

Baked Oatmeal



Foto und Anleitung zur Verfügung gestellt von Katharina Karner

Zutaten:

1 Banane

1 Ei

Schluck Milch

Ca. 200 ml Milch

3 EL Haferflocken

1 EL Rosinen

Butter für die Form

Etwas Apfelmus

Zubereitung:

1/2 Banane, 1 Ei und ein Schluck Milch in der Gewürzmühle pulsen.

In der Schüssel auf ca 200ml Milch auffüllen. 3 EL Haferflocken und 1 EL Rosinen dazugeben.



Die Backform (hier von Airfryer, Auflaufform geht auch) buttern, etwas Apfelmus unten reingeben. Dann die Masse hineingießen und oben drauf die restliche halbe Banane drauflegen.

180 Grad im Airfryer (alternativ Backofen), 20 Minuten. Sehr lecker!



[Karotten-Selleriesalat](#)



Foto und Anleitung zur Verfügung gestellt von Michèle ☐ Bumann-Grütter

Zutaten:

Karotten geschält

Sellerie geschält

Öl

Balsamico

Mayonese

Senf

Salatgewürz

Kräuter

Knoblauch

Schuss Milch

Zubereitung:

Karotten und Sellerie mit Multizerkleinerer, Scheibe Nr. 2, durchlassen.

In Gewürzmühle nach Belieben Öl, Balsamico, Mayonese, Senf, Salatgewürz, Kräuter, Knoblauch und Schuss Milch geben und mixen.

Fertig ☐

Champignonrisotto aus der CC



Fotos Maren Grau-Soumaya Mayaki

Weltbestes Champignon Risotto aus der CC nach Christian Strahl. Butter ist eben doch ein Geschmacksträger.

Bestes Kompliment gerade: wenn es das in einem Restaurant geben würde, würde ich hier wieder hergehen.

Zutaten:

100 gr. Butter
250 gr. Champignons
1 mittlere Zwiebel
1 Knoblauchzehe
150 gr. Risottoreis
100 ml Weißwein
500 ml Gemüsebrühe
50 gr. Parmesan gerieben
Pfeffer
Petersilie

Zubereitung;

Butter bei 140°C erhitzen, bis sie goldbraun ist und 1/3 der Champignons darin anrösten (ohne Rührelement).

Erst jetzt das Flexiröhrelement einsetzen (Rührintervall 3), Zwiebeln und Knoblauch anschwitzen, Reis dazugeben und 2. Drittel Pilze und nach einigen Minuten mit Weißwein ablöschen. Temperatur auf 100 Grad reduzieren.

Gemüsebrühe dazugeben, den Timer auf 18 Minuten und den Rührintervall auf 1 stellen.

Ca. 10 Minuten vor Ende das 3. Drittel Pilze zugeben.

Nach Ablauf der Zeit den Parmesan unterheben und mit Pfeffer (gegebenendalls Salz) abschmecken.

Risotto schnell servieren und mit Petersilie bestreuen.

Hackfleischbällchen mit Waldpilz-Zwiebelfüllung



Fotos Gisela M.

Rezept aus "Mein Mix Kochbuch, Heft 1/2017, Sonderheft

Landidee mit 75 Rezepten für die Multifunktions-Küchenmaschine" und von Gisela M. auf CC abgewandelt

Zutaten:

Für die Pilzfüllung:

100 gr. Zwiebel, grob zerteilt

80 gr. Champignons

15 gr. getrocknete Steinpilze

1 Zweig gezupfter Thymian

10 ml Olivenöl

1 Prise Salz, Pfeffer

1 EL Semmelbrösel

Für die Hackfleischmasse:

25 gr. Karotten

35 gr. Zwiebel

25 gr. Semmelbrösel

1 Ei

6 Blatt Petersilie

5 gr. Curry

5 gr. Paprika

1 Prise Pfeffer

2 TL Salz

300 gr. Rinderhackfleisch

Zubereitung:

Pilzfüllung:

Zwiebeln, Champignons, Thymian und getrocknete Steinpilze in Multizerkleinerer mit Messer geben und ca. 15 Sekunden mit Stufe 4 zerkleinern, bis alles schön klein ist.



Pilzmischung in Kessel mit Flexi umfüllen. Olivvenöl, Salz und Pfeffer zugeben, 100 Grad einstellen, Rührintervall 2 und ca. 3 Minuten rühren lassen. Semmelbrösel zugeben, kurz mit Flexi vermischen lassen. Topfinhalt zur Seite stellen und abkühlen lassen.



Hackfleischmasse:

Alle Zutaten ausser dem Hackfleisch in Multizerkleinerer mit Messer geben (es stört nicht, wenn im Multi noch Reste von der Pilzfüllung sind, also bitte nicht extra säubern) und ca. 15 Sekunden auf Stufe 4 zerkleinern.



Die Masse in den Kessel umfüllen, in dem die Pilzfüllung war (ohne vorheriges zwischenspülen). K-Haken einsetzen. Hackfleisch zugeben und ca. 30 Sekunden auf "min" laufen lassen.

Aus dem Waldpilzteig 6 Bällchen formen, ebenso aus dem Hackfleischteig.

Die Hackbällchen in der Hand platt drücken und den Waldpilzteig in die Mitte legen. Dann die Hand schließen, damit der Waldpilzteig von der Hackmasse komplett umschlossen wird und in das Dampfkörbchen legen (Anmerkung: ich hatte sicherheitshalber den Dampfeinsatz mit einem Tropfen Öl eingerieben. Es hat nichts angehängt, müsste auch ohne Öl gehen).



In den Kessel jetzt ca. einen Liter Wasser füllen, Temperatur auf 110 Grad stellen und Rührintervall 3.

Sobald das Wasser kocht, das Dampfkörbchen einsetzen und den Timer auf 25 Minuten stellen.

Danach kann man – je nach Belieben – die fertig gegarten Hackbällchen noch in einer Pfanne mit Öl angebraten werden.



Lt. "Mein Mix-Kochbuch" für 2-3 Personen/365 kcal/16,1 KH

Kürbiskernaufstrich mit Kürbiskernöl vom steirischen Ölkürbis



Rezept und Foto von Josef Schardl von www.kernoelpepi.com

Grenzgenial auf frischem Bauernbrot oder Kürbiskernbrot

Zutaten:

100 g Butter

100 g Frischkäse

1 Prise Salz

80 g Kürbiskerne vom steirischen Ölkürbis

1 Schalotten Zwiebel

1 Knoblauchzehe

2 EL Kürbiskernöl vom steirischen Ölkürbis

Salz und Pfeffer nach Geschmack

1 EL Aceto balsamico, weiß

2 EL Schnittlauch, in Röllchen geschnitten

Zubereitung:

Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett zart rösten, salzen und in Multizerkleinerer mit Messer fein mahlen/hacken. Umfüllen und zur Seite stellen.

Butter, Frischkäse und Salz in Multizerkleinerer mit Messer

schaumig rühren.

Schalotte und Knoblauch fein hacken und mit den gemahlene Kurbiskernen sowie dem Kurbiskernöl zu der Buttermischung geben und gut vermengen.

Alles mit Salz, Pfeffer und Balsamicoessig abschmecken.

Zum Schluss den Schnittlauch untermengen und die Masse als Beilage zu Brot servieren.

Hält sich mindestens 1 Woche im Kühlschrank.

Rigatoni al forno



Fotos Kristina Hanscomb

Rezept aus Zeitschrift "Rezepte mit Herz" und von Kristina Hanscomb auf CC abgewandelt.

Zubereitungszeit: 80 min

für 4-6 Portionen

Zutaten:

- 400 g Rigatoni
- 250 g Rinderhack
- 2 Schalotten
- 2 Knochblauchzehen
- 20 ml Olivenöl
- 500 g gehackte Dosentomaten
- 250 ml Sahne
- $\frac{1}{2}$ TL getrockneten Basilikum
- $\frac{1}{2}$ TL getrockneten Oregano
- $\frac{1}{2}$ TL getrockneten Thymian
- $\frac{1}{2}$ TL Cayennepfeffer
- 1 $\frac{1}{2}$ TL Salz
- 150 g Champignons, in Scheiben (am besten die braunen)
- 150 g TK-Erbesen
- 20 g kalte Butter
- 1 EL Parmesan
- 200 g geriebenen Mozzarella

Zubereitung:

1. Die Zwiebeln und Knochblauchzehen im Multi kurz zerkleinern und dann mit dem Öl für **3 Minuten 120 °C Rührintervall 1** in der Schüssel entweder mit dem Flexi oder Koch-Röhrelement andünsten. (Ich hatte die ganze Zeit den Flexi drin.)
2. Tomaten, Sahne, Kräuter, Cayennepfeffer und Salz hinzugeben, **30 min bei 100 ° C Intervallstufe 2**
3. In der Zwischenzeit Rigatoni in Salzwasser bissfest kochen, ca. 6 min, abtropfen lassen und in eine gefettete Auflaufform geben. Das Hackfleisch in einer Pfanne mit Öl anbraten.
4. Den Backofen auf **180 ° C Ober- und Unterhitze**
5. Hackfleisch, Champignons und Erbsen hinzufügen, noch mal **3 min 100 ° C Intervall 1**

6. Butter und Parmesan hinzufügen, 1 min lang unterrühren (Unterrührknopf mehrmals gedrückt halten).
7. Die Sauce über die Rigatoni geben, alles gut vermengen und mit Mozzarella bestreuen.
8. Im Ofen, mittlerer Einschub, ca. **30 min** goldgelb überbacken.

Fertig! Guten Appetit!

Süßes Zupfbrot – von Kindern geliebt



Fotos Gisela M.

Bei diesem Rezept handelt es sich um das Rezept der [Milchbrötchen](#) hier aus dem Blog, die als Zupfbrot abgewandelt wurden.

Zutaten:

Milchgemisch

95 g Milch

50 g Zucker

1 EL selbstgemachter Vanillezucker, oder 1 Päckchen

35 g Butter

Teig

350 g Mehl Typ 550

1 EL Öl

1 Ei

65 g Wasser

1/2 Würfel frische Hefe

1 EL Zucker

Füllung

70 gr. Butter

80 gr. Zucker

(wer mag 2 TL gemahlener Zimt)

Alternative: Apfelschnitze, Vanillepudding etc.

Zubereitung:

Milchgemisch

Alle Zutaten in den Kessel, 4 Minuten, 60 Grad, Stufe 2 mit K-Haken.

Umfüllen und den Topf nicht ausspülen.

Teig

Wasser, Hefe und Zucker in den Topf, 3 Minuten, 38 Grad Stufe 2

Mehl, Öl, Ei und das Milchgemisch in den Topf , 8 Minuten (Knethaken)

Bei Bedarf etwas Mehl hinzugeben

Den Teig leicht mit Öl beträufeln. Für 30 Minuten gehen lassen.

Füllung

Flexi einsetzen. Butter und Zucker (ggf auch Zimt) zugeben und bei 60 Grad/Rührintervall 2 rühren, bis Butter geschmolzen ist. Etwas abkühlen lassen.

Teig auf Arbeitsfläche ausbreiten, ich hatte die Platte ca. 30 x 50 cm ausgerollt. Muss gar nicht so gleichmässig sein.

Mit der Zuckerbutter bestreichen (muss auch nicht zu gleichmässig sein).



Kastenform ausfetten bzw. mit Backtrennspray aussprühen und mit etwas Mehl bestäuben



Mit der Teigkarte Reihen stechen und Vierecke in die Kastenform legen (ggf. noch mit der Hand etwas in Form bringen). Die Vierecke unregelmässig auflegen, damit ein paar Ecken und Kanten herausschauen. (Alternativ: noch etwas Vanillepudding und/oder Apfelschnitze mit einfüllen).



Da die Kastenform nur bis ca. zur Hälfte gefüllt war, habe ich die Teigstapel in der Form noch etwas auseinandergezogen, damit die Form ausgenutzt war.

Alles ca. 20 Minuten gehen lassen und in der Zwischenzeit Backofen auf 160 Grad O/U vorheizen.

Ca. 30 Minuten backen. Brot aus der Form herausnehmen und wenn nötig von der anderen Seite noch ca. 10 Minuten weiterbacken.

**Polenta (Maisgrieß) gefüllt
mit Gorgonzola-Mascarpone,
überbacken mit Pignoli +
Parmesan**



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Waltraud Kogler

(Beilage für 6-8 Pers.)

Zutaten:

500 g Maisgrieß

1,5 l Wasser

0,5 l Milch

100 g Butter (od. weniger)

2 TL Salz

100 gr. Parmesan

Gorgonzola-Mascarpone oder nur Mascarpone zum Füllen

Pignoli/Pinienkerne

Zubereitung:

500 g Maisgrieß, 1,5 l Wasser, 0,5 l Milch, 100 g Butter (od. weniger) und 2 TL Salz mit dem Flexi in der CC, Rührstufe 1, aufkochen lassen.

Sobald die Masse dicklich wird: 100 g Parmesan einrühren und nur mehr kurziterrühren lassen.



Eine runde Schüssel mit Wasser ausspülen, den Brei halbvoll einfüllen, mit Gorgonzola-Mascarpone (oder nur Mascarpone) belegen, ev. Pignoli dazu, restlichen Brei daraufstreichen, mit einem Teller beschweren, abkühlen lassen.



Vor dem Servieren auf ein Backblech stürzen, mit Parmesan + Pignoli bestreuen und im Rohr überbacken.



Diese Masse ergibt 2 Schüsseln.

Man kann die 2. Portion gut aufbewahren und erst am nächsten Tag überbacken.

Kokos - Tomaten - Suppe



Foto Barbara Kind

Rezept zur Verfügung gestellt von Marie Na

Zutaten:

3 Frühlingszwiebeln

1 Knoblauchzehen

1 EL Öl

400 ml Tomaten passiert

250 ml Kokosmilch

100 ml Gemüsebrühe

2 EL Orangensaft

Salz/Cayennepfeffer/2-3 Prisen Zucker

3-4 Msp. Sambal Oelek

Garnelen

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden (z. B. Multizerkleinerer oder normales Messer). Knoblauchzehen klein haken.

Öl in Kessel erhitzen, Temperatur 140 Grad/Kochröhrelement/Rührintervall 2, Zwiebeln und Knoblauchzehen 3 Minuten anschwitzen.

Tomaten, Kokosmilch, Gemüsebrühe und Orangensaft zufügen, Temperatur auf 95 Grad zurückdrehen, mind. 6 Minuten köcheln lassen.

Mit Salz/Pfeffer/Kreuzkümmel/Zucker/Sambal Oelek würzen.

Garnelen in einer Pfanne scharf anbraten und in die Suppe legen.

Kohlrabi-Spaghetti mit Avocado-Minz-Sauce



Fotos Steffi Grauer

Dieses Rezept und viele weitere Rezepte für Allergiker gibt es hier: www.kochtrotz.de

Zutaten für 2 größere Portionen:

2 Kohlrabi geschält

Sauce:

1/2 Bund frische Minze, Blättchen abgezupft

2-3 reife Avocados, Fruchtfleisch ausgelöst

Salz

Pfeffer

Zitronengraspulver (optional)

Ingwer frisch oder Pulver (optional)

50 – 100 ml Sahne oder Kokosmilch

Zubereitung:

Kohlrabi auf mit der feinsten Einstellung im Spiralschneider zu Spaghetti verarbeiten.

Messer in den Multi-Zerkleinerer einsetzen und alle restlichen Zutaten für die Sauce in den Behälter geben. Auf Stufe 5 für ein paar Sekunden zu einer sämigen Sauce verarbeiten lassen. Multi-Zerkleinerer abnehmen und Abdeckung wieder auf die CC setzen.

1 Liter Wasser in die Rührschüssel geben. Damit es schneller geht, am besten das Wasser mit dem Wasserkocher aufkochen und kochend in die Schüssel geben. Kohlrabi-Spaghetti in den Dämpfeinsatz geben und diesen in die Rührschüssel einsetzen.

Den Spritzschutz aufsetzen, Temperatur auf 140 °C mit Intervallstufe 3 stellen und für 3 Minuten garen.

Jetzt noch Kohlrabi-Spaghetti mit der Sauce vermengen und sofort genießen.

TIPP: Schmeckt auch köstlich mit Zoodles, das sind Zucchini-Spaghetti. Dann sieht es so aus:

