



SMEG

Messe Ambiente 2020 Rezepte

07.-11.02.20 9:00-18:00 Uhr , 11.02.20 9:00-17:00 Uhr

Gerätevorführung zu jeder Stunde zwischen 10:00 Uhr und 17:00 Uhr bzw. 16:00 Uhr am letzten Tag.

9.40Uhr

Ingwertee, Granatapfelsaft, Smoothis, Karotten-Haselnuss-Salat, Mandelkekse
Slow Juicer, Blender, Küchenmaschine, Wasserkocher, in der Pfanne Nüsse rösten.

Granatapfelsaft pur, Slow Juicer

4 Granatäpfel nur die Kerne

Smoothie, Blender

400g Kokosmilch,
200g Litschi,
½ Ananas
1 Banane,
1 Zitrone

Karottensalat, Küchenmaschine Reibeaufsatz

250g Karotten
1 EL Öl
Je ½ TL Kreuzkümmel, Senfkörner, Ajowan (Ajwan) Thymian
1 Msp. Asafoetida
3 Curryblätter
1 EL Haselnüsse (oder Erdnüsse) grob zerstoßen
3 EL Crème Fraîche
1 EL Schnittlauch
Steinsalz

Die Karotten waschen, schälen und fein im Cutter reiben. In einer Pfanne das Öl erhitzen, alle Gewürze sowie die Erdnüsse hinzugeben und kurz anrösten. Die Mischung zusammen mit Crème Fraîche, Schnittlauch und Steinsalz zu den Karotten geben und mischen.

Geeignet für alle drei Doshas, für Kapha aber ohne Crème Fraîche.

Ingwer-Zitronen-Tee, Slow Juicer/ Wasserkocher

50g Ingwerwurzel frisch mit Schale in Stücke geschnitten
3 BIO-Zitronen geschält und in Stücke geschnitten
Im Slow Juicer von SMEG auspressen

Für 1 Tasse Tee, 1 – 2 EL (ca.15g) von dem Saft in eine Tasse geben, 1 TL Honig zugeben und mit heißem Wasser übergießen, fertig.

Variante: Ingwer-Curcuma-Tee mit 30g Curcumawurzel frisch mit Schale in Stücke geschnitten

Kleine Mandelkekse (Biscottini alla mandorta) Küchenmaschine

400g geschälte gemahlene Mandeln
50g Mehl
150g Puderzucker
1 Prise Steinsalz
Abrieb von ½ Tonkabohne
Etwas Kardamom gemahlen
125g Butter
1 Ei

Ca. 40 Mandelkerne ganz

Den Ofen auf 150°C Umluft vorheizen. Zwei Bleche mit Backpapier belegen. Gemahlene Mandeln, Mehl, Puderzucker, Steinsalz, Gewürze, Butter und Ei vermengen. Ca. 40 walnussgroße Kugeln formen und diese auf die Bleche legen. Jeweils 1 Mandelkern hineindrücken. Die Mandelkekse ca.

10:40Uhr

Pastateig, Pizzateig, Pesto, Pizzasauce

Küchenmaschine (Pastateig, Pizzateig) Blender (Pizzasauce) Handblender (Pesto) Topfe mit Wasser für die Pasta

Pizzateig / Brote

320g Pizza-Mehl 405

180g Semola (Weizengrieß) Wiener Grießler

1 Prise Zucker

Ca. 200ml lauwarmes Wasser nach Bedarf erhöhen

20g frische Hefe oder 1 Päckchen Trockenhefe (7g)

40g Olivenöl

1 TL Steinsalz

Öl zum einölen des Teiges

Pizzasauce im Blender

3 kleine Dosen Tomaten (480g Gesamt pro Dose)

1 Handvoll getrocknete Tomaten

Frische Kräuter gehackt oder getrocknete

3 Knoblauchzehen

Steinsalz, Pfeffer aus der Mühle

Paprikapulver oder Cajungewürzmischung

Ca. 5 Oliven ohne Stein

Evtl noch Kapern

(Evtl 5 Sardellen)

Alles zusammen im Blender mixen.

100g Edamer

100g Gauda

100g Parmesan oder Bergkäse frisch reiben und vermischen

Schinken, Salami, Pilze,.....zum Belegen.

Ruccolapesto

Zutaten:

75g (225g)Ruccola

20g (60g)geröstete Mandeln

40g (120g)geriebener Parmesan

100g (300g)Olivenöl mit Zitrone

Abrieb von 1 Zitrone

Salz, Pfeffer

Den Ruccola waschen, trocken schütteln und grob hacken. Mit dem Olivenöl und den gerösteten Mandeln und dem geriebenen Parmesan und Zitronenabrieb fein mixen und evtl. mit Salz, Pfeffer abschmecken.

In ein steriles Einmachglas füllen und kühl, trocken und dunkel aufbewahren.

Tagliatelle

450g Semola Hartweizengrieß

150g feines Maismehl

30g Salz

90-100g frische Rote Bete püriert (evtl ohne Schale den Rest als Salat mit Orange, Essig,....)

Alle Zutaten ca. 15 Minuten mit dem Knethacken in der Küchenmaschine verrühren, den Teig ca. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen und mit Doppelgriffigem Mehl bestreut durch die Nudemaschine oder mit dem Rollholz ausrollen und in Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 2-3 Minuten kochen.

Pesto

75g Basilikum (oder Petersilie, Koriander, Minze, Rucola)
2 Knoblauchzehen gehackt oder Slow Juicer
1 EL (20g) Pinienkerne
2 EL (40g) fein geriebener Parmesan
100ml natives Olivenöl
Steinsalz und Pfeffer aus der Mühle

11:40Uhr

Pasta, Pizza, Pesto, Parmesan

Küchenmaschine (Pastaaufsatz, Reibe) Handblender, 2 Töpfe auf Kochfeld, Pizza

Parmesan zum reiben

12:40Uhr

Gnocchi, Salbeibutter

Slow Juicer, Kochfeld (Pfanne, Topf)

Salbei frisch

Gnocchi aus Hartweizengrieß für 2 Personen

100 g Hartweizengrieß doppelt gemahlen

100 g Bio-Mehl

30 g Maismehl fein gemahlen

1 TL Gemüse-Salz selbst gemachtes

2 EßL Sonnenblumenöl

100 ml Wasser

Wasser zum Kochen

2 EßL Gemüsebrühe selbst gemachte

Alle trockenen Zutaten in die Rührschüssel für die Küchenmaschine geben, den Knethaken einhängen und das Wasser und das Öl während des rührens dazu geben und so zu einem Teig kneten.

Den Teig dann in Folie wickeln und 1 Stunde ruhen lassen. Danach in kleine Kugeln formen und mit einer Gabel andrücken.

Wasser in einen Topf geben und die Gemüsebrühe dazu geben, zum kochen bringen, die Gnocchis rein legen und nur gar ziehen lassen. Wenn die Gnocchis oben schwimmen, sie mit einer Schaumkelle heraus holen, in Sesam wälzen und abkühlen lassen

13:40Uhr

Gebäck, (Mandelmilch)

Küchenmaschine, Slow Juicer, Zitruspresse

Mandel-Milch

1 Handvoll Mandeln

0,5 Liter Wasser

evtl 5 - 12 entsteinte Datteln

Mahlen Sie die Mandeln in einem starken Mixer. Fügen Sie dann das Wasser hinzu und pürieren Sie die Mischung, bis sich eine milchige Flüssigkeit bildet.

Je nach gewünschtem Süsse-Grad geben Sie 5 bis 12 entsteinte Datteln dazu und mixen einige Minuten lang, bis eine homogene, schaumige "Milch" entsteht.

Bei empfindlichem Verdauungssystem oder wenn Sie die Mandeln leichter verdaulich machen möchten, weichen Sie diese über Nacht oder auch bis zu 48 Stunden lang in gefiltertem Wasser oder Quellwasser ein. Wechseln Sie das Wasser alle 12 Stunden und spülen Sie die Mandeln vor Verwendung gut ab.

Beachten Sie jedoch, dass eingeweichte Mandeln einen deutlich milderem Geschmack aufweisen und daher auch die Mandelmilch aus eingeweichten Mandeln anders schmeckt als aus uneingeweichten Mandeln.

14:40Uhr

Sorbet, Smoothie, Tee

Blender, Slow Juicer, Wasserkocher

Himbeereis mit Kokos

100g Cashewkerne

200ml Cocosmilch

250g gefrorene Himbeeren

50ml Zuckersirup

Erst die Cashewkerne im Mixer zerkleinern, dann kurz die Cocosmilch zugeben und zum Schluss die gefrorenen Himbeeren auf Stufe 1 untermixen. Mit Puderzucker oder Honig abschmecken.

15:40Uhr

Energiekugeln

Energie-Kugeln Fleischwolf

50g Walnüsse

100g Datteln

50g Feigen

100g Rosinen

50g Aprikosen

50g Haferflocken

50g Mandeln

50g Cashewnüsse

50g Kokosflocken zum Rollen

Evtl mit fein gehackten Pistazien

16:40Uhr

Risotto mit gebratenen Pilzen,

Küchenmaschine, Kochfeld, Deep Pan, Handblender

Pilz-Risotto mit Pistazien, Haselnüssen und Pesto (Ruccola)

30 getrocknete Pilze 1 Stunde in kaltem Wasser einweichen, abgießen und die Flüssigkeit weg geben.

80g Ghee

2 Zwiebeln schälen und fein würfeln

Evtl.1 Knoblauchzehe schälen und fein würfeln

Alles im Ghee ca. 10 Minuten andünsten

500g Risottoreis zugeben und mit

350ml Prosecco ablöschen

1200ml Gemüsebrühe kochend nach und nach zugeben

100g ganze Haselnüsse geröstet

50g ganze Pistazien zugeben

Cajungewürz

Steinsalz, Pfeffer aus der Mühle



info@werner-raith.de Tel. 0049 159 041 574 25

150g Parmesan frisch gerieben
1 Abrieb und Saft einer Zitrone
200ml Sahne