

Lebkuchenherzen – weich



Rezept und Foto von Manu Beecken

Zutaten:

250 g Honig
250 g Rohrzucker, braun
100 g Butter oder Margarine
1 Pck. Lebkuchengewürz
Abrieb von 1 Zitrone
500 g Mehl
2 EL Kakaopulver
2 Eier
12 g Pottasche, (etwa 1 geh. TL)
2 cl Kirschwasser

Zubereitung:

Honig und Zucker erwärmen. Unter Rühren das Fett, die Gewürze und den Zitronenabrieb dazugeben. Temperatur aus und leicht abkühlen lassen.

Nach und nach die Honig-Zucker-Masse mit dem Mehl und dem Kakao verrühren und gut verkneten (Knethaken). Eier leicht verquirlen und unter den Teig mischen. Pottasche behutsam im Kirschwasser verrühren, gut auflösen und unter den Teig

mischen.

Den Teig während der Zubereitung nicht lange stehen lassen, denn er wird sonst fest und lässt sich kaum noch bearbeiten. Solange kneten und mischen, bis er nicht mehr klebt und glatt und glänzend ist. (es kann sein, dass man noch etwas Mehl hinzugeben muss)

Am besten, man setzt die Knethaken für die Küchenmaschine ein.

Eine Kugel formen und den Teig mindestens 1 Nacht lang ruhen lassen. Aber wie oben empfohlen, die Lebkuchen schmecken erst richtig gut, wenn man den Teig 2 Monate im Kühlschrank vor dem backen in Ruhe lässt . Meiner hatt 3 Wochen Ruhe und das reicht fast schon aus, aber ich konnte nicht länger warten.

Vor dem Ausrollen nochmals richtig fest durchkneten und dann auf bemehlter Fläche fingerdick ausrollen.

Mit einem Herzausstecher den Teig ausschneiden. Die Herzen nochmals 1 – 2 Stunden ruhen lassen.

Auf Backpapier in den vorgeheizten Ofen, mittlere Schiene, backen.

Hin- und wieder die Farbe prüfen, denn der Lebkuchen darf nicht zu dunkel werden, sonst schmeckt er bitter. Die Hitze evtl. reduzieren.

Backzeit etwa 20 Minuten bei 180 – 200°. Heißluft ca 160°

Die Menge reicht für 2 normale Bleche. Lebkuchen sofort auf einem Rost auskühlen lassen. Wenn die Oberfläche glänzen soll, dann kurz vor Backzeitende mit Zuckerwasser bestreichen. Ansonsten die abgekühlten Lebkuchen mit Zuckerglasur verzieren.

Wer mit Mandeln verzieren möchte, sollte diese schon vor dem

Backen leicht in den Teig drücken.

Tipp Manu Beecken: Die Lebkuchen sind weich und wenn Lebkuchen mal hart werden, einfach Apfelscheiben in die Dose tun, sie nehmen dann die Feuchtigkeit von den Äpfeln an und werden wieder weich.

Letscho alla Giselle



Fotos Gisela M.

Zutaten:

500 gr. Zwiebeln

1000 gr. Paprika in verschiedenen Farben

1000 gr. Zucchini

1 Dose Tomaten mit Stücken oder frische Tomaten

Peperoni nach Belieben

etwas Tomatenketchup

Salz/Pfeffer/Paprikapulver (Achtung, wer Peperoni zugegeben hat, kann sich den Pfeffer und die Paprika ggf. sparen)

Kräuter, was vorhanden ist

ggf. ein Klecks Sahne

Etwas Öl

Zubereitung:

Zwiebeln/Zucchini/Paprika/Peperoni mit dem Würfleraufsatz würfeln.

Etwas Öl in CC geben, Kochrührelement einsetzen, 140 Grad, Rührintervall 1 und Zwiebeln zugeben und glasig andünsten.

Paprika/Peperoni/Zucchini/Tomaten/Ketchup zugeben, ca. 100 Grad, 20 Minuten.

Nach Bedarf etwas Sahne und Gewürze/Kräuter zugeben. Fertig.



Lieblingscookies



Rezept und Foto von Anna Weidner

Zutaten:

280g Mehl

1 TL Backpulver (ich hab amerikanisches, bilde mir ein das ist

bei Cookies besser, gibt's bei uns im Edeka im internationalen Regal)

1 1/2 TL Speisestärke

1/2 TL Salz

170g geschmolzene Butter (abgekühlt)

135g brauner Zucker

100g weißer Zucker

1 großes Ei

1 Eigelb

1 TL Vanilleextrakt

2 pckch. Schokotrops

Zubereitung:

Butter, Zucker und Vanilleextrakt gut verrühren mit Flexi oder K-Haken ca. 2 min.

Eier hinzufügen und unterrühren bis alles gut vermengt ist.

Mehl mit Speisestärke, Backpulver und Salz mischen. Den Mix nach und nach unterrühren und zum Schluss die Schokochips zugeben. So kurz wie möglich rühren damit der Teig nicht überrührt wird.

Den Teig über Nacht in den Kühlschrank stellen.



Ofen auf 160°/Ober-/Unterhitze vorheizen, Teig aus dem Kühlschrank nehmen und 10 min stehen lassen.

Dann jeweils ca. 40g entnehmen, ich nehme einen kleinen Eiskugelschaber.

Die Teigstücke länglich formen, keine Kugeln. Das verhindert,

dass zu sehr auslaufen.



Wie lange die Cookies gebacken werden sollten ist wirklich schwer zu sagen. Ist bei mir bei jedem Blech unterschiedlich.

Ich mag sie eher "chewy" deshalb max 10min. Wer es eher knusprig mag länger backen.

Die fertigen Cookies 2-3 min auf dem Backpapier auskühlen lassen und dann auf einen Küchenrost legen.

Tipp Gisela M: Bitte wirklich nur 9 Kekse pro Blech backen, sonst backen sie zusammen. Man kann problemfrei doppelte Menge in der CC machen, ergibt dann 43 Kekse.

Bei 160 Grad brauchten sie bei mir 12-13 Minuten (bei 10 Minuten war der Boden noch weich). Sehr lecker, unbedingt nachmachen!

Lieblingsfrühstücksrezept von Weight Watchers



Foto von Annika Klugkist

Lieblingsfrühstücksrezept von Weight Watchers aus der Broschüre "Mein einfacher Start"

Rezept zur Verfügung gestellt und auf CC umgeschrieben von Annika Klugkist

Zutaten:

6 Eßlöffel Haferflocken (bzw. ein paar Haferkörner und mit Flocker frisch geflockt)

250 ml fettarme Milch

1 kleingeschnittener Apfel oder Banane

1 TL Honig

etwas Zimt

Zubereitung:

Haferflocken und Milch zusammen in der Schüssel mit dem Flexirührer auf Rührstufe 1 auf 140 Grad zum Kochen bringen. Wenn es kocht, runterschalten auf 60 Grad.

Dann einen kleingeschnittenen Apfel oder eine Banane geben. Alles zusammen 6 Minuten bei 60 Grad rühren lassen.

Zum Schluss 1 Teelöffel Honig und Zimt nach Belieben dazu und nochmal rühren lassen.

Schmeckt warm und kalt und wird mit der CC richtig cremig.
Lecker!! 8 Punkte sind es nach den alten Propoints.

Limetten-Birnen-Gurken-Saft Friskick 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!



Linsen Dal mit Kokosmilch und

Zucchini-Sesam-Crunch



Foto von Bet Ty

Rezept von Elisabeth Opel, <http://www.elisabeth-opel.de/>

Für 4 Personen

Zutaten:

Linsen Dal:

2 EL Rapsöl
2 Schalotten, geschält und in Würfel geschnitten
1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt
150g rote Linsen
500 ml Geflügelfond
2 Karotten, geschält, in Würfel geschnitten
200 ml Kokosmilch
3 Stangen Frühlingslauch, in Ringe geschnitten
20 g Ingwer
1 Zitrone, Abrieb
1 Pr. Kreuzkümmel
1 Chilischote
Salz
Raz el hanout

Zucchini-Sesam-Crunch:

2 St. Zucchini
4 EL Kichererbsenmehl
4 EL Sesam

200ml Rapsöl zum Ausbacken

Salz

Zubereitung Linsen Dal:

Die Cooking Chef auf 140°C mit dem Koch-Rührelement einstellen. Das Öl hineingeben und die Schalotten und den Knoblauch 5 Minuten anschwitzen. Die Linsen zugeben und mit dem Fond aufgießen. Karotten und Kokosmilch zugeben, auf 100°C zurückschalten und 20 Minuten kochen lassen. Dabei den Spritzschutz verwenden. Die restlichen Zutaten zugeben und abschmecken.

Zubereitung Zucchini-Sesam-Crunch:

Die Zucchini waschen, die Enden entfernen und dünne Streifen mit Hilfe eines Sparschälers von den Zucchini schälen. Das Kerngehäuse übrig lassen und entfernen. Die „Zuccinibandnudeln“ mit 3 Prisen Salz würzen und 5 Min. ziehen lassen, bis die Zucchini weich wird.

Die Streifen sehr gut ausdrücken und das Wasser wegschütten. Die „Bandnudeln“ zuerst mit Sesam, dann mit dem Kichererbsenmehl vermengen. Das Öl in die Schüssel füllen und auf 140°C erhitzen. Den Knethaken verwenden. Sobald das Öl heiß ist, die Zuccinistreifen locker in das Öl geben und knusprig hellbraun ausbacken. Auf einem Teller mit Zewa abtropfen lassen.

Linsenbolognese Bolognese ohne Fleisch – Variationen



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Silvia Brunner

Bolognese ohne Fleisch

Zutaten:

1 Tropea Zwiebel fein hacken

2 Karotten fein hacken (geht z..B. auch in Multizerkleinerer, z. B. mit Juliennescheibe)

Butter zum anbraten

100g kleine rote Linsen

Weißwein

250 ml Brühe

1/2 Aubergine klein gewürfelt

2 Dosen Mutti Tomaten, zerkleinert

1 Glas Pesto Rosso / Bertoli oder selbst hergestellt

Italienische Kräutermischung (Ankerkraut)

Sahne

Salz , Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Karotten in Butter anbraten (140 Grad/Kochrührelement oder Flexielement), mit Weißwein ablöschen. Linsen zugeben mit Salz und Pfeffer würzen, Brühe aufgießen, circa 30 Minuten köcheln (90-95 Grad).

Aubergine, Tomaten und Pesto dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken, bei bedarf noch Brühe dazu. Das ganze ca.

ein/eineinhalb Stunden köcheln lassen (90-95 Grad). Schuss Sahne dazu und abschmecken.

2. Rezept zur Verfügung gestellt von Kerstin Hinz



Rezept und Foto von Kerstin Hinz

Zutaten:

100 Gramm rote Linsen

1 Möhre

1 EL Olivenöl

$\frac{1}{2}$ Stange Lauch

2 Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

50 Gramm Tomatenmark

500 ml Gemüsebrühe

Gewürze: Salz, Pfeffer, Rosmarin, Oregano, Basilikum

1 Prise Zucker

100 ml trockener Rotwein

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch, Möhre und Lauch klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl andünsten (100 Grad, Flexi, Rührstufe 1, ca. 2-3 Min.). Dann Möhre und Lauch zugeben und mitdünsten, danach das Tomatenmark zugeben und ca. 1 Min. weiter dünsten. Gemüsebrühe angießen und Linsen, sowie Gewürze und Rotwein zugeben. 30 Min. köcheln lassen (Flexi, Rührstufe 1, 100 Grad).

Linsensalat



Foto: Gisela Martin

Rezept aus Facebookgruppe [Backen und Kochen mit Kenwood](#)

Zutaten:

200g Belugalinsen
1 große rote Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln
1/2 Bund glatte Petersilie
3EL Granatapfelsirup
Saft einer Zitrone
Salz & Pfeffer
1/4 TL Cumin
1 EL Sumak
Olivenöl

Zubereitung:

Belugalinsen kochen, Zitrone mit Zitruspresse auspressen.

Zwiebel, Frühlingszwiebel und Petersilie zerkleinern und alles zusammen in Schüssel geben.

Restliche Zutaten ebenfalls in Schüssel geben und vorsichtig vermengen.

Mindestens 3 Stunden durchziehen lassen. Schmeckt auch am

nächsten Tag noch gut.

Low carb Blumenkohlklößchen Karfiolbällchen



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Katharina Karner

Zutaten:

1 Blumenkohl

1 Ei

Petersilie

Curry

Suppenwürze

100 gr. geriebener Käse (bzw. Käse mit Trommelraffel oder Multi reiben)

3-4 EL Semmelbrösel

Zubereitung:

Einen ganzen Karfiol im Multi zu 'Reis' hacken (vorher in Röschen teilen).



Diese Masse dann mit dem K-Haken zu einer Masse verarbeiten mit 1 Ei, Petersilie, Curry, Suppenwürze, 100 g geriebener Käse und 3-4 EL Semmelbrösel (bis die Masse die richtige Konsistenz hat).



Zu Bällchen formen und im Rohr bei 200 Grad bzw. Umluft 180 Grad in ca. 20 Minuten hellbraun backen.



Ich habe sie mit Knoblauchjoghurt gegessen.

Tipp:

Man kann es auch durch andere Gemüse ersetzen wie Broccoli, Rosenkohl, Kohlrabi, Karotten und und...

Variation von Manuela Neumann

Anstelle von Blumenkohl habe ich 1/2 Brokkoli und 1 Kohlrabi genommen.

Der Rest des Rezeptes bleibt gleich

