

Quark-Kartoffel-Puffer mit Apfel-Kompott



Foto Gisela Martin

Quelle: Genussmagazin 02/2015 + Abwandlung Gisela Martin

Zutaten für 2 Personen

Zutaten:

a.) Apfelkompott

2 Äpfel

optional 50 ml Apfelsaft oder alternativ Wasser

Saft halber Zitrone

optional 75 gr. Gelierzucker – ich habe es weggelassen

0,5 TL Zimt

b.) Quark-Kartoffel-Puffer

150 gr. gekochte mehligere Kartoffel

100 gr. Mager-Quark

1,5 Eier

25 gr. Zucker

Mark von halber Vanilleschote

0,5 EL Backpulver

550 gr. Mehl

Prise Salz

Butter zum Ausbacken

optional: Puderzucker zum Bestäuben

Zubereitung:

Geschälte Äpfel würfeln und zusammen mit anderen Apfelkompottzutaten in Schüssel geben, 95 Grad, Rührintervall 2, entweder mit Koch-Röhrelement (dann bleiben Apfelstückchen erhalten) oder Flexielement (dann wird es püriert) kochen. Kalt werden lassen und zur Seite stellen.

Geschälte Kartoffeln in Kessel geben, mit Flexielement kurz rühren lassen, so dass püriert.

Restliche Zutaten zugeben und bei Geschwindigkeitsstufe 1 mischen.

Butter in Pfanne erhitzen, jeweils einen Löffel Teig reingeben, mit Löffel etwas glatt drücken und von beiden Seiten ausbacken.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen, ggf. mit Puderzucker bestäuben und zusammen mit dem Apfelkompott servieren.

Quarkauflauf mit Birnen



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Doris Küter

Zutaten:

50g Butter oder Sanella

125g Zucker
1 Päckchen Vanillin Zucker
2 Eier
2 Tropfen Backöl Zitrone
Etwas Salz
500g Quark (Mager-)
125g Grieß (Weichweizen-)
1 Päckchen Vanillepuddingpulver
9g (3 gestr.Tl) Backpulver
evt. 4-5 El Milch
500g Birnen (alternativ Äpfel)
30g Rosinen
etwas Butter

Zubereitung:

Das Fett schaumig rühren und nach und nach Zucker, Vanillinzucker, Eier, die Gewürze und den Quark hinzugeben (Ballonschneebeisen). Den Puddingpulver, das Backpulver und den Grieß vermischen. Ebenfalls unterrühren. Falls der Teig zu fest wird, soviel Milch hinzugeben bis er eine kartoffelbreiähnliche Beschaffenheit erhält.

Äpfel in kleine Würfel schneiden (Würfler!) und zusammen mit den Rosinen (wer es mag) unter den Teig heben. In eine gefettete (ich geb noch Semmelbrösel dazu) Form füllen mit Butterflöckchen belegen.

200°C mittlere Schiene 60 Min. backen.

Quinoa-Süßkartoffel-

Kichererbsen Eintopf



Rezept und Foto von Corinna Sowieja

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer gerieben
1 entkernte Chili
300 g Süßkartoffeln in 1 cm Würfel
200 g Quinoa (farblich gemischt)
Kokosöl
750ml Gemüsebrühe
150ml Kokosmilch
1 Glas abgetropfte Kichererbsen
Koriander zum Bestreuen

Zubereitung:

Kokosöl, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili, Süßkartoffeln und Quinoa nacheinander in die Schüssel geben.

Mit dem Koch-/Rührelement auf Stufe 1 bei 110 Grad anbraten.

Mit der Gemüsebrühe und 150 ml Kokosmilch ablöschen .

Spritzschutz drauf und 15 Minuten köcheln lassen.

Anschließend die Kichererbsen dazu und unterrühren.

Und mit frischem Koriander bestreuen!

Guten Appetit ☐

Wer es als nicht vegetarische/vegane Variation machen möchte, macht Hähnchen dazu.

Quinoabratlinge



Fotos von Gisela Martin

Zutaten:

250 gr. Quinoa weiß

500 ml Brühe (oder Wasser mit selbstgemachter Gemüsepaste) – genaue Menge habe ich nicht gemessen, einfach nach Bedarf zugeben.

4-6 Karotten nach Belieben, geschält und im Multi grob gerieben

2 Eier

100 gr. Hüttenkäse oder Frischkäse

1 Hand voll Hafer (frisch im Flocker geflockt, alternativ eine Hand voll Haferflocken)

2 EL Speisestärke

Salz/Pfeffer/Paprika nach Belieben

Zum Ausbraten: Bratfett

Optional nach Belieben, was in der Küche gerade vorhanden ist:
z.B. geschnittene Zwiebel/Schalotte/Lauch, etwas Petersilie/Mais etc. etc.

Zubereitung:

Quinoa mit warmen Wasser waschen (wegen Bitterstoffen).

Einen Teil der Brühe in Kessel geben (bzw. Wasser mit etwas Gemüsepaste), Flexi einsetzen, Temperatur auf 110 Grad, Rührintervall 1, aufkochen.

Sobald Wasser kocht Flexi einsetzen, weiterrühren lassen, Timer auf 20 Min setzen. Spritzschutz aufsetzen (= Deckelfunktion). Immer wieder mal Brühe zugießen (wie bei Risotto). Zum Schluss nicht mehr so viel Flüssigkeit zugeben.

Wenn Quinoa fertig ist noch 5 Minuten ausquellen lassen, dann alle restlichen Zutaten zugeben, kräftig würzen und mit Flexi vermischen.

In Pfanne etwas Bratfett geben, Temperatur zurückstellen und von beiden Seiten ca. 10 Minuten braten.

Schmecken warm und kalt .