

# Low carb Kichererbsenspätzle



Foto von Gisela Martin

Rezept stammt aus Buch "Low carb-Abendessen – Über 60 Low carb Rezepte" und wurde auf CC umgeschrieben

*Anmerkung:*

*Kichererbsen haben weniger Kohlehydrate als Weizenmehl. Das Gericht in Summe hat pro Portion 290 kcal, ca. 19 gr. Eiweiß/46 gr. KH – ob das wirklich noch als LC bezeichnet werden kann, möchte ich nicht beurteilen. Aber eine schmackhafte, gesunde, kohlehydratreduzierte Variante ist es auf jeden Fall.*

## **Zutaten 4 Personen:**

280 gr. Kichererbsen (ich hatte geschälte Kichererbsen, die ich mit der Stahlgetreidemühle gemahlen habe)

3 Eier

ca. 10 EL Mineralwasser (bis Teigkonsistenz passt)

2 TL Salz  
Prise Muskatnuss

## **Zubereitung:**

Geschälte Kichererbsen direkt in den Kessel mit der Stahlgetreidemühle mahlen (alternativ Kichererbsenmehl verwenden).

Andere Zugaben zugeben. K-Haken einsetzen und alles ein paar Minuten rühren lassen.

Salzwasser zum Kochen bringen und ins Wasser schaben (oder mit Spätzlehobel/Spätzlepresse...) und 1-2 Minuten kochen lassen, bis sie an die Oberfläche kommen.

---

## Käsekuchen im Glas

Rezept von Sylvia Hofmann zur Verfügung gestellt

Rezept stammt ursprünglich von [gofeminin.de](http://gofeminin.de) und wurde von Sylvia Hofmann auf CC abgewandelt.

Ihr esst gern Süßes, habt aber keine Lust, stundenlang in der Küche zu stehen? Perfekt!

**Zutaten** (für 2 große oder 4 kleine Gläser):

*Für den Teig*

$\frac{1}{2}$  Tasse fein zerkrümelte Butterkekse

3 EL geschmolzene Butter

$\frac{1}{2}$  TL Zucker

*Für die Cheesecake-Creme*

230 ml Schlagsahne

250 g Frischkäse

4 EL Zucker

$\frac{1}{2}$  Pk Vanille-Zucker

Und

Früchte und Schlagsahne nach Belieben zum Dekorieren

**Zubereitung:**

Die zerkrümelten Kekse zusammen mit der geschmolzenen Butter und dem Zucker in einer Schüssel vermischen (z.B. mit Multi und Messer, sollte sich in etwa so anfühlen wie nasser Sand).

Die Masse dann auf 2 große Gläser (oder 4 kleine) verteilen, leicht andrücken und mit Frischhaltefolie abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit macht ihr die Cheesecake-Creme. Dafür gebt ihr den Frischkäse zusammen mit dem Zucker und dem Vanille-Zucker in eine große Schüssel und vermixt alles (Flexi). Dann schlägt ihr die Sahne steif (Ballonschneebeesen oder wer keine zweite Schüssel hat in zwei Portionen in der Gewürzmühle) und zieht sie mit einem großen Löffel vorsichtig unter die Frischkäse-Masse.

Die fertige Creme verteilt ihr dann auf die Gläser und dekoriert sie nach Belieben mit Sahne und/ oder Früchten.

---

## Joghurtdressing für Salat



Fotos von Linda Peter

Rezept aus Salatbuch "Salate. einfach, frisch, vielseitig – 100 köstliche Rezepte" von Sigrid Gassner, ausprobiert von Linda Brückmann

### **Zutaten:**

- 1 rohes Ei
- 1 EL Senf

1 EL Zucker

Salz Pfeffer, Suppenpulver ( hab ich mein selbstgemachtes genommen nach Gefühl)

40 ml Joghurt

10 ml Rahm (Obers, Sahne)

20 ml Essig (Hesperiden)

30 ml Rapsöl

### **Zubereitung:**

Erst Essig mit Gewürzen zusammenmischen (Gewürzmühle bei einfacher Menge, bei größerer Menge im Blender), dann Joghurt, Rahm dazu mischen zum Schluss das Öl. Ich hab 5fache Menge genommen aber nur 2 Eier genommen. Und 2 ½ EL Zucker das reicht Ausserdem hab ich noch frische Kräuter dazu gemixt. Für die deutschen Mitglieder, Hesperidenessig ist ein hochkonzentrierter Essig, den es in Deutschland nicht gibt. Wir verdünnen ihn normal mit Wasser. Aber in der Zusammensetzung passt es super so. Wie ihr das mit dem Essig macht müsst ihr austesten. Mir fällt jetzt kein Ersatz dafür ein, den es in Deutschland gibt. Haltbar ist es 10-14 Tage im Kühlschrank wegen der frischen Eier die im Dressing sind, also in der Zeit aufbrauchen.

---

## **Fondue – Variationen**

Rezept aus Facebookgruppe "Backen und Kochen mit Kenwood" übertragen.

### **1.) Original Schweizer Fondue moitié-moitié für 4 Personen**

#### **Zutaten:**

500 g Gruyère AOC, gerieben oder geraffelt (Multi z.B. Scheibe 3 oder Trommelraffel oder Schnitzelwerk)

300 g Vacherin Fribourgeois AOC, z. B. gerieben oder geraffelt ((Multi z.B. Scheibe 3 oder Trommelraffel oder Schnitzelwerk)

2 Teelöffel Maisstärke

350 ml Weisswein

1-2 Knoblauchzehen, um das Caquelon einzureiben

optional: Glas Kirschwasser

optional: 1 Prise Cayenne-Pfeffer, Muskatnuss)

### **Zubereitung:**

Den Fonduetopf mit der Knoblauchzehe ausreiben und diese – nach Belieben – im Fondue lassen.

Die Maisstärke zusammen mit Weisswein mischen

Den Gruyère AOC, den Vacherin Fribourgeois AOC im Fonduetopf (Caquelon) mit dem Weisswein und dem Knoblauch geben und unter kräftigem Rühren aufkochen, bis der Käse geschmolzen ist.

Möglich ist auch Kirsch und wenig Cayenne-Pfeffer und/oder Muskatnuss dazugeben.

Das Fondue auf dem Rechaud auf sehr mildem Feuer warmhalten.

Wird mit Weissbrot serviert, es tunkt einer nach dem anderen das Brot (wenn man kein Kirsch ins Fondue vorher tut, dann kann man jedem Gast, der möchte, ein kleines Gläschen Kirsch geben und man tunkt zuerst hier das Brot etwas rein und dann gehts ins Caquelon), das Brot wird korrekt angesteckt, wenn die Rinde aussen ist (damit die Rinde den Boden berührt), dann wird beim tunken eine 8 gemacht, damit es nicht eine zu grosse Grossmutter gibt (angebranntener Käse in der Mitte am Boden, für viele das Beste am Fondue)

Die Grossmutter und der Kleberest vom Käse entweder am Schluss noch mit einem Ei geniessen (rohes Ei reinschlagen, rühren bis Rührei und mit Brot rausfischen) oder dann rauskratzen (da eigentlich auch nur mit Brot, da die Gabel das Caquelon beschädigt).

Als Getränke trinkt man nur Weisswein und Tee, ja keine anderen kalten Getränke, da sich der Käse sonst im Magen

verklumpt.

## 2.) Baselland-Fondue für 4 Personen von Peter Petersmann

### Zutaten:

800 Käse nach Geschmack Appenzeller, Bergkäse, Emmentaler, Gruyere, Vacherin (je nach Vorliebe auch mischen)

Knoblauch zum ausreiben

800 ml. Weißwein (alternativ Apfelwein, Whisky, Cognac)

1 Spritzer Zitronensaft

etwas Maisstärke mit Kirschwasser

etwas Pfeffer/Muskat/edelsüßer Paprika

### Zubereitung:

Den Käse mit Multi, Scheibe Nr. 3, reiben.

Caquelon mit Knoblauch ausreiben

800 ml Weißwein, 1 Spritzer Zitronensaft und den Käse erst mal im Caquelon ziehen lassen (anstelle Weißwein geht auch Apfelwein, Whisky, Cognac ).

Dann das ganze langsam erwärmen und mit einer Kelle mit Loch immer in einer 8 rühren.

In der Zwischenzeit Maisstärke mit Kirschwasser anrühren, Pfeffer, Muskat und edelsüßem Paprika dickflüssig anrühren.

Sobald der Käse flüssig ist, dazu geben, rühren, probieren und servieren.

---

# Physalissenf



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Andreas Paasch

### **Zutaten:**

120g Gelbe Senfsaat  
80g Braune Senfsaat  
300ml Weissweinessig  
100ml Weisswein. Trockenbeerauslese  
100g Zucker  
1 TL Liebstöckel (getrocknet, oder frisch)  
4 TL Salz  
2 TL Kurkuma (Pulver)  
6-8 Pimentkörner (gemahlen)  
100g Physalis (püriert)

### **Zubereitung:**

Senf fein mahlen, oder fertiges Senfmehl kaufen. Wobei selbstgemahlener Senf wesentlich aromatischer ist. Das Problem beim Mahlen ist, dass die Temperatur des Mehls nicht über 30°C kommt, was bei durchgängigem Mahlen schnell passieren kann. Ein Trick ist, die Senfkörner vorher tiefkühlen und beim Mahlen Pausen machen. Ich mahle den Senf mit der Stahlmühle, man kann es auch in der Gewürz- oder Kaffeemühle machen.

Wenn das Mehl zu warm wird, gehen die wertvollen ätherischen Öle verloren, bzw. büßen ihr Aroma ein. Brauner Senf ist im Ergebnis schärfer, als der Gelbe. Also vorher überlegen, was

für ein Ergebnis Ihr haben wollt.

Das Senfmehl mit den restlichen Zutaten mischen und mit einem Pürierstab gut durchmischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nun muss der Senf etwa einen Tag lang, offen, bei Zimmertemperatur fermentieren. Dabei ab und zu mal kräftig umrühren, damit Sauerstoff seine Arbeit leisten kann. Probieren dürft ihr jetzt schon. Es wird aber relativ scharf sein. Diese Schärfe ändert sich mit der Zeit und schwächt sich ab. Wenn ihr keine "Feinjustierungen", was den Geschmack angeht, vornehmen wollt, könnt ihr jetzt den Senf in vorher pasteurisierte Gläser abfüllen.

Nun müsst ihr Euch etwa 3 Wochen gedulden, bis der Senf genügend gereift ist.  
Guten Appetit!

---

## Pizzamuffins – ideal zum Mitnehmen



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Franziska Fischer

Für 12 Muffins

**Zutaten:**

1 kleine Dose Maiskörner  
1 rote Paprikaschote, in sehr kleinen Würfeln  
100 g geriebenen Käse  
4 Eier  
100 g Creme Fraiche oder Schmand  
100 ml neutrales Öl  
200 g Mehl 405  
1 Päckchen Backpulver  
Salz und Pfeffer, italienische Gewürze  
50 g Salami in kleinen Würfel  
12 Papier-Backförmchen

**Zubereitung:**

Erst die flüssigen Zutaten mit dem Ballonbesen aufschlagen.  
Mehl, Backpulver, Gewürze beimischen.

Nun die restlichen Zutaten unterheben.

Den Teig in die Muffinform füllen. Mit Käse bestreuen.

Backen bei 180grad Umluft etwa 20-30 min., Stäbchenprobe,  
backen.

Warm mit einem Salat servieren.

Schmecken auch kalt sehr gut.

Geeignet zum Mitnehmen.



Foto von Franziska Fischer

---

## Walnusskuchen



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Dagmar Möller

### **Zubereitung:**

*Teig 1:*

350 g Mehl

$\frac{1}{2}$  gestr. TL Backpulver

100 g Zucker

2 Msp. Vanille

3 Eigelb

200 g Butter  
etwas Safran (aufgelöst)

*Teig 2:*

3 Eiweiß  
1 Prise Salz  
150 g Puderzucker  
100 g frisch gemahlene Walnüsse  
1 TL Orangenschalenpulver (Ingo Holland – optional)  
50 g gehackte Schokolade

*Topping:*

3 TL Kakaopulver

**Zubereitung:**

*Teig 1:*

Alle Zutaten mit dem K-Haken zu einem Teig verkneten. (Etwa 3 Minuten Stufe 1)

Auf Backpapier etwa 30×40 cm ausrollen. Teig mit dem Backpapier zusammen auf ein Backblech setzen und mit einer Gabel mehrfach einstechen.

*Teig 2:*

Eiweiß mit dem Ballonbesen auf höchster Stufe steif schlagen – dabei das Salz am Anfang zugeben und Puderzucker sowie Orangenschalenpulver nach und nach einsieben. Walnüsse im Multi fein mahlen (1/2 Minute) und zusammen mit der Schokolade unterheben.

*Fertigstellung:*

Teig 2 auf vorbereiteten Teig 1 streichen.

Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen (E- Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C).

Erst auskühlen lassen, bevor der Kuchen aus der Form genommen wird. Mit Kakao bestäuben und mit einem Sägemesser in Stücke schneiden.

---

# Gesichts- und Körperpeeling, hier Zitrone



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

## **Zutaten:**

1 Biozitrone

500 Gramm einfaches Speisesalz

75 ml Baby-Mandelöl

## **Zubereitung:**

Die Zitrone grob achteln und ca. 20 sec auf Stufe Max im Multi zerkleinern.

Das Salz hinzufügen und weitere 10 sec auf max gut durchmischen.

Das Baby-Mandelöl hinzugeben nochmals aufmischen und abfüllen.

Dieses Peeling kann auch mit Orangen und Zucker gemacht werden.

Bei der Benutzung bitte nicht mit den Augen in Kontakt kommen.

---

# Buntermacher-Smoothie



Rezept und Foto von Laura Heitmeier

“Buntermacher“-Smoothie (besonders gut, wenn draußen alles grau ist und es gar nicht richtig hell wird.)

## **Zutaten:**

2-3 Handvoll TK-Himbeeren  
2-3 Handvoll TK-Brokkoliröschen  
1 EL Hanfsamen  
4-5 Apfelsinen grob kleingeschnitten  
1 Tasse Granatapfelsaft  
3 EL Chia-Gel

## **Zubereitung:**

In der Reihenfolge von unten nach oben Himbeeren bis Granatapfelsaft in den Blender geben.

Zum Schluss noch 3 Esslöffel Chia-Gel unterrühren – nicht mehr mixen!

Wer es noch cremiger mag, kann z.B noch Avocado oder Banane

dazu geben.

Wer es flüssiger mag gibt mehr Saft oder einfach Wasser oder Kokoswasser dazu.

Wer es süßer mag gibt ein paar Spritzer Stevia oder Agaven-Dicksaft dazu (vorsichtig dosieren).

Ergibt etwa 1,5 l



Foto von Laura Heitmeier

---

## Low Carb Marzipanpralinen



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Martina Witzel

**Zutaten:**

100g Minus Z Zartbitter Schokolade oder 99%ige + Steviaextrakt  
50g gehackte Mandeln  
25g gehackte Pistazien  
3/4 EL Rosenwasser  
1/4 Fläschchen Mandelaroma  
flüssigen Süßstoff für 50g Zucker  
1/2 EL Mandelöl  
3 EL Natreen Orangensaft  
3 Tropfen Rumaroma

**Zubereitung:**

100g Minus Z Zartbitter Schokolade oder 99%ige + Steviaextrakt  
kurz in der Mikrowelle auf 200 Watt schmelzen, Pralinenformen  
damit auspinseln und kalt stellen

50g gehackte Mandeln  
25g gehackte Pistazien  
in der Gewürzmühle fein mahlen

3/4 EL Rosenwasser  
1/4 Fläschchen Mandelaroma  
flüssigen Süßstoff für 50g Zucker  
1/2 EL Mandelöl

3 EL Natreen Orangensaft

3 Tropfen Rumaroma

dazugeben und zu einer weichen Creme mixen. Diese in die Pralinenformen spritzen und kalt stellen (am besten in den Gefrierschrank). Wenn sie fest sind mit der restlichen Schokolade auffüllen und wieder kalt stellen.