

Low Carb Pfannkuchen



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Martina Witzel

Zutaten:

200g Frischkäse (Ich bevorzuge geschmacklich den Fettarmen von Exquisa)

6 Eier

Süße nach eigenem Gusto

45 gr. Eiweißpulver

25 gr. geschmolzene Butter

Zubereitung:

Im Blender Frischkäse und Eier und Süße auf Stufe 1 gründlich mixen. Eiweißpulver (nach eigenem Geschmack, ich habe dafür das champ Protein 90 Vanille) und geschmolzene Butter langsam während des Mixens durch die Deckelöffnung zufügen. 10 Minuten ruhen lassen.

Bei niedriger Temperatur abbacken (mit etwas Fett zum Ausbacken).

Ergab bei mir 9 große Pfannkuchen, die wir mit meiner LC Schokocreme (Rezept bereits im Blog vorhanden) genossen haben.

Aprikosen- /Marillen- /Zwetschgenknödel – Variationen –



Rezept 1 und Fotos von Nicole Bertsch

Rezept 1

Zwetschgen- oder Aprikosenknödel

Zutaten:

75g Butter, zimmerwarm

4 Eier

4 Weggli (Brötchen) vom Vortag, Rinde leicht abgeschnitten

175g Magerquark

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

2 EL Zucker

3 EL Sahne

180g Mehl

12 Zwetschgen oder Aprikosen

6 Würfelzucker

Paniermehl

etwas flüssige Butter

ev. Puderzucker

Zubereitung:

Butter und Eier mit dem Ballonbesen schaumig rühren.

Die Wegglis grob zurechtschneiden und in 2 Portionen im Multi (mit Messer) kleinschneiden lassen. Achtung, dass es nicht zu fein wird (gemäss Originalrezept muss man die Wegglis von Hand in sehr kleine Würfel schneiden).

K-Haken einsetzen.

Wegglis, Magerquark, Salz, Zucker und Sahne beigeben und kurz rühren lassen. Dann noch das Mehl dazugeben und nochmals kurz alles vermischen.

Den Teig zugedeckt während mehreren Stunden oder über Nacht ruhen lassen.

Die Zwetschgen, bzw. Aprikosen waschen, trockentupfen, halbieren und den Stein entfernen. Anstelle des Steins einen halben Würfelzucker reinlegen.

Den Teig in 12 Stücke unterteilen. Jedes Stück in etwas Mehl mit der Hand flachdrücken. Auf das Teigstück eine Zwetschge, bzw. eine Aprikose legen und dann mit den Händen den Teig drumherum legen und eine schöne, kompakte Kugel formen.

Die Knödel in leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten ziehen lassen (Achtung! Wasser nicht kochen lassen!). Die Knödel mit der Schaumkelle herausheben und in Paniermehl wenden. Etwas flüssige Butter drüberleeren und nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben. Warm servieren.



Und weitere Varianten findet ihr [hier](#).

Rezept 2

Marillenknödel mit Brandteig



[Rezept 2 und Fotos von Claudia Kraft](#)

Zutaten:

3/8l Milch
20g Butter
1 Prise Salz
250g Mehl
1 Ei

Zubereitung:

Milch, Butter und Salz bei 140C mit Flexi kurz aufköcheln lassen.

Mehl dazu geben und rühren, bis sich Masse vom Rand löst.

Temperatur abschalten und 1 Ei dazu geben, den Teig schön

glatt rühren. Dauert etwas und sieht zuerst aus, als würde sich alles trennen. Einfach weiterrühren, am besten mit der P Taste.

Teig etwas abkühlen lassen und dann weiter verarbeiten.

Ich habe zuerst eine Kugel geformt u auskühlen lassen.



Dann eine Rolle geformt u Stücke abgeschnitten.



Scheiben flach drücken und Marille in die Mitte legen und mit Teig umschließen. Am besten die Hände dafür feucht machen.



Die Knödel in siedendes Wasser geben u ziehen lassen.

Ich habe das Wasser aufgekocht u kurz gewartet u dann die Knödel eingelegt. Habe auf halber Stufe 5 od 6 auf Induktionsherd sieden lassen. Habe leider nicht auf die Uhr geschaut. Wenns es nicht stark kocht, ist man mit 10min sicher gut dabei.

Daneben Butter in der Pfanne zerlassen u Brösel dazu geben.

Ich mag keine Butterbrösel die in Fett triefen, daher sieht es bei mir immer eher trockener aus. Auch der Mann meinte der Teig ist viel besser ☐

Ich mache keinen anderen mehr für Obstknödel.



l

3. Rezept Marillenknödel mit Kartoffelteig nach Rezept aus dem Buch "So kocht Südtirol", ausprobiert von Christine Mair



Fotos Rezept Nr. 3 von Christine Mair

Zutaten:

400gr Kartoffeln

2 Eigelb

1El Butter

120 gr Mehl

Etwas Muskatnuss, Salz, Pfeffer

8 Marillen/Aprikosen

4 Würfelzucker

1Tl Zimt

50gr Zucker
100gr Weißbrotbrösel
50 gr Butter

Zubereitung:

Für den Kartoffelteig:

400 gr mehligte Kartoffeln dämpfen , etwas trocknen lassen und durch eine Presse drücken.



Dann in der Cc mit 2 Eigelb, 1 Eßl Butter, 120 gr Mehl, Muskat, Salz und etwas Pfeffer mit dem Knethaken einen Teig herstellen .



Bei 8 Marillen den Kern entfernen und mit einem halben

Würfelzucker füllen .

Den Kartoffelteig ausrollen , in 8 Quadrate teilen und jeweils mit einer Marille füllen .

Die Knödel in Salzwasser 25 bis 20 Min. kochen (oder dämpfen).



100 gr Brotbrösel , 50 gr Zucker, 50 gr Butter und einen Tl Zimt mischen (Flexielement) und die Knödel darin wälzen ...



Quinoa-Süßkartoffel-Kichererbsen Eintopf



Rezept und Foto von Corinna Sowieja

Zutaten:

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
20 g Ingwer gerieben
1 entkernte Chili
300 g Süßkartoffeln in 1 cm Würfel
200 g Quinoa (farblich gemischt)
Kokosöl
750ml Gemüsebrühe
150ml Kokosmilch
1 Glas abgetropfte Kichererbsen
Koriander zum Bestreuen

Zubereitung:

Kokosöl, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer, Chili, Süßkartoffeln und Quinoa nacheinander in die Schüssel geben.
Mit dem Koch-/Rührelement auf Stufe 1 bei 110 Grad anbraten.
Mit der Gemüsebrühe und 150 ml Kokosmilch ablöschen .
Spritzschutz drauf und 15 Minuten köcheln lassen.
Anschließend die Kichererbsen dazu und unterrühren.

Und mit frischem Koriander bestreuen!

Guten Appetit ☐

Wer es als nicht vegetarische/vegane Variation machen möchte, macht Hähnchen dazu.

Spargel-Erdbeer-Salat mit Dijonsenf-Hollandaise



Foto Gisela M.

Rezept von Elisabeth Opel, <http://www.elisabeth-opel.de/>

Für 4 Personen:

Zutaten:

Für den Salat:

Ca. 800g grüner Spargel

3 EL Erdbeer-Balsam-Essig (Bei Backkonzepten erhältlich)

1 Zwiebel, in Würfel geschnitten

100ml Olivenöl

3 EL Spargelfond (Kochfond vom grünen Spargel)

1 Bund Schnittlauch

1 Schuss Zitronensaft

1 EL Butter

100g Erdbeeren, gewaschen und klein geschnitten
Salz und Zucker

Für die Dijonsenf-Hollandaise:

100ml Weißwein
1 Prise Zucker
4 Eigelbe
250g flüssige, nicht heiße Butter
1 Schuss Zitronensaft
1 Schuss Worcestersoße
1 TL grober, körniger Dijon Senf
schwarzer Pfeffer und Salz aus der Mühle

Zubereitung:

Spargelsalat:

Den grünen Spargel schälen und halbieren. Die CC Schüssel mit 500ml Wasser, Salz und Zucker füllen und auf 100°C erhitzen. Den Spargel gar kochen, herausnehmen und in Eiswasser abschrecken.

Aus Erdbeer-Balsam-Essig, Zwiebelwürfel, Olivenöl, Spargelfond und Zitronensaft eine Vinaigrette verrühren und mit Salz abschmecken (z.B. in Gewürzmühle). Den Spargel darin marinieren und mit geschnittenem Schnittlauch und den Erdbeeren abrunden.

Hollandaise:

Den Ballonschneebeesen einetzen, die Eigelbe, Weißwein und Zucker auf Rührstufe 4 mit einer Temperatureinstellung von 78 °C ca. 2 Minute zu einem festen Schaum schlagen. Ohne weitere Zufuhr von Hitze die Butter erst langsam (tröpfchenweise), dann schneller in die Eiermasse einrühren, sodass eine gleichmäßige Sauce entsteht. Mit Salz, Pfeffer, Worcestersauce, Zitronensaft und Senf abschmecken. Die Hollandaise zum Spargelsalat reichen.

Für die Nicht-Vegetarier ggf. noch eine Scheibe Parmaschinken anrichten.

Tipp: Die Cooking Chef schaltet zur Ihrer Sicherheit automatisch bei Temperaturen über 60 °C von maximaler Rühr-Geschwindigkeit auf minimale Rühr-Geschwindigkeit um. Dies können Sie umgehen, wenn Sie die Impulsstufe „P“ gedrückt halten.

Linsen Dal mit Kokosmilch und Zucchini-Sesam-Crunch



Foto von Bet Ty

Rezept von Elisabeth Opel, <http://www.elisabeth-opel.de/>

Für 4 Personen

Zutaten:

Linsen Dal:

2 EL Rapsöl

2 Schalotten, geschält und in Würfel geschnitten

1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt

150g rote Linsen

500 ml Geflügelfond

2 Karotten, geschält, in Würfel geschnitten

200 ml Kokosmilch

3 Stangen Frühlingslauch, in Ringe geschnitten
20 g Ingwer
1 Zitrone, Abrieb
1 Pr. Kreuzkümmel
1 Chilischote
Salz
Raz el hanout

Zucchini-Sesam-Crunch:

2 St. Zucchini
4 EL Kichererbsenmehl
4 EL Sesam
200ml Rapsöl zum Ausbacken
Salz

Zubereitung Linsen Dal:

Die Cooking Chef auf 140°C mit dem Koch-Rührelement einstellen. Das Öl hineingeben und die Schalotten und den Knoblauch 5 Minuten anschwitzen. Die Linsen zugeben und mit dem Fond aufgießen. Karotten und Kokosmilch zugeben, auf 100°C zurückschalten und 20 Minuten kochen lassen. Dabei den Spritzschutz verwenden. Die restlichen Zutaten zugeben und abschmecken.

Zubereitung Zucchini-Sesam-Crunch:

Die Zucchini waschen, die Enden entfernen und dünne Streifen mit Hilfe eines Sparschälers von den Zucchini schälen. Das Kerngehäuse übrig lassen und entfernen. Die „Zucchinibandnudeln“ mit 3 Prisen Salz würzen und 5 Min. ziehen lassen, bis die Zucchini weich wird.

Die Streifen sehr gut ausdrücken und das Wasser wegschütten. Die „Bandnudeln“ zuerst mit Sesam, dann mit dem Kichererbsenmehl vermengen. Das Öl in die Schüssel füllen und auf 140°C erhitzen. Den Knethaken verwenden. Sobald das Öl heiß ist, die Zucchiniestreifen locker in das Öl geben und knusprig hellbraun ausbacken. Auf einem Teller mit Zewa abtropfen lassen.

Topfenpalatschinken von Linda



Rezept und Fotos von Linda Peter

Für ca. 2 Personen als Hauptgericht bzw. 3-4 Personen als Dessert

Zutaten:

Für die Palatschinken:

250 ml Milch

2 Eier

100 g Mehl (glatt)

1 Prise Salz

Öl (zum Ausbacken)

Für die Topfenfülle:

40 g Butter

50 g Kristallzucker

2 Eidotter

250 g Topfen (20 %)

1 EL Grieß

1/2 unbehandelte Zitrone (nur Schale)

2 Eiklar

Für den Guss:

125 g Sauerrahm

2 Eidotter

1 Vanilleschote (Mark)

1 Schuss Orangensaft
1/8 l Schlagobers
1 Schuss Mineralwasser

Zubereitung:

Für die überbackenen Topfenpalatschinken zunächst die Palatschinken vorbereiten.

Alle Zutaten für den Teig vermischen (Blender) und kurz rasten lassen.

Einstweilen die Topfenfülle vorbereiten. Dazu die Schale von der unbehandelten Zitrone abreiben. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen (Ballonschneebeisen).

Mit dem Flexi Zucker und Butter schaumig rühren, die Eigelb hinzugeben und weiterrühren. Die Zitronenzesten hinzugeben sowie auch den Grieß und den Topfen. Den Eischnee vorsichtig unterheben.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Palatschinken nach und nach heraus backen.

Eine große Auflaufform ausbuttern. Die Palatschinken mit der Topfenfülle füllen und nebeneinander in die Auflaufform legen (entweder Sie rollen die Palatschinken oder legen Sie zu einem Viertel zusammen).

Den Sauerrahm mit den Eidottern, dem Vanilleschotenmark und einem Schuss Orangensaft verquirlen und miteinander vermengen. Den geschlagenen Schlagobers unterheben und den Guss gleichmäßig auf den Topfenpalatschinken verteilen. Die überbackenen Topfenpalatschinken im Backofen für ca. 30 Minuten backen (180 Grad/Umluft) und am besten noch warm servieren.



Fotos: Linda Brückmann

Nachtrag Margit Fabian: Hier nun mein Ergebnis von Lindas überbackenen Topfenpalatschinken. Ich habe die doppelte Menge gemacht. Das ergab 12 dünne (!) Palatschinken in der großen Pfanne (fürs 21-cm-Kochfeld). Bei 3 Esslöffeln je Palatschinken reicht die Füllung ziemlich genau aus. Meine verwendete Auflaufform misst 25 cm x 35 cm. Wir haben uns zu dritt (papp-)satt gegessen und es ist jetzt noch $\frac{1}{4}$ übrig. Die einfache Rezeptmenge ist also meiner Meinung nach für 2 Personen als Hauptgericht und für 3 -4 als Dessert ausreichend. Fotos siehe unten im Kommentar

Spinatsouffle auf Rahmgemüse mit Rote-Beete-Schaum und Wachtel-Spiegelei



Cooking Chef Workshop in der Kochschule Ruhrgebiet am 22.04.2016, Rezepte und Fotos zur Verfügung gestellt von Carmen Müller

Rote Beete Schaum:

Zutaten:

4 Eier

4-6 EL Rote Beete Saft

Etwas Zucker und eine Prise Salz, Muskat

Zubereitung:

Die ganzen Eier und die Gewürze 10 Min., Bei Max. Geschwindigkeit, 40-42 Grad, mit dem Ballonbesen aufschlagen. Zum Ende vorsichtig den Saft im dünnen Strahl zugeben und noch 1-2 Min. weiter aufschlagen.



Rahmgemüse:

Zutaten:

3-4 Kohlrabi

1 Zwiebel

1Knoblauchzehe

0,75 l trockenen Weißwein mit schöner Fruchtsäure

Evtl. Kartoffelmehl

Sahne oder Milch

Petersilie

Zubereitung:

Kohlrabi durch den Würfler geben. Zwiebel ebenfalls.

Die Zwiebel mit der gehackten/gepressten Knoblauchzehe (oder einige Scheibchen vom Stiel des frischen Knoblauchs) mit etwas Butter in den Topf geben und anschmorren (140 Grad, Intervall 3, Kochröhrelement).

Wenn die Zwiebeln leicht angeschmort sind, die Kohlrabiewürfel dazugeben.

Nach ca. 2-3 Minuten den Wein zugießen.

Jetzt so lange kochen lassen bis der Wein fast verkocht ist. Durch die Säure des Weins bleibt das Gemüse bißfest.

Zum Schluß mit Salz, Pfeffer, Petersilie und evtl. Muskat abschmecken. Etwas Sahne oder Milch zugeben und bei Bedarf mit Kartoffelstärke andicken. Durch die Kartoffelstärke bleibt es glänzend, bei Maisstärke bekommt es "Grauschleier".

Ich fand den Geschmack toll!

Spinatsouffle:

Zutaten:

60 g Butter

40 g Mehl

250 g Milch

4 Scheiben frischen Weizentost

5 Eiweiß

400 gr. Spinat

Butter zum Ausbuttern

5 Eigelb

Zubereitung:

Aus Butter, Mehl und Milch eine Béchamel herstellen mit Salz, Pfeffer, Muskat und Knoblauch würzen und abkühlen lassen.

4 Scheiben frischen Weizentost im Multi mit dem Messer zu feinen Bröseln zerhacken.

5 Eiweiße zu steifem Eischnee mit dem Ballonbesen, max. Geschwindigkeit, schlagen.

400 g Spinat möglichst fein püriert (Multi, Messer)

Souffleformen ausbuttern.

Toastbrotbrösel in den Topf geben und 5 Eigelbe nach und nach in die Masse rühren (Flexi, Geschwindigkeit 3-4), Spritzschutz nicht vergessen!

Den Spinat unter die Béchamel heben, danach den zu der Brot-Eimasse geben und vermischen.

Zum Schluß den Eischnee mit dem Unterhebelement oder per Hand unterziehen.

In die Förmchen füllen und im Wasserbad bei 160 Grad Ca. 20 Min. backen.



Viel Spaß beim Anschauen und Nachkochen! Es hat super

geschmeckt.

P.S. Das rote Herz ist aus einer dünnen Selleriescheibe ausgestochen und in Rote Beete Saft eingelegt.

Aktuelle Kochevents der Kochschule Ruhrgebiet sind hier abrufbar: http://www.kochschule-ruhrgebiet.de/?page_id=9



Gemüsepaella -vegan-



Foto von Gisela Martin

Zutaten (3-4 Personen):

1 EL Öl
200 gr. Reis (möglichst Paellareis, z.B. Bomba)
1 Dose Tomaten mit Stückchen
1 rote Paprika
1 Zucchini
500 ml Wasser
1 Dose Erbsen
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Zitrone
Paprikapulver
Petersilie frisch (alternativ getrocknet)
Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Paprika/Zucchini/Zwiebel würfeln (Würfelschneider). Knoblauch klein schneiden.

In CC, Kochröhrelement, 140 Grad, Öl erhitzen. Rührintervall 2. Gewürfeltes Gemüse zugeben und andünsten.

Reis/Paprikapulver ebenso zugeben und kurz anschwitzen. Mit Wasser und stückigen Tomaten ablöschen. Ebenso Erbsen zugeben. Röhrelement entfernen. Temperatur herabsenken auf 100 Grad, Spritzschutz aufstellen, Timer auf 23 Minuten stellen.

Jetzt hat man Zeit sich die kommenden 23 Minuten um die schöneren Dinge des Lebens zu kümmern bzw. den Tisch zu decken und die Küche wieder in Ordnung zu bringen.

Probieren, ob der Reis fertig ist (sonst noch 1 oder 2 Minuten nachsitzen lassen), mit Salz/Pfeffer und Petersilie würzen und kräftig Zitronensaft darüberträufeln.

Guten Appetit!

Kohlrabi-Kartoffel-Gratin



Foto und Rezept von Dagmar Möller

Mehr Rezepte von Dagmar Möller gibts bei [Töpfe und Deckele](#)

Zutaten:

500 g Kohlrabi (wenn vorhanden, Blätter kleinschneiden)

300 g Kartoffeln

etwas Butter

350 g Sahne

2 EL Petersilie gehackt

Muskatnuss

Salz

Pfeffer

1 TL Gemüsepulver

1 EL Speisestärke

1 EL geröstete Sesamsamen, fein gemahlen (Gewürzmühle)

50 g Mozzarella gerieben

50 g Gouda gerieben

Zubereitung:

Backofen auf 190 °C O/U vorheizen.

Kohlrabi und Kartoffeln mit dem Multi (Scheibe) in Scheiben schneiden.

Auflaufform buttern, dann Kohlrabi und Kartoffeln abwechselnd einschichten.

Sahne, Stärke, Sesampulver, Petersilie und Gewürze verquirlen und über die Kartoffeln gießen. Butterflöckchen darauf verteilen.

Mit Dampf ca. 40 Minuten backen. 10 Minuten vor Ende der Backzeit Käse überstreuen.

Gläschen Wein und genießen.

Kartoffelteigtaschen mit Rote Bete- Quarkfüllung



Fotos und Rezept von Daniela Maria Mössmer

Zutaten:

600 g geviertelte Kartoffeln 150 g vorgekochter Rote Bete

150g Magerquark

1/4 angedünsteter Zwiebel

Salz, Pfeffer

100 g Mehl
40 g Hartweizenmehl
2 Eigelb
Parmesan

Zubereitung:

Heute habe ich versucht ein eigenes Rezept mit der CC zu zubereiten.

Die gevierteltnen Kartoffeln auf Stufe 3 -100 Grad -30 Minuten kochen, abseihen, erkalten lassen.

Inzwischen für die Fülle Rote Bete, Magerquark, Zwiebel, Salz, Pfeffer im Multizerkleinerer und dem Messer klein machen.

Die kalten Kartoffeln wieder in die Schüssel geben, mit den K Haken auf Stufe 3-4 einige Minuten zerhacken, Mehl, Hartweizenmehl, Eigelb dazukneten.

Nur solange kneten bis der Teig zusammenhält, evtl. noch etwas Mehl dazugeben.

Auf einer Arbeitsplatte den Teig ausrollen, mit einen Ausstecher (ca. 8 cm) Kreise ausstechen, etwas Rote Bete Füllung draufgeben und zusammenklappen.

In der Zwischenzeit in der Schüssel auf 140 Grad ca. 1,5 lt Wasser und Salz zum Kochen bringen. Die Teigtaschen dazugeben, sobald sie an der Oberfläche schwimmen, abschöpfen und mit Butterschmalz und Parmesankäse anrichten.