

Friedhof-Kuchen



Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben](http://www.sinnreichleben.de) – Ernährungsberatung)

Zutaten:

500 g Mehl
1 Backpulver
2 Vanillezucker
Zitronenabrieb und Saft einer Zitrone
1/4 l Milch
250 g Zucker
4-5 Eier
220 g Butter

Deko:

1 Pack Mini-Schoko-Zwieback
Fruchtgummi-Würmer oder -Fledermäuse etc
Marzipan oder Fondant
Kuvertüre
Zuckerschrift

Zubereitung:

Schlage den Zucker, Eier und Butter mit dem Ballonschneebeesen schaumig.

In der Zwischenzeit kannst du das Mehl, Backpulver, Vanillezucker, Zitronenabrieb vermischen. Ist die Eiermischung schaumig tausche den Ballonschneebeesen gegen den K-Haken aus. Füge langsam die Mehlmischung und die Milch dazu. Zuletzt den Zitronensaft dazu geben. Alles gut verrühren

lassen.

Anschließend streichst du den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Diesen Boden bei 175° ca. 30-40 Minuten backen – bitte Stäbchenprobe machen.

Du weißt ja, jeder Backofen backt etwas anders.

Bis der Kuchen ausgekühlt ist, kannst du deine Motive aus Marzipan oder Fondant formen. Dies ist nicht all zu schwer. Forme Kürbisse, Totenköpfe und Knochen.

Nun geht es an die Grabsteine. Nimm einen Mini-Schoko-Zwieback und verziere/beschrifte diesen mit Zuckerschrift. Solange die Schrift noch feucht ist, sei vorsichtig damit nichts verwischt. Je nachdem wieviele Grabsteine du für deinen Friedhof möchtest, verzierst du weitere Mini-Schoko-Zwiebacke.

Jetzt schmilzt du die Kuvertüre und bestreichst den Kuchen.

Zuerst werden die Grabsteine etwas fester **in** den Kuchen gedrückt, so dass diese auch stehen bleiben. Anschließend kommen die Motive aus Marzipan/Fondant auf den noch feuchten Schokoguss. Wer mag kann auch gerne noch die Gummiwürmer etc als Deko darauf geben.

Der Kuchenguss sollte nun noch etwas trocknen, so dass alles gut hält.

[Katmer Poaca](#)



Rezept und Foto von Hülya Braun

Zutaten:

Teig:

150 ml Milch (lauwarm)

150 ml Wasser (lauwarm)

50 ml Pflanzenöl

1 Eiweiß

1 p. Hefe (Trocken) oder 1/2 frische Hefe

1-1,5 TL Salz

1 TL Zucker

500-600 g Mehl

Füllung:

1 Zwiebel geröstet

Kartoffeln

Linsen

Salz, Pfeffer, Paprika

Wenn gewünscht scharfe Paprika Petersilie Muskat

(Keine Mengen Angaben weil nach Gefühl)

Zubereitung:

Hefe in Milch und Wasser auflösen Zucker dazu und 5 min. stehen lassen.

Restlichen Zutaten dazu geben und Teig kneten.

18 gleich große Bällchen machen und mit Nudelholz ausrollen ca. Kuchenteller Größe.



Den ausgerollten Teig mit weicher Butter bestreichen und je 6 Stück stapeln. Die letzte ohne Butter.



20-30 min. In Frischhaltefolie Kühlschrank stellen.
(wenn ich mit den letzten 6 fertig bin hole ich den 1. aus dem Kühlschrank.)

1. Stapel mit Nudelholz gleichmäßig rund ausrollen und mit Pizza Schneider oder Messer 8-12 Teile schneiden gleichmäßig die Füllung verteilen und locker zum Hörnchen rollen.



Mit Eigelb und Sahne bestreichen und Sesam oder Schwarzkümmel drauf streuen.

210 Grad mittlere Schiene braun backen
(nicht erschrecken ich habe die doppelte Menge gemacht. 2. Hälfte mit Feta und Petersilie)

Tipp:

Wenn ihr keine Lust habt so aufwendig zu arbeiten, könnt ihr den selben Teig klein ausrollen mit Butter oder Margarine bestreichen 4 teilen und wickeln, und 20 Minuten auf dem Blech gehen lassen, wird dann auch super aber man schmeckt den Unterschied.

Spritzgebäck



Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben](#) – Ernährungsberatung)

Zutaten:

500 g Mehl
250 g Zucker
250 g Butter
2-3 Eier
150 g gem. Haselnüsse
2 Vanillezucker – kein Vanillin
etwas Rumaroma oder Zitronenaroma

Zubereitung:

Zutaten in die CC Schüssel geben und mit dem Knethaken verkneten und Teig ca. 1 Std kühl stellen, dann mittelgroße Stücke zu einer Wurst formen und durch den Fleischwolf mit Spitzgebäck-Aufsatz lassen.

Bei 180° im Backofen ca 10 Min backen – bis sie hellbraun sind. Anschließend wenn gewünscht in Schokolade tunken.

[Kokosmilch – selbstgemacht](#)



Rezept und Foto von Claudia Kraft

Mal keine Kokosmilch zu Hause, oder es bleibt immer ein Rest über, dann hilft vielleicht der Tipp: Kokosflocken und Wasser = Kokosmilch

Zutaten:

200 g Kokosflocken

1/2l Wasser

Zubereitung:

Habe die Kokosflocken und das Wasser in den Bleder geben und einige Minuten auf fast höchster Stufe gemixen. Ich habe es mal durch ein Sieb gefüllt, da ich noch nicht weiß, ob ich für die Creme nur die Milch möchte.

[Rinderfilet in Scheiben – Sous Vide](#)



Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben](#) – Ernährungsberatung)

Zutaten:

Rinderfilet

Gewürze nach Geschmack

Hilfsmittel:

Frischhaltefolie

Alufolie

Zubereitung:

Fleisch würzen.

Fleisch einzeln in Frischhaltefolie einwickeln. Die Luft herausstreichen und die Enden einklappen.



Wer ein Vakuumiergerät hat vakuumiert jedes Stück Fleisch einzeln. Hierbei muss keine Frischhalte- und Alufolie verwendet werden.

Nun das in Frischhaltefolie eingewickelte Fleisch nochmals in Alufolie einwickeln. Immer darauf achten, dass möglichst keine Luft darin ist. Die Enden verdrehen, wie bei einem Bonbon.



Nun Wasser in die Schüssel der Cooking Chef geben. Die eingewickelten Fleischstücke ins Wasser geben. Spritzschutzring anbringen. Die CC auf 54° ca 1-1,5 Std auf Stufe 3 (**ohne Rührelement**) einstellen. Mit dieser Temperatur wird das Fleisch medium, wer es Well done haben möchte stellt die Temperatur auf 65°.

Nach dem Sous Vide garen, das Fleisch herausnehmen. Ca 10 Min abkühlen lassen und danach aus den Folien wickeln.

In einer Pfanne Öl erhitzen und die Fleischstücke kräftig anbraten.

Das Fleisch wird durch diese Garmethode sehr zart und weich. Und ist innen leicht rosé – was man hier auf dem Foto leider nicht so sieht. Ich hatte es bisher nie geschafft, gerade Rindfleisch so zart zubekommen. Mit der Sous Vide-Methode sind jetzt für mich zähe "Schuhsolen" adee.

Frisch-fruchtiger Lauchsalat



Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben](http://www.sinnreichleben.de) – Ernährungsberatung)

Zutaten für 2-3 Personen:

2 große Stangen Lauch

1 halbe Ananas in kleine Stücke oder 1/2 Dose leicht gezuckerte Ananasstücke

1 Apfel (süß-sauer)

5 EL Miracle Whip Balance oder Joghurt

2-3 EL Milch 1,5%

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst wäschst du den Lauch und entfernst das untere Wurzelende. Oben im dunkelgrünen Bereich schneidest du 3-5 cm weg, aber nicht das ganze Dunkelgrün entfernen.

+++++

Um den Sand zwischen den einzelnen dicken Blättern herauszubekommen, habe ich folgenden **Tipp für dich:**

Du schneidest die Lauchstange in 2 Teile. Nun nimmst du nur den grünen Teil und schneidest ihn längst auf – aber nicht ganz durch, sondern nur bis zur Hälfte. Jetzt wird unter dem Wasserstrahl der Sand herausgespült. Durch den Schnitt kannst du die einzelnen Stengelblätter etwas auffächern.

+++++

Als nächsten Schritt schneidest du den Lauch in dünne Scheiben. Ich habe es mit dem Foodprozessor mit der Scheibe Nr. 5 (dicke Scheiben) gemacht.

Anschließend entkernst du den Apfel und zerkleinerst ihn in kleine Stückchen. Ananas und Apfel gibst du zusammen mit dem Lauch in eine Schüssel.

Für das Salatdressing verwendest du am Besten einem Schüttelbecher oder die Gewürzmühle. Gib Miracle Whip, Milch und Gewürze hinein.

Wenn du eine frische Ananas verwendet hast, gebe noch ca 1 EL Honig und etwas Wasser hinzu. Bei der Dosen Ananas nimmst du ungefähr ein Viertel des Saftes dazu.

Nun schüttele alles gut durch und gebe es über den Lauch-Apfel-Ananas Salat.

Jetzt heißt es nur noch umrühren und für ca 1-2 Stunden im Kühlschrank ziehen gelassen.

Tagliatelle mit Walnuss-Sahne-Soße



Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben](#) – Ernährungsberatung)

Zutaten für 4 Personen:

400-500 g Tagiatelle

Walnuss-Rahm-Soße:

2 Zwiebeln

100 g Walnüsse

4 EL Olivenöl

200 g Sahne

50-70 g kalte Butter

100 ml Weißwein

400 ml Gemüsefond

Kartoffelstärke aufgelöst in etwas Wasser

Zubereitung:

Tagiatelle in Salzwasser kochen.

Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Die Walnüsse grob hacken. Öl in die Schüssel der CC mit Flexirührer geben und bei 140° erwärmen. Temperatur auf 110° heruntersetzen. Zwiebeln und Walnüsse dazugeben und andünsten lassen. Mit dem Gemüsefond ablöschen und einköcheln lassen. Die aufgelöste Kartoffelstärke hinzufügen und nochmals kurz aufkochen lassen bei 140°. Temperatur danach wieder absenken. Nun die Sahne und den Weißwein hinzufügen und ca 3 Min weiter köcheln lassen. Anschließend alles in den Blender umfüllen und ca 2 Min mixen. Anschließend die kalte Butter stückchenweise hinzufügen und immer wieder kurz vermischen.

Ravioli mit Lachs-Rucola-Pistazien-Fülle



Rezept und Foto von Claudia Kraft

Zutaten:

Fülle

1 El Pistazien
1 Handvoll Rucola
100 g Ricotta
100 g Räucherlachs
1El Öl (hatte ich vergessen)
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Nudelteig herstellen z.B. [Nudelteige für die Pasta Fresca](#)

Habe bis auf Lachs alles in den Mulit mit Messer gegeben. Räucherlachs in kleine Stücke schneiden und untermischen. Dann auf Nudelteig legen und Ravioli formen.

Per Hand Kreise ausstechen, Fülle auf eine Seite geben, zusammen falten, mit Finger andrücken bzw mit Gabel entlang der Kante zusammen drücken.

Schokoladenpudding – Vegan



Rezept und Fotos von Melanie Gläser

Zutaten:

1 Avocado
1 TL Backkakao
1 guter Schuss Kokosnussmilch
Süße nach Wahl
Bourbon Vanille und Zimt (nur wer mag)

Zubereitung:

Avocado halbieren, den Kern entfernen, die Masse mit einem Löffel auskratzen und in den Multi geben. Weitere Zutaten zufügen und die Masse bei höchster Stufe pürieren.

Der Schokoladenpudding hat eine super weiche, cremige Konsistenz. Ich persönlich esse ihn sogar ganz ohne Süße, dass werden aber wahrscheinlich die wenigsten mögen.

Schlesische Mohnklöße



Rezept und Fotos von Manfred Cuntz

Zutaten:

0,5l Milch

1 Vanilleschote oder ein wenig gemahlene Vanille.

125 g Mohn, frisch gemahlen

100 g Zucker

50 g Rum-Rosinen oder 50 g Rosinen und ein Schuß Rum

150 g Brötchen vom Vortag oder Toast

50 g gehackte Mandeln



Zubereitung:

Die Hälfte der Milch und des Zuckers mit der Vanille in einem Topf aufsetzen und aufkochen lassen. Beiseite stellen.

In der Kochschüssel mit Flexi die restliche Milch mit dem restlichen Zucker zum kochen bringen (110°C, Kochstufe I). Dann den Mohn zugeben und die Temperatur auf 80°C zurück

schalten. Gute 10 Minuten ausquellen lassen. Temperatur auf 0 und noch 10 Minuten auf Kochstufe III laufen lassen. Abschalten und abkühlen lassen.



Die gehackten Mandeln und die Rumrosinen unterrühren.

Anregung von Manfred Cuntz: Die gehackte Mandeln habe ich in der Pfanne trocken geröstet und im Multi gehackt und da sind sie leider auch jetzt noch. Schmeckt aber auch ohne die Mandeln.

In der Zwischenzeit die Dessertringe auf ein Backpapier stellen und je eine der ausgestochenen Toastscheiben einlegen. Die mit der Vanillemilch tränken.



Wenn die Mohnmasse abgekühlt ist je ein Löffel auf die Toastscheiben geben. Dann die zweite Toastscheibe auflegen und wieder mit der Vanillemilch tränken. Dann noch eine Schicht Mohnmasse.



Mit Frischhaltefolie (oder Deckel wenn es einen gibt) abdecken und kühl stellen. Für mindestens eine Stunde.

Zum Servieren auf einen Teller stellen und den Dessertring abziehen. Ich hab sie dann mit etwas Walnusskrokant bestreut. Das ist nicht original aber ich hab am Montag zu viel gemacht und ich mag das Zeug.

Dazu ist was fruchtiges nett. Wie z.B. die Orangenfilets oder in Weißwein gedünstete Birnen oder so. Oder eine Kugel Eis vielleicht.