

# Schlumbergerli



Foto und Rezept von Pia Bachfischer-Straub

## **Zutaten:**

2 TL Salz

500g Ruchmehl

1 Pk. Trockenhefe

ca. 320g Wasser lauwarm

## **Zubereitung:**

Das Salz zuerst in die Schüssel geben, Mehl darauf geben und eine kleine Mulde formen. Dann kommt die Hefe in die Mulde und etwa die Hälfte vom Wasser.

Mit einer Gabel etwas umrühren... das gibt dann den Vorteig, die Mulde soll nicht zu tief sein, so dass kein Salz an den Vorteig kommt. Jetzt 1/2 Stunde stehen lassen.

Dann den Rest Wasser dazu und zu einem eher weichen Teig gut auskneten (Knethaken). Ich mache das auf Stufe 1 für 2min und dann etwa 10 min auf Stufe 2.

Der Teig bleibt jetzt für 1h in der Schüssel, dann nochmals kurz zusammenkneten und nochmals eine Stunde gehen lassen.

Den Teig in 16 Stücke teilen. Etwas Mehl auf einen Teller

geben. Etwas Sonnenblumenöl auf einen Teller geben.

Ein Teigstück ins Öl tupfen und mit der öligen Seite nach unten auf dem Tisch locker aufwirken, ins Mehl stupfen und mit der Mehlseite nach unten auf ein Tuch legen.

Den Ofen auf 250° vorheizen.

Die Brötchen nach ca 15min auf ein Blech mit Blechreinpapier geben. Dabei wenden, die Mehlseite ist jetzt oben.

In den heissen Ofen geben und gut dämpfen (mach ich mit einer Sprühflasche).

5min bei 250° O/U danach für 10min auf 230° runterschalten. Dann den Ofen öffnen um den Dampf rauszulassen und die Brötchen fertig backen. Je nach Gusto ca. 5 min.

En Guete!

---

## Geriebene Orangenschale Zitronenschale



Fotos und Anleitung von Katharina Karner

### **Zutaten:**

unbenötigte Bioorangenschalen bzw. Biozitronenschalen

## **Zubereitung:**

Zitronen (und Orangen) mit dem Sparschäler schälen, ein paar Tagen trocknen lassen bis sie richtig gut trocken sind.



Dann in der kleinen Gewürzmühle zu Pulver mahlen. Es duftet herrlich nach Zitrone und Orange, und ich habe es weder mit Zucker noch Salz versetzt, so bin ich flexibel ob ich es in süße Teige oder pikante Saucen geben möchte.



*Alternativetipp Andreas Paasch:*

*Ich vakuumiere die Zesten, dann werden sie eingefroren. So behalten sie den natürlich frischen Geschmack. Beim Trocknen gehen viele ätherische Öle verloren.*

---

# Thunfischleckerchen – für den Hund



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Birgit Lechner

## **Zutaten:**

1 Dose Thunfisch im eigenen Saft  
4 Eßl Olivenöl  
1 Ei  
1 TL Thymian  
1 TL Oregano  
250 g Speisestärke  
150 g Haferflocken (z.B. mit Flocker geflockt)  
50 g Mehl  
Wasser bei Bedarf

## **Zubereitung:**

Alles im Kessel mit K-Haken mischen.

Danach bei 100°C mit Messer in der Backofentür drin lassen, bis sie trocken sind.

---

# Ingwer-Peeling



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Birgit Lechner

Für die Wellness-Rubrik: Ingwer-Peeling selbst gemacht im Multizerkleinerer

## **Zutaten:**

Mittelgroße Ingwer  
200-400 gr. gutes Olivenöl  
Meersalz oder Speisesalz

## **Zubereitung:**

Mittelgroße Ingwer geschält in den Multizerkleinerer, dann 200 – 400 g gutes Olivenöl dazugeben und solange Meersalz oder Speisesalz zugeben, bis eine streichfähige Masse entstanden ist.

Ich fülle es immer in Tuppertrinkbecher, da in der Dusche Glas nicht so gut ist. Hält ewig.

Ist nicht für das Gesicht geeignet. Aber die Haut wird ganz weich damit.

*Tipp:*

*Alternativzubereitung auch mit Zitronen und Zucker möglich.*

---

## Churroswaffeln mit Brandteig



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Maren Grau-Soumana Mayaki

### **Zutaten:**

100 gr Butter

250 ml Wasser

150 gr 550er Mehl

4 ganze Eier

Ergänzung MarieNa:

zzgl. 1 Prise Salz

zzgl. kurz vor Ende Knetvorgang etwas Hagelzucker schadet auch nicht

### **Zubereitung:**

Butter und Wasser mit dem Flexielement rund 3 min bei 100 Grad auflösen und erwärmen.

Das Mehl auf einmal reingeben, Temperatur lassen. Auf Sicht rühren bis der Teig abgebrannt ist.

Temperatur ausschalten. Alle Eier auf einmal direkt zugeben. Auf Stufe 4 (Kindersicherung entriegeln) ungefähr 3-4 min ordentlich durchlagern.



Mit einem Eisportionierer ganz KLEINE Portionen ins belgische Eisen geben. Ca 5 min ausbacken ( die gegen stark auf ). Heiß in Zucker wälzen ( Zimt wäre auch möglich)

---

## Tikka Masala – indisches Butterhendl



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Linda Peter

### **Zutaten:**

2 Zwiebel, feinst gehackt  
750 g Hühnerbrustfilet gewürfelt  
2 Knoblauchzehen, zerdrückt  
1 Dose gehackte Tomaten  
1 Stück Ingwer, 2 cm, geschält und gerieben  
1 Essl. Currypulver  
1-2 Teel. Currypaste  
1 Teel. Kurkuma  
1 Essl. Garam Masala (Gewürz)  
Kreuzkümmel  
Salz  
2 EL Tomatenmark  
1 Dose Kokosmilch (400 ml)  
2 Essl. Joghurt

### **Zubereitung:**

Etwas Öl in Kessel geben, Zwiebel anbraten (Kochrührelement, 140 'Grad), Fleisch dazu anbraten, ebenso den Knoblauch und Tomatenmark dazu geben und mit anrösten (Temperatur auf 120 Grad stellen), die ganzen Gewürze dazu und mit der Kokosmilch ablöschen und aufköcheln lassen, dann auf 90 Grad zurückdrehen. Tomaten dazu geben und 2 EL Joghurt. Alles köcheln, ca. 20-30 Minuten.

Abschmecken und mit Reis servieren. Binden war nicht nötig, aber wenns sein müsste mit Stärke binden.



---

# Erdäpfelkäse



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Katharina Karner

## **Zutaten:**

Ca. 500 gr. gekochte kalte Kartoffeln

150-200 gr. Sauerrahm

1 mittlere Zwiebel (gewürfelt oder gerieben je nach Bundesland)

optional: Knoblauch (ich gerne mit)

Salz

Schnittlauchröllchen

## **Zubereitung:**

Eine Handvoll gekochter kalter Kartoffeln, Sauerrahm, Zwiebel (gewürfelt oder gerieben je nach Bundesland), mit oder ohne Knoblauch (ich gerne mit), Salz.

Im Multi mit Messer gerade so viel mixen, dass noch Stücke zu sehen sind.

Zum Schluss Schnittlauchröllchen unterheben und servieren (ich

konnte den ersten eigenen Schnittlauch ernten!).

Ich mag den Erdäpfelkas zu Dosenfisch oder Fleischlaberl.  
Manche streichen ihn aufs Brot. Mahlzeit!

---

## Lippenbalsam



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Katharina Karner

Das ultimatives Rezept für einen Lippenbalsam:

### **Zutaten:**

4g Kokosnussöl

2g Sheabutter

2g Kakaobutter

4g Bienenwachs

Optional: Ein paar Tropfen Vitamin E und Aroma

### **Zubereitung:**

Alles mit dem (sehr sauberen) Flexi bei 80 Grad schmelzen und in Lippieformen (alternativ Döschen, Silikonherzen etc.) gießen.

Das Rezept ist etwas fester so dass der Lippie auch in der Hosentasche wohnen kann.

---

## Regenerierende Gesichtspflege – Beauty-Pflege-Wund- Allzweckpflege auf Sheabutter Basis



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Marianne Immler

Kürzlich gesehen und nun selbst nachgemacht. Meine Hände danken es mir schon nach drei Tagen, ist gut von Kopf bis Fuß, für Neurodermitis, Ekzeme, Sonnenbrand etc.- alles Bio Natur

Tipp: Am besten gleich doppelte Menge machen, damit es sich lohnt

### **Zutaten:**

1 Glasgefäß mit mindestens 100ml Inhalt

65g Sheabutter

10g Kokosöl

10g Mandelöl

10g Olivenöl

wer mag Duftöl (5 – 10 Tropfen, zuerst eher sparsam dosieren!)

dazu geben – Lavendel, Rosen, Ylang-Ylang etc. (reine ätherische Öle)

### **Zubereitung:**

Mit Sheabutter in Kessel anfangen auf 44-46° und Stufe 3, wenn fast alles geschmolzen ist Kokosöl dazu und dann mit Flexi arbeiten – kurz auf 50° und Stufe 1, wenn alles klar ist – Temp. ausschalten und normal auf Stufe 3 rühren.



Ist die Temp. auf 40-42° runter 10g Mandelöl und 10g Olivenöl langsam dazu gießen, 1 Min. rühren lassen dann wer mag Duftöl (5 – 10 Tropfen) dazu geben



Danach alles vorsichtig in Gläschen abfüllen – trotz großem Topf ließ es sich super abfüllen.

Sheabutter unraffiniert ist für med. Zwecke (Neurodermitis etc.) besser geeignet da unbehandelt – BIO ist und somit mehr Wirkstoffe besitzt. Sheabutter sollte immer sehr sanft geschmolzen werden, meine Temperaturen sind die vom Regler und mit dem rühren optimal.

Ich habe anschließend alles sofort abgespült mit etwas Essig im Wasser, somit hatte ich keinen Geruch auch am Flexi nicht.

Sheabutter ist nicht günstig, aber für die Cremes und Salben zahlt man wesentlich mehr.

Meine Enkeltöchter haben Neurodermitis ich hoffe ihnen damit besser helfen zu können und selber bin ich begeistert. Ich hoffe ich habe nichts vergessen und bin auf Eure Antworten gespannt.

---

## Gesunder Schokoladenaufstrich (mit Avocado)



Foto und Rezept von Billa Wepunkt

### **Zutaten:**

eine ganze Avocado reif

eine sehr reife Banane

2 Tl Kakaoapulver

1 Tl Honig

Optional: 2 TL Mandelmus

### **Zubereitung:**

Alles im Multi auf Stufe 3 messern, bis es schön glatt ist.

Haltbarkeit: Nach 10 Tagen im Kühlschrank war es noch gut.  
Dann war das Glas leer und der Haltbarkeitstest zuende.