

# Herzlichen Glückwunsch zum neuen **SUPERCOOK**

Liebe/r SUPERCOOK-Besitzer/-in,

hiermit möchte ich Ihnen vorab einige Tipps zur Handhabung sowie einige von mir erprobte Rezepte geben. Für den Anfang...

**... trauen Sie sich ruhig an ihr Gerät. Mit dem SUPERCOOK (SC) können Sie so schnell nichts falsch machen!**

Hier die wichtigsten Tipps:

- 1.) Bei **Stufe 1 und 2** wird nicht zerkleinert, z.B. Milchreis, Eintöpfe mit Würstchen.
- 2.) Der **Rühreinsatz** darf nur bei **Stufe 1 – 4** verwendet werden, z.B. Eiweiß schlagen.
- 3.) Ab **Stufe 6** wird zerkleinert wie Möhrensalat, Zwiebeln und Kräuter, aber auch Cremesuppen, Soßen, Marmelade und Pudding werden cremig und schaumig gerührt.
- 4.) Brotteigkneten: ca. 30 – 40 Sek. **Stufe 6** mit Hilfe des **Spatels**
- 5.) Auf **Stufe 10** zerkleinern Sie Getreide und Kaffeebohnen sowie Gefrorenes, hartes Brot, Schokolade, Nüsse und Zucker.
- 6.) **130°C** = Dampfgaren von Kartoffeln, Fleisch, Fisch, Gemüse, Eier, Eierstich
- 7.) Und wichtig: Probieren Sie immer wieder neu aus. Nehmen Sie auch Ihre „alten“ Rezepte. Der SUPERCOOK ist einfach, praktisch und bequem.

**Viel Spaß wünscht Ihnen Ihre**

**Gudrun Martens  
Schützenhofstr. 4  
26180 Rastede  
Tel.: 04402-82755  
martens@martens-kochstudio.de**

**Sowie ihre Beraterin**



Die vorliegende SUPERCOOK-Rezeptesammlung haben wir mit viel Arbeit, Liebe und Mühe erstellt. Die Rezepte sind alle erprobt und aus unseren Erfahrungen verbessert worden. Jedoch können wir nicht gewährleisten, dass jedes Rezept immer zu 100 % gelingt. Jedes Rezept ist abhängig von der Beschaffenheit der Zutaten, Reifegrad und Qualität der Zutaten. Daher nicht gleich verzweifeln, sollte mal etwas nicht gelingen. Probieren Sie aus und rufen Sie bei Fragen oder Problemen an. Wir stehen Ihnen gerne jederzeit zur Verfügung.

Nun sei nur noch gesagt: Viel Spaß und Erfolg beim Kochen mit dieser Rezeptsammlung für Ihre SUPERCOOK Küchenmaschine. Probieren Sie stets neues aus und variieren Sie auch nach eigenen Vorlieben.

P.S. Kontaktieren Sie uns und Sie erhalten weitere Rezepte (z.B. Baby-Nahrung - in Arbeit)

P.P.S. Weitere Informationen und Ideen erhalten Sie auch unter [www.supercook.de](http://www.supercook.de) sowie auf Facebook.

1. Auflage 2014  
Copyright © Gudrun Martens  
<http://www.martens-kochstudio.de/>  
Druck und Bindung: Druck & Design, Rastede  
Stilistisches Lektorat: Tabea Martens

© Gudrun Martens, 2014

|   |          |                                       |          |
|---|----------|---------------------------------------|----------|
| <b>Wissenswertes.....</b>                 | <b>1</b> | <b>Brotaufstriche.....</b>            | <b>8</b> |
| Eier kochen.....                          | 1        | Kartoffelreste.....                   | 8        |
| Eiweiß schlagen.....                      | 1        | Oder lieber Quark?.....               | 8        |
| Reis kochen .....                         | 1        | Vegetarische Leberwurst.....          | 8        |
| Milchreis.....                            | 1        | Frischkäse mit Kresse.....            | 8        |
| Nudelteig.....                            | 1        | Paprika-Schafskäse-Aufstrich.....     | 8        |
| Spaghetti kochen.....                     | 1        | Schafskäse-Oliven-Aufstrich.....      | 8        |
| Grießbrei.....                            | 1        | Käse-Walnuss-Aufstrich.....           | 8        |
| Kartoffelbrei.....                        | 1        | Apfel-Zwiebel-Schmalz.....            | 8        |
|   |          | Tzatziki .....                        | 9        |
| <b>Backstube.....</b>                     | <b>2</b> | Teewurst.....                         | 9        |
| Grundrezept Vollkornbrot o. 12 x Brötchen | 2        | Norddeutsche Pesto.....               | 9        |
| Schwarzbrot.....                          | 2        | Rotwein-Orangen-Gelee.....            | 9        |
| Graubrot.....                             | 2        | Frischkäse mit Kakao.....             | 9        |
| Frühstücksbrötchen.....                   | 3        | Aprikosen-/ oder Feigenaufstrich..... | 9        |
| Stangenbrot mit Schafskäse.....           | 3        | Marmelade.....                        | 9        |
| Quark-Brötchen.....                       | 3        | Hafer-Schoko-Creme.....               | 9        |
| Mandelstuten.....                         | 3        | Norddeutsche Eierschaumcreme.....     | 10       |
| Rosinenstuten.....                        | 3        | Kräuterbutter.....                    | 10       |
| Kürbisbrot.....                           | 3        | Fladenbrot-Aufstrich.....             | 10       |
| Roggen-Pflaumenbrot.....                  | 4        | Remouladensauce zum Grillen.....      | 10       |
| Käse-Schnittlauch-Brötchen.....           | 4        | Indischer Ananas-Curry-Aufstrich..... | 11       |
| Dinkel-Buchweizen-Brot.....               | 4        | Thunfisch-Frischkäse-Dip.....         | 11       |
| Broiche.....                              | 4        | Kräuter-Quark-Dip.....                | 11       |
| Pizzabrötchen.....                        | 5        | Bärlauch-Butter.....                  | 11       |
| „Schlaf-Gut-Brötchen“.....                | 5        | Avocado-Schafskäse-Aufstrich.....     | 12       |
| Pyrenäisches Hirtenbrot.....              | 6        | Radieschen-Kresse-Dip.....            | 12       |
| Nuss-Mandel-Brötchen.....                 | 6        | Karotten-Apfel-Marmelade.....         | 12       |
| Backpulver-Käsebrötchen.....              | 7        | Rhabarber-Bananen-Konfitüre.....      | 12       |
| Kürbismus zur Weiterverwendung.....       | 7        | Kirsch-Ananas-Konfitüre.....          | 12       |
| Kürbisstuten.....                         | 7        |                                       |          |
| Feine Käsestangen.....                    | 7        |                                       |          |

|   |           |                                       |           |
|---|-----------|---------------------------------------|-----------|
| <b>Buntes Allerlei &amp; Hauptgerichte.....</b> | <b>13</b> | Gemüsebrühe – selbstgemacht .....     | 23        |
| Würstchen im Schlafrock.....                    | 13        | Modische Linsensuppe in Rot.....      | 23        |
| Quark-Omelette.....                             | 13        | Omas Hühnersuppe.....                 | 24        |
| Gehacktes für Frikadellen u. Hackbraten         | 13        | Norddeutsches Senfsüppchen.....       | 25        |
| Dampfnudeln.....                                | 13        | Käse-Lauch-Suppe.....                 | 25        |
| Apfelauflauf.....                               | 13        | Kartoffelsuppe „Ratz-Fatz“ .....      | 25        |
| Kabeljau im Lauchbett.....                      | 14        | Kartoffel-Aalrauch-Cremesuppe.....    | 26        |
| Putengulasch.....                               | 14        | Kartoffel-Lachs-Cremesuppe.....       | 26        |
| Nudeln in Tomatensoße.....                      | 15        | Rote-Bete-Suppe.....                  | 27        |
| Schnelles Gulasch.....                          | 15        | Linsensuppe.....                      | 27        |
| Omas Hühnerfrikassee.....                       | 16        | Gemüse Eintopf „für Hungrige“ .....   | 27        |
| Fischragout.....                                | 16        | Kürbiscremesuppe.....                 | 28        |
| Hackfleisch-Tomaten-Risotto.....                | 17        | Soljanka.....                         | 28        |
| Käsesoufflé.....                                | 17        | Schottische Barleysoup.....           | 28        |
| Pizza – superschnell.....                       | 18        |                                       |           |
| Paella à la SUPERCOOK.....                      | 18        | <b>Soßen.....</b>                     | <b>29</b> |
| Passende Soße zur Paella.....                   | 18        | Gemüsesoße.....                       | 29        |
| Herzhafter Westerntopf mit Hackbällchen         |           | Tomatenketchup.....                   | 29        |
| .....   | 19        | Alt-Norddeutsche Mayonnaise.....      | 29        |
| Kartoffelklöße.....                             | 19        | Tomatensoße.....                      | 29        |
| Italienischer Schinkentopf.....                 | 20        | Mehlschwitze.....                     | 30        |
| Ammerländische Grünkohlpizza.....               | 20        | gelbe Curry-Senf-Soße.....            | 30        |
| Gemüsekuchen (Quark-Öl-Teig).....               | 21        | helle Käse-Wein-Soße.....             | 30        |
| Kebab als Hauptgericht.....                     | 21        | rote italienische Soße.....           | 30        |
| Grillgut und Ähnliches vom Vortag               |           | braune Soße für alles.....            | 30        |
| aufwärmen.....                                  | 21        | Basilikum-Frischkäse-Soße.....        | 30        |
| <b>Suppen .....</b>                             | <b>22</b> | <b>Salate.....</b>                    | <b>31</b> |
| Tomaten- und Gemüsesuppe .....                  | 22        | Rohkost.....                          | 31        |
| Gurken-Käsesuppe.....                           | 22        | Weißkohl-Schafskäse-Salat.....        | 31        |
| Möhreneintopf.....                              | 22        | Rotkohlsalat mit Honig und Sahne..... | 31        |
| Malzbiersuppe.....                              | 22        | Blumenkohl-Radieschen-Salat.....      | 31        |
| Pikante Bananensuppe.....                       | 22        | Mandelsauce für Blattsalate.....      | 31        |
| Gemüse-Nudel-Suppe.....                         | 23        | Blumenkohl-Paprika-Salat.....         | 32        |

|  |           |   |           |
|--|-----------|---|-----------|
| Blattsalat mit Karottensauce.....        | 32        | Schoko-Cappuccino.....                    | 37        |
| Sellerie-Birnen-Salat.....               | 32        | Apfel-Buttermilch.....                    | 38        |
| Fleisch-Salat.....                       | 32        | Karibischer Kaffee .....                  | 38        |
| Matjes-Salat.....                        | 32        | Scroppino.....                            | 38        |
| Indischer Geflügel-Nudel-Salat.....      | 33        | Pina Coloda.....                          | 38        |
| Italienischer Salat .....                | 33        | Strawberry Magarita.....                  | 38        |
| Waldorfsalat.....                        | 33        | Buttermilchgetränk.....                   | 38        |
| Rotkohlsalat.....                        | 33        | Tropic-Sekt.....                          | 38        |
| Nussiger Weißkohlsalat.....              | 34        | Frühstücks-Power-Trunk.....               | 39        |
| Alpensalat.....                          | 34        | Melonencocktail.....                      | 39        |
| Feldsalat mit Feigen und Mozzarella..... | 34        | Russischer Erdbeer-Wodka.....             | 39        |
| Paprika-Tomaten-Relish.....              | 34        | Französischer Aprikosen-Likör.....        | 39        |
|  |           | Pfirsich-Maracuja-Sahne-Likör.....        | 40        |
| <b>Eis .....</b>                         | <b>35</b> | Blaubeer-Joghurt-Drink.....               | 40        |
| Erdbeereis – genial einfach.....         | 35        | Marzipanlikör (ohne Marzipan).....        | 40        |
| Vanilleeis.....                          | 35        | Weihnachts-Cappuccino.....                | 40        |
| Schokoladeneis.....                      | 35        | Cappuccino.....                           | 40        |
| Mocca-Eis.....                           | 35        |   |           |
| Bananeneis.....                          | 35        | <b>Süße Leckereien.....</b>               | <b>41</b> |
| Mango-Eis.....                           | 35        | Norddeutscher Käsekuchen.....             | 41        |
| Joghurt-Eis.....                         | 36        | Saftig-süße Ganz-Jahres „Kartoffel-Torte“ |           |
| Erdbeer-Stracciatella-Eis.....           | 36        | .....                                     | 41        |
| Buttermilch-Aprikosen-Eis.....           | 36        | Schokoladenguss.....                      | 41        |
| Kirscheis.....                           | 36        | Erdnussplätzchen.....                     | 42        |
| Grünes Apfel Halloween Eis.....          | 36        | Buttercreme.....                          | 42        |
|  |           | Schoko-Crossies.....                      | 42        |
| <b>Getränke.....</b>                     | <b>37</b> | Kirsch-Biskuit-Torte.....                 | 42        |
| Sektsorbet.....                          | 37        | Marzipan.....                             | 42        |
| Italienischer Eiscafé.....               | 37        | Apfel-Milchreis.....                      | 43        |
| Mandelmilch.....                         | 37        | Russischer Honigkuchen.....               | 43        |
| Orangentee.....                          | 37        | Schokocreme.....                          | 43        |
| Irischer Schokolikör (Bail.).....        | 37        | Amarettinis.....                          | 43        |
| Eierlikör.....                           | 37        | Rote Zwiebel-Marmelade.....               | 43        |
| Moccamilch mit Schuss.....               | 37        | Trüffel.....                              | 44        |

|                                       |           |   |
|---------------------------------------|-----------|---|
| Rumkugeln.....                        | 44        | <b>Speziell vegetarische und vegane</b>       |
| Obstsalat.....                        | 44        | <b>Köstlichkeiten</b>                         |
| Pfefferminz-Pralinen.....             | 45        |   |
| Gebackenes Ananas-Baiser-Eis.....     | 45        | <b>Suppen..... 50</b>                         |
| Schlossberg-Kugeln.....               | 45        | Gemüsecreme-Suppe..... 50                     |
| Weißes Schokoladen-Mousse.....        | 45        | Brokkoli-Sellerie-Suppe..... 50               |
| Quarkauflauf mit Kirschen.....        | 46        | 5-Minuten-Tomatensuppe..... 50                |
| Bail.-Creme.....                      | 46        | Reissuppe mit Spinat..... 51                  |
| Zitronencreme.....                    | 46        |   |
| Beschwipstes Birnenkompott.....       | 46        | <b>Hauptgerichte..... 51</b>                  |
|                                       |           | Paprika-Quiche..... 51                        |
| <b>Pudding &amp; Co. ....</b>         | <b>47</b> |   |
| Weinschaumcreme.....                  | 47        | <b>Salate..... 52</b>                         |
| Brotpudding.....                      | 47        | Pikanter Apfelsalat..... 52                   |
| Schokoladenpudding.....               | 47        | Konfettisalat mit Sprossen..... 52            |
| Mandel-/Nusspudding.....              | 47        | Kartoffelsalat..... 52                        |
| Möhren-Waffeln.....                   | 47        |   |
|                                       |           | <b>Backwerk..... 53</b>                       |
| <b>Für unsere Lieblinge.....</b>      | <b>48</b> | Kresse-Hafer-Brot..... 53                     |
| Pferdeleckerlis (einfach).....        | 48        | Tomatenbrot..... 53                           |
| Kalzium-Leckerlis.....                | 48        | Sonntagsbrötchen..... 53                      |
| Hundekuchen-Grundrezept.....          | 49        |   |
| Hunde-Biskuits zur Zahnreinigung..... | 49        | <b>Getränke..... 54</b>                       |
|                                       |           | Karotten-Papaya-Drink..... 54                 |
|                                       |           | Birnen-Schoko-Milch..... 54                   |
|                                       |           | Guten-Morgen-Shake..... 54                    |
|                                       |           | Kräuterdrink..... 54                          |
|                                       |           | Orangentee..... 54                            |
|                                       |           | <b>Vapore-Tipps..... 55</b>                   |
|                                       |           | <b>Das sollten Sie im Haus haben ..... 56</b> |

## Extra:

### Kosmetik, Wellness & Gesundheit

#### **Cremes.....57**

Joghurt-Nachtcreme für fettige Haut .....57

Regenerationscreme für raue Haut.....57

Pflegecreme auf die Schnelle.....57

Zitronen-Eiweiß-Creme.....57

#### **Maske.....58**

Heilende Maske für unreine, fettige Haut 58

#### **Peeling.....58**

Peeling für das Gesicht.....58

#### **Gesundheit.....58**

Hustensaft.....58

#### **Alphabetisches Verzeichnis 59**

### **Abkürzungsverzeichnis**

EL = Esslöffel

TL = Teelöffel

g = Gramm

kg = Kilogramm

ml = Milliliter

l = Liter

°C = Grad Celsius

Für Sie haben wir ein paar Auszüge aus der Rezeptsammlung vorbereitet, die Sie auf den nachfolgenden Seiten finden.

# Wissenswertes

## Eier kochen

Eier in den Kocheinsatz legen und das Mixmesser mit Wasser bedecken.

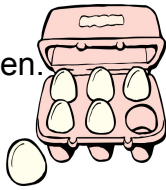
Je nach Anzahl der Eier, ob warmes oder kaltes Wasser genommen wird, ob die Eier hart oder weich gegessen werden:

→ 11 bis 15 Min. Stufe 1 auf 130°C

## Eiweiß schlagen

Rühreinsatz in den Topf einsetzen.

→ 3 – 3 ½ Min. auf Stufe 4



## Reis kochen

Wasser bis zur 1 Liter Markierung in den Topf geben.

250 g Reis in den Kocheinsatz

→ Alles gut unter laufendem Wasser abspülen. Kocheinsatz in den Topf hängen und nun

→ 25 Min. Stufe 1 auf 130°C.

## Milchreis

1 l Milch  
100 g Zucker  
1 Prise Salz  
250 g Milchreis



→ 30 Min. 90°C Stufe 2

## Nudelteig

300 g Mehl  
50 ml Wasser  
2 Eier  
1 Prise Salz

→ 30 Sek. Stufe 6

Dünn auswellen und in die gewünschte Breite schneiden. Entweder frisch kochen oder 1 – 2 Tage trocknen lassen und auf Vorrat legen.

## Spaghetti kochen

1 ½ l Wasser  
10 ml Öl  
1 Prise Salz

→ in den Topf geben, 10 Min. Stufe 1 auf 130°C.

250 – 300 g Spaghetti langsam durch die Deckelöffnung zugeben.

→ 10 Min. 100°C Stufe 1 kochen.

→ Zum Abgießen ein Sieb oder den Kocheinsatz benutzen.

## Grießbrei

500 ml Milch  
1 Ei  
50 g Zucker  
80 g Grieß

→ 15 Min. 90°C Stufe 2 und zwischendurch kurz auf Stufe 6 rühren.

## Kartoffelbrei

400 ml Milch  
800 g Kartoffeln in kl. Stücken  
40 g Butter  
Salz, Muskat nach Geschmack

Alles in den Topf.

→ 30 Min. 90°C Stufe 2

## Tipp: Kalte Kartoffeln aufwärmen!

600 g Wasser in den Topf geben, kalte Kartoffeln in das Sieb hineingeben, 15 Min., 130°C, Stufe 1.



## **Grundrezept Vollkornbrot oder 12 x Brötchen**

100 g Getreide wie Weizen, Dinkel,  
Gerste, Hafer, Buchweizen,  
Sesam, Hirse

+ 50 g Haferflocken

→ 30 Sek. Stufe 10, dann

350 g Mehl (Typ 405)

½ TL Zucker

1 TL Salz

280 ml Mineralwasser

20 ml Öl

1 Hefewürfel

→ 30 – 40 Sek. Stufe 6 mit Hilfe des  
Spatels

Den Teig in die Backform geben und ca. 20  
Min. im Ofen bei 50°C Umluft gehen  
lassen, danach ca. 30 Min. bei 200°C  
(Umluft 170°C) backen.

**Stellen Sie 1 Tasse Wasser in den  
Backofen.**

Backform am besten mit Margarine  
ausfetten! (Kein Öl: verharzt die Form)

## **Marmelade**

200 g Obst (1 Kiwi, 1 kl. Apfel,  
etw. Banane)

(200 g 1:1 Gelierzucker oder)

100 g 2:1 Gelierzucker

→ 5 Sek. Stufe 10 pürieren, dann 4 Min.  
100°C Stufe 1.

## **Tomaten- und Gemüsesuppe**

1 Zwiebel

→ 6 Sek. Stufe 6

20 g Oliven- o. Sonnenblumenöl

→ 3 Min. 100 °C Stufe 1

500 g Tomaten

3 TL Gemüsebrühe

4 TL Stärke (z.B. Maizena)

1 TL Kräutersalz

½ TL Zucker



→ 10 Sek. Stufe 10

250 g Wasser

→ 5 Sek. Stufe 10, dann  
15 Min. 90°C Stufe 1.

→ Zum Schluss einen Becher Sahne (200  
ml) 7 Sek. bei Stufe 7 unterrühren.

## **Curry-Senf-Sauce (Dampfgar-Rezept)**

500 g heißes Restwasser vom  
Dampfgaren

30 g Mehl

30 g Butter

1 TL Gemüsebrühe

1 TL Kräutersalz

1 TL Senf

1 TL Curry

→ 8 Sek. Stufe 8, dann

→ 3 Min. 100°C Stufe 1.

## **Grundrezept Rohkost**

500 g Möhren, Apfel, Paprika

1/3 Becher Schmand

½ Pck. Vanillezucker

5 g Zitrone

2 TL Zucker

1 EL Sonnenblumenkerne

1 EL Rosinen

→ 6 Sek. Stufe 6

## **Sektisorbet**

60 g Zucker

→ 5 Sek. Stufe 10

200 g gefrorene Erdbeeren

→ 4 Sek. Stufe 10

1 Flasche Sekt

→ 5 Sek. Stufe 10



### **Italienischer Eiscafé**

70 g Zucker  
→ 5 Sek. Stufe 10  
10 Eiswürfel  
→ 5 Sek. Stufe 10  
500 g Milch  
2 EL Nescafé  
→ 8 Sek. Stufe 8

### **Eierlikör**

1 kl. Dosenmilch (170 ml)  
230 ml Weizenkorn  
150 g Zucker  
1 Pck. Vanillezucker  
6 Eigelb

→ 12 Min. 70°C Stufe 1, dann 7 Sek. Stufe 7  
schaumig schlagen.

### **Erdbeereis so einfach**

(kalorienarm, cholesterinfrei)

70 g Zucker  
→ 5 Sek. Stufe 10  
300 g gefrorene Erdbeeren (oder  
andere Früchte)  
→ 5 Sek. Stufe 10  
→ Rühraufsatz einsetzen  
3 Eiweiß hinzufügen  
→ dann 40 Sek. Stufe 2

