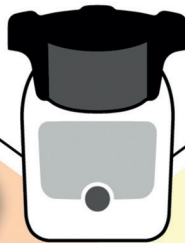




Doris Muliar

KOCHEN MIT DEM Monsieur Cuisine

Die 100 besten Rezepte
für alle Jahreszeiten



riva

Unabhängig
recherchiert,
nicht vom
Hersteller
beeinflusst

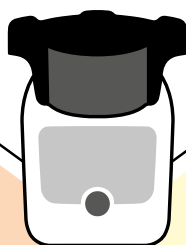
Doris Mular

KOCHEN MIT DEM
Monsieur Cuisine

Doris Mular

**KOCHEN
MIT DEM**
Monsieur Cuisine

Die 100 besten Rezepte
für alle Jahreszeiten



riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie.
Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen

info@rivaverlag.de

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buches wurden – auf Basis von Quellen, die die Autorin und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Alle Rezepte in diesem Buch wurden für den Silvercrest® Monsieur Cuisine Connect entwickelt. Der Verlag und die Autorin haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Silvercrest® und Monsieur Cuisine Connect sind eingetragene Warenzeichen der Lidl Stiftung & Co. KG. Diese Publikation ist kein offizielles Lizenzprodukt der Lidl Stiftung & Co. KG.

Originalausgabe

2. Auflage 2020

© 2018 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Isabella Dorsch

Umschlagabbildungen: Shutterstock.com/Hurst Photo, Shutterstock.com/Lisovskaya Natalia, Shutterstock.com/Magdanatka, Shutterstock.com/Viktor1, Shutterstock.com/Fortyforks, Shutterstock.com/MaraZe, Shutterstock.com/GreenArt, Shutterstock.com/Anna Shepulova, Shutterstock.com/Nattika, Shutterstock.com/OlegD, Shutterstock.com/Timolina, Shutterstock.com/drebha, Shutterstock.com/Oleksandra Naumenko, Shutterstock.com/fotoearl, Shutterstock.com/Natasha Breen, Fotolia.com/nata_vkusidey

Satz: inpunkt[w]o, Haiger (www.inpunktwo.de)

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0788-0

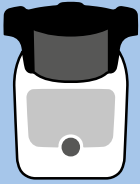
ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-0400-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-0401-5

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter _____

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de



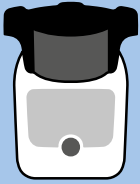
Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
11 Punkte für Ihre Sicherheit	11
Zum Umgang mit diesem Buch	13
Rezepte	15
Frühling	16
<i>Kräuterkäse mit Radieschen</i>	17
<i>Grüne Sauce Frankfurter Art</i>	18
<i>Radieschen-Gurken-Salat mit Sour Cream</i>	19
<i>Avocado mit Bärlauch</i>	20
<i>Avocadocreme mit Rucola</i>	21
<i>Seelachs mit grüner Eiersauce</i>	22
<i>Erbsencocktail mit Radieschen</i>	24
<i>Kräuterbrot</i>	26
<i>Kohlrabisalat mit Gurke und Dill</i>	28
<i>Käse-Kräuter-Brioche</i>	30
<i>Spargel-Tartelettes mit Dill</i>	32
<i>Frühlings-Gazpacho</i>	34
<i>Spargelsuppe mit Kresse</i>	36
<i>Grüne Spargelsuppe mit Sojasahne</i>	38
<i>Petersiliensalat mit Bulgur und Frühlingszwiebeln</i>	40
<i>Salat von neuen Kartoffeln mit »Mayonnaise«</i>	42
<i>Grüner Frühlingsrisotto</i>	44
<i>Tiramisu mit Erdbeeren</i>	46
<i>One-Pot-Pasta mit grünem Spargelpesto</i>	48

Frühlingspizza mit Spinat und Erbsen	50
Lachs mit grünem Spargel auf Spargelsauce	52
Mangold mit gedünstetem Huhn	54
Rhabarber-Blechkuchen	55
Rhabarber-Erdbeer-Kuchen	56
Joghurt-Nockerl auf Erdbeerkompott	58
Sommer	60
Frozen Erdbeerjoghurt mit Cookies	61
Frozen Joghurt mit Brombeeren	62
Holunderblüten-Gelee	63
Kirschenmarmelade mit Himbeeren und Johannisbeeren	64
Heidelbeer-marmelade	65
Aprikosenmarmelade mit Lavendelblüten	66
Tomatenmarmelade	68
Kalte Erbsensuppe mit Wasabi	69
Tomaten süß-sauer und scharf	70
Stachelbeer-Chutney mit scharfem Senf	72
Gurken-Kokosmilch-Suppe	74
Tiramisu im Glas	75
Gurken-Joghurt-Suppe mit Radieschen und Ei	76
Paprika-Gazpacho	78
Wassermelonen-Gazpacho	79
Gemüsesuppe mit Putenbällchen	80
Penne mit grünem Sommergemüse	82
Erdbeer-Softeis	84
Zucchini-Flammkuchen mit Nüssen	86
Gedämpfter Fisch mit Couscous und grünen Bohnen	88
Mangold mit Zitronenöl	90
Amarettini-Cheesecake mit Sommerbeeren	92
Baiser-Torte »Pavlova« mit Beeren	94
Pistazieneis mit Minze	95
Schokotorte mit Beeren ohne Backen	96
Herbst	98
Kürbis-Brokkoli-Salat	99
Linsen-Radicchio-Salat	100
Rotkohlsalat mit Möhren und Granatapfel	102

Kürbis-Quitten-Suppe	103
Quinoasalat mit Roter Bete und Orangen	104
Kürbissalat mit Kichererbsen	106
Zwiebelkuchen vom Blech	108
Kürbissuppe mit Kidneybohnen	110
Sahnige Pilzsuppe	112
Süßkartoffelsuppe	114
Brokkolisuppe mit Kürbiskernöl	116
Auberginencurry	118
Grünkohleintopf mit Perlgraupen	120
Süßkartoffel-Hackfleisch-Eintopf	122
Kichererbseneintopf mit Maronen	124
Scharfe Kidneybohnen mit Wirsing	126
Rigatoni mit Kürbissauce	128
Kürbis-»Risotto« mit Graupen	130
Putengulasch mit Pilzen	132
Zucchini-Auberginen-Eintopf mit Hackfleisch	134
Pfifferling-Quiche	136
Zwetschgenfleck	138
Brombeer-Crumble mit Haferflocken	140
Maronen-Mousse	141
Preiselbeersauce	142
Winter	144
Brokkoli-Möhren-Eintopf mit Käse	145
Blumenkohl-Brokkoli-Auflauf mit Béchamelsauce	146
Blumenkohl-torte mit Putenfleisch	148
Wintertarte mit Brokkoli, Rosenkohl und Tomaten	150
Spitzkohleintopf mit Roter Bete und Sucuk	152
Grünkohleintopf mit Merguez	154
Toskanischer Grünkohleintopf Ribollita	156
Selleriesuppe mit Kokos und Speck	158
Kohlrabi-Möhren-Eintopf mit Graupen und Fleischbällchen	160
Kohlrabisuppe mit Fiskeboller	162
Buchweizeneintopf mit Sellerie und Möhren	164
Kürbisrisotto	165
Orientalische Kohlrübencremesuppe mit Kresse	166
Bunte Lauchsuppe mit Reis	168

<i>Pastinakengratin</i>	169
<i>Möhren-Sauerkraut-Eintopf mit Rostbratwürstchen</i>	170
<i>Wintercremesuppe mit Pastinaken und Topinambur</i>	172
<i>Pastinakensuppe mit Sprossen</i>	174
<i>Apfelaufbau</i>	175
<i>Geflügelcremesuppe mit Rosenkohl und Kräutern</i>	176
<i>Rote-Bete-Pizza</i>	178
<i>Krautfleckerln</i>	180
<i>Granatapfel-Muffins</i>	182
<i>Zimtsterne</i>	184
<i>Glühweinschaum</i>	186
Rezeptregister	188



Vorwort

Mit Ihrer Küchenmaschine Monsieur Cuisine Connect können Sie schnell und unkompliziert frische Mahlzeiten für die ganze Familie, für Gäste oder auch nur für sich selbst auf Vorrat zubereiten.

Damit Suppen, Eintöpfe und Schmorgerichte die beliebten Röstaromen erhalten, gibt es die Einstellung Anbraten, bei der mit nur einer Taste Zeit, Temperatur und Geschwindigkeit automatisch bestimmt werden.

Mit der Einstellung Dampfgaren, den beiden Dampfgaraufsätzen und dem Kochinsatz können Sie gleichzeitig auf mehreren Ebenen eine Mahlzeit mit Beilagen und Sauce zubereiten. Das spart Zeit, Kochgeschirr und Energie.

Der große Mixbehälter fasst 3 Liter und ist somit auch für größere Mengen zum Beispiel für Feiern geeignet. Sie können aber natürlich auch einige Portionen Ihrer Lieblingsgerichte vorkochen und einfrieren. Das spart ebenfalls Zeit: Sie müssen nur einmal einkaufen und einmal spülen.



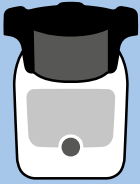


In diesem Buch versorgen wir Sie mit Rezepten durch alle vier Jahreszeiten. Denn Essen schmeckt immer dann am besten, wenn Lebensmittel verwendet werden, die gerade Saison haben und in Ihrer Region geerntet werden.

Es grünt so grün, ist im Frühling die Devise: Grüner Spargel, die ersten Erbsen und junge Spinatblätter sind richtige Vitamin-Booster. Der Sommer lässt uns in Beeren und frischen, leichten Gerichten schwelgen, und im Herbst freut man sich über Pilze, Kürbis und Zwetschgen. Der Winter bietet viel Würziges aus verschiedenen Kohlsorten und Wurzelgemüsen.

Viel Freude beim Nachkochen und bon appétit!



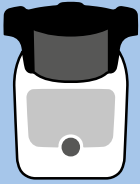


11 Punkte für Ihre Sicherheit

Machen Sie sich bitte mit der Gebrauchsanleitung Ihres Monsieur Cuisine Connect vertraut. Vorsichtshalber haben wir hier die wichtigsten Bedienungs- und Sicherheitsregeln für das Gerät kurz zusammengefasst.

1. Wenn Sie zerkleinern oder pürieren, sollten Sie immer den Messbecher einsetzen. Beim Zerkleinern von Nüssen, Gemüse oder anderen harten Lebensmitteln könnten sonst Teile herausgeschleudert werden.
2. Beim Pürieren von heißen Suppen besteht Verbrennungsgefahr durch Spritzer! Verwenden Sie den Kocheinsatz als Spritzschutz, auch wenn Sie 4 oder mehr Portionen Suppe kochen – da kann es ebenfalls spritzen.
3. Bei heißem Mixbehälter-Inhalt (über 60 °C) nicht im Turbo-Modus pürieren und die Drehzahl nur langsam, schrittweise ansteigend erhöhen.
4. Warten Sie nach dem Pürieren von Suppen 10 Sekunden vor dem Öffnen des Mixbehälters. Das Mixgut könnte noch in Bewegung sein und sonst herausspritzen. Deckel immer vorsichtig öffnen, da Dampf entweichen kann.
5. Beachten Sie die maximale Füllstandsmarkierung im Mixbehälter. Er ist für 3 Liter ausgelegt.
6. Bei Verwendung der Dampfgeräufsätze muss der Dampf zirkulieren können. Lassen Sie daher immer einige Schlitze im Boden frei. Geben Sie genügend Wasser (mindestens 500 ml) für die Dampfentwicklung in den Mixbehälter. Setzen Sie stets den Deckel für Dampfgeräufsätze auf.

7. Beim Öffnen zuerst vorsichtig den Dampf auf der Ihnen abgewandten Seite entweichen lassen, um nicht mit dem heißen Dampf in Berührung zu kommen, was zu Verbrennungen führen könnte. Arbeiten Sie mit Küchenhandschuhen oder Topflappen, denn die Dampfgeräuf Aufsätze werden sehr heiß!
8. Der Rühraufsatz zum Schlagen von Eischnee oder Sahne darf nur bis höchstens Stufe 4 zum Einsatz kommen. Der Spatel darf bei Verwendung des Rühraufsatzes nicht eingeführt werden.
9. Bitte führen Sie niemals ein anderes Rührwerkzeug als den Spatel in die Deckelöffnung ein. Der Spatel ist mit seinem »Kragen« so konstruiert, dass er nicht mit den Messern in Berührung kommen kann.
10. Wenn Sie den Mixbehälter zum Reinigen auseinandernehmen, sollten Sie mit dem Messereinsatz besonders vorsichtig umgehen. Die Klingen sind sehr scharf, daher besteht Verletzungsgefahr.
11. Wenn Ihr Monsieur Cuisine keinen festen Platz in Ihrer Küche hat, stellen Sie ihn immer auf eine trockene, rutschfeste, ebene Arbeitsfläche. Beim Zerkleinern oder beim Rühren von Teigen könnte das Gerät durch Unwucht in Bewegung geraten. Bleiben Sie bei diesen Arbeitsschritten neben dem Gerät.



Zum Umgang mit diesem Buch

Bei jedem Rezept finden Sie ausführliche Nährwertangaben, die nach dem Bundeslebensmittelschlüssel berechnet sind. Kcal steht hierbei für Kilokalorien, E für Eiweiß, F für Fett und KH für Kohlenhydrate.

Außerdem sind die Rezepte verschiedenen Kategorien zugeordnet, damit Sie immer sofort erkennen können, welches Gericht mit Fisch, mit Fleisch, vegetarisch oder vegan ist und welches sich für eine Diät eignet.



fettarm



kalorienarm



Low-Carb



Mit Fisch



Mit Fleisch



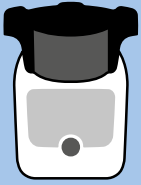
Vegan



Vegetarisch

Infos zu den Rezepten

- Alle Rezepte sind für die Zubereitung mit der Küchenmaschine Monsieur Cuisine Connect von Silvercrest® konzipiert.
- Die Mengenangaben für das Gemüse beziehen sich auf unvorbereitete Ware.
- Mit Zwiebel meinen wir eine mittelgroße Zwiebel. Sonst ist angegeben: große oder kleine Zwiebel.
- 1 EL Öl schlägt bei den Nährwertberechnungen mit 15 g zu Buche.
- Milch und Joghurt verwenden wir immer mit 3,5 % Fett.
- Frischkäse und Quark haben in unseren Rezepten 20 % Fett, obwohl auch Varianten mit weniger Fett angeboten werden.
- Bei gebundenen Suppen mit Sahne nehmen wir Sahne zum Kochen mit 15 % Fett.



Rezepte



Frühling

Die Tage werden wieder länger, die Temperaturen milder, im Wald riecht es nach Knoblauch – da heißt es auch für die Küche: Jetzt zieht der Frühling ein! Und der bringt frische Kräuter und Bärlauch schon im März, jungen Spinat, Spargel, Rhabarber und Erdbeeren ab April. Salat, Mangold und Kohlrabi kommen im Mai dazu. Im Juni werden dann die ersten Vorboten des Sommers gegart: Kirschen, Erbsen und Blumenkohl.

Alles enthält jetzt besonders viele Vitalstoffe, die uns wieder fit machen, den Organismus aus dem trägen Wintermodus holen und Frühjahrsmüdigkeit gar nicht erst aufkommen lassen. Der Körper braucht nun viel Licht und Bewegung. Vor allem aber leichte Gerichte mit viel frischem Grün, um neue Energie zu tanken und vielleicht auch ein wenig Winterspeck loszuwerden.

Dafür haben wir viele Rezepte entworfen mit allem, was im Frühling schon auf heimischen Feldern wächst und geerntet wird. Wir haben auch an das Osterbuffet gedacht, mit Liebe gebacken und viele grüne Suppen gelöffelt. Frische Kräuter kommen jetzt auf die Teller und junges Gemüse in den Monsieur Cuisine – manchmal auch in Begleitung von Geflügel oder Fisch. Da auch Italien im Frühjahr besonders schön ist, haben wir uns einige Primavera-Rezepte (Frühling auf Italienisch) überlegt. Und für den süßen Genuss sorgt das Vorzeigepaar Rhabarber und Erdbeeren.



Kräuterkäse mit Radieschen



Für 10 Portionen • Pro Portion: 55 kcal, 3 g E, 4 g F, 1 g KH

200 g Radieschen
4 Frühlingszwiebeln
1 EL scharfer Senf
1 EL Olivenöl
150 g Hüttenkäse
100 g saure Sahne
Salz, Pfeffer
etwas Zitronensaft
2 EL Schnittlauch in Röllchen



1. Die Radieschen waschen, putzen und halbieren. Eventuell 2–3 Radieschen zum Garnieren in Scheiben schneiden und beiseitelegen. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und die weißen Teile grob zerschneiden.
2. Senf, Olivenöl, Radieschen und Frühlingszwiebeln in den Mixbehälter geben, Messbecher aufsetzen und alles **4 Sekunden/Stufe 5** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben.
3. Hüttenkäse und saure Sahne dazugeben und **Linkslauf/5 Sekunden/Stufe 3** untermischen.
4. Masse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und in eine Schüssel umfüllen. ½ Stunde durchziehen lassen und mit den restlichen Radieschen und dem Schnittlauch garniert servieren.

Tipp: Frühlingsfrisches Aroma und Aussehen gibt auch die Gartenkresse. 1 Kästchen Kresse waschen, gut abtropfen lassen, die Blättchen mit einer Schere abschneiden und unter den Radieschen-Käse heben oder zusammen mit dem Schnittlauch darüberstreuen.

Grüne Sauce Frankfurter Art



Für 4 Portionen • Pro Portion: 131 kcal, 10 g E, 7 g F, 6 g KH

**1 Bund Kräuter Grüne Sauce
(oder 100 g TK-Kräutermischung)**
1 Zwiebel
4 hart gekochte Eier, Größe M
200 ml Joghurt
1 EL scharfer Senf
Salz, Pfeffer
etwas Zitronensaft



1. Die Kräuter waschen, gut trocken schütteln und mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die Blätter von den Stielen zupfen. Einige schöne Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Tiefgekühlte Kräuter etwas antauen lassen. Die Zwiebel abziehen und halbieren. Die Eier schälen und halbieren.
2. Kräuter, Zwiebel und 4 Eierhälften in den Mixbehälter geben und **6 Sekunden/Stufe 6** zerkleinern. Joghurt und Senf **Linkslauf/10 Sekunden/Stufe 4** einrühren. Masse mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mindestens 30 Minuten durchziehen lassen.
3. Zum Servieren die Sauce auf 4 Teller verteilen und mit Kräuterblättern und den restlichen Eierhälften servieren.

Info: Die frischen Kräuter für die Frankfurter »Grie Soß« bekommen Sie ab April/Mai auf dem Markt. Sie dürfen nur mit »Frankfurter Grüne Sauce« gekennzeichnet sein, wenn sie aus der dortigen Region stammen. Alles anderes heißt nur »Grüne Sauce« und ist auch in gut sortierten Supermärkten erhältlich. Traditionell müssen es sieben Kräuter sein: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch. Die Kräuter gibt es auch in 100-g-Päckchen tiefgekühlt.

Radieschen- Gurken-Salat mit Sour Cream



Für 4 Portionen • Pro Portion: 136 kcal, 4 g E, 10 g F, 8 g KH

1 Bund Radieschen (ca. 200 g, geputzt gewogen)
1 kleine Salatgurke
4 Frühlingszwiebeln
1 Fleischtomate
200 g Joghurt oder Schmand
2 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer

1. Die Radieschen putzen, waschen und halbieren. Die Gurke heiß waschen (sie wird mit der Schale verwendet), längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Fruchtfleisch grob in Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob zerschneiden. Die Tomate waschen, halbieren, die Stielansätze und Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob zerschneiden.
2. Die Frühlingszwiebeln in den Mixbehälter geben, Messbecher aufsetzen und **5 Sekunden/Turbo-Taste** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und Joghurt, Olivenöl, Zitronensaft und die übrigen vorbereiteten Zutaten dazugeben. **3 Sekunden/Stufe 5** zerkleinern. Nach Belieben – wenn das Gemüse kleiner sein soll – den Vorgang wiederholen.
3. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und gleich servieren.

