

# Graubrot – glutenfrei –

Rezept zur Verfügung gestellt von Ulrike Beckmann

## **Zutaten:**

500g Mehl (Schär – Brotmix dunkel)

630 ml Wasser

1 Würfel frische Hefe

1 geh Tl Zucker

1 Becher saure Sahne

1 1/2 Tl Salz

1 – 3 Eßl Essig

2 Eßl ÖlVorab noch eben:

Man muss keine saure Sahne nehmen. Ich hab aber relativ schnell die Erfahrung gemacht, dass das Brot so nicht so trocken und schön locker wird. (Idee entstand, weil ich untergewichtig bin und es kalorischer machen wollte – mag aber auch nur dünn Butter aufs Brot – schon immer)

Das heißt mit saurer Sahne =entsprechend weniger Wasser. Auswiegen und schauen – in den Bechern ist nicht immer drin, was angegeben ist.

Essig verleiht dem Brot eine Art Sauerteiggeschmack. Ich nehme 3 Eßl. Einfach mal ausprobieren. Muss nicht dran. Und gesondert auswiegen muss man auch nicht. Das bisschen Flüssigkeit mehr oder weniger schadet dem Teig/Brot nicht. Hab ihn schon oft vergessen)

## **Zubereitung:**

Quasi mit der CC einen Hefeteig erstellen. Gleiche Vorgehensweise wie überall...

Warmes Wasser (mit saurer Sahne) in die Schüssel, Zucker und Hefe dazu und verrühren.

Mehl dazu und Schüssel in/auf die Maschine, Knethaken einsetzen und auf Stufe 1 rühren – knappe Minute. Temperatur noch einstellen. Ich nehme 40°C.

Dann nacheinander Essig, Salz und Öl dazu (Reihenfolge egal) und die Maschine auf Stufe 3 – 4 hochstellen und etwa 6 Min rühren.

Dann Haken raus – Intervallstufe 3 – Temperatur lassen – Topf zunächst mit 2 Lagen feuchtem Küchenkrepp und dann noch mit einem zur Hälfte geschlagenen Geschirrtuch bedecken. Teig 45 – 60 Min gehen lassen.

Nicht mehr kneten. Nun in eine mit Fett ausgepinselte und Mehl (glutenfrei) bestäubte Brot- oder Kastenform für 500g Mehl geben und nur leicht in die Ecken drücken. Nicht zu doll bearbeiten oder runter drücken. Der Teig ist schon sehr blasig und geht dann im Ofen noch mehr auf. Ggf mit scharfem Messer einschneiden. Nicht mehr gehen lassen.

Backzeit:

1 Std – 200°C Ober-und Unterhitze – unterste Stufe Backofen. Tasse mit Wasser dazu stellen.

Klopfen – hohles Geräusch – gar – raus damit. Auf ein Gitter stürzen und auskühlen lassen.

Ich backe meist abends. Gebe dann nach ner Stunde ein Geschirrtuch drüber und schneide es mir am anderen Morgen auf und friere es portionsweise ein. Ist dann immer noch wie frisch, aber wenn man es auftaut. Beutel dazu öffnen und offen liegen lassen – Scheiben leicht trennen. Ich gebe die Scheiben immer dachziegelartig in die Tüte und dann lassen sie sich gut im gefrorenen Zustand trennen.

---

## Schokoladenmuffins alla Giselle



Foto Gisela M.

Wir lieben diese Muffins, weil sie nicht so süß sind, auch am nächsten Tag noch saftig sind und sie sich perfekt zur Verwertung von alten Osterhasen und Weihnachtsmännern eignen.

Für ca. 18 kleinere Muffins (bzw. 9 megagroße)

**Zutaten:**

375 gr. Mehl

3 TL Backpulver

45 gr. Kakao

3 EL Zucker

300 gr. Schokolade (alte Osterhasen oder Weihnachtsmänner, andere Schokoladenreste, Blockschokolade)

1,5 Eier in Becher leicht verquirlt (wenn es kleine Eier sind, dann zwei Stück nehmen)

200 gr. saure Sahne

275 ml Milch

145 gr zerlassene Butter

*Optional Verzierung:*

75 gr. Schokolade

2 EL Sahne

15 gr. Butter

**Zubereitung:**

Alle Zutaten abmessen und bereitstellen.

Backofen auf 180 Grad/Heissluft vorheizen.

In 18 Muffinmulden Papiereinsätze einlegen bzw. alternativ die Formen mit zerlassener Butter (noch nicht bei der Zutatenliste) ausstreichen.

Schokolade mit Trommelraffel grob reiben oder alternativ von Hand mit Messer in kleine Stücke schneiden.

Mehl, Backpulver und Kakao in Schüssel geben und mit K-Haken kurz rühren (das ersetzt das in die Schüssel sieben).

Zucker und Schokoladenstückchen dazugeben.

Von Hand mit Gabel Ei, saure Sahne, Milch und zerlassene Butter zusammenkippen und kurz mit Gabel glatt rühren. Alles in Kessel geben und kurz (!) mit K-Haken grob verrühren. Klumpen dürfen noch vorhanden sein.

Teig in Muffinformen füllen, ca. 18 Minuten backen (größere Muffins entsprechend länger, Stäbchenprobe).

Zum Abkühlen auf Kuchengitter geben.

*Optional:*

Schokolade, Sahne und Butter bei kleiner Temperatur und K-Haken in Schüssel schmelzen. Entweder in Kühlschrank stellen und leicht fest werden lassen. Danach mit Spritzbeutel aufspritzen. Oder flüssig über die Muffins laufen lassen und abkühlen lassen.

---

## Herzhafter Krautbraten



Rezept von Steffi Grauer, Fotos von Alexandra Böhm  
Das Originalrezept und viele weitere Rezepte für Allergiker  
gibt es hier: [Herzhafter Krautbraten](#)

### **Zutaten:**

150 gr. Risottoreis  
1 Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
1 EL Ghee  
2 EL heller Essig, z. B. Balsamico  
350 ml heiße Gemüsebrühe  
360 gr. Sauerkraut mit Flüssigkeit  
1 TL Kreuzkümmel  
2-3 Prisen Salz  
2 Prisen Pfeffer  
3 Prisen Paprika edelsüß  
4 Eier  
200 gr. saure Sahne  
50 gr. Parmesan gerieben (z.B mit Multi)  
150 gr. Käse gerieben (z.B. mit Multi)  
Sonstiges:  
Kastenform ca. 30 cm Länge  
Fett und Paniermehl für die Form

### **Zubereitung:**

Die Zwiebel putzen und klein schneiden.

Das Flexielement einsetzen. Ghee, Olivenöl, Kreuzkümmel, Zwiebeln in den Rührtopf geben. Bei 140°C, Intervallstufe 3 für 5 Minuten ohne Spritzschutz garen.

Alle Zutaten bereitstellen und abmessen, Gemüsebrühe erhitzen.

Reis in die Schüssel geben und für 2 Minuten auf 120°C auf Intervallstufe 2 glasig braten.

Maschine mit den gleichen Einstellungen weiterlaufen lassen, Essig dazugeben und etwas verdunsten lassen. Cooking Chef weiterlaufen lassen und das Sauerkraut dazugeben. Danach die Brühe dazugeben.

Auf 100°C, Intervallstufe 2 und 20 Minuten einstellen und starten. Sollte der Reis nach 20 Minuten nicht kompett gar sein, ist das nicht schlimm. Er gart im Ofen fertig.

Flexielement herausnehmen und in die Rührschüssel legen, wird noch gebraucht. Schüssel aus der Cooking Chef nehmen und beiseite stellen.

Kastenform fetten und Semmelbrösel an allen Seiten verteilen, beiseite stellen.

Käse und Parmesan im Multi, Scheibe Nr. 3 reiben. Etwas Käse (ca. 50 gr.) zur Seite legen, der später zum Bestreuen gebraucht wird. Das Messer in den Multi-Zerkleinerer einsetzen und dann Eier, saure Sahne, Gewürze, zu dem Käse im Multi geben. Multi-Zerkleinerer aufsetzen und auf Stufe 3 für ca. halbe Minute laufen lassen.

Eimasse zum Kraut-Risotto geben (das Kraut-Risotto könnte man übrigens auch so essen), Flexihaken und Rührschüssel wieder einsetzen. Alle gut verrühren lassen. Dazu Spritzschutz aufsetzen und auf Stufe 1 für 15 – 20 Sekunden laufen lassen.

Die Masse in die Kastenform füllen und glatt streichen. Noch

den restlichen Käse darüber verteilen.

Die Form in den Ofen schieben und bei 160°C Umluft für circa 50 Minuten goldbraun backen und herausnehmen.

Nach dem Backen den Krautbraten in der Form für circa 10 – 15 Minuten ruhen lassen. Erst dann stürzen! Eventuell den Rand mit einem Messer leicht lösen.

Den Krautbraten mit der Käsesseite nach oben auf eine Platte oder Brett legen und in Scheiben schneiden.

Schmeckt warm und kalt.



Foto Alexandra Böhm



Foto Gisela M.

---

# Spargelquiche mit Rucola und Schinken



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Sylvia Keller

26 cm Form, 180 Grad 30 – 40 Min. Backen

## **Zutaten:**

180 g Mehl

150 Butter

200 g saure Sahne

600 g weißer Spargel

1 Zitrone (Schale und Saft)

1 TL Speisestärke

75 g Rucola

4 EL Olivenöl

100 g italienischer Schinken oder anderer

Pfeffer, Muskat, Salz, Zucker

## **Zubereitung:**

Aus Mehl und 120 g Butter, 1 EL Sauerrahm, 1/2 TL Salz mit K-



Haken einen Mürbteig zaubern. In eine gefettete Tarteform auslegen, Rand dabei nicht vergessen, Boden einstechen. 30 Min. kalt stellen.

Spargel schälen und putzen. In ca. 5 – 6 cm lange Stücke schneiden. Schale einer Zitrone reiben. Mit 150 ml Wasser, 20 g Butter, 1/2 TL Zitronenschale, Salz und etwas Zucker aufkochen. 6 – 8 Min. bißfest garen. Kurz abtropfen lassen und auf den Teig geben.

2 Eier, mit 1 Speisestärke und restlicher saure Sahne und restliche Zitronenschale verrühren. Salz, Pfeffer, Muskat. Über den Spargel gießen.

180 Grad, 30 – 40 Min. backen.

Rucola waschen und putzen. Zitronensaft einer Zitrone, etwas Zucker, Salz, Pfeffer, Olivenöl zu einer Vinagrette verrühren (z.B. Gewürzmühle). Auf die fertige Tarte, den Schinken und Rucola verteilen, Vinagrette drüber. Ich würd den Rucola wie Salat dazu essen.

---

## Salatsoße auf Vorrat



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Hilde Früh

**Zutaten:**

225 ml Balsamico ( weiß )

275 ml Wasser

150 gr. Zucker (Anmerkung kann auch auf die Hälfte reduziert bzw. durch Honig ersetzt werden)

20 gr. Salz

20 gr. Gemüsebrühe gekörnt ( Gefro )

200 gr Schmand o.saure Sahne

300 gr. Naturjoghurt, 0,1% Fett

225 ml. Öl, z.B. Thomy Öl

60 gr. Senf

1/4 Teel.Pfeffer, schwarz gemahlen

Petersilie o. Kräuter n. Wahl

**Zubereitung:**

Essig, Wasser, Zucker, Salz und Gemüsebrühe in den CC-Kessel oder einem Topf geben und ca. 10 Min. auf mittlerer Hitze kochen lassen. Danach die restlichen Zutaten dazugeben und 5-8 Sek. mit dem Mixstab aufrühren (alternativ im Blender mixen) .

Das Dressing jetzt in Flaschen füllen und nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren. Der Essig konserviert und macht es ziemlich lange haltbar.

Schmeckt super zu allen Blattsalaten oder Rohkost.

Das Dressing ist auch ein tolles Mitbringsel oder kleines, selbst gemachtes Geschenk.

***Tipp Starry E.:***

*Geht auch ohne Erhitzen. Alle Zutaten außer Wasser und nur 80-100gr Zucker in den Blender geben und ca. zwei Minuten laufen lassen. Wird super und hält sich min. 2 Wochen im Kühlschrank.*

---

# Kochkäse Variationen

## Rezept 1:



Foto von Annika Am/Rezept Nr. 1

## 1. Rezept zur Verfügung gestellt von Annika Am

### Zutaten:

250g Butter  
200g Schmelzkäse  
1 Becher Schmand  
1 Becher Saure Sahne  
200g Harzer Käse  
1 TL Natron  
Evtl Kümmel

### Zubereitung:

Zuerst gibt man die Butter mit dem Harzer Käse in die Rührschüssel und lässt beide Zutaten bei ca 90°C schmelzen. Nach und nach dann den Schmelzkäse, Schmand und die Saure sahn dazugeben.

Wenn man eine schöne flüssige Masse hat, gibt man den TL Natron dazu. Aber Vorsicht, der Kochkäse kommt richtig weit hoch. Deshalb ist es von Vorteil wenn man ständig weiter rührt.

Je nach Geschmack kann man noch Kümmel rein machen, oder jedem

selbst überlassen sich auf dem Teller welchen rein zu machen. Alles bei 90°C ca 30min kochen lassen und dann die Temperatur wieder ausschalten – fertig

Zum Abkühlen lass ich ihn auch weiter rühren, man kann ihn aber auch direkt in eine Schüssel geben und dort abkühlen lassen.

Zu einem Kochkäse gehört auch immer die Musik – die Zwiebeln mit oder auch ohne Essig einfach die Zwiebeln klein schneiden und wenn man möchte mit Essig anmachen.

## 2. Rezept, Manfred Cuntz

Odenwälder Kochkäse

### **Zutaten:**

1Kg Magerquark

24 g Natron

Salz nach Bedarf

6 g Kümmel

60 g Butter

### **Zubereitung:**

Ein Sieb mit einem Küchen- oder Käsetuch auslegen und den Quark hineingeben. Das Tuch über dem Quark zusammenschlagen und das ganze auf eine Schüssel setzen.

Im Kühlschrank mindestens 1 Tag abtropfen lassen. Es schadet auch nichts wenn es 2 Tage sind.

Danach sollten noch ungefähr 750g deutlich trockenerer Quark übrig sein. Sind es wesentlich weniger kann man etwas weniger Natron nehmen aber so genau kommt es nicht drauf an.

Flexi-Rührer, Intervallstufe II, keine Temperatur

Den abgetropften Quark in einer Schüssel mit dem Natron gut vermischen. Dazu am besten den Flexi auf Stufe I eine Weile laufen lassen. Danach 2 Stunden auf Intervallstufe II. Der Quark sollte fluffig und teilweise glasig werden.

Jetzt Temperatur auf 48°C stellen und auf Intervallstufe II rühren lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Hat bei mir 1,5 Stunden gedauert. Dann die Butter in kleinen Stücken zugeben und einmischen lassen. Jetzt noch den Kümmel und mit Salz abschmecken. Ich nehme kein Salz mehr weil mir der Kochkäse durch das Natron schon salzig genug ist.

In Gläser füllen und über Nacht im Kühlschrank fester werden lassen.

Hält mindestens zwei Wochen im Kühlschrank falls er so lange hält.

### 3. Rezept – zur Verfügung gestellt von Son Ja



Foto Son Ja/Rezept Nr. 3

#### **Zutaten für 2 Personen:**

1 Pfund Magerquark  
1 geh. TL Natron  
1 Becher Sahne (in etwa)  
Salz und Kümmel

#### **Zubereitung:**

Quark ziemlich trocken ausdrücken, in die CC geben

Natron zufügen und bei wenig Wärme mit dem Flexi rühren lassen (habe es heute erst mal mit 50° probiert, aber ich denke, 60° gehen auch...muss ich noch testen...), bis die Masse glasig wird.

Dann nach und nach die Sahne unter ständigem Rühren zugeben,

bis der gewünschte Zustand erreicht ist (Menge der Sahne hängt von der Beschaffenheit des Quarks ab).

Zum Schluss mit Salz und Kümmel würzen.

Servieren mit geschnittenen und gesalzenen Zwiebeln und Paprika.

---

## Zimt Blume



Rezept und Foto von Aldona Led

### **Zutaten:**

400 g Margarine

600 g Mehl

6 El (oder minimal mehr) saure Sahne

Zimt-Zucker

### **Zubereitung:**

Zutaten mit dem K-Hacken zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Ausrollen und Kreise ausstechen.

Die Hälfte der Kreise mit Marmelade füllen und mit einem zweiten Kreis belegen.  
Mit einer Gabel den Rand zudrücken.  
In Zimtzucker wälzen und ca 15 Minuten bei 180° backen

---

## Mexikanischer Tortillachipsauflauf



Foto und Rezept Gisela Martin

### **Zutaten:**

Öl zum Anbraten  
3 rote Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
6 reife Tomaten  
2 grüne Paprikaschoten  
2 EL Rotweinessig  
2 TL Zucker  
2 oder 3 kleine Chilischoten, getrocknet  
1 Dose Mais  
Tortillachips nach Belieben  
Gouda nach Belieben  
100 gr. saure Sahne

### **Zubereitung:**

Tomaten häuten und entkernen

Zwiebeln und Knoblauchzehen zerkleinern

In die Cooking-Chef-Schüssel das Öl sowie Zwiebel-Knoblauchgemisch füllen und nochmals beiseitestellen.

Paprikaschoten waschen, entkernen und dann im Multizerkleinerer mit Messer zerkleinern zum Schluss Tomaten hinzugeben. (Achtung nicht zu klein, Alternative mit Würfler würfeln) Falls Flüssigkeit vorhanden ist, diese noch abgießen.

Temperatur anstellen, Rührintervallstufe 3, Kochrührelement, Zwiebeln ca. 3 Minuten anschwitzen.

Dann Tomaten, Paprikaschoten, Essig, Zucker und zerbröselte Chilischoten zugeben, ca. 7 Minuten offen kochen bzw. solange bis Flüssigkeit verdampft ist, Mais zugeben und nochmals 3 Minuten kochen.

In gefetteter Auflaufform Sauce, Tortillachips und Käse in Lagen stapeln, mit Käse abschließen. Mit saurer Sahne bestreichen, 15 Min. im Backofen bei 160 Grad backen.

Dazu passt Salat.

---

## **Vegetarischer Borschtsch**

**Rezept von Stefan Dardarski**

### **Zutaten:**

2 Zwiebeln

300 g Spitzkohl

2 Knoblauchzehen



1 El Butter  
1 Tl Tomatenmark  
1.2 Ltr. Gemüsebrühe  
200 g Pizzatomaten  
1 Tl rosenscharfes Paprikapulver  
1 Tl Kümmel  
500 g Rote Bete  
500 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln  
Salz, Pfeffer  
2 Lorbeerblätter  
1 TL Fenchelsamen  
2 El Zitronensaft und Essig zum Abschmecken  
1 Bund Dill  
1 Becher saure Sahne  
Filets von 1 Orange

### **Zubehör:**

Foodprozessor mit: feine und breite Scheibe, Kochröhrelement, Spritzschutz

### **Zubereitung:**

1. Zwiebeln halbieren und im Foodprozessor feine Streifen schneiden. Kohl putzen, den harten Strunk entfernen, den Kohl im Foodprozessor feine Streifen schneiden. Rote Bete und Kartoffeln schälen und im Foodprozessor mit der breiten Scheibe in 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken.
2. Kochröhrelement einsetzen und Butter in der Rührschüssel bei 100 Grad und Intervallrührstufe 3 zerlassen. Zwiebeln, Kohl und Knoblauch bei mittlerer Hitze 3-4 min. darin dünsten. Tomatenmark, Fenchelsamen, Kümmel zugeben und unter rühren 2 min. dünsten.
3. Mit Brühe und Tomaten aufgießen, rote Beete und Kartoffeln zugeben und mit Paprikapulver würzen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze und Intervallrührstufe 3 25 Min. kochen.

3. Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Essig abschmecken. Orangenfilets zur Deko nutzen, mit grob gehacktem Dill und saurer Sahne servieren.

---

## Grüne Spargelcremesuppe mit Crostini und Mortadella



Foto Peter Petersmann/Rezept Nr. 2

### 1. Rezept von Stefan Dadarski

#### **Zutaten:**

500g grüner Spargel  
1 kleine Zwiebel  
1 großzügiger Schluck Weißwein  
1 EL Butter  
400ml Gemüsebrühe  
150ml Crème fraîche  
Salz  
Cayennepfeffer  
4 Crostini  
4 dünne Scheiben Mortadella

50 gr. Weißbrot

### **Zubereitung:**

1. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Spargel waschen, evtl. die holzigen Enden schälen und in kleine Stücke schneiden. Einige Spargelköpfe zum Garnieren beiseite legen und separat blanchieren.

2. Das Flexirührelement einsetzen. Die Hälfte der Butter bei 140 Grad und Intervallrührstufe 2 erhitzen, Zwiebeln kurz darin andünsten, mit dem Weißwein ablöschen, Spargelstücke dazugeben und 1 bis 2 Minuten unter Rühren mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und 10 Minuten bei 100 Grad kochen lassen.

3. Die Spargelstücke mit der Brühe fein pürieren und Crème fraîche unterrühren. Mit Cayennepfeffer und Salz abschmecken. Die Spargelköpfe in die Suppe legen. Die Crostini mit der Mortadella belegen und separat dazu reichen.

## **2. Rezept von Peter Petersmann**



Foto und Rezept von Peter Petersmann

### **Zubereitung:**

Schalotten in Butter anschwitzen (z.B. Flexi, da später püriert wird, muss Spargel nicht erhalten bleiben), Spargel dazu geben, bisschen Zucker drüber streuen und 5 Minuten rührbraten, mit der gleichzeitig gefertigten Brühe und Weißwein ablöschen (Spargelschalen und Abschnitte in Brühe, Butter, Zitronen, Salz und Zucker 5 Minuten auskochen, nicht

länger, sonst wird es bitter!).

Gekochten Spargel pürieren und durch ein Sieb streichen, mit Sahne oder saure Sahne binden, abschmecken mit Salz und Pfeffer.