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. Trockenbeerenauslese
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 durchmixen, bis die gewünsche 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
½ 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 durchmixen.

Das Baby-Mandelöl hinzugeben nochmals aufmixen 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 Himbeeeren bis Granatapfelsaft in den Blender geben.

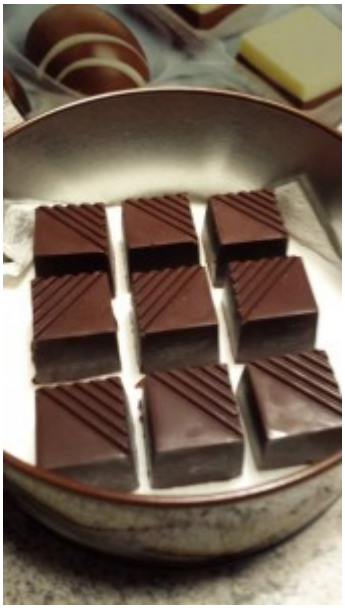
Zum Schluss noch 3 Esslöffel Chia-Gel unterrühren – nicht mehr mixen!

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.

Low Carb Auewelle

Rezept und Foto von Martina Witzel zur Verfügung gestellt, die das Rezept aus folgender Quelle und auf CC abgewandelt hat

Ursprünglich waren es ja mal LC Donauwellen, und zwar von der lieben Chris Marie Sieber = Erdbeerblüte …
http://www.erdbeer-bluete.de/einfache-donauwelle/

Zutaten:
10 Eier
160g Erythritol
5 Msp Steviaextrakt
200g gemahlene blanchierte Mandeln
1 gestrichenen EL Johannisbrotkernmehl
2 Pk Weinsteinbackpulver
25g Backkakao
1 Glas ungezuckerte Aprikosen
1 Pk gemahlene Gelatine
200g Mascarpone

1 TL gemahlene Vanille
1 EL Monin Vanillesirup light
15g Pudererythritol
200g Sahne
125g Schokolade (mindestens 85%)
125g Sahne

Zubereitung:
Ofen auf 180°C OU vorheizen

10 Eier
160g Erythritol
5 Msp Steviaextrakt
20 Minuten auf max schaumig schlagen (Ballonschneebesen)

200g gemahlene blanchierte Mandeln
1 gestrichenen EL Johannisbrotkernmehl
2 Pk Weinsteinbackpulver
mischen, auf min langsam löffelweise unterheben

Die Hälfte des Teigs in eine Springform geben.
Zur anderen Hälfte
25g Backkakao
geben und 1 Minute auf min unterrühren. Vorsichtig Muster auf den hellen Teig “malen”.

1 Glas ungezuckerte Aprikosen
abtropfen lassen, in Würfel schneiden, und gut auf dem Teig verteilen

Laut Rezept 20 – 25 Minuten backen … bei mir sind es irgendwie immer 60 – 90 Minuten … am besten öfter mal eine Stäbchenprobe machen.

Kuchen komplett auskühlen lassen.

1 Pk gemahlene Gelatine
laut Beutel zubereiten. In der Quellzeit

200g Mascarpone

1 TL gemahlene Vanille
1 EL Monin Vanillesirup light
15g Pudererythritol
mit dem K-Haken 2 Minuten auf Stufe 3 verrühren. In der Zeit

200g Sahne
steif schlagen mit Ballonschneebesen.

Die Sahne unter die Mascarponecreme unterheben. Die Gelatine lt Beutel dazugeben. Die Creme auf den Boden streichen.

125g Schokolade (mindestens 85%)
am besten auf 200 Watt in der Mikrowelle kurz erwärmen. Wenn sie cremig ist

125g Sahne
zügig unterrühren und auf der Mascarponeschicht verteilen. Kalt stellen, nach frühestens 3 Stunden genießen.

Low Carb Zimtsterne

Rezept und Foto von Martina Witzel zur Verfügung gestellt

Zutaten:
3 Eiweiß
1 Pr Salz
1/2 TL Zitronensaft
120g Erythritol
5 Msp Steviaextrakt
150g gemahlene Haselnüsse
200g gemahlene Mandeln
1,25 TL Zimt
1 Fläschchen Vanillearoma
50g feingemahlenes Xylitol
ein paar Tropfen warmes Wasser
2 EL erwärmte Sahne

Zubereitung:
3 Eiweiß
1 Pr Salz
1/2 TL Zitronensaft
mit dem Schneebesen, max, 2 Minuten steif schlagen

120g Erythritol
5 Msp Steviaextrakt
mischen, langsam einrieseln lassen, max, ~ 10 Minuten steif schlagen

150g gemahlene Haselnüsse
200g gemahlene Mandeln
1,25 TL Zimt
1 Fläschchen Vanillearoma
mischen, mit dem Flexi, min, kurz unterheben

Teig zur Kugel formen, in Folie wickeln, für mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Ofen auf 140°C Umluft vorheizen, Teig ausrollen, Sterne ausstechen und ca 20 Minuten backen (bitte im Auge behalten…) Auskühlen lassen.

50g feingemahlenes Xylitol

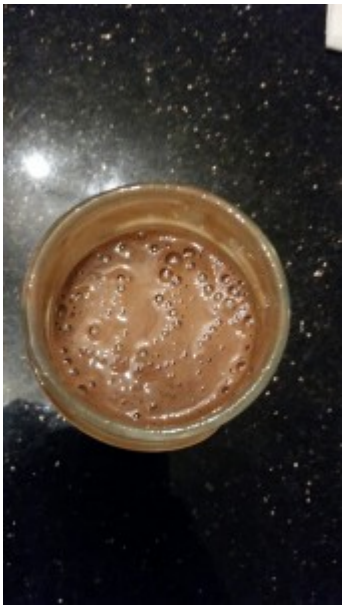
ein paar Tropfen warmes Wasser
2 EL erwärmte Sahne
verrühren und die kalten Sterne damit bestreichen.

Fitness Pancakes

Foto und Rezept von Amira Rohnke

Zutaten für zwei Pancakes:
Zwei Eier
Eine Banane
Und wenn man mag einen Messlöffel Whey (Eiweißpulver)

Zubereitung:
Banane ein bisschen klein schneiden und in die Gewürzmühle. Die Eier drauf und evtl. auch das Whey. Alles in der Gewürzmühle (bei größeren Mengen Blender) zu einer Masse mixen.



Nun in einer kleinen Pfanne Öl auf mittlerer Temperatur erhitzen, die Hälfte des Teiges rein, Deckel auf die Pfanne und warten, bis der Teig nicht mehr flüssig ist. Nun wenden und nochmal einen Moment warten.

Jetzt nur noch genießen. Z.B. mit einer Maracuja, ein bisschen Naturjoghurt und Cacaonibs.

Foto von Amira Rohnke