

Frühlingsrollen



Fotos Linda Peter

Zutaten:

500 g Faschiertes (Hackfleisch)

2 Karotten

Frühlingszwiebel

1 Zwiebel 1 Chinesischer Knoblauch

1 Stück Ingwer

etwas Zitronengras hab ich auch dazu gegeben

Chinakohl ca. 8 Blätter

1 Glas Sojasprossen

Sojasauce

Reisessig

Chili

Salz

Prise brauner Zucker

Sweet Chilisauc

Zum Bestreichen: Sesam/Rapsöl

Zum Füllen: Reisblätter

Zubereitung:

Karotten im Multizerkleinerer raspeln

Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und Zwiebel/Knoblauch fein hacken

Ingwer fein hacken.

Chinakohl mit Multizerkleinerer oder Schnitzelwerk fein schneiden.

Zwiebel anschwitzen, Ingwer und Knoblauch auch, Faschiertes dazu geben und gut durchbraten, dann die Frühlingszwiebel, den feingeschnittenen Chinakohl (8 Blätter ungefähr) und die Sojasprossen untermischen und weg von der Herdplatte, damit das Gemüse knackig bleibt.



Gewürzt habe ich mit Chilisalze, Sojasauce, Reisessig, Prise braunen Zucker und etwas Sweetchilisaucce. Alles gut durchmischen, etwas auskühlen lassen und dann in die vorbereiteten Reisblätter füllen. Gewürzt hab ich nach Gefühl da gibt's keine Mengenangaben 😊 ☐

Die Blätter erst unter lauwarm fließendes Wasser halten und dann auf ein feuchtes Tuch legen, damit sie schön geschmeidig weich werden, das geht ganz fix, so ca. zwei Minuten.



Dann die einzelnen Platten füllen, seitlich einschlagen und zusammenrollen. Mit der Naht nach unten auf ein Backblech setzen.



Sesam und Rapsöl mischen und die Rollen damit einpinseln. Bei 200 Grad im Backofen ca. 20 Minuten backen

Wildhefe – Hefewasser – Fermentwasser ansetzen, pflegen und damit backen



Ausarbeitung und Foto zur Verfügung gestellt von Carmen Fischer

1. Flaschen Empfehlung

Ich nehme seit fast einem Jahr die leeren Tomaten-Sugo Flaschen wegen großer Öffnung, dickem Glas und oft nicht 100% dichtem Deckel (mein HW Überdruck macht auch mal zwischendurch am Deckel mal „sssst“ und lässt Gas ab

2. Menge

Setzt ruhig mehr an, trinken von übrigem Hefewasser schmeckt mit Saft verdünnt gut und ist gesund für das Gedärm 😊 ☐

3. Grundzutaten für den Neuansatz, sowie bei jeder Fütterung

-Wasser entweder gefiltert, still aus der Flasche oder abgekocht und abgekühlt. (Auch ein Rest Federweißer mit dem

Hefesatz kann hineingegeben werden, sowie frisch gepresster Bio Apfelsaft) Wobei ich das NICHT abgekochte Wasser aus dem Bauchgefühl heraus bevorzuge, es lebt noch für mich und hat andere Strukturen sagt mein Gefühl.

– Süßes Futter in Form von kalt geschleudertem Bio Honig, Melasse, natürlichem Sirup wie Rübe, Ahorn... **Ergänzungen willkommen**

4. Grundzutaten, variabel, jeder nach Geschmack, Vorliebe, Vorhandensein, UNGEWASCHEN

denkt aber an die Geschmacksbeeinflussung für eure Backwaren! Dies sind die Träger, die Starter der natürlichen Hefebakterien

– Schalen von Obst, ruhig schrumpeligen Bio-Äpfeln, Bio-Bananen...**Ergänzungen willkommen**

– Schalen von Bio-Gemüse wie Karotte, Kürbis... **Ergänzungen willkommen**

– Kräuter und Blätter wie z.B. Zitronenmelisse, Zitronenverbene, Blattpetersilie, Rucola, Spitzwegerich, Vogelmiere, nur um die Fantasie anzuregen 😊 ☐ **Ergänzungen willkommen**

– Blütenblätter von Rose, Sonnenblume, Ringelblume, Löwenzahn, Malve, Kornblumen, Rotkleeblüten... weiter mit viel Fantasie 😊 ☐ **Ergänzungen willkommen**

-Trockenfrüchte, alles ungeölt, ungeschwefelt, ungewaschen! Die Bakterien sollen ja noch leben... + Trockenpflaumen sollen hocharomatisch und sehr aktiv sein + Rosinen, Korinthen, Sultaninen + Aprikosen + Datteln + Feigen + Cranberries **Ergänzungen willkommen**

5. Allgemeine Tipps und Empfehlungen für Neuansatz und Fütterung

Füllmenge incl. Aller Zutaten sollte 2/3 des Flascheninhaltes nicht überschreiten. Erst zimmerwarmes Wasser mit der Süße auflösen, schütteln, dann die auf ihrer Oberfläche Naturhefe enthaltenen Zutaten hinein, nochmals schön Luft hinein schütteln und Flasche zudrehen.

Empfohlene Gärtemperaturen sind 24-30°.

Gute Standorte sind Fensterbrett, beschattet, über der Heizung aber nicht zu heiß, Kühlschrank-Luftauslass, FritzBox oder sonstige Geräte die dauernd Wärme abgeben. Als "Gewächshaus-Effekt" gerne eine Klarsicht-Tüte darüber stülpen als Wärmespeicher und Verteiler.

HEFEWASSER MÖGLICHST NICHT IN DIE SONNE STELLEN!

6. Tägliche Routine vom Aufwachen bis zu Bett gehen

2-4 mal täglich Flasche mit Geschirrtuch bedecken, ganz vorsichtig Deckel andrehen, aufdrehen, entlüften. Flasche zudrehen und gut schütteln. Nochmal aufdrehen und entlüften und wieder zudrehen.

Wieder in Ruhe stehen lassen und sich über wachsende Aktivität freuen, wenn die Zutaten beginnen zu steigen, wieder abzusinken, zu tanzen 😊 ☐

Irgendwann sieht man einen trüben Bodensatz, das ist ein Zeichen für Qualität.

Nach 4-6 Tagen ist das Hefewasser fertig gereift, aber noch schwach triebfähig und darf nun in den Kühlschrank. Die Triebfähigkeit erhöht sich mit jeder Fütterung, die dann alle 2-3 Tage stattfinden kann. Nicht zu viel Süße verwenden, sonst werden die Teige süß!

Wenn man das Hefewasser nach 6 Tagen nicht benötigt, nochmal entlüften und im Kühlschrank aufbewahren!

7. Backen mit Hefewasser

Das Hefewasser ist über eine Woche direkt aus dem Kühlschrank, geschüttelt, abgeseibt, für das Ansetzen von Teigen verwendbar, danach sollte man alles bis auf 50g getrunken und verbacken haben, und eine Fütterung wie beim Neuansatz vornehmen. 2 Tage später ist es wieder verwendbar für Teige.

Meiner Erfahrung nach ist der Erstansatz, der nach 4 Tagen fertig ist, erst nach mehreren Fütterungen richtig backstark. und wird mit jeder Fütterung stärker.

Empfohlen wird Poolish – Vorteig mit HW=Hefewasser, im Hauptteig normales Wasser. Wenn nur Hauptteig, dann halb Wasser halb Hefewasser.

Die Gärzeit sollte lange und warm geführt werden, auch wenn danach kalte Kühlschrank-Gare kommt, den Teig mindestens anderthalb Stunden im Warmen anspringen lassen, bevor er in den Kühlschrank darf.

Hefewasser, wie Lievieta madre auch, entwickelt einen großen Teil seiner Aktivität erst beim Backen, also nicht wundern, wenn ein Teig nicht ganz so viel an Volumen entwickelt, wie man es gewohnt ist.

FINGERDRUCKTEST empfohlen: Bemehlter Finger, Delle in Teig, bei 3/4 Gare, wenn das Gebäck noch aufreißen aufspringen soll, muss die Delle in einer bis knapp 2 Sekunden wieder oben sein. Bei Vollgare nach drei Sekunden, die Oberfläche vom Brot bleibt dann glatter, reißt nicht mehr oder nur wenig auf.
UND NUN VIEL VERGNÜGEN!

Brotlaibchen – LowCarb –



Fotos Dagmar Möller

Dieses Rezept und mehr von Dagmar gibt es hier: [Töpfle und Deckele](#)

Für 2 kleine Laibchen braucht Ihr folgendes:

Zutaten:

130 g Leinsamenmehl
40 g Süßlupinenmehl
40 g Flohsamenschalen (gemahlen)
17 g Weinstein-Backpulver
1,5 TL Salz
2 TL Südtiroler Brotgewürz
2 Eier
1/2 l Buttermilch

Topping:

2 EL Sesamsamen

Zubereitung:

Setzt den K-Haken (mit oder ohne Gummilippe – egal -) in die CC ein.

Eier und Buttermilch in den Kessel geben und auf Stufe 2 homogen vermischen.

Übrige Zutaten in einer separaten kleinen Schüssel abwiegen und und vorab schon mal gut durchmischen.

Dann esslöffelweise unter Rühren auf Stufe 1 zu der Eiermischung geben und anschließend ca. 3 Minuten weiter rühren, bis alles gut vermischt ist.

Währenddessen Backofen vorheizen: Heißluft 200 Grad!

Nun ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig in 2 Hälften teilen und zu Kugeln formen und mit jeweils einem EL Sesamsamen bestreuen – leicht andrücken. Dann die Brote nach Wunsch einschneiden.

Ich habe Rauten geschnitten – sieht gut aus!

Die Brote in den heißen Backofen schieben und ca. 50 min. backen. (Stäbchenprobe)

Ofen ausschalten und die Brote in der Resthitze 30 min. nachziehen lassen.

Cheesecake Tiramisu

Platzhalter für ein Foto

Rezept aus Alta Scuola di Cucina Kenwood 12/2017
und aus dem Italienischen übersetzt

für 4 -6 Personen

Zutaten:

Für die Mascarponecreme:

50 gr. Zucker

25 gr. Wasser

3 Eigelb

100 gr. frische Sahne

250 gr. Mascarpone

Für die Schokoladencreme:

50 gr. Zucker

25 gr. Wasser

3 Eigelb

200 gr. frische Sahne

130 gr. Bitterschokolade

Für den Zusammenbau:

300 gr. Löffelbiskuit

4 Scheiben Biskuitboden mit 8 cm Durchmesser

Dunkler Kakao

1 Glas gezuckerter Espresso

300 gr. frische Sahne

Zubereitung:

Auf einer Platte 4-6 Patisserieringe mit 8 cm Durchmesser aufstellen.

In die Mitte von jedem Ring eine Biskuitbodenscheibe legen und mit dem Espresso bepinseln.

Die Löffelbiskuits am Rand der Ringe verteilen, so dass sie alle nebeneinander stehen.

Mascarponecreme:

Mit dem Ballonschneebeesen die Eigelb aufschlagen, bis das Volumen sich vergrößert hat und schön schaumig ist.

In eine Kasserolle Wasser und Zucker geben und die Temperatur auf 121 Grad bringen.

Diesen Sirup langsam in das Eigelb laufen lassen, während dessen weiter mit dem Ballonschneebeesen rühren, bis zum vollständigen Erkalten der Masse.

Jetzt den Mascarpone mit dem Schneebeesen einrühren, bis alles cremig ist. Dann die halb-geschlagene Sahne zufügen.

Diese Creme auf den Biskuitscheiben verteilen und zwei Stunden in Kühltruhe/Gefrierfach kühlstellen.

In der Zwischenzeit die Schokoladencreme zubereiten:

Eigelb in der Schüssel mit dem Ballonschneebeesen aufschlagen.

In einer Kasserolle Wasser und Zucker zufügen und auf 121 Grad erhitzen.

Den Sirup nun wieder den Eigelb zugeben, wie es auch schon bei der Mascarponecreme gemacht wurde.

Die Sahne halb aufschlagen und im Kühlschrank kühl stellen.

Nun die Schokolade grob zerkleinert im Wasserbad schmelzen. Arbeitet ein Viertel der Sahne in der warmen Schokolade unter und mischt, bis die Masse glänzend und elastisch wird.

An diesem Punkt vorsichtig die Mischung aus Eigelb und Sirup zufügen.

Mischt jetzt die restliche Sahne vorsichtig der Mischung unter (in 2-3 Portionen), immer von unten nach oben mischend. Alles auf die Mascarponecreme laufen lassen, so dass die nächste Schicht entsteht und nun bitte die Ringe mit Füllung nochmals für zwei Stunden in die Kühltruhe/Gefrierfach geben.

Wenn ihr das Dessert serviert, schlägt die Sahne mit dem Ballonschneebeesen auf. Entnehmt das Halbgefrorene aus dem Gefrierschrank, entfernt vorsichtig die Ringe und verfolgständig das Dessert indem ihr großzügig löffelfeise Sahne verteilt und das Dessert mit Kakaopulver bestreut.

**Vanilleessenz Orangenessenz
Zitronenessenz Minzessenz**



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Claudia Kraft

Zutaten:

1 kleine Glasflasche a 125ml
1,5 Stück frische Vanilleschoten
Wodka

bzw. für andere Essenzen anstelle der Vanille:
Bio Orange u Bio Zitrone, Minzblätter

Zubereitung:

Vanilleschoten der Länge nach aufschneiden und mit Wodka auffüllen.

Mind 1x pro Woche schütteln.
Dosierung immer nur einen Schuß.
Sollte zwei Wochen stehen.

Für andere Essenzen:

Anstelle der Vanilleschoten Schale von einer Zitrone oder Orange (dünn mit Sparschäler geschält) in die Flasche geben und mit Wodka füllen. Orange und Zitrone passt gut zu Fisch, Kuchen oder Plätzchen.



Glühweinglee



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Claudia Kraft

Zutaten:

700ml Rotwein

300ml Orangensaft (ich habe frisch gepressten genommen, z.B. mit Zitruspresse, Slowjuicer, Entsafter)

Glühweingewürz, 1 Beutel bzw. 1 grosse Zimtstange, 4-6 Nelken, 1-2 Sternanis

1kg Gelierzucker 1:1

Zubereitung:

Rotwein mit Glühweingewürz (Gewürzen in beliebiger Menge) in einem Teebeutel oder lose erwärmen, d.h. ca. Temperatur 90 Grad – nicht kochen und ziehen lassen.

Nach ca. 5 min Temperatur ausschalten und stehen lassen bis es kühl ist. Gewürze entfernen und Orangensaft und Gelierzucker dazu geben.

Unter ständigem Rühren sprudelnd aufkochen (dh. Temperatur 105 Grad einstellen). Gelierprobe auf einem kalten Teller machen und noch heiß in Gläser abfüllen.

Glühwein in der Cooking Chef



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Susanne Hummel

Heute gab es bei uns den ersten Glühwein, natürlich mit der CC gekocht 🌲 ☐

Zutaten:

1 Flasche Rotwein

1 EL Glühweingewürz (wir hatten das von Ingos Gewürzamt)

1 EL brauner Zucker, wir mögen es nicht zu süß...

50ml Rum

Zubereitung:

Alles zusammen in die Maschine geben, auf 98 Grad stellen und mit dem K-Haken bei Intervall 3 kurz sieden knapp vor dem Siedepunkt ziehen lassen (nicht kochen). Gewürz abseihen und genießen.

Aufwand keine 5 min.

Der Rest kann in der Weinflasche kalt gestellt und später wieder aufgewärmt werden.

Alternativ ist er auch super für Glühweinkuchen 😍 ☐

Schöne Weihnachtszeit! 🌲 ☐

Erbsensuppe mit Wasabi Low carb LC



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Frank Klee

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Zwiebel (geschält)
- 1 Knoblauchzehe (geschält)
- 3 cm Ingwer (geschält) von einem dicken Stück (sonst entsprechend mehr)
- 1 EL Butter
- 80 g Cashewkerne
- 1 l Gemüsebrühe
- 400 g Erbsen frisch oder TK
- 150 g Crème fraîche (ich nehme die leichte mit 17% Fett)
- 1,5 TL Wasabi-Paste nach gewünschter Schärfe eventuell mehr
- 225 g Garnelen roh
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Chiliöl (optional)

Zubereitung:

Die Garnelen auftauen auf Holzspieße stecken und beiseite stellen (wenn welche übrig bleiben werden diese später mit

angebraten und im Suppenteller versteckt 😊 ☐

Den Ingwer, die Knoblauchzehe und die Zwiebel klein schneiden (Ihr könnt den Multi nehmen... ich nehme das Messer)

In der CC das Flexielement einsetzen und die Butter bei Rührintervall 3 und 120 Grad schmelzen . Ingwer ,Knoblauchzehe und Zwiebel dazugeben und ca. 3-4 Minuten glasig dünsten aber nicht bräunen. Im Anschluss die Cashewnüsse dazu und kurz mit anschwitzen.

1 Liter Gemüsebrühe angießen und die TK Erbsen, so wie ich, gefroren dazu geben. Spritzschutz aufsetzen und Temperatur auf 105 Grad reduzieren. Sobald die Suppe anfängt zu blubbern, kann man die Zeit von 15 min. zum garen, am Timer einstellen.

Wenn die Zeit abgelaufen ist, die Suppe in den Blender füllen 1 El Zitronensaft, Crème fraîche und Wasabi dazu und dann cremig mixen.

Die Garnelen in der Pfanne mit Chiliöl und Salz kurz anbraten. Die losen Garnelen in die Suppe versenken , die Suppe angießen und den Spieß dekorativ oben auf legen. Chilifäden lassen die Suppe noch ein bisschen restaurantmäßiger erscheinen.

Ich finde sie super lecker und wärmend.

Intervallstufen —
Unterschiede zwischen Kenwood
Cooking Chef Gourmet (CCG)

und Kenwood Cooking Chef (CC)

Auflistung der Unterschiede im Intervallrühren zwischen CCG und CC:

Folgende Intervallstufen gibt es bei der Kenwood Cooking Chef Gourmet:

- 0 Dauerrühren (*entspricht Stufe 1 in der CC*)
- 1 5sec (*entspricht Stufe 2 in der CC*)
- 2 10sec
- 3 20sec
- 4 30sec (*entspricht Stufe 3 in der CC*)
- 5 40sec
- 6 50sec
- 7 1min
- 8 2min
- 9 5min

Folgende Intervallstufen gibt es bei der Kenwood Cooking Chef (KM070, KM080, KM096....)

- 1 Dauerrühren (*entspricht Stufe 0 in der CCG*)
- 2 5sec (*entspricht Stufe 1 in der CCG*)
- 3 30sec (*entspricht Stufe 4 in der CCG*)

Orangenmarmelade

Rezept zur Verfügung gestellt von Tracey Berkemann

Zutaten:

750ml Wasser

6 Orangen (Bitterorangen), ca 900g

1 Zitrone

900g Gelierzucker

Zubereitung:

Wasser in die Schüssel geben und den Dampfeinsatz einsetzen. Orangen und Zitrone einfüllen. Temp. auf 120C stellen und 40 Min. dämpfen.

Dampfeinsatz rausnehmen und die Früchte ca. 20-30 Min. abkühlen lassen. Das Wasser zur Seite stellen.

Sobald die Früchte händelbar sind, halbieren und das Fruchtfleisch, Kerne und weisse Haut entfernen und zu dem Dampfwater geben. Temperatur auf 120C stellen und 15 Min. kochen lassen (auf 100C reduzieren, falls es droht überzukochen). Die Schale der Früchte zur Seite legen und trocknen lassen.

Die Flüssigkeit abseihen und soviel Fruchtfleisch etc. durchdrücken wie möglich.

Die Orangen- und Zitronenschale klein mahlen (Gewürzmühle oder Multi), oder in Streifen schneiden.

Das abgekochte „Orangenwasser“ in der Schüssel abwiegen und mit Wasser auf 750g auffüllen. Zucker und Schale hinzufügen. Temperatur wieder auf 120C stellen und 12 Min. bei langsamen kontinuierlichen Rühren (minimum) kochen. Temperatur auf 100C reduzieren und weitere 18 Min. kochen, etwas schneller rühren (Geschwindigkeit 1).

Gelierprobe machen. Ca. 10 Min. abkühlen lassen und abfüllen.