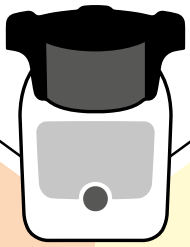
© des Titels »Kochen mit dem Monsieur Cuisine« (978-3-7423-0788-0)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Doris Muliar

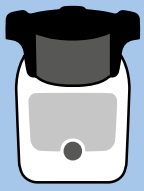
KOCHEN MIT DEM Monsieur Cuisine

Die 100 besten Rezepte
für alle Jahreszeiten



riva

© des Titels »Kochen mit dem Monsieur Cuisine« (978-3-7423-0788-0)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de



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 Kocheinsatz 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.

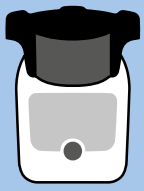
© des Titels »Kochen mit dem Monsieur Cuisine« (978-3-7423-0788-0)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

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!

© des Titels »Kochen mit dem Monsieur Cuisine« (978-3-7423-0788-0)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de



11 Punkte für Ihre Sicherheit

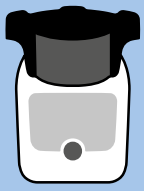
Machen Sie sich bitte mit der Gebrauchsanleitung Ihres Monsieur Cuisine Connect vertraut. Vorsichtshalber haben wir hier die wichtigsten Bedienungs- und Sicherheitsregeln für das Gerät kurz zusammengefasst.

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 Dampfgaraufsätze 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 Dampfgareinsätze auf.

© des Titels »Kochen mit dem Monsieur Cuisine« (978-3-7423-0788-0)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

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 Dampfgaraufsätze 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.

© des Titels »Kochen mit dem Monsieur Cuisine« (978-3-7423-0788-0)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de



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

© des Titels »Kochen mit dem Monsieur Cuisine« (978-3-7423-0788-0)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

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.

© des Titels »Kochen mit dem Monsieur Cuisine« (978-3-7423-0788-0)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Rezepte

© des Titels »Kochen mit dem Monsieur Cuisine« (978-3-7423-0788-0)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

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 geerntet: 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.

© des Titels »Kochen mit dem Monsieur Cuisine« (978-3-7423-0788-0)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

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.

© des Titels »Kochen mit dem Monsieur Cuisine« (978-3-7423-0788-0)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

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.

© des Titels »Kochen mit dem Monsieur Cuisine« (978-3-7423-0788-0)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

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.

© des Titels »Kochen mit dem Monsieur Cuisine« (978-3-7423-0788-0)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Avocado mit Bärlauch

Für 10 Portionen • Pro Portion: 115 kcal, 1 g E, 12 g F, 2 g KH

75 g Bärlauch
1 Schalotte
30 g Walnüsse
4 EL Olivenöl
Salz
½ Zitrone
2 reife Avocados
Pfeffer

1. Den Bärlauch waschen, trocken schütteln und die harten Stiele entfernen. Mit Küchenkrepp trocken tupfen. Die Schalotte abziehen und vierteln.
2. Bärlauch, Schalotte, Walnüsse und Olivenöl mit einer Prise Salz in den Mixbehälter geben, Messbecher aufsetzen und alles **10 Sekunden/Stufe 8** zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben und den Vorgang wiederholen.
3. Die Zitrone auspressen. Die Avocados halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. Mit Zitronensaft beträufeln und grob zerschneiden.
4. Avocado in den Mixbehälter geben und **8 Sekunden/Stufe 4** mit der Bärlauchmischung verrühren. In eine Schüssel umfüllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 30 Minuten durchziehen lassen.

Tipp: Noch aromatischer wird der Aufstrich, wenn Sie statt des Olivenöls mal Walnussöl probieren. Dieses gibt es schon in kleinen Flaschen à 200 ml zu kaufen.

© des Titels »Kochen mit dem Monsieur Cuisine« (978-3-7423-0788-0)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Avocadocreme mit Rucola

Für 10 Portionen • Pro Portion: 97 kcal, 4 g E, 8 g F, 1 g KH

30 g geschälte Mandeln
40 g Parmesan
1 reife Avocado
25 g Rucola
150 g Frischkäse (20 % Fett)
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer
etwas Zitronensaft

1. Nach Belieben die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Mit dem Parmesan in den Mixbehälter geben, Messbecher aufsetzen und **10 Sekunden/Stufe 8** zerkleinern.
2. Die Avocado halbieren, das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben. Den Kern aufbewahren. Den Rucola waschen, trocken schütteln und grob hacken.
3. Avocado, Rucola, Frischkäse und Olivenöl in den Mixbehälter geben und alles zusammen **15 Sekunden/Stufe 5** zu einer feinen Creme verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft pikant abschmecken.
4. Creme in eine Schüssel umfüllen und sofort auf Brot genießen. Alternativ in ein Schraubglas füllen und mit dem Kern (der verhindert, dass sich die Avocadocreme verfärbt) 1–2 Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Tipp: Gut können Sie in die Creme auch die gesunden Chiasamen mischen: einfach zusammen mit der Avocado verarbeiten.
Oder mal ganz raffiniert: Ziehen Sie Chiasprossen. Eine Schale mit feuchter Watte auskleiden, Chiasamen daraufstreuen und einige Tage feucht halten. Nach 5 Tagen kann geerntet werden. Die Sprossen passen ebenso auf Brotbelag wie auf Salate.

© des Titels »Kochen mit dem Monsieur Cuisine« (978-3-7423-0788-0)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

Seelachs mit grüner Eiersauce

Für 4 Portionen • Pro Portion: 203 kcal, 21 g E, 12 g F, 2 g KH

400 g Seelachsfilet
Salz, Pfeffer
2–3 EL Zitronensaft
500 ml Wasser
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 Stängel glatte Petersilie
6 Blätter frischer Salbei
40 g weiche Butter
2 hart gekochte Eier, Größe M

1. Das Seelachsfilet trocken tupfen, in 4 Teile schneiden, salzen, pfeffern und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. 1 Stück Backpapier in der Größe des flachen Dampfgaraufsatzes zurechtschneiden. Beim Einlegen darauf achten, dass die seitlichen Schlitze zur Dampfzirkulation frei bleiben. Seelachs auf dem Backpapier verteilen.
2. Wasser in den Mixbehälter füllen, Dampfgaraufsatz aufsetzen und Seelachs **20 Minuten/Dampfgaren** dämpfen.
3. In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit viel Grün grob zerschneiden. Knoblauchzehe schälen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stängeln zupfen. Salbei grob hacken.
4. Den Dampfgaraufsatz abnehmen und beiseitestellen. Mixbehälter ausleeren und abtrocknen.
5. Frühlingszwiebeln, Knoblauch, Kräuter und Butter in den Mixbehälter geben und **5 Sekunden/Turbo-Taste** zerkleinern. Anschließend **4 Minuten/Stufe 1/100 °C** dünsten.

© des Titels »Kochen mit dem Monsieur Cuisine« (978-3-7423-0788-0)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: http://www.rivaverlag.de

6. Die Eier schälen und grob zerschneiden. In den Mixbehälter zu den Zwiebeln und Kräutern geben und **3 Sekunden/Stufe 4** zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und dem restlichen Zitronensaft abschmecken.
7. Die Fischfilets auf einer Platte anrichten und die Eiersauce darauf verteilen.

Tipp: Sie können den Seelachs auch in mundgerechte Stücke schneiden und mit der Sauce auf Amuse-Geule-Löffeln oder in kleinen Schälchen anrichten.