DAS BLAUE WUNDER®

Qualität schafft Vertrauen

RUCK ZUCK

MULTIZERKLEINERER

Basics

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 4
Tipps & Tricks 5

Das kann Ruck Zuck 7
Rezepte
- Guacamole 9
- Kalifornische Thunfischcreme 10
- Würzige Grillbutter 11
- Basic Pesto 12
- Tsatsiki 12
- Schnelle Reibekuchen 13
- Steakkruste á la Dieter Kamp 14
- Suppeneinlage im Glas 15
- Erdbeer-Basilikum-Sorbet 16
- Beeren-Pistazien-Eis 17
- Oreo-Nachtisch 18

Vorwort

Ursprünglich war Ruck Zuck als Küchenhelfer zum Mahlen von Nüssen, Hacken von Kräutern etc. gedacht ...

Wir, Das blaue Wunder® Team, freuen uns, Ihnen durch konsequente technische Weiterentwicklung, einen hochwertigen Küchenhelfer mit aussergewöhnlichen Anwendungsbereichen vorstellen zu dürfen. Einfaches und effizientes Vorbereiten von Zutaten, ermöglicht die leckersten Ruck Zuck Gerichte.

Alldieweil es mit Ruck Zuck so schnell geht und die Anwendungsmöglichkeiten schlichtweg den Rahmen herkömmlicher Maschinen sprengen, haben wir auf vielfachen Wunsch unserer Kunden nach speziell auf Ruck Zuck abgestimmten Rezeptideen dieses Buch verfasst. Sie werden dort einige Klassiker finden, aber auch völlig neue Möglichkeiten, die mit Ruck Zuck eine schnelle, schmackhafte Zubereitung von besonderen Leckereien ermöglichen.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Euer Dieter Kamp und Team

Tipps & Tricks

POWERN
Powern ist das anhaltende Mixen, bei dem die Taste des Ruck Zuck ohne Unterbrechung nach unten gedrückt wird.

PULSEN
Pulsen ist das sehr kurze, unterbrochene Mixen, bei dem die Taste des Ruck Zuck mehrmals hintereinander kurz angetippt wird.

MAXIMALE FLEISCHMENGE
400 Gramm in Stücke (2x2x5 cm) geschnitten, ist die maximale Füllmenge für Fleisch. Bei größerer Füllmenge kommt Ruck Zuck nicht auf Touren; hier besteht die Gefahr, den Motor zu zerstören. Wir empfehlen daher mit 200-250 Gramm zu arbeiten. Falls also Ihr Ruck Zuck ein brummendes Geräusch von sich gibt und das Messer nur sehr langsam dreht, reduzieren Sie die Füllmenge der Zutaten. Lieber öfter die im Rezept vorgeschlagene Menge pulsen oder powern! So erhalten Sie die Leistungsfähigkeit ihres Ruck Zuck!

MEHRERE ZUTATEN
Die Zutaten vor der Verarbeitung nicht übereinanderschichten, sondern nebeneinander im Behälter arrangieren.

Tipps & Tricks

TROCKENES MAHLGUT

Bei trockenem Mahlgut bitte nicht das Messer herausnehmen. Einfacher geht's, wenn Sie den Behälter mit Messer und Inhalt auf einen Teller oder in eine Schüssel umstülpen und dann das Messer wegnehmen.

FLÜSSIGES MAHLGUT

Auch bei cremigem oder flüssigem Inhalt bietet es sich an, den Behälter auszuleeren, ohne vorher das Messer zu entfernen.

Das kann Ruck Zuck

NÜSSE ALLER ART

Für grob gehackte Nüsse den Behälter nur zur Hälfte füllen, dann bis zum gewünschten Feinheitsgrad pulsen.

MUSKATNUSS

Ganze Muskatnüsse bzw. kleinere Stücke maximal eine Minute powern, bis nur noch das Motorgeräusch zu hören ist.

KAFFEEBOHNEN

Den Behälter maximal bis zur Hälfte mit Kaffeebohnen füllen und ca. 30 Sekunden powern.

PARMESAN ODER PECORINO

Den Käse in 2 x 3 x 0,5 cm große Stücke schneiden (max. 200 g) und 15-20 Sekunden powern.

KÄSE ZUM ÜBERBACKEN

Mittelharte Käsesorten in 2 x 3 x 0,5 cm große Stücke schneiden, den Behälter maximal bis zur Hälfte damit füllen und pulsen.

PFEFFERKÖRNER

Den Behälter zu einem Viertel mit Pfefferkörnern füllen und powern.

GETREIDEKÖRNER

Den Behälter zu einem Viertel mit Getreidekörnern füllen und powern.

HAFERFLOCKEN

Den Behälter zu einem Viertel mit Haferflocken füllen und powern. Die gemahlenen Haferflocken können als Mehlersatz dienen.

KRÄUTER

Die Kräuter nach Belieben mehr oder weniger fein pulsen oder powern.

KNOBLAUCH

Einzelne Knoblauchzehen powern. Größere Mengen bis zur Hälfte in den Behälter geben und pulsen.

FLEISCH (Rind, Geflügel, Lamm)

Das Fleisch bis maximal 400 g in 2 x 2 x 5 cm großen Stücken ca. eine Minute powern. - empfohlen 200-250 g für ein optimales Ergebnis

CRASH-EIS

Den Behälter zu drei Vierteln mit dem Eis füllen und pulsen.

MAISKÖRNER

Den Behälter zu einem Viertel mit Maiskörnern füllen und powern.

PUDERZUCKER

aus Kristall-, Rohr- und Würfelzucker

Den Behälter zu einem Viertel mit dem Zucker füllen und powern.

PANIERMEHL

Den Behälter zu einem Viertel mit gewürfelten trockenen Brötchen füllen und powern.

Guacamole

ZUTATEN

2 Knoblauchzehen, geschält

1 Prise Salz

10-20 schwarze Pfefferkörner

1-2 frische Pfefferschoten, in 2 cm große Stücke geschnitten

1 Handvoll frischer Koriander, dicht gepackt

1-2 reife Avocados (ca. 250 g)

5 EL Zitronensaft

1 mittlere Zwiebel, geachtelt

2 Tomaten, geachtelt

ZUBEREITUNG

Knoblauch, Salz, Pfeffer, Pfefferschoten und Koriander fein powern.

Avocado Stücke und Zitronensaft dazugeben und powern, bis eine glatte Creme entstanden ist.

Zwiebel und Tomaten pulsen, nach Belieben von grob stückig bis fein-cremig.

TIPPS & VARIATIONEN

Nur reife Früchte verwenden, unreif gekaufte ggf. nachreifen lassen.

Die Avocados in der Längsachse mit einem Messer bis zum Kern einschneiden, dann die Hälften gegeneinander drehen, um sie zu trennen. Mit einer Gabel den Kern heraushebeln, mit einem Löffel das Fruchtfleisch bis zur Schale auslösen. Die Größe der Stücke spielt keine Rolle.

Guacamole

Kalifornische Thunfischcreme

ZUBEREITUNG

Zuerst Thunfisch und Staudensellerie, dann die übrigen Zutaten in den Behälter geben und bis zur gewünschten Konsistenz pulsen (ca. 20-mal 1/2 Sekunde).

TIPPS & VARIATIONEN

Bevorzugen Sie einen leicht stückigen Dip, weniger oft pulsen. Für einen feinen, cremigen Dip etwas Öl zugeben, bis im Power-Betrieb das Messer nicht mehr frei läuft. Mit etwas Tomatenmark und extra Tabasco oder eingelegtem grünen Pfeffer kriegt der Dip eine ganz besondere Note.

ZUTATEN

125 g Thunfischfilets aus der Dose

30 g Staudensellerie, in 2 cm große Stücke geschnitten

4 EL Olivenöl oder Mayonnaise

2-3 TL Kapern

2-3 Cornichons

1 EL Zitronensaft

1/2 mittlere Zwiebel, geachtelt

2-6 Tropfen Tabasco

2-6 Tropfen Worcestersauce

Kalifornische Thunfischcreme

Würzige Grillbutter

ZUTATEN

1-5 Knoblauchzehen, geschält

1 kleiner Bund frische Petersilie (mit Stängeln)

3 gehäufte EL frische Rosmarinnadeln

250 g Butter, in 3 x 3 x 1 cm große Stücke geschnitten, Zimmertemperatur

50 g Sardellen in Öl

4-8 Tropfen Worcestersauce

1 EL Zitronensaft

2 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Knoblauch, Petersilie und Rosmarin ca. 5 Sekunden fein powern. Die restlichen Zutaten dazugeben und bis zur gewünschten Konsistenz pulsen (ca. 15-mal 1/2 Sekunde).

TIPPS & VARIATIONEN

Falls erwünscht, können Sie die Butter durch Margarine ersetzen.

Wenn Sie alle Zutaten auf einmal in den Behälter geben, erhalten Sie etwas gröbere Stücke von Kräutern und Knoblauch. Die Kräuterbutter wird frisch aus dem Kühlschrank geschmeidiger und streichfähiger, je mehr Öl Sie dazugeben.

Die Grillbutter schmeckt hervorragend zu allem Gegrillten, aber auch zu Bratkartoffeln oder als Aufstrich für Baguette und Toast.

Tipp: Tragen Sie die Grillbutter messerrückendick auf 5 mm dicke Kartoffelscheiben auf und backen Sie diese in einer mit Olivenöl ausgeriebenen, ofenfesten Pfanne oder Auflaufform 15 Minuten bei 250 °C im Umluftherd kross.

Würzige Grillbutter

Basic Pesto

ZUTATEN

80 g Pecorino, in 1,5 x 3 x 0,5 cm Stücke geschnitten

250 ml frische Basilikumblätter, dicht gepackt

8 EL Pinienkerne

5 Knoblauchzehen, geschält

1 TL Zitronensaft

4 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

Den Pecorino ca. 10 Sekunden fein powern. Die restliche Zutaten dazugeben und 10-15-mal pulsen.

TIPPS & VARIATIONEN

Das Basic Pesto nach Belieben pfeffern. Wenn Sie das Pesto als Nudelsauce servieren möchten, dann nur leicht erwärmen, nicht kochen oder braten.

Tsatsiki

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten bis auf die Gurke fein powern. Die Gurkenstücke dazugeben und bis zur gewünschten Konsistenz pulsen.

TIPPS & VARIATIONEN

Verfeinern Sie das Tsatsiki mit frischen Kräutern wie Dill oder Petersilie.

ZUTATEN

1-2 Knoblauchzehen, geschält

1 mittlere Zwiebel, geachtelt

Salz

Pfeffer

1 EL Olivenöl

je 125 g Sahnequark und Joghurt oder 250 g griechischer Joghurt

250 g Salatgurke, in 1 cm große Stücke geschnitten

Tsatsiki

Schnelle Reibekuchen

ZUBEREITUNG

Die Zutaten in den Behälter geben und ca. 20 Sekunden fein powern. Alles in ein feines Küchensieb geben und 10 Minuten abtropfen lassen.

Aus der Masse ca. 5 cm große und 1 cm dicke Küchlein formen und in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze in Olivenöl ca. 8-10 Minuten oder nach Geschmack knusprig-braun braten.

ZUTATEN

400 g frische Kartoffeln, geachtelt
2 Eigelb
1 mittlere Zwiebel, geachtelt
1 Prise Salz

TIPPS & VARIATIONEN

Vorgebratene Speckwürfelchen oder Röstzwiebeln nach dem Abtropfen zur Kartoffelmasse geben, leicht durchmischen und wie oben beschrieben weiterverarbeiten.

Schnelle Reibekuchen

Steakkruste á la Dieter Kaup

ZUBEREITUNG

Alles ausser der Butter zusammen in den Behälter geben und pulsen. Weiche Butter zugeben und bis zur gewünschten Konsistenz pulsen.

Ein Steak damit bestreichen und in den vorgeheizten Ofen geben (Oberhitze/Grill, Grillrost für Steak)

ZUTATEN

2 Scheiben Toastbrot
1 Stück Parmesan Käse (3x3 cm)
1 Knoblauchzehe
2 Stängel Petersilie
Rosmarin, Thymian , Salz, Pfeffer nach belieben
70 g weiche Butter

Steakkruste

Suppeneinlage im Glas

ZUBEREITUNG

Alles zusammen in den Behälter geben geben und mixen – erst kurz pulsen, dann so lange bis gewünschte Stärke der einzelnen Zutaten erreicht ist.

ZUTATEN

Suppengrün
1 dicke Möhre
Porree in Größe der Möhre
1 Stange Staudensellerie
1 Handvoll Petersilie
1 Petersilienwurzel
1/8 Sellerie

TIPPS & VARIATIONEN

Verwendung direkt als Suppeneinlage oder zum Aufbewahren in einem großen Einmachglas.

Aufbewahrung im Einmachglas:

Zutaten wie oben und 1 großes Einmachglas. Zum Haltbar machen 10 % des Gewichtes des Gemüses mit Salz auffüllen und mischen.

Suppeneinlage im Glas

Erdbeer-Basilikum-Sorbet

ZUTATEN

200 ml Eiswürfel
(nicht größer als 3 cm)

100 g Erdbeeren (große Früchte in ca. 3 x 2 cm große Stücke schneiden)

100 g frische Basilikumblätter, dicht gepackt

1 kleine Msp. Salz

1 TL Puderzucker
(evtl. Süßstoff oder Diät Süße)

ZUBEREITUNG

Das Eis ca. 10-mal pulsen, bis keine Stücke mehr erkennbar sind.

Die restlichen Zutaten dazugeben, 5-10-mal pulsen, dann ca. 3-4 Sekunden powern, bis eine homogene Masse entstanden ist.

TIPPS & VARIATIONEN

Probieren Sie das Sorbet auch einmal ohne Erdbeeren. Dabei die Erdbeeren durch die entsprechende Menge Basilikum ersetzen. 1 Esslöffel Frischkäse und 2-4 Messerspitzen weißer Pfeffer ergeben eine herbere Note.

Erdbeer-Basilikum-Sorbet

Beeren-Pistazien-Eis

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in den Behälter geben und bis zur gewünschten Konsistenz pulsen. Falls das Messer rundläuft, ohne den Inhalt zu bewegen, 1-2 Esslöffel Sahne oder Zitronensaft zugeben. Den Inhalt in Richtung Messer nach unten drücken, Behälter schließen und weiter pulsen.

ZUTATEN

200 g gefrorene Beerenmischung
50 g Sahne
1 gehäufter EL grüne Pistazienkerne
2 TL Zitronensaft
2-3 EL Puderzucker

TIPPS & VARIATIONEN

Falls kein Puderzucker griffbereit ist, Kristall-, Würfel- oder braunen Zucker zuerst fein powern, dann wie angegeben weiterarbeiten.

Beeren aus dem Tiefkühlfach (-18 °C) benötigen weniger Flüssigkeit als solche aus der Truhe (-28 °C).

1 Esslöffel Blütenpollen erhöht den Nährwert beträchtlich. Verwenden Sie außerdem statt des Zuckers Honig, Fruchtzucker oder Diät Süße. Wer mag, kann die Sahne durch Magermilch, Joghurt oder Wasser ersetzen.

Beeren-Pistazien-Eis

Oreo-Nachtisch (1 Portion)

ZUBEREITUNG

Die Karamellbonbons mit mehrfachem Pulsen zuerst in die gewünschte Konsistenz bringen und anschließend beiseitestellen.

Mit den Oreo Plätzchen ebenso verfahren. Unsere Empfehlung: leicht stückig ergeben die Kekse noch einen leichten Crunch!

Den Becher Joghurt in den Behälter geben, 2/3 der Oreo Stückchen zugeben und pulsen bis sich das ganze vermischt hat.

ZUTATEN

3 Oreo Plätzchen
3 Karamellbonbons
1 Becher Joghurt 200 g
80 g Beeren, frisch oder gefroren
1 Minzblatt

In ein dekoratives Glas oder Schale geben, beginnend mit der Joghurt-Masse, dann Beeren und Karamellstaub. Abwechselnd nach Wunsch schichten.

Zum Schluss mit den übrigen Beeren, Oreo-Stücken, Karamellstaub und einem Minzblatt dekorieren.

Oreo-Nachtisch

Notizen

DAS BLAUE WUNDER®

Qualität schafft Vertrauen

Das Blaue Wunder® GmbH & Co. KG
Kölner Str. 65 • 53937 Schleiden-Gemünd • Germany
Tel.: +49 (0)2361 57501 • Fax: +49 (0)2444 9146621
info@dasblauewunder.de
www.dasblauewunder.de

22-110/03.00