

Mehrkornbrot



Foto, Rezept und Video von Sandra Bell

Brühstück:

50g Sonnenblumenkerne
50g Kürbiskerne
50g kernige Haferflocken
50g Leinsamen
200ml kochendes Wasser

~~~~~

Teig:

300ml warmes Wasser  
100g Lievito Madre  
10g Hefe  
350g Weizenmehl 550  
250g Roggenmehl 1150  
25g Salz  
85g ASG

~~~~~  
Zum Wälzen:

Sesamsamen

Kernige Haferflocken

Am Abend vor dem Backen:

Saaten in eine hitzebeständige Schüssel geben.

Wasser für das Brühstück aufkochen und über die Saaten gießen.
Gut umrühren, die Schüssel mit Frischhaltefolie abdecken und
bei Raumtemperatur reifen lassen.

~~~~~

Am nächsten Tag:

Ofen auf 250° vorheizen.

Lauwarmes Wasser in die Kochschüssel der CC geben. LM und Hefe  
dazu geben, auf 27° stellen und alles gut auflösen (ich hab  
hier den Knethaken benutzt). Evtl. Später noch mit dem Spatel  
rühren.

Das Brühstück hinzufügen und gut vermengen.

In der Zwischenzeit Mehl abwiegen und mit dem ASG in die  
Schüssel geben.

5 Minuten auf Stufe "min" kneten.

Salz hinzufügen und weitere 5 Minuten auf Stufe 1 kneten.

Den fertigen Teig auf die bemehlte Arbeitsplatte geben und  
abgedeckt 30 Minuten reifen lassen. Währenddessen 2x rund  
wirken.

Anschließend den Teig in zwei Teile teilen und mit  
befeuchteten Händen zwei ovale Brote formen.

Gut anfeuchten und in der Sesam-Haferflocken-Mischung wälzen. Nochmal abgedeckt 30 Minuten ruhen lassen. Nach 10 Minuten einschneiden.

Brot in den 250° heißen Ofen schieben, schwaden und 10 Minuten backen.

Jetzt die Temperatur auf ca. 200° runter drehen und weitere 40 Minuten backen.

Ich stecke nach 30 Minuten Backzeit ein Bratenthermometer ins Brot um die Kerntemperatur zu messen.

Bei etwa 97° Kerntemperatur ist das Brot fertig.

Wenn die Backzeit erreicht ist, die Kerntemperatur aber noch nicht, dann das Brot entsprechend länger im Ofen lassen ☐

Hier noch der Link zum youtube-Video

---

## [Rhabarberkuchen mit Marzipan](#)



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Linda Peter

### **Zutaten:**

200 g Butter

150 g Staubzucker/Puderzucker

1 Pkg. Vanillezucker  
1 Pkg. Zitronenzucker oder abgeriebene Zitronenschale  
1 Prise Salz  
4 Eier  
150 g Mehl  
1 Pkg. Backpulver  
100 g gemahlene Mandeln  
*Belag:*  
300 g Rhabarber  
100 g Marzipanrohmasse  
2 EL gestiftelte Mandeln  
2 EL Zucker  
2 EL Obers/Sahne  
Staubzucker zum Bestreuen  
Fett für die Form

### **Zubereitung:**

Butter, Zucker, Vanillezucker und Salz schaumig schlagen (K-Haken). Eier nach und nach dazugeben. Mehl und Backpulver mischen und dazu sieben. Dann die gemahlene Mandeln dazugeben und alles miteinander verrühren.



Den Rhabarber putzen und rautenförmig in 2 cm lange Stücke schneiden. Die Marzipanrohmasse fein würfeln. Dann Rhabarber, Marzipan, Mandelstifte, Zucker und Obers vermischen.

Den Rührteig in die vorbereitete Form füllen, glattstreichen und die Rhabarbermischung darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 170° U etwa 45 Minuten backen. Eventuell gegen Ende mit Alufolie abdecken, damit oben nichts anbrennt. Nach

dem Abkühlen mit Staubzucker bestreuen.

---

# Fleischwolf

## Zubehörvorstellung



Fleischwolf im Einsatz – Bericht und Fotos von Claudia Kraft

Nicht nur verwendbar zum Wolfen für Fleisch oder Gemüse für Suppenpaste, sondern auch super praktisch, um Kartoffeln einfach und schnell zu pressen ohne mühsame händische Kartoffelpresse.

Damit kann man ganz leicht Gnocchi oder Schupfnudeln machen. In Österreich ein Klassiker sind "gewutzelte Mohnnudel "

Einfach Kartoffeln kochen oder dämpfen, etwas auskühlen lassen und mit feiner Scheibe durchlassen.



Direkt im Anschluss habe ich das grob geschnittene Fleisch gewolft. Am Schluss kann man zum Reinigen, oder um das meiste Fleisch durchzukommen, auch noch Toastbrot durchlaufen lassen. Danach einfach zerlegen und gleich alles per Hand waschen, schon ist die Reinigung schnell und einfach erledigt. Die Scheibe reinige ich mit der Küchenbürste, um die Reste aus den Löchern zu bekommen.

Ich habe für Fleisch vorher einige Male die mittlere Scheibe genommen und für Suppenpaste und jetzt für Kartoffeln die feine. Die grobe Lochscheibe war bislang noch nie in Gebrauch.



Allgemeine Hinweise, gesammelt in [“Backen und Kochen mit Kenwood/FB-Gruppe”](#):

Von Fleisch die Sehnen vorher befreien.

Das Fleisch klein schneiden.

Wenn das Fleisch nicht richtig durchläuft, könnte es sein, dass die Scheibe voller Sehnen ist. Da hilft nur, den Fleischwolf auseinander zu nehmen und zu reinigen und neu starten.

Immer den Wolf zusammenbauen nach Anleitung, kurz anstellen und vorn das Teil noch einmal nachziehen, dann beginnen.

Das Messer richtig herum einsetzen – die Schneideseite (da wo es scharf ist) muss an der Lochscheibe sein, also nach außen zeigen. In diesem [Kenwood-Video](#) sieht man, wie das Messer eingesetzt sein muss.

Zwiebel oder Brotstückchen im Nachgang durchlassen, reinigt vor und schickt das letzte Stück Fleisch mit durch.

Alternativ anstelle von Brot am Ende einfach einen Teil des schon durchgemahlten Fleisches nochmal durchlassen, dann kann man am Schluss die Reste aus dem Fleischwolf einfach rausmachen und dazu nehmen.

Welches Fleisch nimmt man am besten für Hackfleisch?

Antwort Susanne Müller-Linder: Fleisch von der Schulter ist mager. Wichtig ist vorher möglichst alle Sehnen zu entfernen, das wird selbst in der Metzgerei bei Profimaschinen gemacht. Wenn man es etwas fettiger mag, kann man auch Bauch dazu nehmen.

---

# Sojamilch



Foto und Rezept von Khanh Mai Trinh

## **Zutaten:**

200 gr. getrocknete Sojabohnen  
2 Liter Wasser  
ggf. Pandan-Blätter

## **Zubereitung:**

200g getrocknete Sojabohnen im Wasser ca. 8 Stunden einweichen (oder über Nacht) Die eingeweichten Bohnen in CC-Blender mit einem Teil vom 2l Wasser pürieren.

Dann die pürierte Mischung zusammen mit dem Rest vom Wasser in CC/140 Grad für ca. 1 Stunde mit Rührfunktion Interval 1 kochen lassen. Hier habe ich die Milch nach vietnamesischen Art gemacht, in dem ich beim Kochen Pandan-Blätter in die Mischung rein getan habe. Diese Blätter kann man im Asiashop kaufen.

Die gekochte Mischung kühlen lassen dann mit einem sauberen Küchentuch absieben. Et Voilà, fertig ist die selbst gemachte Sojamilch!

Je nach Geschmack noch Zucker reingeben.

---

## Pasta di mandorle – Italienische Mandelhäufchen



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Elisabetta Tallarico

### **Zutaten:**

600 g Mandelmehl oder geschälte gemahlene Mandeln

300g Zucker

1/4 TL Vanille Pulver

1/4 TL Salz

125 ml Amaretto

Saft und Abrieb einer Orange

Saft 1/2 Zitrone

Belegkirschen

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten ohne Belegkirschen mit K-Haken gut vermischen und für 2 Std in den Kühlschrank stellen.

Die Mandel Paste in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben und "Häufchen " auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen. Auf jedes Häufchen eine Belegkirsche drücken. (Ich halbier die immer).

Bei 180 Grad Umluft 12-15 Minuten backen.

Die Ränder sollten etwas braun werden. Direkt aus dem Backofen sind die Häufchen noch recht weich, werden nach dem Abkühlen aber fester.

---

## [Avocadodip mit gedämpften Kartoffeln](#)



[Foto Gisela Martin](#)

### **Zutaten:**

750 gr. festkochende Kartoffeln

1 Avocado (reif)

3 EL Zitronensaft

1 Knoblauchzehe (2 oder 3 x durchgeschnitten, damit sie sich im Multi gut zerkleinert)  
1/2 Chilischote  
Salz/Pfeffer  
125 gr Creme fraiche  
ggf. Koriander

**Zubereitung:**

Kartoffeln waschen und bürsten. In Kessel etwas Wasser füllen, Temperatur ca. 110 Grad, Rührintervall 3, Dampfgareinsatz einlegen.

Kartoffeln in Dampfgareinsatz legen, 40 Minuten einstellen.

Wenn Kartoffeln fertig sind die geschälte Avocado ohne Kern, Zitronensaft, Knoblauch, Creme fraiche, Salz/Pfeffer und ggf. Koriander in Multi mit Messer geben und mixen.

Wer möchte kann den Dip noch mit kleingeschnittenen Chilistücken oder frischem Koriander bestreuen.

---

## Rote-Beete-Aufstrich

Rezept zur Verfügung gestellt von Ber Na Eber:

**Zutaten:**

1 Packung Frischkäse (auch gern von der Ziege)  
1-2 Knollen gegarte geschälte rote Beete  
3-4 EL Kren/Meerrettichcreme (den cremigen)  
Salz, Pfeffer, Zitrone

**Zubereitung:**

Ab in den Multi (mit Messer)  
Tolle Farbe, toller Geschmack!

---

# Gedämpfte Bohnen mit Tomatencreme und Fetakäse



Fotos Gisela Martin

## **Zutaten:**

250 gr. Bohnen (bei höheren Mengen auf externen Dampfgarer ausweichen)

200 gr. Tomaten

2 Knoblauchzehen

2 getrocknete Tomaten

etwas Balsamicocreme rot

2 EL Olivenöl

Salz/Pfeffer

100 gr. Fetakäse

## **Zubereitung:**

Bohnen, waschen, säubern und im Dampfgarkorbchen ohne Rührelement bei 110 Grad/Rührintervallstufe 3 dämpfen. Ich hatte kleine Bohnen, waren nach 17 Minuten fertig. Wenn die Bohnen dicker sind, brauchen sie ggf. ein paar Minuten länger.



Bei größerer Menge sollte man auf einen Dampfgarer ausweichen.

Tomaten waschen/halbieren in Multi mit Messer geben. Geschälten Knoblauch und getrocknete Tomaten zugeben. Etwas Balsamicocreme und Olivenöl darüber gießen. Multi laufen lassen bis zur gewünschten Konsistenz und mit Salz/Pfeffer abschmecken.

Feta würfeln und zum Großteil unter Tomatencreme rühren.

Gedämpfte Bohnen auf Platte anrichten, mit Tomatencreme bestreichen und mit restlichem Feta bestreuen.

Die Sauce ist reichlich von der Menge. Aber am besten gleich doppelte Menge machen, die kann man auch gut bei Pasta und Co mit verwerten.

---

## Salatsoße auf Vorrat



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Hilde Früh

### **Zutaten:**

225 ml Balsamico ( weiß )

275 ml Wasser

150 gr. Zucker (Anmerkung kann auch auf die Hälfte reduziert bzw. durch Honig ersetzt werden)

20 gr. Salz

20 gr. Gemüsebrühe gekörnt ( Gefro )

200 gr Schmand o.saure Sahne

300 gr. Naturjoghurt, 0,1% Fett

225 ml. Öl, z.B. Thomy Öl

60 gr. Senf

1/4 Teel.Pfeffer, schwarz gemahlen

Petersilie o. Kräuter n. Wahl

### **Zubereitung:**

Essig, Wasser, Zucker, Salz und Gemüsebrühe in den CC-Kessel oder einem Topf geben und ca. 10 Min. auf mittlerer Hitze kochen lassen. Danach die restlichen Zutaten dazugeben und 5-8 Sek. mit dem Mixstab aufrühren (alternativ im Blender mixen) .

Das Dressing jetzt in Flaschen füllen und nach dem Abkühlen im Kühlschrank aufbewahren. Der Essig konserviert und macht es ziemlich lange haltbar.

Schmeckt super zu allen Blattsalaten oder Rohkost.

Das Dressing ist auch ein tolles Mitbringsel oder kleines, selbst gemachtes Geschenk.

*Tipp Starry E.:*

*Geht auch ohne Erhitzen. Alle Zutaten außer Wasser und nur 80-100gr Zucker in den Blender geben und ca. zwei Minuten laufen lassen. Wird super und hält sich min. 2 Wochen im Kühlschrank.*

---

## Kohlrabi-Kartoffel-Gratin



Foto und Rezept von Dagmar Möller

Mehr Rezepte von Dagmar Möller gibts bei [Töpfele 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.