

# Gebackener Schokoladenpudding LowCarb



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Martina Witzel

## **Zutaten:**

360ml Milch

2 Eier

1TL Vanillebackaroma

3 EL Erythritol, siehe Erläuterung unten

1 EL Backkakao

Zubereitung:

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. 360ml Milch

2 Eier

1TL Vanillebackaroma

im Blender gut mixen.

3 EL Erythritol

1 EL Backkakao

vermischen und durch die Deckelöffnung beim Mixen dazugeben.

Auf feuerfeste Formen/Tassen verteilen und im Wasserbad für 40 Minuten im Ofen stocken lassen. Abkühlen lassen und genießen.

Varianten: statt Backkakao löslichen Kaffee nehmen

Gewürze, wie Zimt, Chili ... dazu geben

*Erythritol = Sucolin = Sukrin = Xucker light = ist der LC Zucker ohne KH und ohne kcal*

---

# Letscho alla Giselle



Fotos Gisela M.

## Zutaten:

500 gr. Zwiebeln

1000 gr. Paprika in verschiedenen Farben

1000 gr. Zucchini

1 Dose Tomaten mit Stücken oder frische Tomaten

Peperoni nach Belieben

etwas Tomatenketchup

Salz/Pfeffer/Paprikapulver (Achtung, wer Peperoni zugegeben hat, kann sich den Pfeffer und die Paprika ggf. sparen)

Kräuter, was vorhanden ist

ggf. ein Klecks Sahne

Etwas Öl

## Zubereitung:

Zwiebeln/Zucchini/Paprika/Peperoni mit dem Würfleraufsatz würfeln.

Etwas Öl in CC geben, Kochröhrelement einsetzen, 140 Grad, Rührintervall 1 und Zwiebeln zugeben und glasig andünsten.

Paprika/Peperoni/Zucchini/Tomaten/Ketchup zugeben, ca. 100 Grad, 20 Minuten.

Nach Bedarf etwas Sahne und Gewürze/Kräuter zugeben. Fertig.



---

## Toasties – English Muffins



Fotos von Gisela M/Rezept von hier <http://slava.com.de/?p=6568> und auf CC abgewandelt

### **Zutaten (für ca. 18-20 Stück):**

15 gr. Hefe (bzw. 10 gr. Hefe und einen großen EL Lievito madre)

2 TL Zucker

360 gr. Milch

560 gr. Mehl Type 550 (einen Teil kann man problemlos mit VK ersetzen, ich hatte 50 gr. Vollkorn, mehr geht sicher auch)

1,5 TL Salz

1,5 EL Butter

1 Ei

Maismehl bzw. Semola zum Bestreuen

Glas mit ca. 9 cm Ausstecher (ich hab eine runde Form verwendet, in der man Spiegeleier zubereitet)

### **Zubereitung:**

Milch, Hefe und Zucker in Kessel geben, K-Haken, 38 Grad einstellen, Rührintervall 1 und 2 Minuten laufen lassen.

Restliche Teigzutaten zugeben, Temperatur ausschalten und mit Minimum-Geschwindigkeit fünf Minuten mit K-Haken rühren.

Auf mit Semola oder Maismehl bemehlte Arbeitsfläche den Teig geben, zu einer Kugel formen, mit Semola oder Maismehl bestäuben und eine Stunde zugedeckt gehen lassen.

Von Hand die Kugel ca. einen Zentimeter flach drücken, nochmals mit Semola/Maismehl bestäuben und ausstechen (Z. B. mit Servierring o. ä. – je nach Größe des Ausstechers, ergibt sich die Menge der Toasties). 20 Minuten abgedeckt gehen lassen.



In einer Pfanne, leichte bis mittlere Hitze, etwas Öl und etwas Semola/Maismehl zugeben und je 4-5 Toasties pro Pfanne 4-5 Minuten je Seite herausbacken.



Danach noch für 8 Minuten/180 Grad/Ober-Unterhitze in den Backofen.



Auskühlen lassen, jeweils kurz toasten vor dem Verzehr und hemmungslos genießen ☐

Eingefroren und bei Bedarf in den Toaster geschoben schmecken sie wie frisch ☐

**WARNHINWEIS:**

Auch Toasties machen dick bei entsprechender Überdosierung!

---

**Schokoladensoße (z.B. zu Eis)**



Fotos Claudia Kraft

Rezept aus Dateien und von Gisela M. auf Kenwood-Benutzung  
abgewandelt:

**Zutaten:**

125g Wasser

100g Sahne

125g Zucker

50g Glucose

63g Zartbitterkuvertüre oder alternativ 63 gr. Kakaopulver

22/24

**Zubereitung:**

Alles in Kessel geben, Flexielement einsetzen, Temperatur  
knapp über 100 Grad, Rührintervall 1

Nach Aufkochen Timer auf 15 Min stellen und köcheln lassen.

Passieren oder durch ein Sieb streichen. Fertig.

Anmerkung: Hält sich im Kühlschrank relativ lange.

Wenn man Vollmilchkuvertüre nimmt, wird die Soße weniger fest.

---

**Spaghetti-Garnelen-Pfanne mit**

# Zoodles, Cranberries, Pinienkernen, Thymian und Majoran



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Saskia Renker

## **Zutaten für 4 Personen:**

### *Nudelteig:*

125 gr Semola

1 Ei

5 ml Olivenöl

ggf. 10 ml Wasser

Salz

### *Sosse:*

ca. 20 Garnelen, küchenfertig

750 g Zucchini

4 Knoblauchzehen

4 Zweige Thymian

60 g Pinienkerne

60-80 g Cranberries

Olivenöl, Butter, Salz, Pfeffer

Kräuter zum garnieren, z.B. Thymian und Majoran

## **Zubereitung:**

Nudeln nach Wunsch mit der Pasta fresca herstellen (Multizerkleinerer oder K-Haken). Ich hab als Matrize die [Spaghetti quadri](#) gewählt und Teig Nr. 3 aus dem [Blog](#) genutzt. Nudeln kochen und an die Seite stellen.

Zucchini waschen und putzen, mit einem Spiralschneider in Streifen schneiden. Wer keinen Spiralschneider hat, kann die Zucchini auch mit einem Sparschäler in Streifen schneiden. Knoblauch abziehen, Thymian von den Stielen abziehen, beides fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen, Knoblauch, Thymian, Pinienkerne und Cranberries für circa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Zucchiniestreifen, Spaghetti und Butter hinzufügen, durchschwenken und kurz mitgaren. Dann salzen und pfeffern.

Auf Tellern anrichten und mit Kräutern garnieren.



Foto Saskia Renker

---

## [Kartoffelstampf mediterran](#)



Foto und Rezept von Dagmar Möller/Töpfle und Deckele

Dieses Rezept und mehr findet ihr auch hier: [Töpfle und Deckele](#)

### **Zubereitung:**

1 kg festkochende Kartoffeln

4 Schalotten

2 Knoblauchzehen

1 Bund Basilikum

100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten (evtl. paar schwarze Oliven)

50 g Pinienkerne

Olivenöl

etwas Zitronensaft

Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Kartoffeln schälen und in Salzwasser kochen.

Schalotten und Knoblauch fein würfeln. Basilikumblätter und Tomaten hacken. Pinienkerne ohne Öl anrösten.

Etwas Olivenöl erhitzen, Schalotten und Knoblauch glasig dünsten.

Wenn die Kartoffeln gar sind – abgießen, alle Zutaten zugeben und mit dem K-Haken vermischen. So viel Olivenöl zufügen wie erforderlich.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

---

# Tipp: Semmelbrösel mit Fleischwolf



Fotos und Beschreibung von Christina Schröder

## **Zutaten:**

Trockenes Brot

## **Zubereitung:**

Zuerst wurde es mit feiner Scheibe versucht, das war zu mehlig.

Mit der mittleren Scheibe wurde es perfekt.

Wer sehen möchte, wie man mit dem Multizerkleinerer Semmelbrösel herstellt, bitte hier schauen: [Semmelbrösel mit Multizerkleinerer](#)



*Foto Christina Schröder*

Tipp Gisela M.: Man kann auch um den Fleischwolf vorne eine Tüte klemmen (mit Gummi befestigt. Dann staubt es nicht und die Semmelbrösel werden direkt verpackt)

---

## Vanillepaste – Variationen



Rezept Nr. 1 von Ikors Blog und von Birte Ri auf Kenwood umgewandelt, Foto von Birte Ri

### **1. Rezept**

#### **Zutaten:**

250g Zucker

120g Wasser

10-12 Vanilleschoten

### **Zubereitung:**

Mit Flexi Intervallstufe 2 ca. 8min erwärmen.

Danach im Blender gut mixen.

Ergibt ca. 3x 125g Gläser

Geringere Mengen können auch in der Gewürzmühle gemixt werden.

Auf dem Foto: 135g Zucker, 64g Wasser 8 Schoten, ergibt 2x 100g Glas.

Verwenden kann man die Paste als Ersatz für Vanillezucker in Back- und Kochrezepten, zum Verfeinern und abschmecken.

1 Vanillezucker = 1/2 -1 Tl Paste

Hält sich durch den Zucker im Kühlschrank ewig.

Zuerst ist die Paste recht flüssig bekommt aber dann eine honigartige Konsistenz. Das Aroma ist sehr stark, da die ganze Schote verwendet wird.

Sicherlich ist dieses auch als Geschenk eine gute Idee.

## **2. Rezept**

Rezept von Simon Stuber und von Gisela Martin auf CC abgewandelt

### **Zutaten:**

134g Wasser

22g Vanillepulver (Anmerkung Gisela M.: hier habe ich alte ausgekratzte Vanilleschoten genommen, die im Zucker getrocknet wurden und in der Gewürzmühle pulverisiert wurden)

200g Glucose

50g Vanillezucker (Anmerkung Gisela M.: habe ich selbstgemachten genommen)

2 Vanilleschoten

Zitronenschale

### **Zubereitung:**

Alles in den Kessel der CC geben (die Vanilleschoten aufgeschlitzt), Flexi einsetzen, Rührintervallstufe 3.

Aufkochen (Temperatur knapp über 100 Grad).

Auf 70 Grad stellen und 5 Minuten ziehen lassen.

Abkühlen lassen, fertig.

Die zwei Vanilleschoten in den Zucker legen zum Austrocknen und bei Gelegenheit zu Vanillepulver oder Vanillezucker verarbeiten...

---

## **Zucchini Roulade**



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Lisi Wenin

### **Zutaten:**

450 gr. Zucchini

5 Eier

50 gr. Parmesan

5 gr. Salz

Frischkäse zum Bestreichen

Schinken zum Belegen

### **Zubereitung:**

50 gr. Parmesan im Multi reiben, z.B. mit Scheibe Nr. 1 (dann

ganz fein):



Foto Parmesan Scheibe Nr. 1/Gisela M.

450gr Zucchini im Multizerkleinerer, Scheibe Nr. 3, raspeln.



Foto Zucchini/Scheibe Nr. 3/Gisela M.

5 Eier mit dem geriebenen Parmesan und 5 gr Salz verrühren.  
Die Eimasse über die Zucchini geben und alles gut verrühren.

Auf ein Backblech geben und bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

Mit Frischkäse bestreichen, Schinken drauf legen und zusammenrollen.

Variante anstelle Zucchini: Karotten

Zum Belegen: Anstelle von Schinken mit Lachs belegen,  
Kopfsalat mit Belegen etc. etc.



Foto: Lisi Wenin

---

## Tipp: Semmelbrösel im Multizerkleinerer



Fotos und Beschreibung von Birte Ri

### **Zutaten:**

Trockenes Brot

### **Zubereitung:**

Das trockene Baguette habe ich in Stücke geschnitten, die bequem durch die kleine Öffnung des Multi passen. Dann habe ich das Messer auf Stufe 2 laufen lassen und die Stücke reinfallen lassen.

Da die Brösel aber gerne dazu übergehen oben wieder rauszukommen ☐☐, habe ich die Taktik geändert. Das Messer abgestellt, 2-4 Brotstücke eingefüllt, P-Taste einige Sekunden drücken und wiederholen. Diese Methode fand ich persönlich besser.

Von der Menge fand das halbe Baguette ca. 30cm gut Platz im Multi, gedauert hat das ganz so knapp 4min.

Ich bin sehr zufrieden mit den Bröseln. Ich kauf nie wieder welche.

Wer sehen möchte, wie man mit dem Fleischwolf Semmelbrösel herstellt, bitte hier schauen: [Semmelbrösel mit Fleischwolf](#)