Low carb Blumenkohlklößchen Karfiolbällchen

Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Katharina Karner

Zutaten:
1 Blumenkohl
1 Ei
Petersilie
Curry
Suppenwürze
100 gr. geriebener Käse (bzw. Käse mit Trommelraffel oder Multi reiben)
3-4 EL Semmelbrösel

Zubereitung:
Einen ganzen Karfiol im Multi zu ‘Reis’ hacken (vorher in Röschen teilen).

Diese Masse dann mit dem K-Haken zu einer Masse verarbeiten mit 1 Ei, Petersilie, Curry, Suppenwürze, 100 g geriebener Käse und 3-4 EL Semmelbrösel (bis die Masse die richtige Konsistenz hat).

Zu Bällchen formen und im Rohr bei 200 Grad bzw. Umluft 180 Grad in ca. 20 Minuten hellbraun backen.

Ich habe sie mit Knoblauchjoghurt gegessen.

Tipp:
Man kann es auch durch andere Gemüse ersetzen wie Broccoli, Rosenkohl, Kohlrabi, Karotten und und…

Variation von Manuela Neumann
Anstelle von Blumenkohl habe ich 1/2 Brokkoli und 1 Kohlrabi genommen.
Der Rest des Rezeptes bleibt gleich

Crema Catalana

Foto von Manfred Cuntz

Rezept von “Für jeden Tag 8/2006”, angepasst von Manfred Cuntz für die CC

Zutaten für 4 Personen:
50 g Speisestärke
750 ml Milch
6 Eigelb (Kl. M)
50 g Zucker
4-5 El und zum Bestreuen
fein abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone

Zubereitung:
Speisestärke in 150 ml Milch auflösen.

Flexi mit schwarzer Gummilippe einsetzen.
600 ml Milch aufkochen, Zitronenschale dazugeben, beiseite stellen.

Ballonbesen, langsam steigern bis Stufe 6
Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Dauer ca. 2min.

Flexi mit schwarzer Gummilippe, Kochstufe I
Stärkemilch dazugeben und gut verrühren.

95°C, Flexi, Kochstufe I
Heiße Zitronenmilch langsam zugeben.
So lange erhitzen, bis die Stärke bindet und eine dickliche Creme entsteht.
ACHTUNG: Es darf nicht wirklich kochen sonst gerinnt das Eigelb. Also aufpassen. Dauer: ca. 5-6min.

Temperatur ausstellen und etwas kalt rühren lassen. (Wenn es schneller gehen soll Schüssel in ein kaltes Wasserbad stellen und von Hand rühren). Bei ca. 85°C in kalt ausgespülte Schüsselchen fülen.

In 4 Schalen (à 150 ml Inhalt) verteilen und abkühlen lassen. Mit 4-5 El Zucker bestreuen und mit dem Gasbrenner karamellisieren.

Fotos von Manfred Cuntz

Dinkelvollkornbrot mit Buttermilch nach plötzblog

Foto Gisela Martin

Rezept von hier https://www.ploetzblog.de/2013/05/29/leserwunsch-dinkelvollkornbrot-mit-buttermilch/ und auf CC umgeschrieben.

Zutaten:

Quellstück 1

300 g Dinkelkörner Dinkelvollkornmehl
300 g Buttermilch
12 g Salz

Quellstück 2

40 g Leinsamen
20 g Sesam
40 g Sonnenblumenkerne
30 g Roggenflocken (alternativ: Haferflocken) – ich hatte Haferkörner, die ich mit dem Flocker geflockt habe
150 g Buttermilch

Hauptteig

Quellstücke

300 g Dinkelkörner bzw. Dinkelvollkornmehl
6 g Frischhefe
115 g Buttermilch (zimmerwarm)
10 g Rohrzucker
Sonnenblumenkerne zum Wälzen

Zubereitung:
Die jeweiligen Quellstückzutaten (falls Dinkelkörner verwendet werden, vorher mit Getreidemühle mahlen) mit einem Löffel mischen und 10-14 Stunden abgedeckt im Kühlschrank bei 6-8°C lagern.

Dinkelkörner mit Getreidemühle mahlen und sämtliche Teigzutaten in der CC mit Knethaken vermengen.

CC auf 24 Grad stellen, kein Rührelement, Timer auf eine Stunde, Spritzschutz als Deckel aufsetzen. Nach 20 und 40 Min. mit Nassen Händen den Teig falten.

Den Teig zu einem länglichen Laib formen, anfeuchten und in Sonnenblumenkernen wälzen.

Eine Kastenform (22 x 10 x 9 cm) mit Backfolie auslegen und den Teig reinlegen. Mit Klarsichtfolie abdecken. 12 Std. bei ca. 10 Grad im Kühlschrank gehen lassen. Volumen verdoppelt sich in der Zeit.

Klarsichtfolie entfernen, Brot besprühen und in Backofen stellen. Backofen 180°C O/U einstellen. Keinen Backstein verwenden, Form nur auf Gitterrost stellen.
Ich habe in der ersten Hälfte Dampfstösse zugegeben.

90 Minuten bei Raumtemperatur steigend auf 180°C backen. Zum Schluss hin, falls Kurste zu dunkel wird, mit Alufolie bedecken. Nach 90 Min die Form entfernen und 10 Minuten weiterbacken.

Low-carb Dinkelvollkornbrot

Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Christine Gollbrecht

Zutaten:
200 gr gemahlene Mandeln
170 gr Dinkelvollkornmehl
130 gr Gluten
50 gr Sesam
100 gr Quark (ich hatte 40%)
1 Ei
10 gr Salz
30 gr Butter
230 gr Wasser
1 TL Zucker
1/2 Würfel frische Hefe

Zubereitung:
Zunächst die trockenen Zutaten bis einschließlich Sesam gründlich mischen. (K-Haken im Kessel)

Wasser, Hefe, Butter und Zucker 4 Minuten bei 38 Grad rühren. Dann Quark, Ei, Mehlmischung dazugeben und 10 MinutenkKneten lassen (Knethaken Stufe 1. Wie lange das braucht, weiß ich

nicht. Aber der Teig verändert sich sichtbar, man sieht dass das Gluten wirkt und die Struktur etwas ziehig wird)
Danach den Teig 30 Minuten zugedeckt(in der CC)gehen lassen. Anschließend noch einmal für 2 Minuten durchkneten. Backofen auf 220° Ober/unterhitze vorheizen, ein feuerfestes Gefäß mit etwas Wasser unten reinstellen.
Dann den Teig in eine mit Backpapier aus gekleidete Backform (35 cm) geben und zugedeckt gehen lassen, bis der Backofen heiß ist, also ca.10 Minuten.

Die ersten 10 Minuten auf 220° backen, dann den BackOfen auf 180° reduzieren und weitere 30 Minuten backen. Zwischendurch mal in den Backofen schauen und das Brot, wenn es oben drauf dunkel genug geworden ist, mit etwas Alufolie abdecken.
Nach dem Backen aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

Polenta mediterraner Art

Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig (sinnreichleben – Ernährungsberatung für Frauen)

Zutaten für 3-4 Personen:
200 g Polentagrieß
600 ml Wasser

1-2 EL Gemüsepaste
3-4 Tomaten und/oder anderes Gemüse wie Paprika
100-150 g geriebener Parmesan oder Reibekäse – fettreduziert
italienische getrocknete Kräuter

Zubereitung:
Zuerst erhitzt du das Wasser in der CC und rührst die Gemüsepaste, bis diese sich aufgelöst hat, ein. Unter ständigem Rühren (Stufe 1 + Flexi) lässt du nun den Polentagrieß einrieseln und rührst ca 10 Minuten weiter, bis der Grieß gequollen ist. Zum Schluss fügst du die Hälfte des Käse darunter.

Die fertige Polenta verstreichst du (ca 1 cm dick) auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech.

Als nächstes werden die Tomaten gewaschen, vom Stunk entfernt und in Scheiben geschnitten. Wenn du anderes Gemüse verwendest dann dieses säubern und kleinschneiden

Den Backofen kannst du jetzt auf 180° vorheizen.

Belege die Polenta mit den Tomatenscheiben und würze diese mit den getrockneten Kräutern. Zum Schluss wird alles, je nach Geschmack, mit Käse bestreut.

Im Backofen wird nun die mediterrane Polenta für ca 5-10 Minuten überbacken.

T i p p:
Alternativ zur Tomate sind natürlich auch Aubergine, Zucchini oder Paprika möglich

---

Rote Linsen-Zucchini-Waffeln

Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig (sinnreichleben – Ernährungsberatung)

Zutaten:
200 g rote Linsen
1 Zucchini
1 TL Kardamon
Salz, Pfeffer, Paprika
1/2 Bund Petersilie
Käse z.B. 1/2 Schafskäse oder Reibekäse
50-60 g Bulgur

Zubereitung:
Weiche die Linsen über Nacht in Wasser ein.

Am nächsten Tag schütte das Wasser ab und gebe sie mit ca 150 ml Wasser in den Topf der CC mit dem Kochrührelement.

Wasche die Zucchini und rasple sie mit dem Mulit oder der Raffel. Anschließend gibst du die Zucchini zu den Linsen und koche beides gar. Bei mir hat es ca 20 Minuten gedauert bei Rührintervall 2 ca 100°.

In der Zwischenzeit habe ich die Petersilie gewaschen und kleingeschnitten.

Ist die Linsen-Zucchini-Mischung gar, füge (ausser dem Bulgur)

alle weiteren Zutaten hinzu. Verrührt habe ich alles mit dem K-Haken.
Je nachdem wie flüssig deine Masse ist, variierst du mit der Menge des zuzuführenden Bulgurs. Lasse den Bulgur ca 10 Minuten Zeit zum aufquellen. Die Masse sollte jetzt ein fester Brei sein.

Als Nächstes richtest du dir dein Waffeleisen, ölst es ein und lässt es aufheizen. Danach gibst du ca 3 EL Masse in dein Waffeleisen zum Backen. Ich hatte mein Gerät auf Stufe 4 gestellt. Je höher du dein Eisen stellst, desto knuspriger werden deine Rote Linsen-Zucchini-Waffeln.

Dazu passt sehr gut ein Dip, ich hatte Tzatziki dazu.

Gemüse sous vide garen

Gemüse wird sous vide immer mit 85 Grad gegart.

Nachstehend Anwendungsbeispiele, diese Zusammenstellung wird immer weiter ergänzt.

Brokkoli roh würzen und Stück Butter dazu, einschweißen, 60 Min/85 Grad (Foto Franziska Fischer)

Karotten mit einem TL braunem Zucker bestreuen, Butterflocken drauf, einschweissen. 40 Min/85 Grad. Dann entweder so essen oder noch kurz in der Pfanne scharf anbraten. (Foto Gisela Martin)

Fenchel zerkleinern, etwas Wasser mit Gemüsepaste verrühren und alles zusammen einschweißen. 40 Minuten/85 Grad. Lecker! (Foto Gisela Martin)

1kg Spargel auf 3 Päckchen verteilt.
Zwei habe ich ohne alles gemacht. Beim 3. habe ich etwas Salz, Gemüsepulver und ein Stück Butter reingelegt.
20 min bei 83 Grad. Drucktest machen, ob Konsistenz passt.
(Foto Franziska Fischer)

Lachs sous vide

Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Franziska Fischer

Zutaten:
Lachsfilet

Gewürze
Butter

Zubereitung:
Den Lachs für 10 Min in Salzwasser (Salzverhältnis 1/10) einlegen (das macht man, damit das Eiweiß nicht herausläuft). Danach trockentupfen.
Den Lachs nach Belieben würzen und mit einem Stück Butter einschweissen.

Wasser in Kessel auf 53 Grad erwärmen und 30 Minuten bei 53 Grad im Wasser ziehen lassen.

Danach kurz in der Pfanne anbraten, fertig.

Orangenzucker – Variationen

Rezept Nr. 1 und Foto von Sandra Bell

1. Rezept Sandra Bell

Zutaten:
Orangeat
Zucker

Zubereitung:
Einen Teil des fertigen Orangeat in der Gewürzmühle oder im Multi ordentlich schreddern – ziemlich fein. In ein Glas füllen und mit Zucker auffüllen.

Ordentlich schütteln und sich schmecken lassen.

Zum Würzen von vielen leckeren Sachen.

2. Rezept Claudia Balicki

Rezept Nr. 2 und Foto von Claudia Balicki

Zutaten:
Zucker
Schalen von Bio-Orangen

Zubereitung:
Schale einer Bio-Orange ein paar Tage an der Luft liegen lassen, bis man die Stücke durchbrechen kann. Dann habe ich es mit Zucker vermischt und habe es wieder stehen lassen. Kam

irgendwie nicht dazu.

Nun habe ich es in der Gewürzmühle gemahlen. Ein wirklich tolles Aroma, sehr intensiv. Hängt natürlich auch von der jeweiligen Menge ab.

Rohköstlicher Curry Couscous aus Blumenkohl

Foto und Rezept von Stephan Rathmann Jaehnichen

Zutaten:
1 Kopf Blumenkohl
2 Paprikaschoten
1 Zucchino
½ Chilischote
1 kleines Bund Koriander und Petersilie
5 EL Olivenöl
½ TL Kumin
1 EL Currypulver
½ TL Kurkuma
½ bis 1 TL Meersalz
1-2 Knoblauchzehen gehackt

Zubereitung:
Blumenkohl (roh) im Multi mit dem Messer ganz klein schreddern.
Die Zucchino und Paprika sowie die Tomate würfeln und mit dem Blumenkohl vermischen. Knoblauch gehackt und Gewürze sowie Öl dazu und umrühren.
Durchziehen lassen und geniessen. Geht schnell macht satt und hat fast keine Kohlenhydrate.
Und schmeckt fast garnicht wie Blumenkohl, wenn man es weiss dann ist da ein ganz leichter Anflug aber durch die Gewürze sehr angenehm im Geschmack.