

# Rezept gegen Cholesterin



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Marie Na

## **Zutaten:**

1 kg Zitronen

Natron

3 Bund Petersilie

## **Zubereitung:**

Zitronen mit Natronpulver abreiben und waschen.

In kleine Stücke schneiden und im Blender zu Mus verarbeiten.

Petersilie waschen, Blätter abzupfen zu dem Mus geben und mit mixen.

1,5 Liter Wasser abkochen, auskühlen lassen und zu dem Mus geben und vermischen.

In Flaschen füllen und im Kühlschrank lagern.

Jeden Tag 100 ml auf nüchternen Magen trinken.

---

# Apfelbutter



Foto von Ingrid Seiler

Rezept von hier:  
<http://www.balance-akt.de/2011/09/apfelbutter.html> und von  
Ingrid Seiler auf CC umgewandelt

## **Zutaten:**

2 kg Apfel  
0,75 l Cidre  
0,5 l Apfelsaft  
0,5 l Wasser  
0,2 l Calvados  
400 g Rohrzucker  
2 Tl Kürbiskuchengewürz (oder 1,5 Tl Zimt und 0,5 Tl  
Nelkenpulver)  
Saft von 1 Zitrone

## **Zubereitung:**

Äpfel in Stücke schneiden und in die Schüssel geben.  
Mit Cidre, Apfelsaft, Wasser und Calvados auffüllen.

Koch-Rühr-Element einsetzen, Temperatur 140 Grad, Intervallstufe 3, ca 20-30 min dünsten.

Wenn die Äpfel schön weich sind, püriert man sie mit der Flüssigkeit zu einem relativ flüssigen Apfelmus.

Jetzt Zucker, Gewürze und Zitronensaft unterrühren und das Apfelmus wieder zum Kochen bringen.

Flexi einsetzen und bei 100 Grad, Intervallstufe 3 ohne Deckel einkochen, bis sie eine dickflüssige Konsistenz erreicht hat. Das kann je nach Flüssigkeitsmenge unterschiedlich lange dauern, mindestens 1 Stunde.

Wenn die Apfelbutter fertig ist, heiß in vorbereitete Einmachgläser füllen.

Wenn ihr Twist-Off-Gläser verwendet, so müsst ihr diese nach dem Verschließen auf den Kopf stellen, damit sich das Vakuum bildet, das die Gläser fest verschließt.

---

## Limetten-Birnen-Gurken-Saft Frischekick mit Brunnenkresse



Fotos Gisela M.

Rezept aus Kenwood-Slowjuicer-Broschüre. Kann auch mit Beerenpresse hergestellt werden, dann die Birne und die Gurke aber etwas kleiner schneiden und den Trester ein zweites oder drittes Mal durchlassen.

**Zutaten:**

1/2 Limette

1 Birne

1 kleine Handvoll Brunnenkresse (zu einer Kugel gerollt).

1 kleine Handvoll Trauben (ca. 20 Stück)

1/3 Gurke

**Zubereitung:**

Zutaten waschen, Limette schälen, siehe Foto. Bei Verwendung der Beerenpresse etwas kleiner schneiden (siehe Bedienungsanleitung).

Zutaten nacheinander in den Slowjuicer bzw. die Beerenpresse füllen und durchlaufen lassen.

Bei Beerenpresse ggf. ein zweites oder drittes Mal durchlaufen lassen.



Fertig. Sofort servieren. Soooo lecker!



---

## Tipp: Butter und Zucker schaumig rühren

Sammlung von Antworten aus [“Backen und Kochen mit Kenwood/FB-Gruppe”](#):

- Flexielement und schnell laufen lassen
- K-Haken
- Ballonschneebeisen (Temperatur auf 24°C stellen und mit dem Ballons auf maximal schlagen)

*Tipp Annette Menzel:*

Optimale Aufschlagtemperatur von Butter beträgt 22-23°C ich stelle immer 25-30°C ein. Dann geht es schneller.

---

# Tipp: Sahne schlagen im Blender

Tipp von Maren Grau-Soumana Mayaki:

Durch Zufall eben entdeckt

Für mein Snickerseis püriere ich immer Milch mit Snickers. Das geht sehr gut im Blender, aber die Nüsse am Messer sauber zu machen ist mühselig. Somit dann immer etwas Wasser und Spüli rein und Volldampf -> sauber       

Heute wollte ich dann die restlichen Nüsse "mitnehmen" und habe einfach 200 gr Sahne in den Blender gegeben ( die ich eh gerne anschlagen wollte, aber mein Ballonbesen war gerade noch anderweitig besetzt).

Siehe da: Die Sahne wurde fest. Wieder einen Abwasch und einen Arbeitsgang gespart.

Ich füllte dann nochmal 250 gr flüssige Sahne hinzu. Kurz angeschlagen und dann konnte ich es auch wieder rausgießen. Die Sahne war so fest, dass ich sie mit einem Löffel hätte rausnehmen müssen.

Wasser und Spüli, 1 x Vollgas. Sauber

---

## Multizerkleinerer Zubehörvorstellung



Fotos Christina Cieluch

===Zubehörvorstellung: Multizerkleinerer===

Und es geht weiter mit der nächsten Zubehörvorstellung. Diesmal stellt uns Christina von den [Montagskindern](#) den Multizerkleinerer vor:

Ich habe die Ehre, den Multizerkleinerer AT647 für die Kenwood Küchenmaschinen vorzustellen.

Der Multizerkleinerer, oder auch Food Processor, passt auf alle gängigen Kenwood Chef, Major und Cooking Chef Modelle und ist, wie der Name schon vermuten lässt, ein wahres Multitalent.

Zur besseren Vergleichbarkeit habe ich alle verfügbaren Scheiben (ausser Scheibe 1/ Parmesanreibe) des Multizerkleinerers mit dem gleichen Gemüse, nämlich Karotten, getestet und mit Fotos dokumentiert.

Sämtliches Gemüse, Obst, Käse, Wurstwaren etc. lassen sich mithilfe der Scheiben in Stifte oder verschieden dicke Scheiben schneiden, oder in zwei verschiedenen Stärken raspeln.



Die feine Reibe (Nr. 1) ist für Parmesan oder ggfs. auch Kartoffeln geeignet.

Alternativ zu den Scheiben, die sich übrigens wunderbar im Deckelhalter des schwedischen Möbelhauses aufbewahren lassen, gibt es noch das Messer, mit dem man Kräuter zu einem Pesto, Frischkäse zu einem tollen Dip, oder Mandeln zu frischem Mandelmus machen kann.

Auch der Teig für selbstgemachte Pasta wird von den hartgesottenen Nutzern des Multizerkleinerers mit dem Messer gemacht.

Alles in allem ist der Food Processor ein nahezu unverzichtbarer Allrounder unter den Zubehörteilen der oben genannten Kenwood-Maschinen.



---

## Cantuccini – Variationen



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Daniela Grünbaum/Rezept Nr. 1

### **1. Rezept Daniela Grünbaum**

#### **Zutaten:**

250 g Mehl  
180 g Zucker  
1Tl Backpulver  
2 Packungen Vanillezucker  
1/2 Fläschchen Bittermandelöl  
1Prise Salz  
25 g Butter  
2 Eier

200 g Mandeln geschält

**Zubereitung:**

250 g Mehl, 180 g Zucker, 1Tl Backpulver, 2Packungen Vanillezucker, 1/2 Fläschchen Bittermandelöl, 1Prise Salz mit K-Haken mischen.

25 g Butter und 2 Eier zugeben und mit K-Haken kneten.

200 g Mandeln zugeben und weiter mit K-Haken kneten.

2 Baguette formen und ruhen lassen.



15 Min.backen bei 200'Grad O/U. Cantuccini in schmale Scheiben schneiden und weiter backen bis leichte Bräunung erreicht ist.



**2. Rezept Margit Fabian**

**Zutaten:**

100 g Mandeln, ganz

100 g Mandeln, grob gehackt

250 g Weizenmehl, Type 1050

150 g Vollrohrzucker

1TL Backpulver

1 Fl. Bittermandelaroma

1 P. Vanillezucker

1 Prise Salz

2 Eier

30 g Butter

(optional für die "Winterversion" 1 – 2 TL Zimt)

**Zubereitung:**

Alle Zutaten mit Knethaken verkneten, zuletzt die Mandeln zugeben. 2 Stunden ruhen lassen.

Sechs Rollen formen, bei 175 Grad, mittlere Schiene, 20 min backen.

Abkühlen lassen, in 1 cm dicke Scheiben schneiden und diese nochmal bei 175 Grad 10 min fertig backen

---

## Vitello-Tonnato-Soße    Ratz- Fatz-Version



Anleitung und Foto von Vanessa Santagapita

**Zutaten:**

- 1 Dose Thunfisch
- 3 Sardellen
- 1 TL Kapern
- 2 mittelharte Eier
- Olivenöl

**Zubereitung:**

Alles in die Gewürzmühle geben.

2 – 3 mal Pulse drücken- fertig!

Falls die Sosse zu dick ist, etwas Brühe untermischen.

---

**Mandelaufstrich Mantella**



Ausprobiert nach einer Inspiration von Heike Dulle/Fotos Gisela M.

*Dieses Rezeptchen hatte ja erst den Arbeitstitel, der mit "Nu" anfang und mit "tella" aufhörte. Da wir aber darauf hingewiesen wurden, dass es mit dem Namen Problem geben könnte, haben wir es jetzt auf "Aufstrich" geändert ☐ ☐ ☐*

Menge für 6 Weckgläser a 160 ml

### **Zutaten:**

180 ml Vollmilch  
200 gr. Mandeln (geschält)  
200 gr. weiße Schokolade in kleinen Stücken  
150 gr. Puderzucker  
50 gr. Butter  
ein paar Tropfen Mandelbitter

### **Zubereitung:**

Mandeln schälen (in Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen, Deckel auf Schüssel legen und 5 Minuten warten, dann schälen).

Geschälte Mandeln zusammen mit Puderzucker und etwas Milch in Multi mit Messer geben und rühren, bis es eine schöne Konsistenz ergibt. Nach und nach einen Teil von der Milch zugeben, bis die Konsistenz passt. In Summe habe ich ca. 5 Minuten bei hoher Geschwindigkeit gerührt und ca. die Hälfte von der Milch benötigt.

Restliche Milch mit Butter und weißer Schokolade (in Stücken) in den Kessel geben. Flexi einsetzen, 50 Grad, Rührintervall 2. Solange rühren lassen, bis sich alles aufgelöst hat.



Mandelmasse und Bittermandel zugeben, Timer auf 7 Minuten stellen und bei 50 Grad, Rührintervall 1 weiterrühren lassen.

In Gläser abfüllen und in den Kühlschrank geben, dort wird es noch etwas fester (bleibt aber schön cremig).

Fertig ☐

---

## Tomatensugo mit der Beerenpresse



Anleitung von Lisa Smile und Rewecka Berberis/Fotos Rewecka Berberis

**Zutaten:**

5 kg Tomaten  
2 EL Olivenöl  
2 EL Honig  
2 Zweige Rosmarin  
1 Gemüsezwiebel in Scheiben  
1 große Knoblauchzehe

**Zubereitung:**

Die Tomaten habe ich mit 2 EL Olivenöl, 2 EL Honig, 2 Zweigen Rosmarin, 1 Gemüsezwiebel in Scheiben (im Multi grobe Scheibe) und 1 großen Knobizehen – in feine Streifen für 1 h bei 180 C im Backofen gehabt.

Umrühren erst wenn oben braun wird.

Etwas abkühlen lassen und dann 3x durch die Beerenpresse geben.



*Tipp Katharina Schmidt:*

Den Trester der Tomaten trocknen und zum Würzen nehmen



Foto Monika Klein