

# Schnelles Feierabend Chili

Rezept zur Verfügung gestellt von Anna Weidner

## **Zutaten:**

1 Zwiebel  
2 Karotten  
1 Paprika  
1 Dose Mais  
1 Dose Kidneybohnen  
1 Knoblauchzehe  
2 Dosen Pizza Tomaten  
500g Rinderhack  
300 ml Rinderfond (Gemüsefond)  
100ml Rotwein  
2 EL Öl  
1/2 – 1 TL Chilliflocken  
Salz, Pfeffer

## **Zubereitung:**

Im Multi die Karotten und Paprika in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln.

Öl in der schüssel der CC erhitzen. Das Hackfleisch mit dem Kochröhrelement auf Intervallstufe 3 und 140° Grad anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Das ganze mit Rotwein ablöschen und diesen vollständig verkochen lassen.

Dann die Pizzatomaten, Karotten, Paprika und Fond zugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Chilliflocken würzen.

Kurz aufkochen lassen und dann die Temperatur auf 100° zurückdrehen und 15min köcheln lassen.

Mais und Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen. In die Schüssel geben und ca. 5 min mitköcheln lassen.

Wir essen gern frisches Baguette dazu. Wer möchte kann aber auch Reis als Beilage servieren.

---

## Bärlauchpaste



Foto und Rezept von Dagmar Möller

Weitere Rezepte von Dagmar Möller findet ihr auch hier: <http://toepfle-und-decke.de>

Zutaten:  
Bärlauch  
Salz  
Olivenöl

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten im Multi zu einer weichen Paste mixen – in Gläser füllen und mit Olivenöl abdecken – fertig.

Zum alsbaldigen Verbrauch im Kühlschrank lagern.

---

# Einfaches Schokoladen-Dessert



Rezept und Foto von Steffi Grauer zur Verfügung gestellt:

Noch mehr Rezepte von Steffi Grauer findet ihr auch auf <http://www.kochtrotz.de/>

4 Portionen

## **Zutaten:**

100 g Schokolade nach Wahl (ich nehme 85%ige)

250 g Quark

120 g Joghurt

Optional:

eine Handvoll Früchte, Schokodrops

## **Zubereitung:**

Flexi-Röhrelement einsetzen, Schokolade in Stücke brechen. Bei 30°C Grad (oder auch 50°C für Eilige) Intervallstufe 1 mit aufgesetztem Spitzschutz die Schokolade schmelzen lassen. Das dauert einige Minuten. Immer mal wieder nachschauen.

In der Zwischenzeit Quark und Joghurt abwiegen und evtl. Früchte vorbereiten.

Jetzt Temperatur abschalten, auf Stufe 3 stellen und Quark und

Joghurt löffelweise untermischen lassen bis alles gut verteilt ist.

Creme in Gläser geben und wahlweise Früchte obenauf verteilen und dekorieren.

VEGANE OPTION: 250 g Seidentofu und 120 g pflanzlichen Joghurt

---

## Schokobiskuit-Erbeer- Vanillemascarpone- Kastenformroulade



Foto und Rezept von Claudia Kraft

Claudia's Kreation□

Konnte nicht warten. Morgen wird sie fester sein.

### **Zutaten:**

*Biskuit*

4 Eier

140g Zucker

120g Mehl

20g Kakao

*Creme:*

250ml Sahne

250g Becher Mascarpone

1 kl Pkg Qimiq

Ca 60 g Zucker – je nach Geschmack.

Wem es zu wenig Creme ist nimmt einfach mehr Mascarpone od Qimiq. Ich habe einfach etwas Vanillejoghurt noch dazu gegeben.

Erdbeeren

**Zubereitung:**

Biskuit herstellen (Eier mit Zucker mit Ballonschneebesen ca. 15 Minuten aufschlagen, dann Mehl/Kakaomischung unterheben) und wie eine Roulade backen, d.h. auf Blech aufstreichen u ca bei 200C 10-12min backen. Stäbchenprobe.

Natürlich habe ich die Eier nicht getrennt.



Teig stürzen und noch warm mit gezuckerten Backpapier od Geschirrtuch über die Kastenform legen. Ich hatte es zuerst in die Form gelegt, dabei rutscht Rand immer runter daher geändert und Kastenform verkehrt aufgelegt und Biskuit drüber gestülpt. Auskühlen lassen.

Inzwischen Sahne für Creme schlagen. Mit Ballonbesen zuerst auf niedriger Stufe u dann auf Stufe 6 schlagen. Dabei stehen bleiben sonst gibt es Butter. Achtung auch prüfen, ob die Temperatur aus ist, sonst gibt es auch Butter☹.

Qimiq mit Hand glattrühren u gleich Mascarpone u Zucker dazu. Dann unter die Sahne rühren. Evt nochmal süßen.

Nun Biskuit von der Form nehmen. Kastenform umdrehen u mit Frischhaltefolie auslegen. Relativ viel Rand auf beiden Seiten überstehen lassen. Biskuit in die Form legen. Ich habe das Biskuit etwas am Rand zugeschnitten. Die breiteten Ränder nehme ich dann zum abdecken am Schluss bzw wer möchte auch für die Seiten-Enden der Kastenform. Etwas Creme über "Boden" verteilen. Dann die Erdbeeren mit der Spitze in die Creme stellen, da nach dem kühlen die Roulade gestürzt wird. Die ganze Form mit Erdbeeren auslegen u restliche Creme drüber geben. Ich habe an beiden langen Seiten noch Biskuit über gehabt und eingeschlagen sodass die Creme abgedeckt wird. Mit den geschnittenen Resten alles abecken sodass der Boden "geschlossen" ist. Jetzt die überlappende Frischhaltefolie jeweils recht straff ziehen und über den Teig ziehen und schließen. Etwas andrücken. Wenn möglich den Teig in der Kastenform mit etwas beschweren. Habe dafür einen Plastikgurkenhobel verwendet. ☐Jetzt ein paar Stunden kalt stellen.

Zum anrichten Folie aufklappen u Roulade auf Platte stürzen. In Scheiben schneiden u genießen ☐☐

Tipp: Wer kein Qimiq hat, kann auch nur mit Sahne u Mascarpone arbeiten u verwendet einfach Gelantine. Bei ca 500g sollten es (glaube ich) ca 6 Blatt sein. Bitte diesen Wert nochmal prüfen, müsste ich erst nachschauen.

---

## [Dillrahmsauce mit Kartoffeln](#)

# Dillsauce



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Claudia Kraft

Im Einsatz dafür Flexi für die Sauce; Dampfeinsatz für Kartoffel

Rezept: für 4 Portionen – bei meinem Mann nur eine Portion ☐

## **Zutaten:**

Kartoffeln

*Sauce:*

20 g Butter

2 EL Zwiebeln (in sehr feine Würfel geschnitten)

20 g Mehl

100 ml Sauerrahm

50 ml Schlagobers (Sahne)

3 EL Dillspitzen

1 Prise Zucker

1/4 Liter Rindsuppe (evtl. Würfel) oder Suppenpaste oder gleichwertig

1 Spritzer Zitronensaft

Salz, Pfeffer (weiß)

Muskatnuss.

## **Original Zubereitung:**

Dillspitzen hacken. Rindsuppe erhitzen, 2 EL Dillspitzen darin 10 min köcheln lassen, durch ein feines Sieb gießen. Butter zerlassen, Zwiebelwürfel darin anschwitzen, Mehl zugeben und kurz weiterrösten.

Mit dem abgeseihten Dill-Sud aufgießen, gut verrühren (Schneebeesen). Schlagobers zugeben und 10 Minuten ohne Deckel köcheln lassen. Mit einem Mixerstab pürrieren, durch ein Sieb passieren.

Sauerrahm in die Dillsauce einrühren, die restlichen Dillspitzen einrühren, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Muskatnuss abschmecken.

### **Meine Version:**

Kartoffeln im Dampfgareinsatz dämpfen (etwas Wasser in den Kessel, Dampfgareinsatz einsetzen, Temperatur 110 Grad, Rührintervallstufe 3, 20 Minuten).

1 Bund Dill grob gehackt mit der Suppe in der CC erhitzen und 10min köcheln lassen.

Dann absehen.

In der selben Schüssel Zwiebel und Butter mit Flexi anschwitzen, Mehl dazu und kurz rösten.

Mit Sud aufgießen – wenn ihr nur kleine Mengen anfangs dazu gebt, rührt der Flexi das schön durch, so dass man keinen Schneebeesen braucht.

Dann Sahne dazugeben und 10 min köcheln lassen.

Pürrieren und durch Sieb passieren fällt bei mir weg, da die kleinen Zwiebelstücke nicht auffallen od durch Flexi eh kaum mehr da sind.

Dann Rahm und Gewürze dazugeben und einen neuen frischen Bund gehackte Dill dazu.

Wir lieben sie einfach. Heute hatte ich keinen Rahm/saure Sahne daheim dafür offene Mascarpone, das war auch lecker.

---

## Baileys Irish Cream Likör



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Dana Steinmetz-Mock

### **Zubereitung:**

200 g Sahne

1 TL Kaffeepulver, lösliches

1 TL Kakaopulver

130 g Whiskey, irischer

1 TL Vanilleextrakt oder Mark einer Vanilleschote

1 Dose Kondensmilch, gesüßte, etwa 400

### **Zubereitung:**

1. Flexi einsetzen (alternativ Schneebesen). 1 TL Sahne mit dem Kaffee- und Kakaopulver zu einer Paste vermischen. Langsam die restliche Sahne einrühren bis es eine glatte Masse ist.

2. Dann Whiskey, Vanilleextrakt und die Kondensmilch unterrühren.

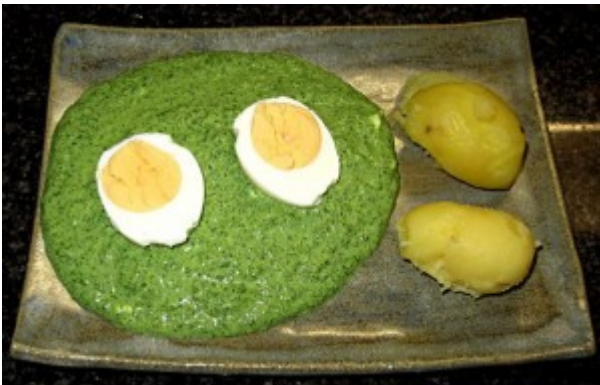
3. Alles in eine Flasche füllen und im Kühlschrank lagern.  
Etwa 2 Wochen haltbar.

Mir war es jetzt nicht cremig genug, daher habe ich den Baileys zusätzlich mit einem Ei ca 5-8 Min unter Rühren (ca. 80 Grad) erwärmt.

Viel Spaß

---

## Griece Sooß (Frankfurter Grüne Sauce)



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Manfred Cuntz

Griece Sooß grad so wie ich se erfunde hab im Jahr des Herrn 1755 als ich im Frühjahr mit der Lisbeth unn dem Wölfche zur Gerbermiehl gerudert bin. Die Lisbeth hats dann uffgeschribbe weil ich hats damals net so mit de Wördder:

(Anmerkung: Der Wirt von de Gerbermiehl hatte damals noch keine Cooking Chef. Ich habs desdewesche e bissi aagebasst).

### **Zutaten:**

1 Packung Griece Sooß Kräuter (ca. 350g) aus Oberrad. (Es gehen auch welche vom Riedhof und sogar andere wenn die richtigen Kräuter drin sind: Petersilie, Borretsch, Kerbel, Sauerampfer,

Schnittlauch Kresse und Pimpinelle)

2 Eier hartgekocht

1 EL Senf

2 EL Joghurt

2 EL Schmand

Essig oder Zitronensaft

Öl

Salz

### **Zubereitung:**

Die Kräuter belesen, waschen und mit dem Joghurt im Multi mit Messer klein schreddern. Dazu die Kräuter nach und nach in den Multi geben und mit dem Spatel etwas nachdrücken wenn notwendig. Aber das bitte wirklich NUR bei stehender Maschine. Sonst gibts ein Spatel-Unglück.

Die zwei Eier halbieren und die Dotter in die Gewürzmühle geben. Senf und einen Spritzer (nicht mehr) Zitronensaft und 80ml Öl dazu. Das zu einer nicht so festen Mayonnaise schlagen.

Die Mayo, Schmand, Eiweiß zu den Kräutern in den Multi geben und kurz mixen. Nicht zu lange man soll noch Stücke vom Eiweiß sehen können.

Mit mehr Senf, Salz und Pfeffer abschmecken.

Servieren mit Pellkartoffeln, Tafelspitz, Ochsenbrust oder Eiern. Für eine Vorspeise tut es auch gerne ein halbiertes Wachtelei.

### **Variante:**

Wie wir sie beim Event in Neu-Isenburg gemacht haben. Nur mit Schmand, ohne Mayo und mit einem Wachtelei serviert.



**Variante: Kassler Grüne Sauce**

Kräuter: Borretsch, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch, Dill, Zitronenmelisse

Sauce: 1/3 Schmand, 2/3 saure Sahne

Eier hart kochen, klein würfeln und untermischen.

---

**Marmormuffins mit Cookie  
doughkern und Mr. Tom  
Streusel**



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Anna Weidner

Ergibt ca 12 große Muffins

**Zutaten:**

*Cookie Dough:*

50g Zartbitterschokolade

100g Butter

75g Zucker

100g Mehl

1 Prise Salz

*Streusel:*

80g Erdnussriegel (Mr.Tom)

75g Butter

1 EL Zucker

125g Mehl

1 Prise Salz

*Teig:*

50g Zartbitterschokolade

2 Karotten (ca. 200g)

350g Mehl

1 Päckchen Backpulver (hatte Anna Weinsteinbackpulver)

200g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

120ml neutrales Öl  
250ml Hafer-, Soja- oder Kuhmilch  
2 EL Backkakao

### **Zubereitung:**

#### *Cookie Dough:*

Schokolade hacken. Butter, Zucker, Salz cremig rühren (Flexi). Mehl kurz unterrühren, dann Schoko dazu geben. Ca 12 Kugeln formen und kaltstellen.

#### *Streusel:*

Riegel fein hacken (Multi mit Messer). Butter, Zucker, Salz und Mehl zu dicken Streuseln kneten (K-Haken). Kurz gehackte Riegel unterkneten.

#### *Teig:*

Ofen vorheizen 180 Grad Ober/unterhitze. Karotten fein raspeln (Multi oder Trommelraffel). Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker in eine Schüssel mischen (K-Haken). Öl und Milch nach und nach unterrühren. Möhren unterheben. Teig halbieren. Schoko fein hacken und mit Kakao unter eine Hälfte rühren.

Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Erst den hellen dann den dunklen Teig einfüllen. Mit einer Gabel Marmormuster einziehen. Dann 1 cookiedough Kugel on die Mitte des Teiges drücken bis diese vollständig bedeckt ist. Streusel auf den Muffins verteilen. 20 – 25min backen

---

**Feldsalat mit Orangen,  
Erdbeeren und Walnüssen mit**

# fruchtigem Dressing aus der Gewürzmühle



Foto und Rezept von Gisela Martin

## **Zutaten:**

Feldsalat

Erdbeeren

Orange

Walnüsse/Pinienkerne

etwas Honig

Traubenkernöl (alt. Olivenöl)

Balsamico (vorzugsweise Weiß, roter geht auch)

Salz/Pfeffer

## **Zubereitung:**

Salat waschen und Obst zerkleinern, Orange filettieren.

In Gewürzmühle zwei oder drei von den Orangenschitzen, etwas Honig, Traubenkernöl (alt. Olivenöl), Balsamico (vorzugsweise weiß, aber roter geht auch), Salz und Pfeffer einfüllen und mixen.

Mit Walnüssen/Pinienkernen bestreuen.

Schmeckt wunderbar fruchtig!

Am Tisch ggf. noch ein paar Tropfen Balsamicocreme drüber

träufeln.

---

## Schnelle Waffeln (low carb, glutenfrei, ohne Milch)



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Christine Gollbrecht

### **Zutaten:**

4 Eier

50 g Erythrit (vorher pulverisiert in Gewürzmühle oder Blender) oder Flüssigsüße ( oder halb-halb)

120 g gemahlene Mandeln,

1 Tütchen Vanillezucker oder einfach Vanille

1/2 Tütchen Backpulver (optional)

### **Zubereitung:**

4 Eier und 50 g Erythrit (pulverisiert) oder Flüssigsüße ( oder halb-halb) mit dem Schneebesen schaumig rühren.

In der Zwischenzeit (ich lass die Kenny einfach laufen)

120 g gemahlene Mandeln,

1 Tütchen Vanillezucker oder einfach Vanille

1/2 Tütchen Backpulver (optional)

vermischen .

Danach löffelweise zu den Eiern geben, während die Kenwood weiter rührt.

Danach ruhig noch zwei oder 3 Minuten weiter rühren lassen.

Waffeleisen vorheizen, auf etwas höher als mittlere Temperatur, sonst werden die Waffeln nicht braun. Wie gewöhnlich backen.

Die Waffeln kommen etwas weich aus dem Waffeleisen, werden aber beim abkühlen fester.

Man kann die Waffeln problemlos 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder aber auch einfrieren und danach in den Toaster geben.

Mein Eindruck ist, dass sie mit dem pulverisierten Erythrit noch besser werden, als nur mit flüssig Süßstoff.

Ich habe schon einige Low-Carb Waffeln nach verschiedenen Rezepten gebacken, diese hier werden zum ersten Mal wunderbar und das Rezept ist auch total unaufwändig.

Tippg sollen die Waffeln so schön groß sein wie auf dem Foto muss man unbedingt Erythrit und Backpulver nehmen. Mit flüssig Süßstoff benötigt man auch das Backpulver, sonst hat man einfach nicht genügend Volumen. Wenn man das Erythrit benutzt, kann man das Backpulver auch weglassen, wobei die Waffeln da nicht ganz so perfekt werden.