

Lelia Castello
Fotos von Rebecca Genet

Monsieur
CUISINE

DAS OFFIZIELLE KOCHBUCH

**100 LECKERE REZEPTE
FÜR JEDEN TAG**

YES



INHALT

FRÜHSTÜCK	11
GEMEINSAM GENIESSEN	33
LEICHT UND GESUND	55
VEGETARISCH UND VOLLWERTIG	77
WOHLFÜHLGERICHTE	101
LAST MINUTE	125
ZERO WASTE	153
SÜSSES	173
GRUNDREZEPTE	197

WIE WIRD DIE KÜCHENMASCHINE GENUTZT?

In diesem Buch finden Sie einfache Rezepte für Ihren Monsieur Cuisine.
Damit alles optimal gelingt, sollten Sie diese Informationen und Tipps lesen,
bevor Sie loslegen.

Die Geschwindigkeitsstufen für den Messereinsatz

Es gibt drei Kategorien:

1–3: grobes Rühren und Zerkleinern
4–10: feines Zerkleinern, perfekt für Pürees

Turbo: schnelles Mixen

Die Temperaturen

50 °C: Butter zerlassen, Schokolade schmelzen ...

60–70 °C: perfekt zum Erwärmen von Soßen, Suppen ... Entspricht einem Wasserbad.

100 °C: zum Aufkochen von Wasser, beispielsweise zum Kochen von Nudeln

Das Zubehör

DER MESSBECHER

Dabei handelt es sich um die Verschlusskappe für den Mixbehälter. Der Messbecher fasst 100 g Wasser. Er wird wie ein Deckel auf einem Topf verwendet. Zum Reduzieren einer Soße, Herstellen einer Crème Anglaise oder einer Béchamelsoße, Zubereiten von Rührei oder um Zutaten anzubraten, wird der Messbecher nicht benutzt. Für Kochvorgänge ohne Hitzeverlust (Aufkochen von Wasser, Schmorgerichte ...) muss der Messbecher eingesetzt werden.

DER RÜHRAUFSATZ

Er dient zum Schlagen von Eischnee, zum Aufschlagen von Eiern und zur Herstellung von Cremes. Der Rühraufsatz ist auch perfekt zum langsamen Garen von Fleisch, Fisch und Gemüse geeignet. Durch Aktivierung des Linkslaufs bleiben Lebensmittel unzerkleinert. Um zu verhindern, dass sich der Quirl löst, den Rühraufsatz höchstens auf Geschwindigkeitsstufe 4 laufen lassen.

DIE DAMPFGARAUFSÄTZE

Damit Fleisch oder Fisch beim Dampfgaren nicht am Korb anhaften, ein Backpapier leicht anfeuchten und zwischen Korb und Gargut legen. Um zu verhindern, dass beim Kochen ohne Messbecher etwas herausspritzt, kann der Dampfgaraufsatz auf der Öffnung des Deckels platziert werden. Beim Mixen kann der Dampfgaraufsatz direkt auf den Mixbehälter gesetzt werden, damit der Inhalt nicht bis zum Deckel hochsteigt.

DIE WAAGE

Sie wiegt in Schritten von 5 Gramm. Vorzugsweise werden zu wiegende Zutaten auf einmal in den Mixbehälter gegeben und nicht langsam eingefüllt. Mit dem Messbecher können auch kleine Mengen abgewogen werden. Hierzu muss er lediglich mit der Öffnung nach oben in den Deckel des Mixbehälters eingesetzt werden. Nach Aktivierung der Tara-Funktion können die Zutaten abgewogen werden.

Das Reinigen

Um den Mixbehälter nach Gebrauch zu reinigen, füllen Sie ihn mit 500 ml warmem Wasser und etwas Geschirrspülmittel. Den Deckel schließen, den Messbecher einsetzen und das Gerät 1 Minute auf Stufe 10 laufen lassen. Den Mixbehälter leeren und den Vorgang mit 500 ml klarem Wasser wiederholen.

Um nach dem Kochen Gerüche von beispielsweise Knoblauch oder Brokkoli zu beseitigen, den Saft von 1 Zitrone oder 1 Teelöffel Natron mit in den Mixbehälter geben. Den Deckel schließen, den Messbecher einsetzen und Mischung 2 Minuten auf Stufe 2 bei 90 °C erhitzen.

Die Dampfgaraufsätze mit Dichtung und Deckel, der Rühraufsatz und der Messbecher sind spülmaschineneeignet. Der Messereinsatz wird vorzugsweise mit einer kleinen Flaschenbürste gereinigt, um in alle Ecken zu kommen. Vergessen Sie nicht, die Dichtung zu entfernen, sollten Sie den Messereinsatz in die Spülmaschine legen.



MESSBECHER

DECKEL FÜR DEN
MIXBEHÄLTER

RÜHRAUFSATZ

DAMPFGARAUFSÄTZE

SPATEL

PRAKTISCHE HINWEISE

Das Dampfgaren

Beim Dampfgaren bleiben Vitamine und alle gesunden Nährstoffe der Zutaten perfekt erhalten. Noch mehr Geschmack bekommen die Speisen, wenn Fleisch und Fisch 1 Stunde vor dem Garen in Ölmarinaden, Sojasaße, Kräutern, Gewürzen etc. mariniert werden. Zum Garen selbst kann eine Gemüse- oder Geflügelbrühe verwendet werden, die den Zutaten zusätzliches Aroma gibt. Für das Garen tiefgekühlter Zutaten wird empfohlen, die Garzeit um ein paar Minuten zu verlängern oder die Zutaten vor dem Kochen auftauen zu lassen.

Zubereitungstipps

TARTE- UND PIZZATEIG

Ist der Teig im Mixbehälter fertig, den Großteil herausnehmen und auf die Arbeitsfläche geben. Um Teigreste zu lösen, die an den Klingen haften, genügt es, kurz die Turbo-Funktion zu aktivieren. Der Tarteteig hält sich tiefgekühlt 4 Monate. 12 Stunden vor der Verarbeitung aus der Gefriertruhe nehmen und in den Kühlschrank stellen.

SCHLAGSAHNE

Die Zutaten, aber auch Mixbehälter und Klinge müssen kalt sein. Dafür am besten 3 Eiswürfel in den Mixbehälter geben, den Messbecher einsetzen und 15 Sekunden/Stufe 10 mixen. Den Messbecher leeren, schnell mit einem sauberen Geschirrtuch trocknen und die kalten Zutaten hineingeben.

MAYONNAISE

Im Gegensatz zur Schlagsahne muss eine Mayonnaise mit zimmerwarmen Zutaten zubereitet werden. Eier, die im Kühlschrank aufbewahrt wurden, zum Temperieren ein paar Minuten in eine Schüssel mit warmem Wasser aus dem Wasserhahn legen.

PUDERZUCKER

Um Puderzucker selbst herzustellen, weißen Zucker 15 Sekunden auf Stufe 9 mixen. Vor dem Öffnen des Deckels ein paar Sekunden warten.

GETROCKNETE BOHNEN

Weißer oder roter getrocknete Bohnen werden leichter verdaulich, wenn sie über Nacht in einer Schüssel Wasser mit 1 Esslöffel Natron eingeweicht werden.

Aufbewahrungstipps

Eiweiß: Bei manchen Rezepten bleiben Eiweiße übrig, die in einem gut verschlossenen Behälter (vorzugsweise aus Kunststoff) 4 Tage aufbewahrt werden können. Eiweiße können auch eingefroren werden und sind dann 6 Monate haltbar.

Eigelb: Damit Eigelbe nicht austrocknen, einfach mit etwas kaltem Wasser bedecken. Vor Gebrauch lässt man die Eigelbe abtropfen. Sie halten sich 2 Tage im Kühlschrank. Es ist nicht ratsam, sie einzufrieren.

Zero Waste: vorzugsweise Bio-Produkte verwenden. Schalen und das Kraut von Gemüse lassen sich sehr gut einfrieren, um bei Bedarf eine Gemüsebrühe daraus zu kochen.

Pesto: Zur Aufbewahrung mit 0,5 cm Öl bedecken und in einem dicht schließenden Behälter kühl stellen.

Avocado-Dips: Einen Avocadokern in den Dip legen, so wird dieser nicht braun und man kann ihn 24 Stunden aufbewahren.

Frische Kräuter: Sie halten sich in einem gut schließenden Behälter, dabei unten in den Behälter einige angefeuchtete Küchentücher legen. Die Kräuter können auch klein geschnitten eingefroren werden.







FRÜHSTÜCK

FRÜHSTÜCK

Superleckereres MÜSLI

FÜR CA. 40 PORTIONEN
À 25 G (4 GLÄSER
À 200 ML)

BACKZEIT
25 MIN.

IN DER KÜCHEN-
MASCHINE
5 MIN.



140 g Mandeln



100 g weiße Schokolade



500 g Haferflocken



125 g reife, geschälte
Banane



120 g Erdnussbutter
(ungezuckert)



75 g rohe Quinoa

- 1 - Den Backofen auf 180 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
- 2 - Die Mandeln in den Mixbehälter geben und den Messbecher einsetzen. **4 Sekunden/Stufe 8 zerkleinern.** Haferflocken, rohe Quinoa, Kokosraspel und Salz dazugeben, den Messbecher einsetzen. **Linkslauf/45 Sekunden/Stufe 2 vermischen.** In eine Schüssel umfüllen.
- 3 - Die Banane, die Erdnussbutter, den Agavendicksaft, das Kokosöl und den Zimt in den Mixbehälter geben, den Messbecher einsetzen und **2 Minuten/Stufe 1/80 °C erwärmen.** Die Mischung aus den trockenen Zutaten dazugeben, den Messbecher einsetzen. **Linkslauf/45 Sekunden/Stufe 2 vermischen.** Mit dem Spatel nach unten schieben. Vorgang wiederholen, bis sich alle Zutaten gut vermischt haben.
- 4 - Die Masse auf dem Backblech verteilen. 20 Minuten im Ofen backen, nach der Hälfte der Backzeit wenden.
- 5 - Die weiße Schokolade in grobe Stücke brechen und in den Mixer geben, den Messbecher einsetzen. **4 Sekunden/Stufe 7 zerkleinern.**
- 6 - Nach den 20 Minuten Backzeit die Schokolade auf dem Müsli verteilen und weitere 5 Minuten backen. Durchmischen und außerhalb des Backofens erkalten lassen. Das Müsli hält sich in einem verschlossenen Glas 1 Monat lang.

Und außerdem ...

35 g Kokosraspel
1 Prise Salz
75 g Agavendicksaft oder flüssiger Honig
45 g Kokosöl
1 EL Zimt



FRÜHSTÜCK

Wohltuendes BIRCHERMÜSLI

FÜR
4 PERS.

IN DER KÜCHEN-
MASCHINE
10 MIN.



480 g Mandeldrink
oder Schoko-Mandel-
Drink (S. 27)



4 TL Chiasamen



1 TL Salz



180 g Haferflocken



4 TL Honig



4 TL Tahin

1 - Haferflocken, Chiasamen, Tahin, Honig, Salz, Mandeldrink und 400 g Wasser in den Mixbehälter geben. Ohne eingesetzten Messbecher **10 Minuten/Stufe 2/95 °C kochen.**

2 - In Frühstücksschalen gießen und als Topping zum Beispiel Mandel-Honig-Aufstrich (S. 20) und »Himbeerkonfitüre« mit Chiasamen (S. 22) darauf verteilen. Ihrer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt!



FRÜHSTÜCK

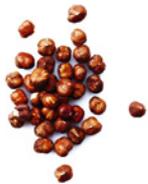
Dunkles BROT

FÜR
1 BROT
(CA. 400 G)

BACKZEIT
55 MIN.

IN DER KÜCHEN-
MASCHINE
2 MIN.

RUHEZEIT
2 STD.



65g Haselnüsse



4 EL Flohsamenschalen



145g Haferflocken



80g Leinsamen



135g
Sonnenblumenkerne



2 EL Kokosöl

- 1 - Den Leinsamen in den Mixbehälter geben, den Messbecher einsetzen, **4 Sekunden/Turbo-Taste zerkleinern**. Mit dem Spatel nach unten schieben. Sonnenblumenkerne, Haselnüsse, Haferflocken, Chiasamen, Flohsamenschalen und Fleur de Sel hinzufügen und den Messbecher wieder einsetzen. **Linkslauf/45 Sekunden/ Stufe 2 verrühren**. In eine Schüssel umfüllen und beiseitestellen.
- 2 - Honig, Kokosöl und 400 g Wasser in den Mixbehälter geben, den Messbecher einsetzen, **4 Sekunden/Stufe 7 mixen**. Die Mischung aus trockenen Zutaten dazugeben und **1 Minute 30 Sekunden/ Teigknet-Taste kneten**.
- 3 - Sobald sich die Zutaten gut verbunden haben, den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Kastenform füllen und 2 Stunden bei Zimmertemperatur ruhen lassen.
- 4 - Den Backofen auf 175 °C Umluft (195 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Wenn der Teig gut zusammenhält, 20 Minuten im Ofen backen. Anschließend das Brot aus der Form nehmen und bei 155 °C Umluft (175 °C Ober-/Unterhitze) weitere 35 Minuten backen.
- 5 - Das erkaltete Brot in dünne Scheiben schneiden. Mit »Himbeerkonfitüre« mit Chiasamen (S. 22) oder mit Mandel-Honig-Aufstrich (S. 20) servieren. In ein Geschirrtuch geschlagen hält sich das Brot 5 Tage.

Und außerdem ...

2 EL Chiasamen
1 TL Fleur de Sel
1 EL Honig



FRÜHSTÜCK

Banana- BREAD

FÜR
6 PERS.

BACKZEIT
55 MIN.

IN DER KÜCHEN-
MASCHINE
2 MIN.



25 g Kakaopulver
(ungezuckert)



210 g Mehl



300 g sehr reife
Banane, geschält, in
Scheiben geschnitten



80 g Kokosöl



40 g dunkle
Schokotropfen



30 g gemahlene
Mandeln

- 1 - Den Backofen auf 175°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine Kastenform mit Backpapier auslegen.
- 2 - Mehl, gemahlene Mandeln, Backpulver, Natron, Zimt und Salz in den Mixbehälter geben, den Messbecher einsetzen. **10 Sekunden/ Stufe 4 vermischen.** Mit dem Spatel nach unten schieben. Mischung in eine Schüssel füllen und beiseitestellen.
- 3 - Bananenscheiben, Kokosöl, Vanilleextrakt, Kakaopulver, das warme Wasser und den braunen Zucker in den Mixbehälter geben, den Messbecher einsetzen. **10 Sekunden/Stufe 4 mixen.** Mit dem Spatel nach unten schieben.
- 4 - Die Mischung aus trockenen Zutaten dazugeben, den Messbecher einsetzen. **45 Sekunden/Stufe 4 kneten.** Die Zutaten sollen sich gut verbinden. 20 g Nugat dazugeben, den Messbecher einsetzen. **Linkslauf/20 Sekunden/Stufe 4 vermischen.**
- 5 - Den Teig in die Backform füllen und mit den Schokotropfen und den restlichen 20 g Nugat bestreuen.
- 6 - Brot 55 Minuten im Ofen backen. Das Banana-Bread ist fertig, wenn eine Messerspitze beim Herausziehen sauber bleibt.
- 7 - 10 Minuten in der Form abkühlen lassen, anschließend den Kuchen aus der Form nehmen und auf einem Gitter vollständig erkalten lassen.

Und außerdem ...

2 TL Backpulver
½ TL Natron
2 TL Zimt
½ TL Salz
1 TL Vanilleextrakt
225 g warmes Wasser
170 g brauner Zucker
40 g gehackter Nugat

