

VeggieLove-Bowl mit der Bosch OptiMUM - Eine Küchenmaschine im Test

Küchenhelfer gibt es ja viele. Ich selbst besitze jedoch relativ wenige Küchenmaschinen. Das liegt vor allem auch daran, dass meine Küche klein ist und ich dort viel Platz für das Ausprobieren und vor allem Fotografieren meiner Rezepte haben möchte. Denn alle Foodfotos, die Ihr von mir kennt, entstehen dort auf einem kleinen Holztisch - mittendrin im Küchenchaos. Nun hat mir die Firma Bosch eine wirklich fantastische, sehr hochwertige Küchenmaschine leihweise zum Testen übermittelt. Die Bosch OptiMUM ist "eine für alles" - eine klassische Teig-Knetmaschine, die aber Dank verschiedener Zusatz-Sets beliebig in Ihrer Funktionalität erweiterbar ist - sie knetet, raspelt, hechzelt, es gibt einen Blender- sowie einen Pasta-Aufsatz und noch so Einiges mehr. Zusammen mit dem "VeggieLove-Set" (der Name passt, oder?) darf ich sie exklusiv vor Erscheinen im Herbst 2016 auf die Probe stellen und werde mit ihr auf der Food Week am 3. Oktober in Berlin live kochen. Das VeggieLove-Set der Bosch OptiMUM mit 5 Durchlaufschnitzlern

Ich habe mich sehr gefreut, dass ich im September 2016 die Bosch OptiMUM sowie ein Wochenende auf der Berlin Food Week 2016 und die Teilnahme an meinem Workshop dort verlosen durfte. Die Verlosung endete am 23. September 2016. Hier sehr Ihr mich mit der Gewinnerin Mareike in der Action-Küche auf der Food Week.

Die glückliche Gewinnerin meiner Verlosung: Mareike aus Frankfurt hat die Bosch OptiMUM sowie ein Wochenende in Berlin und den Workshop auf der Food Week gewonnen. Einen ausführlichen Bericht zum Workshop und der Foodweek findet Ihr [hier](#). Doch nun zurück zum Küchenmaschinen-Test und zwei tollen Rezepten: eine VeggieLove-Bowl sowie einen köstlichen Power-Smoothie ;-) Alles Liebe Eure Lea
REKLAME: Dieser Beitrag ist mit freundlicher Unterstützung von Bosch entstanden. Die Küchenmaschine Bosch OptiMUM inkl. den Sets "VeggieLove" und "VeggieLove Plus" ist eine Leihgabe. Die Verlosung steht in keinerlei Verbindung mit Facebook. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Für den Test des VeggieLove-Sets mit den fünf scharfen Durchlaufschnitzlern habe ich mir natürlich ein Rezept ausgedacht, für das man so richtig viel schnetzeln, reiben und hechseln muss: Eine köstliche Quinoa-Asia-Bowl mit geröstetem Tofu, Weißkohl, Rotkohl, Karotten und Gurke. Alles klitzeklein geschnippelt natürlich. Darüber gebe ich eine cremig-scharfe Ernduss-Soße. Mmmmh.... Für diese leckere Quinoa-Asiabowl habe ich mit dem VeggieLove-Set der Bosch-Optimum gehechzelt und geschnitzelt wie nix Gutes ;-) Und das kann die Bosch OptiMUM mit Glasmixer-Aufsatz: Leckere, cremige Smoothies.

VeggieLove-Bowl - Zutaten für zwei Portionen

Für die Bowl

- 150 Gramm helle oder bunte Quinoa

- 330 ml Wasser
- Eine Prise Meersalz
- 200 Gramm Naturtofu
- 2 EL Kokosöl
- 1 TL Agavendicksaft
- 1 EL Sojasoße
- 1 EL helle geröstete Sesamkörner
- 100 Gramm Karotten
- 80 Gramm Salatgurke
- 200 Gramm Weißkohl
- 150 Gramm Rotkohl (Optional, aber schön wegen der farbe)
- 40 Gramm Rettichsprossen
- Ein kleines Bund frischer Koriander

Für das Dressing

- 2 EL Erdnussmus (nicht zu verwechseln mit Erdnussbutter)
- 1 EL Reissessig
- 1 TL Sojasoße
- 130 ml Wasser
- Eine Prise Salz
- 15 Gramm Ingwer aufgerieben
- gemahlener Ingwer
- Chilflocken (nach Belieben)

Zubereitung VeggieLove-Bowl (35 Minuten)

Quinoa in einem feinen Sieb unter fließendem Wasser kräftig spülen. Quinoa in leicht gesalzenem Wasser 16 Minuten gar köcheln lassen. Die Quinoa ist fertig, wenn das Wasser vollständig aufgesogen ist und sich die Körnchen geöffnet haben. Zum Schluss umrühren und warm halten. Karotten, Gurke, Weißkohl und Rotkohl waschen. Karotten und Kohl mit der Bosch OptiMUM (Veggie Love-Set) fein aufraspeln. Gurke mit dem Hobel-Aufsatz in feine Scheiben schneiden. Ihr könnt die Zutaten natürlich auch auf einer Haushaltsreibe aufraspeln, aber die OptiMUM hat das wirklich im Nu aufgerappt - so schnell konnte ich gar nicht gucken :-). Raspeln, rappen, reiben, schnetzeln und Scheibchen - mit dem VeggieLove-Set der Bosch Optimum ist das im Handumdrehen gemacht. Die Schnetzeln werden außerdem extrem fein und vermischen sich später optimal mit dem Dressing. Gekochte Quinoa mit 1 EL Apfelessig vermengen. Koriander waschen, hacken und unterheben. Tofu aus der Packung nehmen, mit Küchkrepp trocken pressen und würfeln. Kokosfett in einer Pfanne erhitzen. Tofuwürfel im heißen Fett anbraten. Nach etwa 4 Minuten Kochzeit Agavendicksaft und Sojasoße dazu geben. Tofuwürfel nochmals 3-4 Minuten karamellisieren lassen und fertig braten. 1 EL geröstete Sesamsamen dazu geben und untermischen. Alle für das Dressing aufgelisteten Zutaten in einen Kochtopf geben, erhitzen und cremig rühren. Quinoa mit Sprossen, Weißkohl- und Rotkohlschnetzeln, gerappten Karotten und Gurkenscheiben in einer Schale/einem vertieften Teller anrichten. Tofuwürfel dazu geben, Dressing über die VeggieLove-Bowl geben und diese mit Koriander garniert servieren.

Zutaten für den Green Power-Smoothie (2x 450 ml)

- 50 Gramm Babyspinat
- 1 Banane
- 100 Gramm Gurke
- 3 EL Zitronensaft
- 1/2 Avocado
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Chiasamen
- 1 EL Agavendicksaft
- optional: 1 Hand voll frische Minze oder Basilikum
- 500 ml Pflanzendrink

Zubereitung Green Power-Smoothie (5-10 Minuten)

Alle für den Smoothie aufgelisteten Zutaten in einen leistungsstarken Mixer geben und cremig mixen. Ich habe dafür den Bosch OptiMUM Glasmixer benutzt.

Mein erstes Fazit:

Natürlich haben einige Tage nicht gereicht, um wirklich alle Funktionen und Anwendungen der Bosch OptiMUM ausgiebig zu prüfen. Das Gerät ist außerdem recht hochpreisig (ab 699 Euro) und somit sicherlich nicht für jedermann erschwinglich. Doch die Bosch OptiMUM ist ein unglaublich robustes, edles und vielseitiges Küchengerät, das mit Aufsätzen und Zusatz-Sets im Preisbereich von jeweils 80-200 Euro beliebig und individuell erweiterbar ist. Die Bosch Optimum knetet, hackt, raspelt und mixt auf hohem Niveau. Besonders interessant und praktisch ist die eingebaute Digitalwaage, die es erlaubt alle Zutaten direkt beim Verarbeiten abzuwiegen. Sie hat ein digitales Display, ein ausgetüfteltes Sensor- und Farbsystem und ist einfach in der Handhabung. Auch die Zusatz-Sets sind easy anzubringen und zu reinigen. Entsprechend kurz ist die Bedienungsanleitung. Allerdings ist die Bosch OptiMUM wirklich groß und schwer. Man sollte also sowohl für die Küchenmaschine selbst als auch für die Zubehörteile ausreichend Platz in der Küche haben. Für die Verwendung in der "Veggie Küche" empfehle ich den Aufsatz VeggieLove Plus. Im Gegensatz zum Veggie Love-Set, hat das "Plus-Set" einen zusätzlichen Auffangbehälter für das Gemüse, welches Ihr raspeln wollt. Das fand ich extrem praktisch und angenehm in der Handhabung. Alle weiteren Infos zur Bosch OptiMUM sowie zu Zusatz-Sets und Preisen findet Ihr [hier](#). Bosch hat übrigens auch einen Rezept-Blog passend zur OptiMUM ins Leben gerufen, der jetzt nach und nach, vor allem auch noch in der veganen Kategorie, befüllt wird :-)) Blog: <https://www.einfach-gut-kochen.de/schlagwoerter/vegan/> Ich wünsche euch gutes Gelingen mit dem Rezepten, alles Liebe Eure Eure Lea

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Veganer Cole Slaw-Salat mit Kräuterseitlingen](#)
- [Quinoa-Wellfood-Bowl](#)
- [Puffer-Mix mit Kräuter-Veganaise](#)
- [Rüben-Tartelettes](#)