Whiskey-Senf

Nicole Kebellus hat uns ein Rezept zur Verfügung gestellt, bei dem die Gewürzmühle ihren Einsatz hat. Leckeren Senf kann man nie genug haben, insofern ist das auch eine schöne Geschenkidee.

Zutaten:
125g Senfkörner 2/3 gelb 1/3 dunkel
150 ml Apfelessig
75 ml Whiskey
75 ml Honig oder Ahornsirup
25ml trüber Apfelsaft
10 g Stein oder Himalayasalz
2 Tl Rosmarin gemahlen
1 Tl Kurkuma

Zubereitung:

Die Körner in der Gewürzmühle so grob oder fein mahlen, wie man den Senf haben möchte. Den Saft auf dem Herd oder in der Cooking Chef erwärmen, über die gemahlenen Körner geben und eine Std quellen lassen. Dann alle restliche Zutaten dazu geben und nochmal pürieren, bis eine schöne homogene Masse entsteht. Anschliessend abfüllen und im Kühlschrank zwei Wochen reifen lassen.

Knete selbst gemacht

Fotos und Anleitung von Sabine Zorba

Zutaten:
300g heißes Wasser
300g Mehl
5 TL Zitronensäure
2 EL Öl
150g Salz
Lebensmittelfarbe nach Wahl

Zubereitung:
Alle Zutaten mit Knethaken zu einem Teig verkneten.

Luftdicht verpackt hält sie mehrere Monate

Tortillabites

Zutaten:
130 gr. Maismehl
120 gr. Mehl Type 405
25 gr. Butter
150 gr. Milch
Gewürze nach Belieben: Paprikpulver, süss und/oder scharf, Currygewürz, Butter-Chicken-Mischung, Chili, Salz (wichtig), Prise Zucker
Bei Variante Backofen: Keine weiteren Zutaten, ggf. ein Löffel

Öl
Bei Variante Frittieren: Öl zum Frittieren

Zubereitung:
MIlch in den Kessel der CC geben und auf 50 Grad erhitzen.

Temperatur ausstellen.
Maismehl, Mehl, Butter und Gewürze nach Belieben zugeben (Salz ist wichtig, die restlichen Gewürze nach Belieben, bitte nicht sparen beim Würzen).

Mit dem K-Haken ein paar Minuten kneten.

Teig in Klarsichtfolie geben und den Teig mind. eine halbe

Stunde im Kühlschrank ruhen lassen, damit er etwas fester wird.

Die weitere Verarbeitung habe ich im Pastamaker mit der Matrize Maccheroni quadrati von Pastidea vorgenommen. Anstelle dem Pastamaker kann man natürlich auch die Kenwood PastaFresca verwenden.

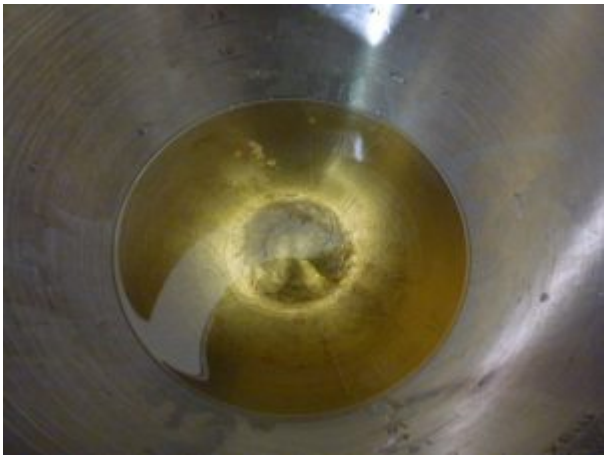
Da der Teig sehr feucht war, achtete ich darauf, dass die Maccheroni nicht übereinander gelegen sind. Bei Bedarf noch einen Löffel Mehl/Maismehl zugeben.

Die Maccheroni ca. 15-30 Minuten antrocknen lassen, dann behalten sie besser die Form.

Variante: Im Backofen backen
Backofen mit Stein auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
Maccheroni einschieben (ich verwendete einen Pizzaschieber).
Wer möchte lässt einen Löffel Öl über die Maccheroni träufeln.

Es dauerte ca. 6-7 Minuten, bis die Farbe sich langsam verändert hat und ich sie herausgenommen habe.

Variante: Frittieren
Frittieröl in die Gourmet einfüllen, Temperatur sollte 174 Grad sein. Kontrollieren, dass die Temperatur wirklich erreicht ist, lieber noch vor Einfüllen auf 178-180 Grad erhöhen, da die Temperatur bei Einfüllen der Maccheroni wieder senken wird.



Sobald die Temperatur erreicht ist, portionsweise die Maccheroni einfüllen und ca. 1-2 Minuten, bis die gewünschte Farbe erreicht ist, frittieren. Herausnehmen und auf einem Papier abtropfen lassen.

Dazu gab es eine Guacamole und wir haben die Maccheroni teilweise auch mit Käse überbacken.

Sowohl die Backofenvariante als auch die frittierte Variante ist zuhause gut angekommen! Das nächste Mal werde ich sie mit einer kleinen Menge Öl in der Heissluftfriteuse zubereiten.

Kalkreiniger Allzweckreinigungsmittel

Foto Stine Helm

Zutaten:
Zitrusfrüchte wie z.B. Orangen, Mandarinen, Zitronen
weißer Essig bzw. verdünnte Essigessenz (mit Wasser verdünnt auf 5 %ige Essigessenz, siehe unten)

Zubereitung:
Orangen, Zitronen etc. mit Zitruspresse, Entsafter oder Slowjuicer entsaften und Saft hemmungslos geniessen.

Die Schalen in Gläser füllen, stopfen und mit weißem Essig oder verdünnter Essigessenz (Bei 25%iger 1Teil Essigessenz und 4 Teile Wasser
Bei 20%iger 1Teil Essenz und 3 Teile Wasser)
auffüllen, so dass die Schalen gut bedeckt sind. Dann ca. 2-3 Wochen stehen lassen, in der Zeit verfärbt sich der Essig dunkel. Ggf. gelegentlich Essig nachfüllen.

Abseihen und jetzt ist der Kalkreiniger bereit zum Frühlingsputz.

Wer mag, fügt zum Schluss noch ein paar Tropfen Spülmittel zu.

Joghurt selbstgemacht

Rezept und Bilder von Andrea Plaschitz

Zutaten

1 oder 1,5 l Milch (3,5%)
1,5 oder 2 EL Joghurt (natur)
3 Gläser mit Schraubverschluss (3 x 250 ml oder 3 x 450 ml)

(es kann jede Fettstufe verwendet werden sollte dann aber bei beidem gleich sein)

Zubereitung

Milch in der Rührschüssel auf 90 Grad erhitzen (Flexirührelement, Rührstufe 1), sobald die 90 Grad erreicht, bzw. die Milch kocht (beobachten, Achtung schäumt leicht über, besonders bei 1,5 l sehr gut aufpassen, 1,5 l Milch Maximalmenge) auf 0 Grad schalten, mit dem Flexi auf Rührstufe 1 weiterrühren und auf 40 Grad abkühlen lassen. (das Aufkochen dauert ca. 5 Minuten, Abkühlen ca. 35 Minuten).

Wenn die Temperatur 40 Grad zeigt, mit Joghurt impfen – dh. Joghurt zugeben und nur kurz verrühren (habe gestartet mit bulgarischem Joghurt und nimm immer wieder von meinem letzten Joghurt für den neuen) und in die 3 mit heißem Wasser vorgewärmte Gläser füllen und zuschrauben (auf Sauberkeit achten).

Rührschüssel ausspülen und mit warmem Wasser füllen, Gläschen reinstellen (Wasser so nicht ganz bis zum Schraubverschluss, evtl. zuerst weniger hinein und dann auffüllen), auf 40 Grad und Timer auf 2:59 Stunden stellen. Ohne Einsatz und Rührelement, die 3 Gläser halten sich gegenseitig gerade.

Wenn die Zeit abgelaufen ist, die Gläser rausnehmen und abkühlen lassen (stelle sie in den Keller). Sofort nach dem Kaltwerden genießen oder im Kühlschrank etwa 2 Wochen haltbar. Für das neue Joghurt dann wieder die 1,5-2 Esslöffel davon nehmen.

Shampoo aus der Kenwood Cooking Chef

Foto und Rezept zur Verfügung gestellet von Corinna Gerbitz
Zutaten und Zubereitung:
20g Sanfteen
150 g Facetensid
100 g Glycintensid
100 g Betain
mit dem Flexirührelement gut verrühren, nicht zu schnell, da

sonst zuviel Schaumbildung, Ich habe maximal Stufe 1 genommen. Durch das Sanfteen ist es sehr mild und daher auch für Kinder geeignet. Ohne das Sanfteen ist es auch leicht mit einem Löffel zu rühren, dann fällt die Stehzeit, s.u.,weg.dann
600 g destilliertes Wasser
mit
10 ml Zitronensäure 50% (Kalweg, Hobbythek Entkalker)

rühren.

Rewoderm oder Xanthan zugeben zum Andicken. Immer nur ein bisschen und schauen. Es dauert immer etwas mit dem Andicken, daher ruhig mal 1-2 Minuten warten.

Entweder hier jetzt stehen lassen, bis sich der Schaum wieder zurückwandelt oder nach dem nächsten Schritt. Das ist egal. Dauert ggf über Nacht.

Jetzt ist die Grundsubstanz fertig. Ab hier trenne ich in jeweils 200 g Portionen (Ich, mein Mann, die Kinder)

200 g von oben für normales oder leicht trockenes Haar
+ je 3 ml Omiquat und Keratin
ca. 20 Tropfen Parfüm, je nach Belieben
mit Zitronensäure, s.o., den pH-Wert ggf. leicht sauer, also ca. 6 einstellen (Teststreifen)

Das Wasser kann auch durch Tee ersetzt werden, z.B. Salbei bei fettigem Haar, dann muss auch die Hälfte nur an Omiquat genommen werden und dafür zusätzlich noch Omilan ca. 1 ml.

Je nach Haartyp können ätherische Öle zugefügt werden (statt Parfum)

Bei sehr trockenem Haar können noch Rückfettungssubstanzen eingearbeitet werden.

Eine Flasche kommt ins Badezimmer die jeweils andere in den Kühlschrank.

Die ersten Waschungen fühlen sich anders an, da dieser milde Schaum kleine Bläschen macht und das Haar oft “saugt” in der ersten Zeit.

Die Zutaten kann man z.B. beziehen bei Omikron-Naturhaus.

Ingwer-Peeling

Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Birgit Lechner

Für die Wellness-Rubrik: Ingwer-Peeling selbst gemacht im Multizerkleinerer

Zutaten:
Mittelgroße Ingwer
200-400 gr. gutes Olivenöl
Meersalz oder Speisesalz

Zubereitung:
Mittelgroße Ingwer geschält in den Multizerkleinerer, dann 200 – 400 g gutes Olivenöl dazugeben und solange Meersalz oder Speisesalz zugeben, bis eine streichfähige Masse entstanden

ist.

Ich fülle es immer in Tuppertrinkbecher, da in der Dusche Glas nicht so gut ist. Hält ewig.

Ist nicht für das Gesicht geeignet. Aber die Haut wird ganz weich damit.

Tipp:
Alternativzubereitung auch mit Zitronen und Zucker möglich.

Lippenbalsam

Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Katharina Karner

Das ultimatives Rezept für einen Lippenbalsam:

Zutaten:
4g Kokosnussöl
2g Sheabutter
2g Kakaobutter
4g Bienenwachs
Optional: Ein paar Tropfen Vitamin E und Aroma

Zubereitung:
Alles mit dem (sehr sauberen) Flexi bei 80 Grad schmelzen und in Lippieformen (alternativ Döschen, Silkonherzen etc.) gießen.

Das Rezept ist etwas fester so dass der Lippie auch in der Hosentasche wohnen kann.

Regenerierende Gesichtspflege – Beauty-Pflege-Wund-Allzweckpflege auf Sheabutter Basis

Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Marianne Immler

Kürzlich gesehen und nun selbst nachgemacht. Meine Hände danken es mir schon nach drei Tagen, ist gut von Kopf bis Fuß, für Neurodermitis, Ekzeme, Sonnenbrand etc.- alles Bio Natur

Tipp: Am besten gleich doppelte Menge machen, damit es sich lohnt

Zutaten:
1 Glasgefäß mit mindestens 100ml Inhalt

65g Sheabutter
10g Kokosöl
10g Mandelöl
10g Olivenöl
wer mag Duftöl (5 – 10 Tropfen, zuerst eher sparsam dosieren!) dazu geben – Lavendel, Rosen, Ylang-Ylang etc.(reine ätherische Öle)

Zubereitung:
Mit Sheabutter in Kessel anfangen auf 44-46° und Stufe 3, wenn fast alles geschmolzen ist Kokosöl dazu und dann mit Flexi arbeiten – kurz auf 50° und Stufe 1, wenn alles klar ist – Temp. ausschalten und normal auf Stufe 3 rühren.

Ist die Temp. auf 40-42° runter 10g Mandelöl und 10g Olivenöl langsam dazu gießen, 1 Min. rühren lassen dann wer mag Duftöl (5 – 10 Tropfen) dazu geben

Danach alles vorsichtig in Gläschen abfüllen – trotz großem Topf ließ es sich super abfüllen.

Sheabutter unraffiniert ist für med. Zwecke (Neurodermitis etc.) besser geeignet da unbehandelt – BIO ist und somit mehr Wirkstoffe besitzt. Sheabutter sollte immer sehr sanft

geschmolzen werden, meine Temperaturen sind die vom Regler und mit dem rühren optimal.

Ich habe anschließend alles sofort abgespült mit etwas Essig im Wasser, somit hatte ich keinen Geruch auch am Flexi nicht.

Sheabutter ist nicht günstig, aber für die Cremes und Salben zahlt man wesentlich mehr.

Meine Enkeltöchter haben Neurodermitis ich hoffe ihnen damit besser helfen zu können und selber bin ich begeistert. Ich hoffe ich habe nichts vergessen und bin auf Eure Antworten gespannt.

Knoblauch-Zitronen-Getränk Knoblauch-Zitronensalz

Foto Rewecka Berberis

Rezept von Dr. Steinhagen – Kardiologe in Bad Oyenhausen und von Rewecka Berberis auf CC umgeschrieben.

Erkältungspräventation, putzt die Adern und soll auch bei Parodondose helfen.
Am besten 2 x jährlich.

Zutaten (für 2 Personen):

7 ungespritzte Zitronen (Kerne entfernen)
ca 30 geschälte Knoblauchzehen
500 ml Wasser
1500 ml Wasser

Zubereitung:
7 ungespritzte Zitronen (Kerne entfernen) und ca. 30 geschälte Knoblauchzehen mit 500 ml Wasser im Blender mixen.Das ganze in einem großen Topf mit weiteren 1,5 Liter Wasser kurz aufkochen.

Abkühlen und in einem Haarsieb über Nacht abtropfen lassen. In Flaschen abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren .

14 Tage bis 3 Wochen tgl ein Schnapsglas voll trinken – morgens oder abends.
Ich vertrage es nur abends.
×××××××××
NEIN MAN STINKT NICHT
×××××××××
Resteverwertung Knoblauch–Zitronensalz:
Den Trester trocknen, in der Gewürzmühle mahlen und mit Meersalz mischen
Fertig ist das Knoblauch Zitronensalz