

Saftiger Zucchini-Karotten-Kuchen



Rezept und Fotos von Claudia Kraft

Zutaten:

300 gr Zucchini
200 gr Karotten
5 Eier
370ml Öl
300 gr Zucker
500 gr Mehl
200 gr geriebene Nüsse
1 Tl Zimt
1 Packung Backpulver.

Zubereitung:

Alle Zutaten bereitstellen.



Karotten und Zucchini reiben (Feine Scheibe von Multi, Schnitzelwerk oder Trommelraffel).

Eier, Zucker, Öl schaumig schlagen (Ballonschneebeesen),

Mehl, Nüsse und Backpulver vermischen und abwechselnd mit Gemüse unterheben (K-Haken) und auf ein Blech streichen.



Bei ca 175 Grad ca 40 min backen.

Optional: noch mit Kuverture bestreichen

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.

Schokoladen-Buttercreme mit Wunderkuchen



Rezepte von Kerstin Hinz

Fotos/nachgebacken von Manuela Neumann

Zutaten:

Für den Wunderkuchen

4 Eier

250g Zucker

200ml Sonnenblumenöl

200ml Flüssigkeit nach Wahl (bei mir Erdbeermilch – pürierte Erdbeeren mit Milch aufgefüllt)

300g Mehl

1 Pkch Backpulver

Für die Schokoladen Buttercreme

300 g weiße Schokolade alternativ 200g dunkle Schokolade

100 ml Sahne

250 g weiche Butter

50 g Puderzucker

Zubereitung:

Für den Wunderkuchen

Die Eier mit dem Zucker mit dem Ballonbesen bei voller Power aufschlagen. (es waren glaube ich so 10 Minuten)

Dann das Öl zufließen lassen.

Anschließend die andere Flüssigkeit dazu laufen lassen.



Das Mehl mit dem Backpulver mischen und sieben, ebenfalls kurz unterrühren.





Bei ca 180 Grad Ober- Unterhitze 45 bis 60 Min in einer 26er Sprinform backen. Stäbchenprobe



Den Kuchen gut auskühlen lassen, am Besten über Nacht, und dann in drei Teile schneiden

Für die Schokoladen Buttercreme

Sahne aufkochen -habe ich im Topf gemacht, da in der CC zwischenzeitlich Butter und Puderzucker schaumig geschlagen wurde. Mit dem Flexi so lange, bis die Schoki in der Sahne geschmolzen war.



Zerkleinerte Schokolade zur Sahne geben. Die Sahne darf nicht zu heiß sein, da die weiße Schokolade empfindlich ist.

Umrühren bis die Schokolade geschmolzen ist.

Etwas abkühlen lassen.

Zur Butter geben und schön aufschlagen.



Dann ca 2 Std kühl stellen aber nicht in den Kühlschrank, da

sie sonst zu fest wird zur Verarbeitung.

Wichtig ist halt das sie abgedeckt ist. Tupper Schüssel oder Folie.

Tipp von Kerstin: Ich lasse sie meist in der CC Schüssel und mache Folie drauf. So kann ich sie vorm verarbeiten direkt noch mal mit dem Ballonschneebeesen kurz aufschlagen.

Fertigstellung der Torte

Dann habe ich meine Wunderkuchenteile genommen. Erster Boden mit Creme bestrichen, dann Erdbeerscheiben drauf.



Diese habe ich, auf Tipp von Claudia Kraft, im Multi mit der



dicken Scheibe gehobelt.
Nächster Boden und gleiche Prozedur.



Dann den Deckel mit Creme bestrichen und außen alles mit Creme verkleidet.



Belegen nach Belieben ☐

Wenn die Torte fertig ist kann sie in den Kühlschrank. Aber vorm servieren 1 bis 2 Std rausnehmen.



fertige Torte und der Anschnitt