

# Schneller Diät Käsekuchen



Rezept Schneller Käsekuchen Diät (nach myline), ausprobiert und umgeschrieben auf CC von Jana Plitschplatsch, Fotos von Jana Plitschplatsch

## **Zutaten:**

150g Fruchtzucker  
Mark einer halben Vanilleschote  
300g fettarmer Frischkäse  
Abrieb einer halben Zitrone  
1kg Magerquark  
80g Apfelmus (zuckerfrei)  
3 Eier  
1 Pkg. Vanillepudding  
100g Speisestärke  
1/2 Pkg. Backpulver  
4 gestr. EL Vanille-Eiweiß  
2 Eiklar

## **Zubereitung:**

Fruchtzucker, Vanillemark, Frischkäse, Zitronenabrieb, Magerquark, Apfelmus und die ersten 3 Eier mit der CC 3 Minuten auf Stufe 2 und 1 Minute auf Stufe 4 zu einer glatten

Masse verrühren (K-Haken)

Puddingpulver, Speisestärke, Backpulver und das Eiweißpulver darüber sieben und nochmal 2 Minuten auf Stufe 2 verrühren (ggf einmal mit dem Schaber den Rand der Schüssel reinigen und nochmal kurz rühren, damit keine Klumpen entstehen).

In einer zweiten Schüssel die 2 Eiweiße ca 5 Minuten auf Stufe 6 mit dem Ballonschneebesen steif schlagen und danach unter die Quarkmasse heben (mit Schneebesen oder Unterhebelement).

Eine Springform ausfetten und mit Mehl bestäuben. Den Teig einfüllen und glatt streichen.

Das Ganze für 50-60 Minuten (ich lasse ihn eher 60 Minuten drin, damit er in der Mitte auch durch ist) bei 160° Ober-Unterhitze backen. Danach den Kuchen noch 5 Minuten im ausgeschalteten Ofen stehen lassen und auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.



Foto Jana Plitschplatsch

---

**Marillenkuchen**  
**Aprikosenkuchen**



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Claudia Kraft

**Zutaten:**

200 g Butter (weich)

200 g Zucker

200 g Vollkornweizenmehl oder Universalmehl

1 Pk. Vanillezucker (nehme selbstgemachten, ca 1 EL)

4 Stück Eier

1 Teelöffel Natron

1 Stück Bio-Zitrone (Schale und Saft)

1 Prise Salz

ca. 24 Stück Marillen (war ein Plastikkörbchen bei mir)

**Zubereitung:**

Da es eine spontane Aktion war, habe ich die kalte Butter in kleine Stücke geschnitten und mit ca. 30 Grad in der CC erwärmt und mit dem (oh Wunder ) K-Haken schaumig gerührt.

Trockene Zutaten vermischen und beiseite stellen.

Zucker und Vanillezucker zur Butter geben.

Nachdem es schaumig gerührt ist, wird 1 Ei nach dem anderen dazu gegeben und immer gut verrührt, bevor das nächste dazu kommt. Wenn es keine homogene Masse beim Einrühren der Eier gibt, einfach 1 Löffel von dem Mehl/Salz/Natrongemisch dazu geben.

Den Zitronenabrieb und Saft dazu geben. Meine Zitrone war gross, daher habe ich nur Saft einer 1/2 genommen. Mehl unterheben.

Wenn die Marillen nicht sehr süß sind, kann man die Zuckermenge etwas erhöhen (für mich hätte es einen Tick süßer sein können).

Die Masse auf ein Blech oder bei mir Backwanne streichen und mit entkernten Marillen belegen ohne sie in den Teig zu drücken.

Bei 180 Grad Umluft ca 25min backen.

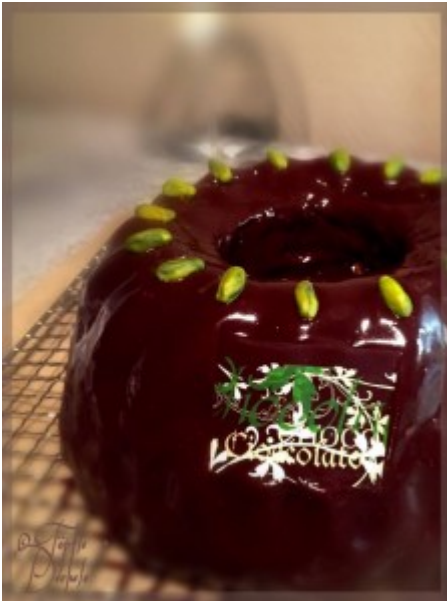
Wir haben gerne etwas mehr Teig deshalb habe ich die Masse ca. 2cm dick aufgestrichen und mit einem Tortenrand ca. 5cm vor dem Blechende getrennt. Die Backwanne ist etwas kleiner als ein Einschubblech.

Noch warm mit Staubzucker bestreuen und genießen.



---

## [Ganache](#)



Rezept und Foto von Dagmar Möller/[Töpfele und Deckele](#)

## 1. Rezept von Dagmar Möller

### Zutaten:

200 g Zartbitter-Kuvertüre (zerkleinert)

200 g Nougat (gewürfelt)

200 ml Sahne

### Zubereitung:

Kuchen etwas abkühlen lassen und auf ein Kuchengitter stürzen. Völlig auskühlen lassen.

Sahne aufkochen, Temperatur ausschalten und Schokolade zugeben. Mit dem Flexi glatt rühren. Nougatwürfel dazugeben und unter Rühren schmelzen lassen.

Warme noch flüssige Glasur über den Kuchen geben und mit einem Pinsel gleichmäßig verstreichen und erkalten lassen.

## 2. Rezept von Soraya Nett, [Ini kriegt´s gebacken](#):

Die Schokoladenstückchen bei 38 Grad mit dem Flexi schmelzen.

Die heiße (nicht kochene) Sahne dazugießen und aufrühren bis eine geschmeidige Masse entsteht.

Bei der Ganache ist es wichtig das die Fette der Schoki und die der Sahne sich schnell verbinden. Zu lange kochen macht sie nicht besser, sondern klumpig!

Als Füllung für Torten nimmt man etwas mehr Sahne und lässt die Ganache über Nacht auskühlen. Am nächsten Tag im Mixer aufschlagen und verarbeiten.

---

## Grünkern-Puffer



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von melestti  
(ca. 8 – 10 Stück)

### **Zutaten:**

1 Zwiebel  
150 g Grünkernschrot  
2 Eier  
300 ml Gemüsebrühe  
Salz und Pfeffer

### **Zubereitung:**

Die Zwiebeln würfeln und in der Kochschüssel mit dem Flexi bei

140 °C glasig dünsten.

Die Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen. Den Grünkernschrot in die kochende Brühe geben, kurz aufkochen lassen. Die Temperatur zurückstellen (ca. 70 °C) und weiter mit Rührintervallstufe 3 10 Minuten quellen lassen. Die beiden Eier und die Gewürze einrühren und zu einer festen Masse verrühren.

In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl Puffer von beiden Seiten ausbacken.

Die Grünkernpuffer lassen sich sehr vielfältig abwandeln. Ich habe sie mit kleingehackter Petersilie gemacht. Man kann aber auch Karotten, Zucchini, andere Kräuter (Basilikum, Rosmarin,...) nach Belieben, Käse, Pinien- oder Sonnenblumenkerne mit in die Masse geben.

Dazu gab es bei uns einen Kräuterquark

---

## Zucchini-Pancakes



Rezept und Foto von Dagmar Möller/[Töpfele und Deckele](#)

### **Zutaten:**

1 kleines Ei

50 g Ricotta  
30 g Dinkelmehl  
2 kleine, junge und feste Zucchini  
ggf. Blüten  
Salz  
etwas Parmesan  
Olivenöl

### **Zubereitung:**

Zucchini grob raspeln (Multi oder Trommelraffel) und mit einem Tuch trocken tupfen.

Ei, Salz und Ricotta verquirlen. Parmesan reiben und mit dem Mehl unter die Ricotta-Masse mischen (K-Haken)

Geraspelte und getrocknete Zucchini untermischen bis eine homogene Masse entstanden ist.

Nun in der Pfanne bei mittlerer Hitze ausbacken. Dazu mit einem Eßlöffel kleine Häufchen in die Pfanne setzen und etwas flach drücken.

Sie sind fertig wenn sie sich etwas aufgebläht haben.

Pur oder mit einer Limetten-Joghurt-Sauce genießen.

---

## **Herzhafter Krautbraten**



Rezept von Steffi Grauer, Fotos von Alexandra Böhm  
Das Originalrezept und viele weitere Rezepte für Allergiker  
gibt es hier: [Herzhafter Krautbraten](#)

### **Zutaten:**

150 gr. Risottoreis  
1 Zwiebel  
1 EL Olivenöl  
1 EL Ghee  
2 EL heller Essig, z. B. Balsamico  
350 ml heiße Gemüsebrühe  
360 gr. Sauerkraut mit Flüssigkeit  
1 TL Kreuzkümmel  
2-3 Prisen Salz  
2 Prisen Pfeffer  
3 Prisen Paprika edelsüß  
4 Eier  
200 gr. saure Sahne  
50 gr. Parmesan gerieben (z.B mit Multi)  
150 gr. Käse gerieben (z.B. mit Multi)  
Sonstiges:  
Kastenform ca. 30 cm Länge  
Fett und Paniermehl für die Form

### **Zubereitung:**

Die Zwiebel putzen und klein schneiden.

Das Flexielement einsetzen. Ghee, Olivenöl, Kreuzkümmel, Zwiebeln in den Rührtopf geben. Bei 140°C, Intervallstufe 3 für 5 Minuten ohne Spritzschutz garen.

Alle Zutaten bereitstellen und abmessen, Gemüsebrühe erhitzen.

Reis in die Schüssel geben und für 2 Minuten auf 120°C auf Intervallstufe 2 glasig braten.

Maschine mit den gleichen Einstellungen weiterlaufen lassen, Essig dazugeben und etwas verdunsten lassen. Cooking Chef weiterlaufen lassen und das Sauerkraut dazugeben. Danach die Brühe dazugeben.

Auf 100°C, Intervallstufe 2 und 20 Minuten einstellen und starten. Sollte der Reis nach 20 Minuten nicht kompett gar sein, ist das nicht schlimm. Er gart im Ofen fertig.

Flexielement herausnehmen und in die Rührschüssel legen, wird noch gebraucht. Schüssel aus der Cooking Chef nehmen und beiseite stellen.

Kastenform fetten und Semmelbrösel an allen Seiten verteilen, beiseite stellen.

Käse und Parmesan im Multi, Scheibe Nr. 3 reiben. Etwas Käse (ca. 50 gr.) zur Seite legen, der später zum Bestreuen gebraucht wird. Das Messer in den Multi-Zerkleinerer einsetzen und dann Eier, saure Sahne, Gewürze, zu dem Käse im Multi geben. Multi-Zerkleinerer aufsetzen und auf Stufe 3 für ca. halbe Minute laufen lassen.

Eimasse zum Kraut-Risotto geben (das Kraut-Risotto könnte man übrigens auch so essen), Flexihaken und Rührschüssel wieder einsetzen. Alle gut verrühren lassen. Dazu Spritzschutz aufsetzen und auf Stufe 1 für 15 – 20 Sekunden laufen lassen.

Die Masse in die Kastenform füllen und glatt streichen. Noch

den restlichen Käse darüber verteilen.

Die Form in den Ofen schieben und bei 160°C Umluft für circa 50 Minuten goldbraun backen und herausnehmen.

Nach dem Backen den Krautbraten in der Form für circa 10 – 15 Minuten ruhen lassen. Erst dann stürzen! Eventuell den Rand mit einem Messer leicht lösen.

Den Krautbraten mit der Käsesseite nach oben auf eine Platte oder Brett legen und in Scheiben schneiden.

Schmeckt warm und kalt.



Foto Alexandra Böhm



Foto Gisela M.

---

# Sahne schlagen mit der Kenwood Cooking Chef

## **Zusammenstellung von Gisela M.:**

Alle Zutaten müssen kalt sein (sowohl die Sahne als auch die Schüssel/Schneebeesen).

D.h. die Schüssel sollte nicht direkt aus der Spülmaschine kommen, die Sahne nicht direkt nach dem Einkaufen verwendet werden und der Schneebeesen sollte entweder kurz im TK-Fach gelegen haben oder im Kühlschrank.

Die Temperatur der Cooking Chef darf nicht angestellt sein!!!

Bei höherem Fettgehalt einer Sahne, wird die Sahne schneller steif. Fette Sahne erzeugt auch eine festere Konsistenz (d.h. wenn möglich 32%ige oder noch besser 35%ige oder 36%ige Sahne kaufen). Tortenböden weichen mit fetter Sahne z.B. langsamer durch.

Wenn möglich, zum Sahne schlagen nur frische Sahne und keine H-Sahne verwenden.

Die Sahne bitte nicht zu schnell zu schlagen, maximal Geschwindigkeitsstufe 3. Dadurch wird sie cremiger als bei schnellerer Stufe und erhält einen besseren Stand (dauert aber auch etwas länger, als wenn man die Sahne z.B. bei Stufe 5 schlägt).

Minimengen Sahne (z.B. halber Becher oder auch weniger) lassen sich übrigens prima in der Gewürzmühle schlagen. Die Sahne wird dann besonders fest/kompakt und es geht blitzschnell. Man sieht, wie die Sahne sich in der Gewürzmühle ausbreitet. Nach wenigen Sekunden zieht die Sahne sich zusammen und verliert

deutlich an Menge im Glas. Dann bitte sofort ausschalten und schon ist die Sahne fertig.

### **Das Vorgehen im Detail (mit Ballonschneebeesen):**

Kalte Sahne in kalte Schüssel einfüllen.

Kontrollieren, dass die Temperatur ausgestellt ist

Spritzschutz aufsetzen (vor allem bei größerer Menge).

Geschwindigkeit auf Stufe 3 hochdrehen.

Vanille, Zucker, Sahnesteif oder andere Aromen nach Belieben durch die Spritzschutzöffnung einfüllen.

Immer dabei stehen bleiben und die Sahne im Auge behalten.

Wenn sich Wellen bilden, ist die Sahne fast fertig. Wenige Sekunden zu lange und aus der Sahne wird Butter! Zur Kontrolle die Maschine bitte kurz anhalten und die Konsistenz prüfen (z. B. mit einem Messer durch die Sahne fahren oder indem man den Kessel schräg stellt). Bei Bedarf noch kurz weiterschlagen.

Achtung, schlägt man die Sahne zu lange, gibt es Butter. Sollte das passiert sein, geht es hier weiter: [Butterherstellung](#)

---

**Jungzwiebelaufstrich**  
**Frühlingszwiebelaufstrich**



Rezept und Foto von Claudia Kraft

**Zutaten:**

1 Becher Frischkäse

2 EL Rahm/Sahne

Salz, Pfeffer

2 Stück Jungzwiebeln/Frühlingszwiebel (wird mir mit Multi zu fein)

Der Dip passt sehr gut zu in der CC gedämpften Maiskolben (der Mais ist aber nicht LC).

**Zubereitung:**

Alles bis auf Jungzwiebeln im Multi mit Messer mixen, die Jungzwiebeln zugeben. Fertig.

*Tipp Claudia Kraft: mit etwas Blätterteig zu Fingerfood und Partysnack verarbeiten:*

*Blätterteig mit Schinken belegt, Jungzwiebel Aufstrich u Kräutersalz drauf, einrollen, Scheiben abschneiden u in Muffinförmchen geben. Backen, fertig!*

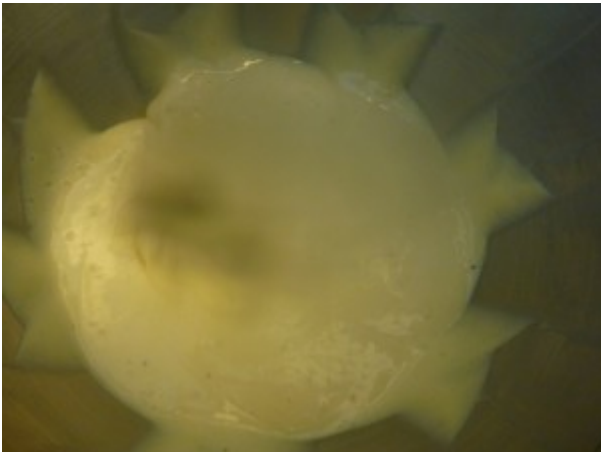




---

# Crema Pasticcera Konditorcreme Vanillecreme

Rezept stammt von Giallo Zafferano.it, übersetzt und auf CC umgesetzt von Claudia Ciullo



Fotos Gisela M.

Zum Füllen von Kuchen, kann man in Cornetti Caldi spritzen, in Crostate, in Windelbeutel oder man löffelt sie einfach pur.

Crema pasticcera ist wunderbar wandelbar, man kann es mit Vanille, Zitrone, Karamell, Schokolade, Nuss, Orange etc. etc. zubereiten. Hier kommt die klassische Variante mit Vanille.

### **Zutaten (halber Liter, besser gleich 1 Liter machen):**

6 Eigelb

45gr Maizena/Speisestärke

1 Vanillestange

140gr Zucker

400ml Vollmilch

100ml Vollrahm/Sahne

### **Zubereitung:**

Die Milch mit dem Vollrahm und dem ausgekratzten Vanillemark und der Vanilleschote in der CC oder in einem Topf aufkochen. Sobald die Milch kocht, ausschalten und vom Herd/CC nehmen. 10 Minuten ziehen lassen incl. Vanillestange.

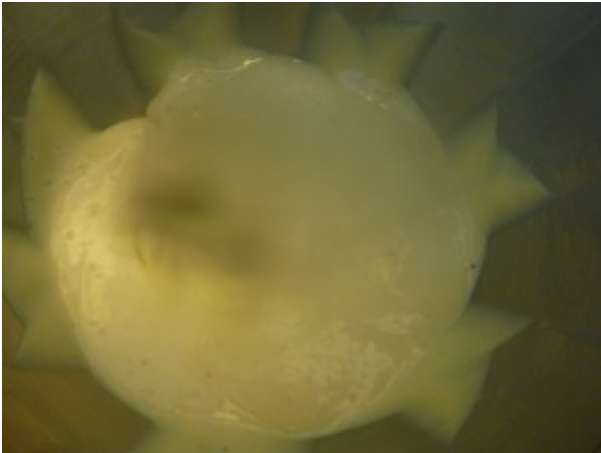


Jetzt Eigelb mit Zucker (Ballonschneebeesen) schaumig schlagen bis die Masse schön pastellgelb ist und fester geworden ist.



Dann die Speisestärke mit dem Schneebesen kurz unterrühren, etwa 1 Minute. Die Vanillestange aus der Milch entfernen.

Flexi montieren, 90 Grad, Rührintervall 1 einstellen und die noch warme Milch langsam einfüllen. So lange kochen und rühren lassen, bis eine cremige Masse entstanden ist.



Die Crema Pasticceria in eine GLAS-Schüssel füllen und mit Frischhaltefolie bedecken, damit sich keine Haut auf der Oberfläche bildet.

Bei Zimmertemperatur abkühlen lassen und erst dann in den Kühlschrank stellen, falls sie nicht sofort benötigt wird.

*Tipp: Crema 1:1 mit Creme Chantilly mischen.. Das ergibt dann die Crema chantilly italiana ☐*

---

## Thunfischaufstrich Thunfischcreme low carb



Rezept und Fotos von Claudia Kraft

**Zutaten:**

1 Dose Thunfisch

1 Becher Frischkäse

1 El Sauerrahm /Schmand

Etwas Supenpaste, Salz, Pfeffer

1 Spritzer Worchester Sauce

1 Tl Mayonaise

**Zubereitung:**

Alles im Multi mit Messer zerkleinern. Fertig.