionen – Zubereitungszeit: 15 Min. – Garzeit: 15 Min. –
Ruhezeit: 1 Stunde**

2 unbehandelte Zitronen
1 ganzes Ei
1 Eigelb
60 g Zucker
70 g Butter
3 große Löffel Joghurteis
400 ml Vollmilch
2 EL Agavensirup
Schlagsahne
Streusel

Die unbehandelten Zitronen ausdrücken und die Schale abreiben. Zitronensaft, Zitronenschale, Zucker, ganzes Ei, Eigelb und Butter in den Standmixer geben. Das Programm „Heiße Sauce“ auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.

Sobald das Programm beendet ist, die Zitronencreme in eine Schüssel gießen und abkühlen lassen.

Nun 3 Esslöffel der Zitronencreme, das Joghurteis, die Milch sowie den Agavensirup in den Standmixer geben. Das Milchshake-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.

Den Milchshake in große Gläser gießen und mit Schlagsahne garnieren. Mit Streuseln bestreuen und sofort servieren.

Tipp:

Die Zitronencreme kann ebenfalls zur Zubereitung von Zitronen-Baiser-Kuchen verwendet werden.





Süßer Erdbeermilchshake

Programm „Milchshake“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min. – Ruhezeit: 3 Stunden

400 ml Mandelmilch
2 große Löffel Vanilleeis
200 g Erdbeeren
1 Banane

Die Hälfte der Mandelmilch in Eiswürfelschalen gießen und mindestens 3 Stunden einfrieren.

Die Erdbeeren waschen und entstielen. Falls die Erdbeeren groß sein sollten, in Stücke schneiden. Die Banane schälen und in Würfel schneiden. Mandelmilch-Eiswürfel, Vanilleeis, Erdbeeren, Banane und den Rest der Mandelmilch in den Standmixer geben.

Das Milchshake-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Sobald das Programm beendet ist, den Milchshake in große Gläser gießen und sofort servieren.

Tipps:

Wenn gerade keine Erdbeersaison ist, können Sie gefrorene Himbeeren verwenden und den 1. Schritt überspringen (Mandelmilch-Eiswürfel). Versuchen Sie es mit hausgemachter Mandelmilch (siehe Mandelmilchrezept).



ICE CRUSH



Mango-Lassi mit Chiasamen

Programm „Ice Crush“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min.

1 große Mango
2 TL Chiasamen
500 ml Naturjoghurt
200 ml Milch
2 EL Rohrzucker
2 Eiswürfel

Die Mango schälen und das Fleisch um den Stein herum abschneiden. Mango, Chiasamen, Joghurt und Zucker in den Standmixer geben. Milch und Eiswürfel hinzufügen.

Das Ice-Crush-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Sobald das Programm beendet ist, das Lassi in Gläser gießen und sofort servieren.

Tipp:

Garnieren Sie das Lassi mit Pan Masala, einer verdauungsfördernden Samen-/Nuss-Mischung aus Indien.



Piña Colada

Programm „Ice Crush“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min.

250 g reife Ananas
250 ml Kokosmilch
2 EL Honig
200 ml Orangensaft
5 Eiswürfel
1 EL brauner Zucker

Die Ananas schälen und in Stücke schneiden.
Ananas, Eiswürfel und Honig in den Standmixer geben. Kokosmilch und Orangensaft hinzufügen. Das Ice-Crush-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.
Sobald das Programm beendet ist, die Piña Colada in Gläser gießen und mit braunem Zucker garnieren. Sofort servieren.

Tipp:

Für eine Version mit Alkohol, jedem Glas etwas Rum hinzufügen.



Himbeer-Limonade-Cocktail

Programm „Ice Crush“

6 Portionen – Zubereitungszeit: 5 Min.

200 g Himbeeren
2 Basilikumblätter
1 Bio-Limette
8 Eiswürfel
3 EL brauner Zucker
700 ml Limonade

Die Bio-Limette ausdrücken und die Schale abreiben. Die Himbeeren waschen.

Limettenschale, Limettensaft, Himbeeren, Basilikum, Zucker und Eiswürfel in den Standmixer geben. Das Ice-Crush-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.

Die Mischung in Cocktail-Gläser gießen und mit Limonade auffüllen. Sofort servieren.

Tipp:

Für eine Version mit Alkohol das Getränk über einen Schuss Wodka gießen!



Karamell-Eiskaffee

Programm „Ice Crush“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min.

2 Espressi
2 große Löffel Karamelleis
4 EL gesalzene Karamellsauce
100 ml Mandelmilch
6 Eiswürfel

Die beiden Espressi kochen. Den heißen Espresso gemeinsam mit der Mandelmilch in den Standmixer schütten. Die Eiswürfel und das Karamelleis hinzufügen.
Das Ice-Crush-Programm auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Einen Esslöffel gesalzene Karamellsoße in jedes Servierglas geben und die Masse darüber gießen..

Tipp:

Testen Sie das Rezept ebenfalls mit Vanille- oder Schokoladeneis.



GRÜNER SMOOTHIE

Smoothie aus Grünkohl, Heidelbeeren, Himbeeren und Bananen

Programm „Grüner Smoothie“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min.

2 Grünkohlblätter
1 Banane
100 g Heidelbeeren
125 g Himbeeren
1 EL Agavensirup
300 ml Birnensaft
6 Eiswürfel



Die Kohlblätter vom Stiel befreien und waschen. Die Banane schälen. Die Himbeeren und Heidelbeeren waschen.

Grünkohl, Heidelbeeren, Himbeeren und Banane in den Standmixer geben. Agavensirup und Birnensaft hinzufügen. Das Programm „Grüner Smoothie“ auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.

Sobald das Programm beendet ist, den Smoothie sofort servieren.

Tipp:

Grünkohl ist extrem gesund, genießen Sie ihn also besonders häufig!



Smoothie aus Gurke, Kiwi, Apfel und Limette

Programm „Grüner Smoothie“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min.

- 1 Gurke
- 3 Kiwis
- 2 Bio-Limetten
- 300 ml Apfelsaft
- 1 cm langes Stück Ingwer
- 6 Eiswürfel
- 2 EL Honig

Die Gurke schälen und in Stücke schneiden. Die Schale der Limetten abreiben und beiseitestellen. Die Limetten ausdrücken. Die Kiwis schälen und in Würfel schneiden. Den Ingwer schälen.

Gurke, Kiwis, Limettensaft, Limettenschale, Ingwer und Honig in den Standmixer geben. Die Eiswürfel und den Apfelsaft hinzufügen.

Das Programm „Grüner Smoothie“ auswählen und die Taste Start/Stop betätigen. Sobald das Programm beendet ist, den Smoothie sofort servieren.

Tipp:

Das ist ein ziemlich saurer Smoothie. Ein süßeres Aroma erhalten Sie, wenn Sie den Limettensaft weglassen.

Tropischer Smoothie

Programm „Grüner Smoothie“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min.

1/2 frische Ananas (ca. 350 g)
1 Mango (ca. 350 g)
300 ml Kokoswasser
5 Zweige Koriander
2 EL flüssiger Honig

Die Ananas schälen und würfeln. Die Mango schälen und das Fleisch um den Stein herum abschneiden. Den Koriander waschen und die Blätter von den Stielen entfernen.

Ananas, Mango, Koriander und Honig in den Standmixer geben. Kokoswasser hinzufügen. Das Programm „Grüner Smoothie“ auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.

Den Smoothie in Gläser gießen und sofort servieren. Ggf. einen Eiswürfel hinzufügen.

Tipp:

Mit einer Handvoll frischem Spinat wird der Smoothie noch grüner.



Smoothie aus Radieschenblättern, Erdbeeren, Banane und Mandelmilch

Programm „Grüner Smoothie“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min.

2 Bananen
1 große Handvoll gebündelte Radieschenblätter
200 g Erdbeeren
1 EL Zitronensaft
200 ml Mandelmilch
1 kleiner TL Spirulina-Pulver (optional)
4 Eiswürfel

Die Radieschenblätter gründlich waschen und mit Küchenrolle trocknen. Die Erdbeeren waschen und entstielen. Die Banane schälen und in Würfel schneiden.

Banane, Radieschenblätter und Erdbeeren in den Standmixer geben. Zitronensaft, Spirulina-Pulver, Eiswürfel und Mandelmilch hinzufügen. Das Programm „Grüner Smoothie“ auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.

Sobald das Programm beendet ist, den Smoothie in Gläser gießen und sofort servieren.

Tipps:

Spirulina steckt voller Proteine, Eisen, Beta-Carotin, Antioxidantien und Vitamin B12.

Versuchen Sie es mit selbstgemachter Mandelmilch (siehe Mandelmilchrezept).





Kalte Himbeersuppe mit Mandelmilch-Granita

Programm „Grüner Smoothie“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 15 Min. – Ruhezeit: 3 Stunden

300 g Himbeeren
100 ml Orangensaft
50 ml Wasser
50 g brauner Zucker
1 EL Zitronensaft
200 ml Mandelmilch
2 EL flüssiger Honig

Den Honig in der Mandelmilch auflösen und in Eiswürfelschalen gießen. Mindestens 3 Stunden oder bis zur Erhärtung einfrieren. Die Himbeeren waschen. Himbeeren und Zucker in den Standmixer geben. Wasser, Orangensaft und Zitronensaft hinzufügen. Das Programm „Grüner Smoothie“ auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Die Suppe in den Kühlschrank stellen und den Mixer abspülen. Kurz vor dem Servieren die Mandelmilch-Eiswürfel in den Standmixer geben. Die Impulstaste ein paar Mal drücken. Die Suppe in kleine Schüsseln gießen und mit einem Löffel Mandelmilch-Granita garnieren.

Tipps:

Ersetzen Sie die Mandelmilch-Granita durch einen großen Löffel Joghurt oder Vanilleeis.
Versuchen Sie es mit selbstgemachter Mandelmilch (siehe Mandelmilchrezept).



Gazpacho aus gelben Tomaten mit Eiswürfeln aus grünen Tomaten

Programm „Grüner Smoothie“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 15 Min. – Garzeit: 2 Min. – Ruhezeit: 2 Stunden

Für die Gazpacho:

1 kg gelbe Tomaten (alte Tomatensorten)

1 Frühlingszwiebel

1/3 Gurke

50 ml Olivenöl

150 ml Wasser

Salz und Pfeffer

Ein paar Tropfen Tabascosauce

Für die Eiswürfel:

2 grüne Tomaten (alte Tomatensorten)

1 EL Olivenöl

1 TL Zitronensaft

Salz und Pfeffer

Die grünen Tomaten waschen, hacken und entkernen. Grüne Tomaten, Olivenöl und Zitronensaft in den Standmixer geben. Salz und Pfeffer hinzufügen. Den Mixer mit dem Deckel verschließen und anschließend die Impulstaste rund 10 Sekunden gedrückt halten. Die Mischung in Eiswürfelschalen gießen und mindestens 2 Stunden einfrieren.

Die Haut der gelben Tomaten einschneiden. Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, die Tomaten eintauchen und 2 Minuten kochen lassen, dann in kaltes Wasser eintauchen. Die Tomaten schälen, entkernen und klein hacken. Die Gurke schälen und würfeln. Die Frühlingszwiebel schälen.

Olivenöl, Wasser, Gurke, gelbe Tomaten und Zwiebel in den Standmixer geben. Reichlich Salz sowie Pfeffer und die Tabascosauce hinzufügen. Das Programm „Grüner Smoothie“ auswählen und die Taste Start/Stop betätigen.

Sobald das Programm beendet ist, die Gazpacho in den Kühlschrank stellen. Die Suppe in die Schüsseln gießen und die gefrorenen grünen Tomaten hinzufügen. Sofort servieren.

Tipp:

Mit einer leckeren Körnermischung (Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Leinsamen usw.) wird die Suppe knusprig!

Smoothie aus Kirschen und gelben Nektarinen

Programm „Grüner Smoothie“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 15 Min.

200 g Kirschen
3 gelbe Nektarinen
1 Banane
300 ml Orangensaft
4 Eiswürfel
2 EL brauner Zucker

Die Kirschen waschen und entkernen. Die Nektarinen waschen, halbieren und Steine entfernen. Die Banane schälen und schneiden. Zucker, Kirschen, Nektarinen und Bananen in den Standmixer geben. Orangensaft und Eiswürfel hinzufügen. Das Programm „Grüner Smoothie“ auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen. Sobald das Programm beendet ist, den Smoothie in Gläser gießen und sofort servieren.

Tipp:

Dieser Smoothie ist das perfekte Getränk am Morgen. Servieren Sie ihn zum Brunch!





Chiasamen-Crêpes

Programm „Grüner Smoothie“

4 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min. – Garzeit: 20 Min.

2 EL Chiasamen
3 EL Wasser
200 g Mehl
1 EL Kokosöl
2 EL Zucker
450 ml Mandelmilch

Chiasamen und Wasser in einer kleinen Schüssel vermengen und 10 Minuten einweichen lassen.

Eingeweichte Chiasamen, Mehl, Kokosöl und Zucker in den Standmixer geben. Mandelmilch hinzufügen. Das Programm „Grüner Smoothie“ auswählen und die Taste Start/Stopp betätigen.

Eine Crêpe-Pfanne erhitzen und leicht ölen. Eine kleine Menge des Teigs in die Mitte der Pfanne geben und durch Neigen und Schwenken der Pfanne darin verteilen. 2 Minuten auf jeder Seite backen. Mit hausgemachter Marmelade oder braunem Zucker servieren.

Tipp:

Testen Sie das Rezept mit anderen Milchsorten, z. B. Haselnuss- oder Dinkelmilch.

Mithilfe Ihres Standmixers können Sie diese sogar selbst zubereiten!

MANUELL



Kühles Schoko-Kokosmilch-Dessert

Manuelles Programm

4 Portionen – Zubereitungszeit: 10 Min. – Garzeit: 5 Min. – Ruhezeit: 2 Stunden

180 g dunkle Schokolade
220 ml Kokosmilch
25 g Kokosraspeln
Kakaopulver

Die Kokosmilch in den Standmixer schütten. Die Erhitzen-Taste drücken und die Temperatur auf 90 °C einstellen. Die Taste Start/Stopp betätigen. Den Standmixer nach 2 Minuten vom Sockel nehmen. Die Schokolade in Stückchen brechen und zur Kokosmilch hinzufügen. Den Mixerdeckel wieder anbringen. Die Mixen-Taste drücken und 3 Minuten bei Geschwindigkeitsstufe H mischen. Die Mischung in Auflauf- oder Backförmchen füllen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

Eine Pfanne mit Antihaftbeschichtung erhitzen und die Kokosraspeln bei hoher Hitze rösten und dabei ständig umrühren. Sobald sie eine goldene Farbe haben, in ein gesondertes Gefäß geben. Das gekühlte Dessert mit Kakaopulver und den gerösteten Kokosraspeln garnieren und servieren.

Tipp:

Fügen Sie den Standmixer gemeinsam mit der Schokolade eine Prise Cayennepfeffer hinzu.





Schaumige heiße Schokolade

Manuelles Programm

4 Portionen – Zubereitungszeit: 5 Min. – Garzeit: 5 Min.

100 g dunkle Schokolade
400 ml Vollmilch
100 ml Sahne
2 TL Zucker
2 Tropfen Vanilleextrakt

Die Schokolade in Stücke zerbrechen. Die Milch in den Standmixer schütten. Die Erhitzen-Taste drücken und die Temperatur für 5 Minuten auf 70 °C stellen. Die Taste Start/Stopp betätigen. Sobald das Programm beendet ist, Schokolade, Sahne, Zucker und Vanilleextrakt hinzufügen. Die Mixen-Taste drücken und 2 Minuten bei Geschwindigkeitsstufe 8 mischen. Sobald das Programm beendet ist, die heiße Schokolade in Tassen gießen und sofort servieren.

Tipp:

Für eine heiße Schokolade nach Alt-Wiener Art, das Getränk vor dem Servieren mit Schlagsahne garnieren.

Schnelle Erdbeermarmelade

Manuelles Programm

**Für 3 Gläser Marmelade – Zubereitungszeit: 5 Min. – Garzeit: 30 Min.
– Ruhezeit: 3 Stunden**

300 g Erdbeeren
200 g Zucker
1 TL Agar-Agar

Die Erdbeeren waschen und entstielen. Größere Erdbeeren klein schneiden.

Erdbeeren, Zucker und Agar-Agar in den Standmixer geben. Die Mixen-Taste drücken und 1 Minute bei Geschwindigkeitsstufe 5 mischen. Die Erhitzen-Taste drücken, die Temperatur auf 100 °C und die Zeit auf 30 Minuten stellen.

Sobald das Programm beendet ist, die Mixen-Taste drücken und 2 Minuten bei Geschwindigkeitsstufe 7 mischen. Die Marmelade in Gläser gießen, abkühlen lassen und anschließend mindestens 3 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp:

Diese Marmelade ist sehr fein. Aufgewärmt kann sie als Glasur für Torten verwendet werden.

