

Nutellasahneschnitte



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

Zutaten:

4 Eier getrennt

100g Zucker

100g Mehl

1/2 P Backpulver

60 ml Wasser

70 ml Öl

2 EL Backkakao

600 g Sahne

3 Pk. Sahnesteif

ca. 150 g (oder 4-5 EL) Nutella

Zubereitung

Eiweiß zu Schnee schlagen und zur Seite stellen.

Eidotter mit dem Zucker mit dem Schneebesen schaumig rühren (2 Min). Öl und Wasser mischen und während des Rührvorganges im Strahl zugießen. Ca 1 Min weiter rühren lassen. Mehl, Backpulver und Kakao mischen und esslöffelweise dazugeben. Zum Schluss den Eisschnee unterheben.

Den Teig in eine Springform füllen (Boden mit Backpapier ausgelegt)

Backen 180° ca 20 Min.

Sahne mit Sahnesteif aufschlagen und ca 1 El Zucker hinzufügen.

Sahne teilen und einen Teil mit dem Nutella verrühren.

Dann schichtweise auf den ausgekühlten !! Kuchen verteilen und 1 Std im Kühlschrank erkalten lassen.

Polenta mediterraner Art

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



Zutaten für 3-4 Personen:

200 g Polentagrieß

600 ml Wasser

1-2 EL Gemüsepaste

3-4 Tomaten und/oder anderes Gemüse wie Paprika

100-150 g geriebener Parmesan oder Reibekäse – fettreduziert

italienische getrocknete Kräuter

Zubereitung:

Zuerst erhitzt du das Wasser in der CC und rührst die

Gemüsepaste, bis diese sich aufgelöst hat, ein. Unter ständigem Rühren (Stufe 1 + Flexi) lässt du nun den Polentagrieß einrieseln und rührst ca 10 Minuten weiter, bis der Grieß gequollen ist. Zum Schluss fügst du die Hälfte des Käse darunter.

Die fertige Polenta verstreichst du (ca 1 cm dick) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Als nächstes werden die Tomaten gewaschen, vom Stunk entfernt und in Scheiben geschnitten. Wenn du anderes Gemüse verwendest dann dieses säubern und kleinschneiden

Den Backofen kannst du jetzt auf 180° vorheizen.

Belege die Polenta mit den Tomatenscheiben und würze diese mit den getrockneten Kräutern. Zum Schluss wird alles, je nach Geschmack, mit Käse bestreut.

Im Backofen wird nun die mediterrane Polenta für ca 5-10 Minuten überbacken.

T i p p:

Alternativ zur Tomate sind natürlich auch Aubergine, Zucchini oder Paprika möglich

Rote Linsen-Zucchini-Waffeln

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



Zutaten:

200 g rote Linsen

1 Zucchini

1 TL Kardamon

Salz, Pfeffer, Paprika

1/2 Bund Petersilie

Käse z.B. 1/2 Schafskäse oder Reibekäse

50-60 g Bulgur

Zubereitung:

Weiche die Linsen über Nacht in Wasser ein.

Am nächsten Tag schüttele das Wasser ab und gebe sie mit ca 150 ml Wasser in den Topf der CC mit dem Kochrührelement.

Wasche die Zucchini und raspel sie mit dem Mulit oder der Raffel. Anschließend gibst du die Zucchini zu den Linsen und koche beides gar. Bei mir hat es ca 20 Minuten gedauert bei Rührintervall 2 ca 100°.

In der Zwischenzeit habe ich die Petersilie gewaschen und kleingeschnitten.

Ist die Linsen-Zucchini-Mischung gar, füge (ausser dem Bulgur) alle weiteren Zutaten hinzu. Verrührt habe ich alles mit dem K-Haken.

Je nachdem wie flüssig deine Masse ist, variiert du mit der Menge des zuzuführenden Bulgurs. Lasse den Bulgur ca 10 Minuten Zeit zum aufquellen. Die Masse sollte jetzt ein fester

Brei sein.

Als Nächstes richtest du dir dein Waffeleisen, ölst es ein und lässt es aufheizen. Danach gibst du ca 3 EL Masse in dein Waffeleisen zum Backen. Ich hatte mein Gerät auf Stufe 4 gestellt. Je höher du dein Eisen stellst, desto knuspriger werden deine Rote Linsen-Zucchini-Waffeln.

Dazu passt sehr gut ein Dip, ich hatte Tzatziki dazu.

Schokoladenbrownie mit Mandeln und Erdbeerslush

Rezept von Elisabeth Opel

[Download \(PDF, Unknown\)](#)

Polentacreme

Rezept von Elisabeth Opel

[Download \(PDF, Unknown\)](#)

[Linsen Dal mit Kokosmilch und Zucchini-Sesam-Crunch](#)

Rezept von Elisabeth Opel

[Download \(PDF, Unknown\)](#)

[Hühnerbrust Sous vide gegart mit Süßkartoffelstampf und Petersilien-Pesto](#)

Rezept von Elisabeth Opel

[Download \(PDF, Unknown\)](#)

[Tipps zur Eisherstellung mit einer Küchenmaschine](#)

Das PDF wurde erstellt von Simon Patisserie
(www.simons-patisserie.de)

[Download \(PDF, Unknown\)](#)

Bauanleitung Zubehör-Regal

Idee und Bauanleitung von Rene Werner

[Download \(PDF, Unknown\)](#)

Simons Eismappe II Winter

Das PDF wurde erstellt von Claudia Kraft

Rezepte von Simons Patisserie (www.simons-patisserie.de) zur Verfügung gestellt

[Download \(PDF, Unknown\)](#)