

Tonic selbstgemacht



Fotos und Anleitung von Katharina Karner

Habt ihr schon mal Tonic selbst gemacht? An den gekauften Tonic Sprudelwassern hat mich die zum Teil groteske Süße gestört, sowie die Tatsache dass das Bitter wie ein Vorschlaghammer daherkommt, ohne Tiefe. Ich hatte schon den Verdacht dass das besser gehen müsste. Auf meinen Streifzügen durchs Internet habe ich ein paar Anleitungen gefunden, daher habe ich mich drüber getraut. Nun, es ist gar nicht so schwierig, wenn man Chinarinde auftreiben kann. Die anderen Zutaten wie Zitronengras, Limetten und ein paar andere Dinge sind im Handel leicht zu finden. Nach ein paar Tagen Geduld wird man mit einem Sirup belohnt, der ganz anders schmeckt als gekauftes Tonic Water. Deutlich subtilere Bitterkeit dank der natürlichen Chinarinde, vielschichtige Zitrusaromen von den gemischten Zesten und natürlich die zarten Anklänge der Gewürze und Kräuter erfreuen den Gaumen.

Als Basis habe ich ein angloamerikanisches Rezept verwendet, daher sind die Maßeinheiten so schräg.

Die Zubereitung ist bewusst kaltgerührt ausgewählt, da die Aromen von Zitrusfrüchten so deutlich frischer sind.

Ich habe mich entschieden den Sirup im Kühlschrank

aufzubewahren.

Zutaten:

675 ml Wasser

28 g Chinarinde (aus der Apotheke oder vom großen Onlinehändler)

62 g Zitronensäure kristallin

die Schale von 3 Limetten (ca 11g)

die Schale von 3 Zitronen (ca 14g)

die Schale von 2 Orangen (ca 14g)

3 Stängel Zitronengras, Ende und Spitze wird weggeworfen, sowie das äußerste Blatt, Stängel in Scheibchen geschnitten

4 ganze Perlen Piment (Neugewürz)

3 ganze Schoten grüner Kardamom

1 TL Lavendelblüten

1/4 TL Salz

Sirup aus

600g Rohrzucker (wer den Sirup heller will, verwendet Kristalzzucker)

355 ml Wasser

Zubereitung:

Zutaten bereitstellen.



Um die Schale der Zitrusfrüchte zu erhalten, diese mit einem Zestenreißer nackig machen.

Eine Küchenreibe tuts auch. Resteverwertung für die Zitrusfrüchte, hier wird ja nur die Schale benötigt, siehe unten).



Alle Zutaten mit Ausnahme des Sirups in einer sauberen Schüssel oder großem Einmachglas füllen und rühren oder schütteln. Ich habe einen Suppentopf mit Deckel verwendet. Ich empfehle Glas oder Porzellan. Im Rezept sind viele Produkte mit ätherischen Ölen enthalten, diese könnten Gefäße aus Kunststoff angreifen. Die Mischung lässt man 3 Tage im Kühlschrank ziehen und rührt täglich um, gerne mehrmals. Das duftet schon köstlich!



Herstellung des Sirups: Zucker mit Wasser unter Rühren aufkochen, hierzu die Kenwood mit dem Flexielement verwenden. Danach den Sirup komplett abkühlen lassen.

Die Mischung mit den Kräutern und Gewürzen zuerst durch ein Sieb, dann durch ein feines Tuch seihen. Mit dem Sirup mischen, fertig!

Für einen klassischen Gin Tonic ca 2 cl vom Sirup mit 4 cl Gin und 20 cl Sprudelwasser eurer Wahl mixen. Mit Eis und / oder Zitronenspalte anrichten. Prost!



Verwertung der Zitrusfrüchte:

Die geschälten Zitrusfrüchte habe ich dann, weil sie ja eher schnell verderben, ausgepresst und mit Ingwer, Wasser und Zucker zu einem erfrischenden Zitrus / Ingwer Sirup verkocht.

Rote Linsen-Zucchini-Waffeln

Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben – Ernährungsberatung](http://www.sinnreichleben.de))



Zutaten:

200 g rote Linsen
1 Zucchini
1 TL Kardamon
Salz, Pfeffer, Paprika
1/2 Bund Petersilie
Käse z.B. 1/2 Schafskäse oder Reibekäse
50-60 g Bulgur

Zubereitung:

Weiche die Linsen über Nacht in Wasser ein.

Am nächsten Tag schütte das Wasser ab und gebe sie mit ca 150 ml Wasser in den Topf der CC mit dem Kochrührelement.

Wasche die Zucchini und rasple sie mit dem Mulit oder der Raffel. Anschließend gibst du die Zucchini zu den Linsen und koche beides gar. Bei mir hat es ca 20 Minuten gedauert bei Rührintervall 2 ca 100°.

In der Zwischenzeit habe ich die Petersilie gewaschen und kleingeschnitten.

Ist die Linsen-Zucchini-Mischung gar, füge (ausser dem Bulgur) alle weiteren Zutaten hinzu. Verrührt habe ich alles mit dem K-Haken.

Je nachdem wie flüssig deine Masse ist, variiert du mit der Menge des zuzuführenden Bulgurs. Lasse den Bulgur ca 10 Minuten Zeit zum aufquellen. Die Masse sollte jetzt ein fester Brei sein.

Als Nächstes richtest du dir dein Waffeleisen, ölst es ein und lässt es aufheizen. Danach gibst du ca 3 EL Masse in dein Waffeleisen zum Backen. Ich hatte mein Gerät auf Stufe 4 gestellt. Je höher du dein Eisen stellst, desto knuspriger werden deine Rote Linsen-Zucchini-Waffeln.

Dazu passt sehr gut ein Dip, ich hatte Tzatziki dazu.

Kardamom-Birnen mit Zabaione



Rezept und Foto von Thoralf Obst, www.mediterran-kochen.de

Zutaten für 4 Personen:

Für die Birnen

6 große Birnen

4 EL Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

$\frac{1}{2}$ Kapsel grüner Kardamom

Für den Zabaione

6 Eigelbe

65 g Zucker

140 ml trockener Weißwein

20 ml Marsala

Zubereitung:

Birnen

Die Birnen schälen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Den Samen aus der Kardamomkapsel in einem Mörser fein zerstoßen.

Die Birnenwürfel mit Zucker, Kardamom und 100 ml Wasser in einen Topf geben, kurz aufkochen und zugedeckt bei niedriger Hitze 15 Minuten köcheln lassen.

Zabaione

Ballon-Schneebeesen einsetzen und alle Zutaten in die Rührschüssel geben.

Die Temperatur auf 90°C einstellen und auf Geschwindigkeit 5 aufschlagen. Bei 60°C die P-Taste gedrückt halten, bis die Maschine aufhört zu piepen um die Sicherheitsfunktion zu umgehen. Dann weitere 3 Minuten aufschlagen bis eine luftige Masse entstanden ist.

Die Temperatur abschalten und die Maschine weiter schlagen lassen, bis die Temperatur nur noch 40°C beträgt.

Anrichten

Die Birnenwürfel in 4 Gläser verteilen und die Zabaione darauf geben und direkt servieren.

Flachswickel – Variationen



Foto Aldona Led/Rezept 1

1. Rezept von Aldona Led

Für zwischen durch, ein kleiner zarter Snack.

Er schmeckt nicht nach Hefe , sonder ist zart ,mürb und außen knusprig.

Was soll das sein ...?

Flachswickel .

Der Teig muss nicht (soll auch nicht) hoch gehen .

Man lässt ihn nur bis zum 30 min ausruhen und dann geht's los ...!

Rezept für ungefähr 15-20 Stück :

Zutaten:

250 g Butter

4 El Milch

500 g Mehl

2 Eier

1 kleiner Teelöffel Salz

1 Würfel frische Hefe

3 El Zucker

Zubereitung:

250 g Butter und 4 El Milch erwärmen (flüssig machen)

In Schüssel 500 g Mehl geben , 2 Eier , 1 kleine Teelöffel Salz und 1 frische Würfel Hefe (die aber erst mit 3 El Zucker in ein Glas zerkleinern)

und die zum Zimmertemperatur abgekühlte Butter mit Milch zugeben

Mit Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verarbeiten .

30 Min ruhen lassen .

Der Teig klebt nicht .

Von der Teig kleine Stücke abschneiden (50 g) zum eine Schlange rollen und Wickel die zusammen (Bilder anschauen) .
In Zucker wälzen.

Auf Blech legen und backen . Ich habe bei O/U-Hitze , 180 Grad , 17 min gebacken .

Sehr lecker, guten Appetit



Foto Aldona Led/Rezept Nr. 1

2. Rezept von Gisela Martin



Zutaten:

150 gr. Butter

200 ml Milch

500 gr. Mehl

1 Packung Trockenhefe

2 EL Zucker

1 TL Zimt

1 TL Kardamon

2 Eier

Salz

(Zucker zum Bestreuen und drin wälzen)

Zubereitung:

Milch und Butter zum Schmelzen bringen (ca. 45 Grad in Cooking Chef).

Temperatur auf ca. 36 Grad zurückstellen und alle Zutaten mit Knethaken zu Teig verrühren.



Timer auf 45 Minuten einstellen, Rührintervall 3, 36 Grad belassen und Teig gehen lassen.



Teig in ca. 50-Gramm-Stücken abwiegen, ergab bei mir 19 Stück. Zu ca. 20-25 cm langen Schlangen ausrollen und in Flachwickelform bringen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen.

20 Min. auf Backblech nochmals gehen lassen, in der Zwischenzeit Ofen auf 160 Grad vorheizen.

Ca. 20-25 Min. backen und möglichst noch warm, ggf. in Zucker getaucht, (mit saurer Sahne und Marmelade) servieren.



Rezept Nr. 2

3. Rezept zur Verfügung gestellt von Ingrid Marie Acker



Foto Ingrid Marie Acker

Zutaten:

500 gr Mehl 405er,
250 gr Margarine oder Butter
gute Prise Salz
2 Esslöffel Zucker
2 Eier
1 Würfel Hefe und 4 Esslöffel lauwarme Milch

Zubereitung:

Die Hefe in der Milch auflösen und zu den anderen Zutaten geben – in der Maschine 10 Min. kneten lassen. Es ist ein weicher Teig – bitte kein Mehl dazugeben. Nicht gehen lassen.

Den Teig halbieren und einen Teil in den Kühli geben.

Auf den Tisch Zucker streuen und immer 50 gr. zu Würsten von

10 cm rollen.

Wenn alle gerollt sind,wieder am Ersten anfangen und auf ca. 20 cm rollen – immer auf Zucker.

Dann zu Flachswickel formen.

2.Portion aus dem Kühli ebenso machen.

15 Min.gehen lassen und bei 175 Grad 15-20 Min.backen je Ofen.

Milchbrötchen mit CookingChef – Variationen



Rezept Nr. 1 und Foto zur Verfügung gestellt von Carmen Lo Giudice Priolo

1. Rezept Milchbrötchen megasoft

Zutaten:

ergibt 8-10 Stück

Milchgemisch

95 g Milch

50 g Zucker
1 EL selbstgemachter Vanillezucker, oder 1 Päckchen
35 g Butter

Teig

350 g Mehl Typ 550
1 EL Öl
1 Ei
65 g Wasser
1/2 Würfel frische Hefe
1 EL Zucker

Zum Bestreichen

1 Ei
2 EL Milch
1 EL Zucker

Zubereitung:

Milchgemisch

Alle Zutaten in den Kessel, 4 Minuten, 60 Grad, Stufe 2 mit K-Haken.

Umfüllen und den Topf nicht ausspülen.

Teig

Wasser, Hefe und Zucker in den Topf, 3 Minuten, 38 Grad Stufe 2

Mehl, Öl, Ei und das Milchgemisch in den Topf , 8 Minuten (Knethaken)

Bei Bedarf etwas Mehl hinzugeben

Den Teig leicht mit Öl beträufeln. Für 30 Minuten gehen lassen.

8 oder 10 Brötchen formen (ca. 80 g), auf ein Backblech legen und abgedeckt nochmals 20 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit den Ofen auf 160 Grad O/U vorheizen.

1 Ei mit 2 EL Milch und 1 EL Zucker verrühren und nach der

Gehzeit die Brötchen 2 mal damit einpinseln und die Brötchen mit einem scharfem Messer einschneiden.

Die Brötchen für 20 – 25 Minuten backen.

Nach der Backzeit, Ofen ausschalten, öffnen und das Blech rausziehen, bei geöffnetem Ofen auskühlen lassen.

Variante mit Dinkel von Petz Drachenmami:

Ich hab 1050 Dinkelmehl und statt Zucker Zuckerrübensirup und Honig verwendet für die frische Germ

Und ich hab sie übernacht kühl gelagern und erst in der früh gemacht 😊

2. Rezept Cranberry-Milchbrötchen



Rezept Nr. 2/Foto von Gisela M.

Zutaten:

500 gr. Mehl, ggf. etwas mehr

1 Packung Trockenhefe

Stevia umgerechnet für 50 gr. Zucker (mit 50 gr. Zucker funktioniert es ebenso)

250 ml Milch lauwarm

125 gr. Butter zerlassen

2 Eier

1/2 TL Salz

1/2 TL Kardamon bzw. 4 oder 5 Kardamonkapseln, in Gewürzmühle pulverisiert

125 gr Cranberries

je ein TL Orangeat und Zitronat

Eigelb und etwas Milch, verquirlt zum Bestreichen

Zubereitung:

K-Haken einsetzen, Mehl und Hefe in Schüssel, kurz durchrühren.

Knethaken einsetzen: Stevia, Milch, Butter, Eier, Salz, Kardamon zugeben und zu Teig verarbeiten. *Wenn Konsistenz des Teiges zu weich ist, noch etwas Mehl zugeben. Es soll aber ein ganz weicher Teig sein.*

Zum Schluß Cranberries (am besten mind. 10 Min. in warmen Wasser eingeweicht) und Orangeat/Zitronat zugeben.

Temperatur auf 25 Grad stellen, Koch-Rührintervallstufe 3 und Teig ca. eine halbe Stunde mit feuchtem Tuch abgedeckt gehen lassen.

16 Brötchen formen und auf Backblech legen, nochmals abgedeckt ca. 20 Min. gehen lassen.

Backofen auf 180 Grad/Umluft vorheizen.

Mit Eigelb-Milch-Gemisch die Brötchen bestreichen. Backzeit ca. 15 Minuten.

Tipp: Die Cranberries können auch durch Rosinen ausgetauscht werden. Die Rosinen sollten dann vorher 10-15 Minuten in warmen Wasser eingeweicht werden.