

Sauerkraut-Muffins



Foto Annette Schartz (nach Aufzeichnungen aus einer LC-Gruppe)

Für 6 Stück:

Zutaten:

Boden:

60g gemahlene Mandeln

1 EL Leinsamen gemahlen

1 EL geschrotet

1 Ei vermengen und in den Muffinförmchen als ca. 1 cm dicke Böden bei 160° backen.

Die Füllung:

100g Sauerkraut (gut abgetropft oder vom Metzger, das ist meist trockener und leckerer).

2 Eier

1 EL Zucker

70g Schinkenwürfel

70g Reibekäse (oder weniger)

60g Schmand

2 TL Flohsamenschalen

Zubereitung:

Boden:

60g Mandeln mit Reibevorsatz zum Fleischwolf mahlen oder im Multi mit Messer zerkleinern.

Leinsamen in Getreidemühle, 1 EL mahlen, 1 EL schroten.

Mandeln, gemahlener und geschroteter Leinsamen und Ei vermengen und in den Muffinförmchen als ca. 1 cm dicke Böden bei 160° backen.

Füllung:

Zwiebeln in dünne halbe Ringe schneiden (z.B. mit Scheibe von Multizerkleinerer).

Bei mittlerer Temp. dünsten (nur leicht bräunen – dauert etwas. Mit 1 EL (Birken)Zucker karamelisieren. Dann Schinken dazu und bräunen. Vom Herd nehmen.

Schmand, Ei und Sauerkraut unterrühren. Dann Reibekäse und Flohsamenschalen (für die Bindung) unterrühren. Die Füllung auf den Leinsamenböden in der Muffinform verteilen (Förmchen gut füllen und Masse festdrücken). 20 min bei 160°C backen. Am Schluss kurz den Grill an. Dazu passt ein frischer Salat.

Schmandplätzchen LowCarb



Foto von Martina Witzel

Rezept zur Verfügung gestellt von Martina Witzel, die die Rezeptidee in Daggis Low Carb Küche gefunden hat:

<https://www.facebook.com/1599650030288830/photos/a.1599701326950367.1073741828.1599650030288830/1752928584960973/?type=3&theater>

Zutaten:

- 50g Butter
- 75g Erythritol
- 3 Msp Steviaextakt
- 1 Prise Salz
- 1 Eigelb
- mindestens 1/2 Fläschchen Vanillearoma
- 100g Schmand
- 40ml Sahne
- 1 TL Guarkernmehl
- 150g weißes Mandelmehl

Zubereitung:

K-Haken einsetzen,

Butter bei 50°C, Kochstufe 3, 1 Minute weich werden lassen,

Temperatur ausschalten

Erythritol, Steviaextrakt, Salz, Eigelb, Vanillearoma auf Stufe 5, 5 Minuten unterrühren

Schmand, Sahne auf Stufe 5, 3 Minuten unterrühren

Guarkernmehl und weißes Mandelmehl mischen, auf Stufe 1 löffelweise dazugeben

Fertigen Teig zur Kugel formen, in Folie wickeln und für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank legen

Ofen auf 150°C Umluft vorheizen. Teig ausrollen, Kekse ausstechen, ca 15 Minuten in der Mitte backen.

Optional: Mit mindestens 85%iger Schokolade dekorieren.

Schmorkohl



Foto Gisela M.

Gesamtdauer: 70 Minuten, davon a.) Arbeitszeit 15 Minuten, b.) 55 Minuten, um sich um die angenehmen Dinge des Lebens zu kümmern ☐

Zutaten:

600 gr. Weißkohl oder Spitzkohl (ca. halber kleiner Kohl)

200 gr. Rinderhackfleisch

1 Zwiebel

150 ml Wasser + Gemüsepaste (alternativ Gemüsebrühe)

1 TL Paprika (leicht gehäuft)

1/2 TL Kümmel (nicht gehäuft)

Salz (viel), Pfeffer

optional: einen Schwups Kochsahne

optional: Klecks Creme Fraiche/Kräuter

Zubereitung:

Kohl grob zerkleinern und im Multizerkleinerer mit der groben Schneidscheibe (Nr. 5) durchlaufen lassen. Wer den Kohl nicht abwiegen will: In Summe ca. einen Multi voll laufen lassen.



Zwiebel schneiden (machte ich herkömmlich mit einem Messer).

Kessel und Kochröhrelement einsetzen. Kohl einfüllen. Temperatur 130 Grad, Rührintervall 2, Zeit 15 Minuten (nach ca. 10 Minuten reduzierte ich die Temperatur auf 120 Grad)



Kohl in anderer Schüssel zwischenparken. Temperatur auf 140 Grad erhöhen. In der gleichen Schüssel mit gleichem Kochrührelement Hackfleisch + zerkleinerte Zwiebel 7 Minuten bei Rührintervall 2 anbraten.

Zur Seite gestellten Kohl wieder mit einfüllen, so dass alles in einem Topf ist. Mit heissem Wasser und [Gemüsepaste](#) (alternativ heisser Brühe) ablöschen. Temperatur auf 95 Grad reduzieren, Rührintervall 2.

Mit Paprikapulver, Kümmel, Salz/Pfeffer würzen und Timer auf 25 Minuten stellen. Ggf. noch etwas Flüssigkeit (Wasser oder Brühe) nachgiessen.



Kurz vor Ende habe ich noch einen Schwups Kochsahne zum Verfeinern zugegeben und etwas Petersilie.

Beim Servieren gab es bei uns noch einen Löffel Creme Fraiche on top.

Guten Appetit!

[Schnelle Waffeln \(low carb,](#)

glutenfrei, ohne Milch)



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Christine Gollbrecht

Zutaten:

4 Eier

50 g Erythrit (vorher pulverisiert in Gewürzmühle oder Blender) oder Flüssigsüße (oder halb-halb)

120 g gemahlene Mandeln,

1 Tütchen Vanillezucker oder einfach Vanille

1/2 Tütchen Backpulver (optional)

Zubereitung:

4 Eier und 50 g Erythrit (pulverisiert) oder Flüssigsüße (oder halb-halb) mit dem Schneebesen schaumig rühren.

In der Zwischenzeit (ich lass die Kenny einfach laufen)

120 g gemahlene Mandeln,

1 Tütchen Vanillezucker oder einfach Vanille

1/2 Tütchen Backpulver (optional)

vermischen .

Danach löffelweise zu den Eiern geben, während die Kenwood weiter rührt.

Danach ruhig noch zwei oder 3 Minuten weiter rühren lassen.

Waffeleisen vorheizen, auf etwas höher als mittlere Temperatur, sonst werden die Waffeln nicht braun. Wie gewöhnlich backen.

Die Waffeln kommen etwas weich aus dem Waffeleisen, werden aber beim abkühlen fester.

Man kann die Waffeln problemlos 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder aber auch einfrieren und danach in den Toaster geben.

Mein Eindruck ist, dass sie mit dem pulverisierten Erythrit noch besser werden, als nur mit flüssig Süßstoff.

Ich habe schon einige Low-Carb Waffeln nach verschiedenen Rezepten gebacken, diese hier werden zum ersten Mal wunderbar und das Rezept ist auch total unaufwändig.

Tipps sollen die Waffeln so schön groß sein wie auf dem Foto muss man unbedingt Erythrit und Backpulver nehmen. Mit flüssig Süßstoff benötigt man auch das Backpulver, sonst hat man einfach nicht genügend Volumen. Wenn man das Erythrit benutzt, kann man das Backpulver auch weglassen, wobei die Waffeln da nicht ganz so perfekt werden.

[Spaghetti-Garnelen-Pfanne mit Zoodles, Cranberries, Pinienkernen, Thymian und Majoran](#)



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Saskia Renker

Zutaten für 4 Personen:

Nudelteig:

125 gr Semola

1 Ei

5 ml Olivenöl

ggf. 10 ml Wasser

Salz

Sosse:

ca. 20 Garnelen, küchenfertig

750 g Zucchini

4 Knoblauchzehen

4 Zweige Thymian

60 g Pinienkerne

60-80 g Cranberries

Olivenöl, Butter, Salz, Pfeffer

Kräuter zum garnieren, z.B. Thymian und Majoran

Zubereitung:

Nudeln nach Wunsch mit der Pasta fresca herstellen (Multizerkleinerer oder K-Haken). Ich hab als Matrize die Spaghetti quadri gewählt und Teig Nr. 3 aus dem [Blog](#) genutzt. Nudeln kochen und an die Seite stellen.

Zucchini waschen und putzen, mit einem Spiralschneider in Streifen schneiden. Wer keinen Spiralschneider hat, kann die Zucchini auch mit einem Sparschäler in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen, Thymian von den Stielen abziehen, beides fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen, Knoblauch, Thymian,

Pinienkerne und Cranberries für circa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Zucchiniestreifen, Spaghetti und Butter hinzufügen, durchschwenken und kurz mitgaren. Dann salzen und pfeffern.

Auf Tellern anrichten und mit Kräutern garnieren.



Foto Saskia Renker