

# Spinat-Lachs-Rolle



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

## **Zutaten:**

4 Eier  
450 g Rahmspinat  
200g Reibekäse – light  
200g Lachs geräuchert  
300 g Frischkäse – light  
2 TL Meerrettich scharf

## **Zubereitung:**

Rahmspinat auftauen lassen.

Eier etwas schaumig schlagen, dann den aufgetauten Rahmspinat unterrühren.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Masse darauf gleichmäßig verteilen. Mit dem Streukäse bestreuen.

Backofen auf 180° vorheizen und die Masse ca 20 Min. darin backen.

Die fertige Masse auskühlen lassen. Anschließend auf ein großes Stück Alufolie oder Backpapier stülpen.

Die Käsemasse sollte direkt auf der Alufolie/Backpapier sein und die Spinatseite oben.

Frischkäse mit dem Meerrettich bestreichen, oben einen Rand lassen.

Den Lach gleichmäßig darauf verteilen.

Nun von unten nach oben aufrollen und anschließend in die Alufolie einwickeln.

Die Rolle kommt nun mind. 8 Stunden in den Kühlschrank.

Vor dem Servieren die Rolle aus der Alufolie wickeln und in ca 1cm dicke Streifen schneiden und servieren.

Eine Schitt-für-Schritt Anleitung mit Fotos findet ihr unter <http://www.sinnreichleben.de/2015/03/15/spinat-lachs-rolle/>

---

## Baumkuchen



Rezept und Foto von Kerstin Hinz

### **Zutaten:**

9 Eier

375 gr Butter

1 Vanilleschote (Mark davon)

3-4 EL Rum

375 gr Zucker

150 gr Speisestärke  
1 Pck Backpulver  
225 gr Mehl  
225 gr Orangenmarmelade  
200 gr Zartbitterkuvertüre  
20 gr Kokosfett

**Zubereitung:**

6 Eier trennen.

3 ganze Eier sowie 6 Eigelb mit Butter und Zucker cremig schlagen, Vanillemark zugeben und dann nach und nach Rum zugeben und gut unterrühren.

Stärke und Backpulver mit Mehl mischen und eslöffelweise einrühren.

6 Eiweiße steif schlagen und unterheben.

Eine Springform (24cm) am Boden mit Backpapier auslegen, ca 2 EL Teig drauf streichen und unter den vorgeheizten Backofen GRILL 1-2 min gold/braun backen. Dann wieder ca 2 EL Teig drauf streichen und ebenso backen. Auf diese Weise den kompl. Teig verarbeiten.

Kuchen auskühlen lassen und aus der Springform lösen.

Marmelade erhitzen, durch ein Sieb streichen und den Baumkuchen damit bestreichen. 30 Minuten trocknen lassen.

Kuvertüre mit Kokosfett im Wasserbad schmelzen und den Baumkuchen damit überziehen.

---

# Toffifee-Likör – Variationen



Rezept von Unbekannt

Foto von Melanie Gläser

## 1. Rezept zur Verfügung gestellt von Melanie Gläser

### **Zutaten:**

15 Toffifee gefroren (1 Nacht im TK)

100 g Zucker

200 g Kondensmilch 10%

1 Ei

200 g Sahne

200 g Wodka

### **Zubereitung:**

Toffifee im Multizerkleinerer klein schreddern.

Umfüllen in die Kochschüssel und zusammen mit Zucker, Kondensmilch und Ei bei 90 Grad erhitzen. (Flexi)

Danach Wodka und Sahne zugeben und nochmals 4 Minuten bei 90 Grad (Flexi, Rührintervall 1) köcheln lassen.

Je nachdem nochmal im Blender kurz durchmischen.

Kondensmilch und Ei verrühren

Und ganz zum Schluss Blender ODER durch ein Sieb schütten

Ich z.B. lasse sogar den Zucker ganz weg. Trotzdem süß genug und super lecker

## 2. Rezept zur Verfügung gestellt von Dana Steinmetz-Mock



Foto von Dana Steinmetz-Mock

### Zutaten:

15 Toffifee  
100 g Zucker  
200 g Kondensmilch 10%  
1 Ei  
200 g Sahne  
140 g Wodka

### Zubereitung:

Toffifee in den Mixtopf geben und fein zerkleinern (evtl. Toffifee vorher kühlen).

Zucker, Kondensmilch und Ei zugeben und 5 Min unter rühren auf 90° erhitzen (Ballonschneebeesen).

Weitere 4Min auf 90 Grad rühren und Wodka und Sahne zugeben. In heiß ausgespülte Flasche(n) abfüllen und kalt stellen.

Ich persönlich mag es nicht, wenn es so stark nach Wodka schmeckt. Ich habe nur 140 Gramm genommen und mir reicht das dicke bzw ist es fast noch zu stark. Vll nehme ich nächstes Mal was anderes als Wodka . Was könntet ihr euch dazu vorstellen?

---

# Krustenbrot



Rezept von Karin Grill

Foto von Sandra Bell

## **Zutaten:**

300 g frisch gemahlene Roggenvollkornmehl

375 g Wasser

40 g Anstellgut

750 g Roggenmehl

300 g Weizenmehl

150 g frisch gemahlene Weizenvollkornmehl

27 g Salz

600 g Wasser

## **Zubereitung:**

Frisch gemahlene Roggenvollkornmehl, Wasser und Anstellgut verrühren und 18 Stunden reifen lassen. ( Bei 24°C ).

Roggenmehl, Weizenmehl, frisch gemahlene Weizenvollkornmehl mit dem Sauerteig, Salz und Wasser ca. 8 Minuten kneten (klebt leicht).

1 1/2 Std stehenlassen. (24°C)

2 Wecken wirken und mit dem Schluss nach unten 3/4 Std.

Gehenlassen.

Im auf 250°C aufgeheizten Ofen mit Schwaden fallend auf 200°C ca 50 min backen.

---

## Gute Laune Dinkelbrot



Rezept von Stino Ut Rings  
Fotos von Manuela Neumann

### **Zutaten:**

350 g Dinkelmehl 630er

150 g Dinkelvolkornmehl

100 g Joghurt direkt aus dem Kühlschrank (ich hatte griechischen mit 2%)

240 g kaltes Wasser

10 g frische Hefe

2 TL Salz

1 TL Honig

1 TL Backmalz selbstgemacht aus Roggen

2 EL Aceto Balsamico Essig (ich habe Walnuss genommen)

## **Zubereitung:**

15 Minuten kalt kneten auf Stufe 1 ganz wichtig, keine Wärme zuschalten.

Teig in einer fest verschlossen, gemehlten Schüssel und mit Mehl bestreut bis zum nächsten Morgen im Kühlschrank gehen lassen. Ich habe den Teig um 12:00 Uhr Mittags in den Kühlschrank gegeben.

Morgens den Teig auf eine gemehlte Arbeitsfläche geben und mehrmals zur Mitte hin falten, dann zu einem Brot formen, mit Mehl bestäuben, einschneiden und in einen gefetteten, nicht gewässerten Römertopf geben, oder eine andere Auflaufforn, Ultra usw.

Deckel auflegen und in den kalten Ofen, unterste Schiene stellen.

250 Grad Ober und Unterhitze

50-60 Minuten backen (bei mir war es nach 55 Min. perfekt).



---

# **Ciabatta**



Rezept von Karin Grill  
Foto von Melanie Gläser

**Zutaten:**

*Vorteig*

50 g Dinkelmehl  
30 g Weizenmehl  
50 g Wasser  
1 g Hefe  
1 g Salz

*Hauptteig*

300 g Dinkelmehl  
130 g Weizenmehl  
220 g Wasser  
140 g Milch  
20 g Zucker  
10 g Salz  
10 g Hefe

**Zubereitung:**

Zutaten vom Vorteig langsam verkneten und 1 Stunde warm gehen lassen. Dann 24 Stunden in den Kühlschrank.

Am nächsten Tag den Vorteig mit den Zutaten vom Hauptteig rund 6 Minuten kneten. Dann einmal strecken und falten. 3/4 Stunde

gehen lassen. Anschließend auf eine stark bemehlten Fläche von 2 Seiten zu einem Rechteck falten. (Teig ist sehr klebrig!) Wieder 3/4 Stunde gehen lassen.

Strecken: Man nimmt den (meist relativ klebrigen Teig mit bemehlten Fingern und zieht je die Gegenüberliegenden Seiten in die Länge und klappt sie wie ein Kuvert über die Mitte. Erst oben und unten, dann links und rechts. Dadurch wird das Klebergerüst stärker.

Mit der Teigkarte 3 Teileabstechen und vorsichtig auf Backpapier legen und dabei eindrehen.

Eindrehen: ist gemeint dass man das Teigstück in sich so verdreht dass es die typische Ciabattaform hat.

Ofen auf 250°C vorheizen. Teiglinge 20 Minuten gehen lassen. Mit Wasser besprühen, mit Mehl bestäuben und mit Schwaden rund 20-25 Minuten kross ausbacken. Schwaden nach 10 Minuten ablassen.

*Anmerkung Gisela Martin 27.07.2014:* wirklich sehr lecker, ich bin begeistert! Ergibt ca. 3 Brote a 250 Gr.

Wenn man die 24 Stunden nicht einhalten kann, kann man den Vorteil auch ein paar Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen, so dass er im Warmen (mit feuchten Küchentuch abgedeckt) weiter gehen kann. Klappte gut.

---

## [Rotwein-Gugelhupf](#)



Quelle: Genuss-Magazin 02/2015 nachgebacken von Simone Bachmann

Foto von Simone Bachmann

### **Zutaten:**

75 g Zartbitter-Schokolade

250 g weiche Butter

250 g Zucker

Schalenabrieb einer Orange (hab gekaufte ger.Schale genommen)

4 Eier

250 g Mehl

1 EL Backpulver

175 ml lieblicher Rotwein

1 EL Zimt / 1 EL Vanillezucker (mischen)

2 EL Rum

150 g Puderzucker

### **Zubereitung:**

Schoko raspeln (hab ich mit der Raffel gemacht).

Butter, Zucker und Orangenschale mit dem Schneebesen schaumig rühren (5 min).

Nach und nach die Eier dazu.

Mehl und Backpulver langsam unterheben (geht alles noch mit dem Schneebesen).

125 ml Rotwein zum Teig dazu (wer lesen kann ist von Vorteil – ich habe die ganze 175ml reingetan – war trotzdem super lecker).

Zum Schluss Zucker, Zimt, Rum und Sckoko unterheben.

In die Kuchenform und 60 min bei 180C backen

Für den Überzug restlichen Rotwein mit Puderzucker zu einem Guss verrühren und über den Kuchen gießen.

Wer mehr Farbe möchte, einfach ein paar Spritzer rote Lebensmittelfarbe dazu

Pers.Meinung: super lecker – locker – mmmmmh

---

## Panna-Cotta – Variationen

### Rezept 1



Rezept und Foto von Simone Bachmann

Kokos-Zitronengras-Panna-Cotta

#### **Zutaten:**

400 ml Kokosmilch

50 g Zucker

3 Stangen Zitronengras

3 Blatt Gelatine – ich habe das Gelatinefix genommen (2 Btl)  
ist einfacher

2-3 EL Kokoslikör (hab Batida de Coco genommen)

50 g geröstete Kokoschips (hab keine bekommen, deswegen hab ich Kokoswürfel gekauft)

### *Früchte:*

- 1 reife Mango
- 2 Passionsfrüchte

### **Zubereitung:**

Kokosmilch, Zucker und Zitronengras (vorher mit einem Fleischerhammer oder so anplatteln und in grobe Stücke schneiden) in die Rührschüssel geben und mit dem Rührelement auf Intervall 3 – 10 min – 100C erhitzen

Gelatine (wenn man die Blätter nimmt) in Wasser einweichen

Intervall 1 schalten und Gelatine hinzufügen (hab da dann meine 2 Btl zugegeben)

Milch durch ein Sieb geben und Likör unterrühren (ich hab alles zusammen getan und dann erst gesiebt)

Mischung in Förmchen (á 100ml füllen) und mind 3h kalt stellen

Mango schälen .... würfeln

1/2 davon in den Glasmixer bei Stufe 1 pürieren

Passionsfrucht auskratzen und mit dem Püree mischen, Mangowürfel dazuservieren:

Panna-Cotta stürzen

Fruchtsauce drumrum und Chips drüber streuen

### **Rezept 2**

Rezept von Nadine Detzel

Panna cotta

### **Zutaten:**

- 1 Vanilleschote
- 500 g Sahne

50 g Zucker  
3 Blatt Gelatine

**Zubereitung:**

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und Mark herauskratzen.

Schote und Mark zusammen mit der Sahne und dem Zucker aufkochen und ca. 10 min (ich mach meistens sogar etwas länger) köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Gelatine in kaltem Wasser einweichen lassen und Gläser/Förmchen bereit stellen.

Die Vanilleschote aus dem Topf fischen.

Die Gelatine ausdrücken und mit etwas Vanille/Sahne/Zucker-Mischung auflösen.

Zum Rest geben und etwas vermischen. Mind. 6 Stunden in den Kühlschrank stellen und gelieren lassen.

Dazu z.B. eine Himbeersoße.

---

## Hippen (Beilage zu Dessert)



Rezept von Kochevent in Wasserburg Inn bei Simon Stuber (von

Nadine Detzel)

**Zutaten:**

100 g Eiweiß

100 g Zucker

100 g Mehl

100 g Butter

**Zubereitung:**

Mit dem Flexi cremig rühren.

Einen kleinen Teil vom Teig entnehmen und etwas Kakao einrühren.

Den Teig mit Schablonen auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit dem dunklen Teig verzieren.



Zweimal bei 200 Grad backen (erst leicht anbacken, aus dem Herd nehmen 10 min warten und dann erneut in den Ofen und beobachten bis die Farbe passt.

Solange noch warm, kann man man die Hippen formen (d.h. wenn sie nicht mehr formbar sind, einfach nochmal kurz in den Backofen legen)

---

## Fetacreme mit gegrillter Paprika



Rezept und Foto von Nadine Detzel

**Zutaten:**

1 rote Paprika

200 g Feta (aus Kuhmilch)

200 g Frischkäse

1 TL Kräuter der Provence

1/2 TL Oregano

nach Wunsch minimal frischen Rosmarin

1 EL Olivenöl

3 Zehen Knoblauch (da sind aber kleine gemeint. Also bissl vorsichtig dosieren sonst wirds heftig)

Salz und Pfeffer

**Zubereitung:**

Paprika halbieren und unter dem Backofengrill grillen (bis die Haut Blasen wirft und sich schwarz färbt). Aus dem Ofen holen und zum Abkühlen in einen Gefrierbeutel geben. Wenn abgekühlt die Haut abziehen. Etwas zerkleinern, Feta, Frischkäse, Olivenöl, Kräuter und Knoblauch in den Multi und klein häckseln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ich mach die Creme immer einen Tag vorher dann kann das gut durchziehen.