



# Profi-Chef

Mahlen und mehr

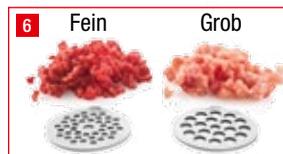


# Profi-Chef

Ein hervorragender Fleischwolf zum Zerkleinern bzw. Mahlen und Vermengen (nennt man auch „Wolfen“ oder „Faschieren“) von rohem oder gegartem Fleisch oder Fisch, gekochtem Gemüse und ähnlichen Lebensmitteln. So lassen sich Hackfleisch, Brät oder Füllungen ganz einfach selbst herstellen.



- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <b>1</b> Deckel der Anpresshilfe                | <b>7</b> Messerscheibe              |
| <b>2</b> Anpresshilfe                           | <b>8</b> Förderschnecke             |
| <b>3</b> Fleischwolfaufsatz mit Einfülltrichter | <b>9</b> Befestigungsschraube       |
| <b>4</b> Schraubring                            | <b>10</b> Handkurbel                |
| <b>5</b> Wursteinsatz                           | <b>11</b> Saugfußverriegelung       |
| <b>6</b> Lochscheiben (fein & grob)             | <b>12</b> Saugfuß                   |
|   | <b>13</b> Silikonscheibe mit Lasche |



## Den Profi-Chef zusammensetzen

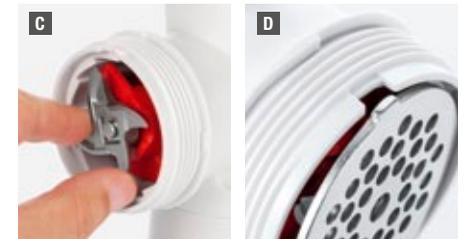
- Saugfuß auf eine glatte, saubere, fettfreie und stabile Arbeitsplatte stellen. Die Saugfußverriegelung steht auf unverriegelter Position [🔓].
- Fleischwolfaufsatz mit Einfülltrichter in die Schiene am Saugfuß schieben, bis es klickt **A**.
- Saugfußverriegelung auf die geschlossene Position [🔒] drehen und einrasten lassen **B**. Dabei wird zum einen der Fleischwolfaufsatz am Saugfuß und zum anderen der Profi-Chef sicher an der Arbeitsplatte befestigt. Bitte überprüfen Sie, ob alle Teile fest ineinander sitzen.



## Reihenfolge zum Einsetzen des Mahlwerks



- Messerscheibe auf das Metallstück der Förderschnecke setzen, sodass die flache Seite nach vorne zeigt **C**.
- Lochscheibe auf die Messerscheibe setzen, sodass sich die Nut in die Aussparung des Fleischwolfaufsatzes einpasst **D**.
- Den Schraubring gegen den Uhrzeigersinn aufschrauben.
- Handkurbel auf die Kunststoffseite der Förderschnecke setzen und mit der Befestigungsschraube festdrehen. Der Profi-Chef ist so einsatzbereit.



**Hinweis:** Wenn die Messerscheibe nicht richtig eingesetzt ist, kann auch die Lochscheibe nicht korrekt eingesetzt werden.

## So verwenden Sie den Profi-Chef

Stellen Sie zuerst eine Schüssel oder einen Behälter unter den Profi-Chef, um die zerkleinerten Lebensmittel aufzufangen. Füllen Sie die gewaschenen und in Stücke geschnittenen Lebensmittel in den Einfülltrichter. Zum Zerkleinern oder „Wolfen“ der Lebensmittel drehen Sie die Kurbel im Uhrzeigersinn. Die Anpresshilfe dient dazu, die Lebensmittel währenddessen vorsichtig hineinzudrücken. Bitte dabei keine übermäßige Kraft anwenden, da dies das Drehen der Handkurbel erschweren kann.



## Verwendung des Wursteinsatzes

- Vor der Befestigung des Schraubringes den Wursteinsatz in den Schraubring hineinklicken und aufschrauben.
- Den kompletten Wurst Darm über den Wursteinsatz schieben und am Ende verknoten (Empfehlung: Schweinedärme vom Typ 32-34).
- Darm rund um den Wursteinsatz drücken. Während der Verarbeitung auf eine gleichmäßige Füllung achten **1**. Die Wurst sollte nicht zu fest gefüllt werden, sie könnte sonst platzen. Zum Schluss das andere Darmende verknoten.
- Den langen einzelnen Wurststrang unterteilen, indem er in der gewünschten Länge eingedrückt und die Wurst ein- oder zweimal um die eigene



Achse gedreht wird. Dies kann während der Verarbeitung erfolgen oder wenn das Brät komplett verarbeitet wurde.

- Mit dem Wursteinsatz lassen sich auch Cannelloni oder Gemüse einfach und sauber mit einer selbst zubereiteten Füllung füllen **2**.



## Tipps zur Verwendung



- Einfülltrichter nur bis zu 2/3 füllen. Lebensmittel lassen sich so besser nachschieben.
- Je nachdem, wie fest Sie den Schraubring anziehen **A**, lässt sich die Kurbel schwerer oder leichter drehen. Ein zu loses Aufschrauben kann das Zerkleinerungsergebnis verschlechtern und Fasern können sich in der Lochscheibe festsetzen.
- Zwischendurch überprüfen, ob sich die Kurbel gelöst hat und ggf. erneut festziehen **B**.
- Für eine sehr feine Textur und eine bessere Durchmischung wolfen Sie die Lebensmittel mehrere Male. Bei der Herstellung von Würsten sollte dies immer vor der Verwendung des Wursteinsatzes erfolgen.
- Beim Herstellen von sehr weichen Füllungen oder beim Füllen von z. B. Cannelloni die Anpresshilfe nicht zu fest hineindrücken **C**.

- Die Füllung könnte sich sonst zwischen dem Einfülltrichter und der Anpresshilfe herausdrücken.
- Wursteinsatz, Lochscheiben und Messerscheibe lassen sich in der Anpresshilfe unterbringen **D**.
  - Der Saugfuß haftet auf einer leicht feuchten Fläche besonders gut. Zwischendurch überprüfen, ob er noch haftet und gegebenenfalls erneut feststellen.
  - Sehr fettiges oder faserreiches Fleisch in kleinere Stücke schneiden und zuerst durch die grobe Lochscheibe lassen.
  - Unterschiedliche Zutaten **vor** dem Zerkleinern mischen und würzen, um ein gleichmäßiges Ergebnis zu erhalten.
  - Gut gekühlte Lebensmittel lassen sich besser zerkleinern, da sie weniger zerdrückt werden.

- Harte Lebensmittel oder solche mit harten Fasern, wie Nüsse oder Ingwer, sollten nicht mit dem Profi-Chef zerkleinert werden.
- Perfekt für das rumfort-Prinzip: Ganz nach dem Motto „alles was rumliegt und fortmuss“ kann im Profi-Chef zu neuen Rezeptideen verarbeitet werden.
- Um Reste in der Förderschnecke zu minimieren, am Ende ein Stück Brot nachschieben. Bei süßen Füllungen hilft eine getrocknete Aprikose.
- Sollte das Lebensmittel zu klebrig sein, z. B. bei Trockenobst, einfach ein paar Tropfen Flüssigkeit mit in den Einfülltrichter geben.
- Zum Lösen des Fleischwolfaufsatzes vom Saugfuß zuerst die Saugfußverriegelung lösen. Kurbel entfernen und von dieser Seite den Aufsatz mit dem Daumen vom Saugfuß schieben. Den Aufsatz dabei mit der anderen Hand festhalten.

## Reinigung

- Alle Teile des Profi-Chefs sind spülmaschinenbeständig.



- Wir empfehlen, die Metallteile und den Saugfuß von Hand zu reinigen und abzutrocknen.
- Nach der Verwendung sofort alle benutzten Teile reinigen.
- Der Saugfuß wird durch Eintauchen in Seifenwasser und anschließendes Abspülen unter klarem, fließendem Was-

- ser gereinigt. Silikonlasche anheben und Wasser abtropfen lassen.
- Bei der Reinigung der Silikon- scheibe des Saugfußes keine Scheuermittel, Topfreiniger, Messer oder scharfe Utensilien verwenden.
- Saugfuß nicht öffnen.

## Sicherheitshinweise

- Bitte stellen Sie sicher, dass die Lebensmittel vor dem Zerkleinern komplett aufgetaut sind und überprüfen Sie, ob sich im Fleisch noch Knochen und unerwünschtes Fett befindet.
- Der Profi-Chef ist für das Zerkleinern von Lebensmitteln ausschließlich in haushaltsüblichen Mengen vorgesehen.
- Für eine optimale Haftung zwischen Saugfuß und Arbeitsplatte sollte die Oberfläche der Arbeitsplatte glatt und nicht porös sein. Sowohl Arbeitsplatte als auch Silikonlasche am Saugfuß müssen frei von Staub und Krümeln sein. Feuchtigkeit unterstützt in manchen Fällen die Saughaftung: Wischen Sie die Oberfläche und den Boden des Fußes mit einem feuchten Tuch ab.
- Bringen Sie die Messerscheibe nie mit anderen Metall-, Keramik- oder Glasutensilien in Berührung, da dies zu Schäden an den Schneiden führen kann.
- Seien Sie beim Umgang mit der Messerscheibe vorsichtig; die Klingen sind scharf.

- Verwenden Sie aus Sicherheitsgründen immer die mitgelieferte Anpresshilfe. Nehmen Sie nie Ihre Finger oder andere Utensilien zur Hilfe, um Verletzungen bzw. Schäden am Profi-Chef zu vermeiden.
- Bei festgesetzten Lebensmitteln die Kurbel einige Male gegen den Uhrzeigersinn drehen, um den Stau aufzulösen. Bitte niemals übermäßige Kraft anwenden.
- Legen Sie keines der Produktteile auf oder neben eine heiße Oberfläche (wie Herdplatte oder in einen beheizten Ofen).
- Überprüfen Sie auch während der Verwendung, ob der Saugfuß richtig haftet.
- Sollte das Produkt länger nicht verwendet worden sein, überprüfen Sie vor einer erneuten Verwendung die Funktion des Saugfußes.
- Verwenden Sie nie Zubehör oder Teile von anderen Herstellern, da ansonsten Ihre Garantie erlischt.
- Bitte auch die wichtigen Hinweise im Produktbeileger beachten.



Tzaziki



Lasagne



Chili con Carne



Humus



Cheeseburger



Pasteten-Hackbraten



Gefüllte Tomaten



Krautwickel



Tomaten mit Frischkäse

Mit dem Profi-Chef lassen sich viele kreative Rezepte umsetzen, z. B. frisches Tatar, Chili mit Hähnchen, besonders feines Humus, Grünkohl, Leberspätzle, Terrinen, Köfte u.v.m. Bereiten Sie damit auch vor allem große Mengen zu, wie Kräuterbutter oder Tzaziki. Füllen von Cocktailltomaten, Peperoni und Paprika ist damit einfach zu bewerkstelligen.



# Apfel-Zwiebel-Hackfleischschnitten

**Vorbereitungszeit:** 20 Minuten

**Backzeit:** 60-70 Minuten

**Backofen:** 200 °C Ober-/Unterhitze

## Zutaten für 8 Personen (2 Schnitten)

200 g Apfel

30 g Schinkenspeck

180 g Zwiebel

Butter zum Braten

800 g Rindfleisch, Schweinefleisch  
gemischt

1 Ei

1 Eiweiß

100 g Haferflocken

100 g Schmand

2 TL Senf

4 TL Majoran

2 TL Salz, Pfeffer

2 ausgerollte Blätterteigplatten  
aus dem Kühlregal

1-2 EL Semmelbrösel

1 Eigelb

Etwas Milch

**1.** Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Schinkenspeck in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Beides zusammen in etwas Butter andünsten. Anschließend abkühlen lassen.

**2.** Fleisch in Stücke schneiden und durch den Profi-Chef mit grober Lochscheibe drehen. Wenn Sie es besonders fein mögen, dann ein zweites Mal durch die feine Lochscheibe lassen.

**3.** Zum Hackfleisch Ei, Eiweiß, Haferflocken, Schmand, Senf und Majoran geben und gut durchmischen. Äpfel und Zwiebel-Speck-Mischung untermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

**4.** Blätterteige ausrollen und mit der Musterrolle vom CombiPlus, Teigfix-Duo längs in der Mitte einkerben. Blätterteige auseinanderziehen, so dass ein schönes Lochmuster entsteht.

**5.** Die Fleischmasse auf das Lochmuster der Blätterteige verteilen. Die Unterseite der Hackfleischmasse mit Semmelbrösel bestreuen. Die Hackfleischmasse mit den Blätterteigen einschlagen und mit der eingekerbten Seite nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Eigelb mit etwas Milch verrühren und beide Schnitten damit bestreichen.

**6.** Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 60-70 Minuten backen. Falls die Schnitten zu dunkel werden, vorher mit etwas Backpapier abdecken.

**Tipp** Zusammen mit Endiviensalat servieren.

# Dreierlei eingekochte Mettwurst

**Vorbereitungszeit:** 20 Minuten

**Backzeit:** 120 Minuten

**Backofen:** 110 °C Umluft

## Zutaten für

### ca. 12 Einmachgläser (290 ml):

1 kg marmorierten Schweinekamm  
600 g Schweinebauch ohne Knochen  
und Schwarte  
800 g mageres Rindfleisch  
(z. B. Braten)  
60 g Salz  
3 TL Zucker  
2 EL Pfeffer

## Geschmacksvariationen:

### Variante 1

1 ½ TL Kümmel  
½ TL Fenchelsamen  
1 TL gemahlener Koriander

### Variante 2

1 EL Kirschwasser

### Variante 3

1 kleine geschälte und geviertelte  
Zwiebel  
2 Knoblauchzehen

**1.** Alle drei Fleischsorten in grobe Würfel schneiden, mit Salz, Zucker und Pfeffer würzen und durch den Profi-Chef mit grober Lochscheibe drehen.

**2.** Fleisch in drei Teile (je 800 g) teilen und die Zutaten für die jeweilige Geschmacksvariation dazugeben, nochmals durch den Profi-Chef drehen und eventuell nochmal abschmecken.

**3.** Vorbereitete, saubere und einwandfreie Einmachgläser zu ca. jeweils zwei Dritteln mit der Masse füllen, verschließen und 2 Stunden bei etwa 110 °C Umluft sterilisieren. Die Gläser herausnehmen, ein feuchtes Tuch darüber legen und auskühlen lassen.

**Tipp** Besonders gut eignet sich gepökelter Schweinekamm. Dann bitte die Salzmenge halbieren.





## Lahmacun (Türkische Pizza)

**Vorbereitungszeit:** 20 Minuten

**Backzeit:** 10 Minuten

**Backofen:** 220 °C Ober-/Unterhitze

### Zutaten für 8 Stück

#### Für den Teig:

400 g Mehl

240 ml Milch

1 TL Salz

25 ml Essig

1 Ei

#### Für den Belag:

300 g Lamm- oder Rindfleisch

2 Tomaten

1 große Zwiebel oder 2 mittelgroße  
Zwiebeln

30 g Petersilie

3 Minzblätter

1 EL Tomatenmark

2 TL Paprikapulver

1 TL Pfeffer

2 TL Salz

1 EL Olivenöl

**1.** Für den Teig alle Zutaten miteinander verrühren und anschließend 5 Minuten kneten. In 8 Stücke teilen und ruhen lassen.

**2.** Für den Belag Fleisch in Stücke schneiden und durch die grobe Lochscheibe des Profi-Chefs drehen. Zwiebel abziehen und in Stücke schneiden. Tomaten vierteln. Alle Zutaten bis auf das Öl zum Fleisch geben und vermischen. Mischung durch die feine Lochscheibe des Profi-Chefs drehen. Olivenöl untermischen.

**3.** Teigstücke 1-2 mm dick ausrollen. Etwa 1 ½ Esslöffel der Hackfleischmischung auf dem Teig verteilen, sodass eine dünne Hackfleischschicht entsteht (falls die Mischung zu fest ist und sich nicht verteilen lässt, etwas Wasser hinzufügen).

**4.** Teigstücke im vorgeheizten Backofen bei 220 °C Ober-/Unterhitze ca. 10 Minuten auf der unteren Schiene backen.

**Tipp** Lahmacun serviert man traditionell aufgewickelt mit etwas grünem Salat, Tomatenwürfeln und gewürzt mit etwas Salz, scharfem türkischem Gewürz, ein paar Spritzern Zitronensaft und etwas Joghurt.

# Süßkartoffelsuppe mit Hähnchenhackfleisch

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

Garzeit: 30 Minuten

## Zutaten für 4 Personen

### Für die Suppe:

500 g Süßkartoffeln

1 kleine Möhre

130 g Sellerie

1 kleine Zwiebel

10 g Ingwer

1 Knoblauchzehe

2 TL Öl

1 ½ TL gemahlener Koriander

1 TL getrockneter Oregano

½ TL gemahlene Fenchelsamen

Salz, Pfeffer

½ l Brühe

### Für das Hähnchenhackfleisch:

250 g Hähnchenbrust

200 g Lauch

1 TL Öl

1 TL Zitronengraspaste

(Alternativ geriebener Ingwer)

Salz, Pfeffer

### Zum Servieren:

2 TL saure Sahne

**1.** Süßkartoffeln, Möhren und Sellerie schälen, waschen und in Stücke schneiden. Zwiebel, Ingwer und Knoblauch schälen und fein zerkleinern.

**2.** In einem großen Topf 2 TL Öl erhitzen. Zwiebel darin andünsten. Süßkartoffeln, Möhren und Sellerie zufügen. Würzen und leicht anbräunen lassen. Brühe angießen und aufkochen lassen. Zugedeckt 15-20 Minuten köcheln lassen.

**3.** Inzwischen die Hähnchenbrust in Stücke schneiden und durch die feine Lochscheibe vom Profi-Chef drehen. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. 1 TL Öl in einer Pfanne erhitzen. Hack darin 3 Minuten krümelig braten. Lauch dazugeben und mitbraten. Mit Zitronengraspaste, Salz und Pfeffer würzen.

**4.** Suppe mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit saurer Sahne und Hackmischung anrichten.

**Tipp** Die Suppe kann man auf Vorrat kochen. Das Hähnchenhackfleisch mit Lauch wird dann immer frisch ergänzt.





# Lachstartar

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

## Zutaten für 4 Personen

200 g Räucherlachs

½ TL geriebener Ingwer

Abrieb einer ¼ Bio-Orange

Abrieb einer ½ Bio-Zitrone

Weißer Pfeffer aus der Mühle

1 EL Olivenöl

1 kleiner Bund Dill

100 g Quark

½ TL Wasabi-Paste

Salz und Pfeffer

Etwas Orangensaft

Etwas Limettensaft

4 Scheiben Toastbrot

12 Wasabi-Nüsse

**1.** Gut gekühlten Lachs durch die feine Lochscheibe des Profi-Chefs drehen. Etwas geriebenen Ingwer, weißen Pfeffer aus der Mühle, Abrieb von Orange und Zitrone sowie etwas kleingeschnittenes Dillgrün mit dem Lachs vermengen.

**2.** Quark mit Wasabi-Paste, Salz und Pfeffer würzen und mit einigen Spritzern Orangen- und Limettensaft abrunden. Vom Toastbrot den Rand abschneiden und diagonal zu vier Dreiecken schneiden.

**3.** Das Tartar auf die Dreiecke geben und mit der Creme bestreichen. Mit je drei Wasabi-Nüssen pro Portion dekorieren.

# Feine Käse-Bratwürstchen

**Vorbereitungszeit:** 30 Minuten

**Kochzeit:** 10 Minuten in ca. 80 °C heißem Wasser

**Bratzeit:** 2-3 Minuten von jeder Seite

## Zutaten für 4 Personen

400 g Schweineschulter

150 g Schweinebauch

200 g Rindfleisch aus der Keule

100 g Schinkenspeck

150 g Emmentaler

50 ml Wasser

1-2 Knoblauchzehen

1 EL geröstete Zwiebeln

2 TL Majoran, 1 TL Thymian

1-1 ½ TL Salz, Pfeffer

ca. 2,5 Meter Schweinedarm Kal.

28/30 für Bratwurst

**1.** Das Fleisch und den Käse in Stücke schneiden und durch den Profi-Chef mit der groben Lochscheibe lassen. Je kleiner die Stücke dabei sind, desto einfacher lassen sie sich durch den Fleischwolf drehen.

**2.** Das Fleisch mit den restlichen Zutaten würzen und durch die feine Lochscheibe des Fleischwolfes drehen. Wursteinsatz aufsetzen.

**3.** Am Ende der Wursthülle einen Knoten machen und dann auf den Wursteinsatz schieben. Wurstfüllung in den Profi-Chef geben und den Darm dabei nicht zu fest füllen.

**4.** Den Wurststrang durch Drehen in gleich große Würstchen unterteilen und das Ende verknoten (siehe auch Seite 5).

**5.** Würstchen zuerst 10 Minuten im ca. 80 °C heißen Wasser siedeln lassen. Anschließend werden sie in der Bratpfanne braun gebraten.





# Rumfort-Cannelloni

**Vorbereitungszeit:** 25 Minuten

**Backzeit:** 40-50 Minuten

**Backofen:** 180 °C Umluft

## Zutaten für 4 Personen

20 Cannelloni-Tuben

Butter zum Einfetten

600 g stückige Tomaten

125 g Mozzarella

## Für die Füllung:

180 g Schinken, Schinkenspeck  
oder Kochschinken

200 g Feta

200 g Parmesan

2 Knoblauchzehen

200 g Frischkäse

3-4 EL Milch

Pfeffer

## Für die Béchamelsauce:

50 g Butter

4 EL Mehl

550 ml Milch

Salz

Muskat

**Tipp** Die Zutaten für die Füllung sind sehr würzig, bitte deswegen nicht zusätzlich oder nur vorsichtig salzen.



**1.** Für die Füllung Schinken, Feta, Parmesan und Knoblauch in Stücke schneiden und mischen. Zusammen durch die feine Scheibe des Profi-Chefs drehen.

**2.** Durchgedrehtes mit Frischkäse und Milch zu einer weichen Masse verrühren. Mit Pfeffer abschmecken (**kein** Salz).

**3.** Auf den Schraubring den Wursteinsatz stecken. Schinkenmasse erneut einfüllen und mit Hilfe des Profi-Chefs die Cannelloni füllen.

**4.** Cannelloni in die gebutterte UltraPro, Auflaufform 3,3 l legen. Die stückigen Tomaten darüber verteilen.

**5.** Für die Béchamelsauce Butter schmelzen und Mehl darin anschwitzen. Milch portionsweise dazugeben und immer vollständig einrühren, damit es keine Klümpchen gibt. Zum Schluss einmal aufkochen lassen. Mit wenig Salz und etwas Muskat abschmecken.

**6.** Béchamelsauce über den Tomaten verteilen. Mozzarella in sehr dünne Scheiben schneiden und damit die Cannelloni belegen.

**7.** Die UltraPro, Auflaufform 3,3 l ohne Deckel bei 180 °C Umluft in den vorgeheizten Backofen stellen und ca. 40-50 Minuten überbacken.

# Seelachs-Frikadellen

**Vorbereitungszeit:** 20 Minuten

**Garzeit:** von jeder Seite 2-3 Minuten

## Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel

Etwas Butter

2 Scheiben Toastbrot

Ca. 100 ml Milch

30 g Schinkenspeck

30 g Petersilie

1 Bio-Zitrone

400 g Seelachs

1 Ei

Salz, Pfeffer

Semmelbrösel zum Wälzen

Butter zum Braten

**1.** Zwiebel schälen, in Würfel schneiden und in etwas Butter andünsten. Anschließend abkühlen lassen.

**2.** Das Toastbrot in Milch einweichen. Schinkenspeck in Stücke schneiden. Petersilie waschen und trocknen. Die Schale der Zitrone abreiben und eine Zitronenhälfte auspressen. Seelachs in Stücke schneiden.

**3.** Toastbrot ausdrücken. Alle Zutaten nun miteinander vermischen und durch die feine Lochschiebe des Profi-Chef lassen. Nochmals kurz durchmischen.

**4.** Aus der Masse 8 Frikadellen formen und in Semmelbröseln wälzen. Frikadellen von beiden Seiten ca. 2-3 Minuten bei mittlerer Temperatur in der Pfanne braten.

**Tipp** Zusammen mit Salzkartoffeln und grünem Salat servieren.





# Falafel

**Vorbereitungszeit:** 15 Minuten

**Garzeit:** von jeder Seite 3-4 Minuten

## Zutaten für 4 Personen

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

4 Stängel Petersilie

4 Stängel Koriandergrün

2 Dosen Kichererbsen

(Abtropfgewicht 265 g)

1 TL gemahlener Koriander

½ TL Kreuzkümmel

1 TL Paprikapulver

1 ½ TL Salz

3-4 EL Mehl

1 TL Backpulver

Öl zum Braten



**1.** Zwiebel, Knoblauch und Kräuter grob zerkleinern. Zusammen mit den Kichererbsen und den Gewürzen mischen und durch den Profi-Chef mit der feinen Lochscheibe drehen.

**2.** Mehl und Backpulver unterrühren und zu einem Teig verarbeiten. Den Kichererbsenteig zu Bällchen formen (tischtennisballgroß) und etwas flach drücken.

**3.** In einer Pfanne das Öl erhitzen. Von jeder Seite ca. 3-4 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie schön gebräunt sind, auf Küchenpapier etwas entfetten und warm servieren.

**Tipp** Dazu schmeckt Kräuterquark bzw. -dip. Oder Sie servieren es in einer Dönertasche mit Salat und Kräutersauce.

# Süße Kokos-Cannelloni

**Vorbereitungszeit:** 20 Minuten

**Backzeit:** 30 Minuten

**Backofen:** 190 °C Umluft

**Mikrowelle:** 1 1/2 Minuten bei 600 Watt

## Zutaten für 4 Personen

Je 40 g getrocknete Ananas,

Papaya und Mango

Abrieb und Saft von ½ Orange

300 ml Kokosmilch

1 Vanilleschote, ausgekratzt

6 Minzblätter, grob gehackt

250 g Quark

100 g gemahlene Mandeln

8 Cannelloni

Geröstete Mandelblättchen

**1.** Getrocknete Früchte in Stücke schneiden und durch die grobe Lochscheibe des Profi-Chefs drehen. Mit dem Saft (ca. 50 ml) und dem Abrieb der Orange vermischen und etwas ziehen lassen.

**2.** Kokosmilch, Vanilleschote und Vanillemark in die MicroCook, 1,0-l-Kanne geben und für 1 ½ Minuten bei 600 Watt erhitzen.

**3.** Minzblätter, Quark, Mandeln und Früchte miteinander vermischen und in den Profi-Chef füllen. Den Wursteinsatz montieren und die Cannelloni füllen.

**4.** Cannelloni in eine gefettete Kastenform legen. Mit ca. 200 ml Vanille-Kokosmilch übergießen. Im vorgeheizten Backofen bei ca. 190 °C Umluft ca. 30 Minuten garen.

**5.** Nach 20 Minuten der Garzeit die obere Seite der Cannelloni mit der restlichen Kokosmilch bestreichen und mit den gerösteten Mandeln bestreuen.

**Tipp** Cannelloni mit einem Obstsalat aus Orangen, Ananas, Papaya und Mango servieren.

