Avocado-Apfelsalat mit Orangenhonigsenfdressing

Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Linda Peter

Zutaten:
1 Avocado
1 Apfel
etwas Parmeggiano/Parmesan
1 Hand voll Erdnüsse
1 Hand voll Himbeeren
Cashewnüsse

Dressing:
Saft einer Orange
Honig
Salz
Schalotte
Knoblauch
Schnittlauch
Chili
Senf
Olivenöl

Zubereitung:
Zutaten für Dressing in Gewürzmühle geben und mixen. Schalotte, Knoblauch gehackt zum Schluss untermischen , etwas

Schnittlauch

1 Avocado und 1 Apfel, mit Schale schneiden und unter das Dressing mischen. In eine Schüssel geben. Käse hobeln und über den Salat geben
Noch ein paar Nüsse drüber ganz toll sind auch Walnüsse geröstet ich hatte leider keine daheim.
Ein paar Himbeeren zur Deko.

Erdnuss-Cheesecake Erdnusskäsekuchen

Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Maren Witschel

Erdnuss-Cheesecake

Zutaten/Zubereitung:
Erdnussbutter:
ca 400g Erdnüsse geröstet
Eine gute Prise Salz
ca ein EL Öl (Erdnuss- oder neutrales Öl)
In den Multi und zu Butter verarbeiten

Die Hälfte der Menge zusammen mit
50g Backkakao
125g Puderzucker
1 EL Öl

Noch einmal im Multizerkleinerer kräftig durchrühren, kann passieren das man da noch einmal nachhelfen muss und etwas mit der Hand unterrührt und nach Bedarf noch etwas Öl bei gibt (sollte eine ähnliche Konsistenz aufweisen wie die berühmte Schokocreme)
Den Schoko-Aufstrich beiseite stellen.

Restliche Erdnussbutter
250g Mehl
30g brauner Zucker
1 Ei
Mit dem K-Haken zu Streusel verarbeiten gut die Hälfte in die gefettete Springform (26cm Durchmesser) zu einem Boden andrücken. 30 min kalt stellen restlichen Streusel ebenso kalt stellen bis zur Verarbeitung

800g Magerquark
1 Ei
150g Schlagsahne
35g Speisestärke
300g Zucker
1 Pck Vanillezucker
Mit dem K-Haken und dem Spritzschutz verrühren (hat bei mir zehn Sekunden gedauert) einmal kurz hoch drehen reichte aus

ohne Klumpen.

Masse auf den Boden geben.

Bei 180 Grad Umluft je nach Ofen 35-45 Minuten backen (mein Ofen ist immer recht zügig bei mir sind die Backzeiten immer recht kurz hatte es nur 35 Minuten drin)
Den Schoko-Aufstrich vorsichtig mit einem Löffel oder Teigschaber auf der Masse verteilen (den Rand dabei nicht aussparen) restlichen Streusel drauf und noch einmal 15-20 Minuten bei gleicher Temperatur backen.

Auskühlen lassen und dann noch einmal mindestens 3 Std in den Kühlschrank stellen.

Schoko-Erdnusscreme

Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Maren Grau-Soumana Mayaki

Streichfähig auch nach Erkalten bzw. direkt aus dem Kühlschrank!

Zutaten:
250 gr Erdnüsse geröstet und gesalzen
2 El Erdnussöl
60 Gramm Backkakao
100 Gramm Puderzucker
25 Gramm Vanillezucker

Zubereitung:
250 gr Erdnüsse geröstet und gesalzen und
2 EL Erdnussöl zu Erdnussbutter verarbeiten.

60 Gramm Backkakao, 100 Gramm Puderzucker und 25 Gramm Vanillezucker zugeben.

Insgesamt 2 x 2 min im Multi

Mega lecker

Erdnuss-Bananen-Pesto

Foto Gisela M.

Zutaten:
1 Banane (gerne überreif)
2 Hände voll Erdnüsse, geröstet und gesalzen
1 Knoblauchzehe
1 getrocknete kleine Chilli, mit den Fingern zerkleinert
0,5 TL Curry
0,25 TL Kurkuma

Zubereitung:
Alles in den Multizerkleinerer mit Messer geben und mixen bis zur gewünschten Konsistenz.

Der leicht süssliche Geschmack in Kombi mit der Erdnuss (leicht crunchy) und dann noch der Chilliabgang. Ich fand es gigantisch….

Gesammelte Ideen aus der Gruppe:
Verfeinern mit Sahne oder Kokosmilch
Cashewnüsse und einen Esslöffel Kokosnuss-Öl zugeben
Als Sauce zu Reis und Hühnchen

Serviervorschlag:

Foto Marie Na

Erdnuss-Taler

Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig (sinnreichleben – Ernährungsberatung)

Zutaten:
100 g weiche Butter

130 g Zucker
150 g Mehl
1 Ei
2 nicht gehäufte EL Erdnussbuttercreme fein
100 g gehackte Erdnüsse
1 Prise Salz
1/2 TL Zimt
1 TL Backpulver

Zubereitung:
Mit dem Flexi Butter und Zucker cremig rühren. Die Erdnussbutter und das Ei während des Rührvorganges dazu geben.

Mehl, Zimt, Salz und Backpulver vermischen und zur Butter-Ei-Masse in die Schüssel geben.

30 g der gehackten Erdnüsse noch zum Teig hinzufügen.

Nun aus dem Teig Kugeln formen und diese mit dem Handballen flach drücken.

Mit den restlichen gehackten Erdnüssen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca 15 Minuten backen.

Fertig sind sie je nach Größe und Backofen, wenn sie eine schöne hellbraune Farbe haben.

Nuss-Hefezopf

Rezept und Foto von Fee´s Koch- und Backwelt

Zutaten:
500g Mehl
125g Zucker
2 Eier
320ml Milch
80g Butter
1 Würfel Hefe
½ TL Salz
200g Haselnüsse gemahlen
20g Kakao
1TL Zimt
1 Zitrone
150g Puderzucker

Zubereitung:
Mehl, 80g Zucker, Salz, 1 Ei und 250ml lauwarme Milch in eine Schüssel geben. Die Hefe zerbröseln und mit der Butter zugeben. Nun alles mit dem Knethaken gut verkneten.
Den Teig auf einer bemehlten Fläche zu einer Kugel formen und in einer bemehlten Schüssel bei Raumtemperatur 1 Std gehen lassen.
Während der Teig geht, kann die Füllung vorbereitet werden: Hierzu die Nüsse, 45g Zucker, Kakao, 1 Ei, Zimt und etwa 70ml Milch verrühren. Die Masse sollte schön klebrig sein. Wenn nötig, etwas mehr oder weniger Milch zugeben.
Nach der Ruhezeit den Teig auf einer gut bemehlten Fläche, 4 eckig ausrollen. Er soll dabei nicht zu dünn werden. Die Nussmasse gleichmäßig darauf verteilen. Den Teig nun eng

zusammenrollen und dabei eine gleichmäßige Rolle bilden. Die Rolle auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Nun die Rolle einmal in der Mitte der Länge nach durchschneiden und die Schnittkante leicht nach oben drehen. Die 2 Teile miteinander „verdrehen“.
Den Nusszopf bei 200°C Umluft etwa 30 Minuten backen lassen. Während der Nusszopf im Ofen ist, den Saft einer halben Zitrone (evtl. etwas mehr) mit dem Puderzucker verrühren. Sobald der Nusszopf aus dem Ofen kommt damit bestreichen und auskühlen lassen.

Erdnussbutter – vegan –

Foto und Rezept von Nicole Bertsch

Zutaten:
Erdnüsse
Prise Salz
etwas Rapsöl

Zubereitung:
Erdnüsse mit dem Multizerkleinerer/Messer kleingehakt, dann ein kleines bisschen Salz dazu und ein wenig Rapsöl.

Wieder gemixt.

Bis zur gewünschten Konsistenz noch Öl dazu.
Einfach vorsichtig, damit es nicht zu flüssig wird.

Tipp Susanne Warning: Ich benutze geröstete und gesalzene Erdnüsse, dann gebe ich ein etwas Erdnussöl oder alternativ Maiskeimöl dazu. Kokosöl wäre auch möglich, habe ich aber noch nicht probiert. Alles rein in den Multi und so lange laufen lassen , wie die Konsistenz gewünscht ist…
Soll es zum Frühstück sein,dann nehme ich ungesalzene Erdnüsse. Um aus der Erdnussbutter eine Erdnusssoße zu fertigen, kommt jetzt noch Chili und Kokosmilch ran (Tipp: Rote Curry Paste (gern auch selbst gemacht) und Sojasauce passen hervorragend zu Erdnussauce).Wenn man gleich Knoblauch und Chili untermischt, braucht man das nur noch mit etwas Kokosmilch mischen und schon hat man die Satè Soße.

Auch pure Erdnüsse lassen sich gut verarbeiten. Allerdings rösten ich sie nach dem Schälen kurz in Kokosfett an, bevor

sie weiter verarbeitet werden.
Foto Susanne Warning, siehe Tipp

Tipp Gisela:

Ich verwende nur Erdnüsse, kein Öl.

Je nach weiterer Verwendung gebe ich Meersalz, Zimt, Kakao, Honig, Chilli zu.

Kokoscrêpes mit kunterbunter Erdnuss-Curryfüllung

(glutenfrei)

Foto von Gisela Martin

Rezept von Denise Shm, online veröffentlicht hier: http://www.chefkoch.de/rezepte/2593681407323118/Glutenfreie-Kokoscr-pes-mit-kunterbunter-Erdnuss-Curryfuellung.html

Zutaten für 8 Personen

Für die Crêpes:
260 g Reismehl
400 ml Kokosmilch
250 ml. Wasser mit Kohlensäure
2 TL Currypulver
1 TL Kurkuma
1 Knoblauchzehen
Koriandergrün, ein wenig Ingwer, ein wenig Basilikum,
1 Prise(n) Salz
1 Prise(n) Pfeffer
1 Prise(n) Zucker

Für die Füllung:
400 g Hähnchenbrustfilet
400 g Kokosmilch
200 ml Gemüsebrühe
2 EL Currypaste (Tandoori-)
200 g Zuckerschote(n)

2 Karotten
1 Blumenkohl
3 Kartoffel(n)
1 Dose/n Mungobohnenkeimlinge
1 Dose/n Erdnüsse, gesalzen
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
1 Paprikaschote(n), rot
1 Zucchini
Öl (Woköl)
Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Zur Zubereitung des Crêpes-Teigs alle Zutaten in die Rührschüssel der Cooking Chef geben. Mit dem eingesetzten Ballon-Schneebesen auf Stufe 3 in ca. 5 Min. zu einem glatten Teig verrühren. Kleingehackten Knoblauch, geriebenen Ingwer, fein geschnittenen Koriander und Basilikum unter die Masse geben. Den Teig ca. 20 Min. quellen lassen.

2. Zur Zubereitung des Currys die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Die Enden der Zuckerschoten entfernen. Möhren und Kartoffeln schälen und mit der Zucchini mit dem Würfelschneider-Zubehörteil zu Würfeln verarbeiten. Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Paprika vierteln und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Mungobohnen abspülen und abtropfen lassen.

3. Etwas Wok-Öl in die Rührschüssel der Cooking Chef geben, das Fleisch darin auf Intervallstufe 3 und 140 °C in 3 bis 4 Min. anbraten und herausnehmen. Möhren, Blumenkohl und Kartoffeln hineingeben und auf gleicher Stufe andünsten. Currypaste hinzufügen, 2 Min. anrösten und mit der Kokosmilch ablöschen. Temperatur auf 105°C reduzieren.

4. Nach 15 Min. Zuckerschoten, Paprika und Zucchini hinzugeben und weitere 10 Min. unter Rühren köcheln lassen. Währenddessen aus dem Teig circa 16 Crêpes backen. Fleisch,

Frühlingszwiebeln, Mungobohnen und Erdnüsse zum Curry geben und 1 Min. rühren lassen. Auf jeden Crêpe eine Portion von dem bunten Curry geben und in der Mitte falten.

Anmerkung Gisela: Ich versuchte die Crepes mit einem Crepemaker zu backen, hat aber nicht geklappt. In der Pfanne funktionierte es prima, wurden anstelle der 16 bei mir ca. 10 (aber sehr große und sehr sättigende) Crepes.