

Nicer Twist



Rezeptheft

Inhalt

Guacamole.....	3
Pfefferbutter	3
Mangochutney	3
Senf-Orangen-Dressing mit Knoblauch.....	4
Kräuter-Vinaigrette.....	4
Erbsencremesuppe mit Minze	4
Gurken-Joghurt-Suppe	5
Pesto verde.....	5
Gemüse-Reibekuchen.....	5
Gemüse-Omelette	6
Erdbeer-Sorbet	6
Himbeer-Smoothie.....	6

Guacamole

Zutaten:

1 reife Avocado
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
½ Bund frische Petersilie
½ Zitrone
1-2 EL natives Olivenöl
Salz
schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in grobe Stücke zerteilen. Die Zwiebel und die Knoblauchzehe schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und die Zwiebel halbieren. Die Petersilie waschen, trocknen und im Nicer Twist grob hacken. Die Avocado-Stücke, die Zwiebel-Hälften und den Knoblauch dazugeben. Die halbe Zitrone auspressen, das Olivenöl ebenfalls dazu geben und alles mit dem Nicer Twist bis zur gewünschten cremigen Konsistenz pürieren. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Pfefferbutter

Zutaten:

3 TL eingelegte grüne Pfefferkörner
250 g weiche Butter
Salz
schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die grünen Pfefferkörner abtropfen lassen und im Nicer Twist nach Wunsch zerkleinern. Die Butter, Salz und Pfeffer dazu geben und alles kräftig mixen.
Die Pfefferbutter nun auf ein Stück Backpapier geben und eine Rolle formen. Eine halbe Stunde in den Kühlschrank legen, danach aus dem Backpapier rollen und aufgeschnitten servieren.

Mangochutney

Zutaten:

1 kleine Zwiebel
1 Mango
½ Paprika
1 kleine mittelscharfe Peperoni
½ TL Ingwer
15 g Butter
20 ml roter Balsamico-Essig
100 g Zucker
1 Msp. Zimt
Salz
schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebel schälen und den harten Wurzelansatz entfernen. Die Mango ebenfalls schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Paprika und Peperoni halbieren, entkernen und waschen. Alles grob gewürfelt in den Nicer Twist geben und so zerkleinern, dass eine cremige Masse entsteht. Den Ingwer schälen, reiben und dazu geben.
Die Butter in einem Topf zerlassen, die Masse dazugeben und anschwitzen. Mit Balsamico-Essig, Zucker, Zimt, Salz und Pfeffer würzen und 20 Min. köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser dazu geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Senf-Orangen-Dressing mit Knoblauch

Zutaten:

1 Knoblauchzehe
 2 EL Orangensaft
 2 TL Honig
 2 TL Dijonsenf
 125 ml neutrales Pflanzenöl
 Salz
 schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauchzehe schälen, den harten Wurzelansatz entfernen, halbieren und im Nicer Twist zerkleinern.
 Orangensaft, Honig und Senf zum Knoblauch geben und untermischen. Abschließend das Öl hinzugeben und ebenfalls gut untermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

TIPP Dazu passen nussige Salatsorten besonders gut.

Kräuter-Vinaigrette

Zutaten:

frische Kräuter nach Wahl
 (z. B. Petersilie, Dill, Schnittlauch)
 3 Knoblauchzehen
 2 Walnüsse
 150 ml natives Olivenöl
 50 ml weißer Balsamico-Essig
 2 EL süßer Honigsenf
 2 EL Sahne-Meerrettich
 1 Prise Zucker
 Salz
 schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Die Kräuter putzen, waschen und trocknen. Die Knoblauchzehen schälen, die harten Wurzelansätze entfernen und im Nicer Twist zerkleinern. Die Walnüsse schälen und die Trennhäutchen entfernen. Die Kräuter und die Walnüsse ebenfalls in den Nicer Twist und gut zerkleinern. Öl, Balsamico-Essig, Senf und Meerrettich dazugeben und alles gut mischen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

TIPP Schmeckt sehr gut zu Blattsalaten.

Erbsencremesuppe mit Minze

Zutaten:

150 g tiefgefrorene Erbsen
 1 TL grobkörniges Salz
 2 Blätter frische Minze
 100 ml Geflügelfond
 75 ml Sahne
 Salz
 schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und die noch tiefgefrorenen Erbsen mit dem grobkörnigen Salz ca. 4 Minuten kochen.
 In der Zwischenzeit die Minze waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und beiseite stellen.

Die Erbsen abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und zusammen mit der Hälfte des Fonds und der Sahne in den Nicer Twist geben und pürieren.

Den restlichen Fond zum Erbsenpüree hinzugeben, je nachdem, wie flüssig die Suppe sein soll. Anschließend ungefähr 2 Stunden im Kühlschrank kalt stellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die kalte Suppe in Suppentassen anrichten und vor dem Servieren mit den Minzblättchen dekorieren.

Gurken-Joghurt-Suppe

Zutaten:

½ Salatgurke
200 g Joghurt
100 ml Buttermilch
½ Bund frischer Dill
¼ Bund frische Minze
1 Prise Salz
1 Prise Cayennepfeffer
1 EL natives Olivenöl

Zubereitung:

Die Salatgurke schälen, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Hälfte der Gurkenstücke in den Nicer Twist geben und fein zerkleinern. Joghurt und Buttermilch dazugeben und gut mischen. Die restlichen Gurkenstücke dazugeben und grob zerkleinern. Dill und Minze waschen und trocknen. Anschließend zur Gurken-Joghurt-Mischung geben und noch einmal mixen. Alles mit Salz und Cayennepfeffer würzig abschmecken und kalt stellen. In Suppentassen anrichten und vor dem Servieren mit etwas Olivenöl beträufeln.

Pesto verde

Zutaten:

75 g frisches Basilikum
30 g Parmesan
2 EL Pinienkerne
1 Knoblauchzehe
Salz
200 ml natives Olivenöl

Zubereitung:

Das Basilikum waschen, trocknen und im Nicer Twist grob hacken. Parmesan und Pinienkerne dazugeben und zerkleinern. Die Knoblauchzehe schälen, den harten Wurzelansatz entfernen. Zusammen mit dem Salz in den Nicer Twist geben und gut mixen. Nun das Olivenöl nach und nach dazugeben und alles fein mixen.

Gemüse-Reibekuchen

Zutaten:

250 g Kartoffeln (oder Zucchini)
3 Eier
5 EL Weizenvollkornmehl
1 Zwiebel
250 g Karotten
Salz
schwarzer Pfeffer
Ingwer
5 EL Öl zum Braten

Zubereitung:

Die Kartoffeln oder Zucchini schälen, grob zerteilen, mit dem Nicer Twist zerkleinern und beiseite stellen. Die Eier aufschlagen und im Nicer Twist mit dem Mehl verquirlen. Das Kartoffel- bzw. Zucchini- und Ingwer hinzugeben, verrühren und ebenfalls beiseite stellen. Zwiebel schälen, halbieren und den harten Wurzelansatz entfernen. Karotten schälen und in 3-4 cm lange Stücke schneiden. Zwiebel und Karotten im Nicer Twist zerkleinern. Mit Salz, Pfeffer und Ingwer nach Geschmack würzen und gut durchrühren. Die Masse aus Kartoffeln bzw. Zucchini und Ei hinzugeben und nochmals gut verrühren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Gemüsemasse portionsweise hineingeben und flach drücken. Die Reibekuchen beidseitig goldbraun braten und anschließend auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

Gemüse-Omelette

Zutaten:

4 Eier
 10 EL Mineralwasser
 200 ml Milch
 200 g Weizenmehl
 ½ TL Backpulver
 Salz
 200-300 g Pfifferlinge
 ½ rote Paprika
 ½ gelbe Paprika
 1 Zwiebel
 6 Stiele Petersilie
 4 TL Butter zum Braten
 weißer Pfeffer

Zubereitung:

Die Eier trennen. Die Eigelbe zusammen mit dem Mineralwasser, Milch, Mehl, Backpulver und 1 Prise Salz im Nicer Twist zu einem glatten Teig rühren. Während der Teig in einer separaten Schüssel 10 Minuten quillt, die Pilze putzen und große Pilze nochmal durchschneiden. Die Paprikas vierteln, das Kerngehäuse entfernen, waschen und in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen, halbieren, den harten Wurzelansatz entfernen, im Nicer Twist fein zerkleinern und beiseite stellen. Die Petersilie waschen und gut trocknen. Ein wenig Petersilie zum Dekorieren beiseite legen und den Rest im Nicer Twist grob hacken. Nun das Eiweiß und eine Prise Salz steif schlagen und anschließend vorsichtig unter den Teig heben. In einer Pfanne die Butter zerlassen, die Pilz-, Paprika- und Zwiebelstücke hinzugeben und darin anbraten. Danach etwa $\frac{3}{4}$ der Menge entnehmen und $\frac{1}{4}$ des Teigs dazugeben. Das Omelette beidseitig 2-3 Minuten backen, mit Pfeffer und Salz nach Geschmack würzen und auf Tellern mit Petersilie und dem Gemüse garnieren. Direkt servieren.

Erdbeer-Sorbet

Zutaten:

200 g frische Erdbeeren
 50 ml Apfelsaft
 1 TL Zitronensaft
 20 g Puderzucker
 Vanillezucker nach Belieben

Zubereitung:

Die Erdbeeren waschen, gut abtropfen lassen und putzen. Mit etwas Apfelsaft in den Nicer Twist geben und pürieren. Den restlichen Apfelsaft, Zitronensaft, Puderzucker und Vanillezucker ebenfalls dazugeben und gut durchmischen. Die Masse in eine flache Schüssel füllen und ins Tiefkühlfach stellen. Öfter umrühren. Nach ca. 3 Stunden nochmals pürieren und servieren.

Himbeer-Smoothie

Zutaten:

100 g frische Himbeeren
 1 EL Zitronensaft
 1 EL Honig
 150 g Joghurt
 100 ml Milch

Zubereitung:

Die Himbeeren waschen, gut abtropfen lassen und verlesen. Zusammen mit Zitronensaft, Honig, Joghurt und Milch in den Nicer Twist geben, fein pürieren und sofort servieren.

Wichtige Information!

Die ganze Welt des Nicer Twist

Im Nicer Twist Rezeptheft werden alle erhältlichen Teile des Nicer Twist Systems verwendet.

Es besteht die Möglichkeit, dass das von Ihnen erworbene Set nicht alle Teile enthält – abhängig von der jeweiligen Set-Konfiguration. Natürlich können Sie die gewünschten Teile jederzeit nachträglich erwerben – wenden Sie sich hierzu an den Händler Ihres Nicer Twist Sets.

Viel Spaß beim Zubereiten und Genießen!

Nicer Twist

Rezeptheft

www.genius.tv

Genius GmbH
Im Dachsstück 8 • 65549 Limburg/Germany

© 2018 by Genius GmbH, Limburg/Lahn