Bolognese Sauce

Rezept zur Verfügung gestellt von Christine Wittlin-Ingold

Zutaten:
750g Rind- und Kalbsgehacktes
3 EL Olivenöl
6 Zwiebel
6 Knoblauch gepresst
2 Peperocini gehackt
3 Stange Sellerie gehackt
3 Karotten gehackt
3 kleine Dosen Tomatenpüree
3 dl Rotwein
3 Dosen Tomaten
Salz ,Pfeffer, Senfpulver, Worcester Sojasauce pikant und…. vieles mehr, da ich es gerne scharf habe.
1 1/2 Tl Zucker
Oregano, Rosmarin, Thymian, Liebstöckel, Koriander, Petersilien
6 Lorbeerblätter

Zubereitung:
Rind und Kalbsgehacktes und Öl portionsweise anbraten (bei 140 Grad in CC oder in Pfanne)

6 Zwiebel,
6 Knoblauch gepresst
2 Peperocini gehackt
3 Stange Sellerie gehackt
3 Karotten gehackt
3 kleine Dosen Tomatenpüree

in CC mit Kochrührelement andünsten,

mit 3 dl Rotwein ablöschen und einkochen lassen

3 Dosen Tomaten
Salz ,Pfeffer, Senfpulver, Worcester Sojasauce pikant und…. vieles mehr, da ich es gerne scharf habe.
1 1/2 Tl Zucker
Oregano, Rosmarin, Thymian, Liebstöckel, Koriander, Petersilien
6 Lorbeerblätter zugeben und 3 Stunden bei ca. 95 Grad köcheln lassen.

Lieblingsfrühstücksrezept von Weight Watchers

Foto von Annika Klugkist

Lieblingsfrühstücksrezept von Weight Watchers aus der Broschüre “Mein einfacher Start“

Rezept zur Verfügung gestellt und auf CC umgeschrieben von

Annika Klugkist

Zutaten:
6 Eßlöffel Haferflocken (bzw. ein paar Haferkörner und mit Flocker frisch geflockt)
250 ml fettarme Milch
1 kleingeschnittener Apfel oder Banane
1 TL Honig
etwas Zimt

Zubereitung:
Haferflocken und Milch zusammen in der Schüssel mit dem Flexirührer auf Rührstufe 1 auf 140 Grad zum Kochen bringen. Wenn es kocht, runterschalten auf 60 Grad.

Dann einen kleingeschnittenen Apfel oder eine Banane geben. Alles zusammen 6 Minuten bei 60 Grad rühren lassen.

Zum Schluss 1 Teelöffel Honig und Zimt nach Belieben dazu und nochmal rühren lassen.

Schmeckt warm und kalt und wird mit der CC richtig cremig. Lecker!! 8 Punkte sind es nach den alten Propoints.

Low-carb-Roggenvollkornbrot

Foto und Rezept von Christine Gollbrecht

Zutaten:
100 g gemahlene Mandeln
80 g Sesam
80 g Leinsamen
180 g Roggen Vollkornmehl
210 g Gluten
1 Päckchen Trockenhefe
1 Päckchen Sauerteigextrakt von alnatura (ist ein Pulver)
4 g Brot Gewürz (oder nach Geschmack)
2 tl Salz
525 g warmes Wasser
1 Tl Zucker

Zubereitung:
Zunächst nacheinander den Leinsamen und den Sesam in der Gewürzmühle mahlen, das Brotgewürz und das Salz kann man auch schon gleich mit dazu tun.
Vorsicht mit dem Sesam, das Fett tritt sehr schnell aus.
Also wirklich nur kurz, ist nicht so schlimm, wenn der nicht ganz fein wird.

Anschließend sämtliche trockenen Zutaten in den Kessel geben und mit Deckel und Schneebesen kurz etwa auf Stufe 5 gründlich vermischen.

Den Knethaken einsetzen und das Wasser, verrührt mit dem Zucker, zu der Mehlmischung in den Kessel geben.

5 Minuten, 38° auf Stufe 1 mit dem Knethaken kneten lassen.

Anschließend den Knethaken rausnehmen, ein Handtuch auf den Teig legen, die CC für 1 Stunde auf 38° Intervall stufe 3 stellen und den Teig gehen lassen.
Danach den Knethaken noch einmal einsetzen und den Teig ganz kurz durchkneten lassen. Den Teig dann herausnehmen, zu einem Brotlaib formen und abgedeckt noch mal 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit den Back Ofen auf 200° Ober/Unter Hitze vorheizen und das Brot vor dem Backen einschneiden.
Circa 50 Minuten backen. Wer es nicht so braun haben möchte, kann das Brot auch nach der Hälfte der Zeit mit AluFolie oder ähnlichem abdecken.
Schmeckt für mich wie ein Brot von Bäcker! Absolut authentisch und lecker!
Ergibt 25-30 Scheiben.
Ich schneide das Brot nach dem abkühlen immer gleich in Scheiben und friere es in Portionen ein.

Streuseltaler

Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Karin Lokotar

Meine neue Lieblingsmehlspeise…. Das Jahr ist zwar noch jung, aber diese Streuseltaler kann nix mehr toppen

Zutaten:
Hefeteig:
500g Mehl
1 Würfel Hefe (ggf .die Hälfte bei Übernachtvariante, siehe Text unten)
60g Zucker
200 ml lauwarme Milch

1 Ei
80g zerlassene Butter
Streusel:
125g kalte Butter
125g Kristallzucker
150g Mehl
Belag:
Ribiselmarmelade

Zubereitung:
Alle Zutaten vom Hefeteig zu einem glatten Teig verkneten (Knethaken) und 60 Minuten gehen lassen.

Dann 16 Kugeln formen, diese ruhen lassen und in der Zwischenzeit die Streusel zubereiten und alle Zutaten vom Streuselbelag mit K-Haken vermischen.

Teigkugeln platt drücken und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit Ribiselmarmelade bestreichen und Streusel drauf geben.

Nochmals 25 Minuten gehen lassen.

Dann im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad Umluft ca 10 Minuten backen.

Ich hab den Teig gestern abend gemacht, allerdings mit der Hälfte der Hefe,und im Kühlschrank gehen lassen. Morgens hab ich Kugeln geformt, diese dann ca 15 Minuten auf Zimmertemperatur kommen lassen, dann mit Ribiselmarmelade bestrichen, usw. ….

Brioche-Hörnchen über Nacht

Rezept von Verena de la Cruz aus dem Internet und abgewandelt/Foto Verena de la Cruz

Zutaten:
Teig:
500g Mehl 550
12g frische Hefe
60g Zucker
170ml lauwarme Milch
1 TL Salz
80g zimmerwarme Butter
1 Ei (L)
Sonstiges:
1 Eigelb mit einem Schuss Milch zum Bepinseln
Hagelzucker

Zubereitung:
Die Hefe in der Milch auflösen und Zucker hinzufügen.

Mehl & Salz miteinander vermischen und alle Zutaten dazugeben. Mit dem Knethaken auf Stufe 1 bei 30C ca. 8 Min. lang kneten. Danach min. eine halbe Stunde ruhen lassen (ich habe ihn länger ruhen lassen).

Danach aus dem Teig zwei Kugeln bilden und diese zu einer Pizza ausrollen. Diese dann jeweils in Dreiecke (Pizzastücke) schneiden. Die Dreiecke von außen nach innen zusammenrollen – und fertig.

Einige habe ich noch mit Nutella gefüllt.
Die Hörnchen auf einem Backblech mit Frischhaltefolie gut abdecken und über die Nacht in den Kühlschrank stellen (ich habe es im Treppenhaus gelagert).

Am Morgen die Hörnchen mit Eigelb bepinseln und ggf. mit Hagelzucker bestreuen.

Die Hörnchen bei 180 C/Ober-Unterhitze ca. 20 Min backen.

Tipp Michael Joosten:
Optimierung: Zucker und Butter erst zum Schluss rein kneten. Also 7 min kneten und dann den Zucker reinrieseln lassen und dann die Butter zugeben. Zucker und Butter erschweren den Aufbau des Klebergerüstes vom Weizen. Somit kann es sich gut aufbauen und dann die beiden Zutaten dazu.

Frühstückssmoothie

Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Dedera Crasha

Mein persönlicher, perfekter Start in den Tag! Was für viele der Kaffee am morgen ist, ist für mich dieser Smoothie.

Zutaten:
250 g Quark
2 EL Honig (ca. 40 g)
ca. 250 g Obst nach Wahl (heute war es Birne)
ca. 250 g Bananen
100 g Haferflocken (bzw. Haferkörner geflockt mit Flocker)

Die Mengen schwanken schonmal je nach Größe der Früchte.

Zubereitung:
Alles außer den Haferflocken in den Blender. Bei der Kombination von heute hat es keine 20 Sek. gedauert. Die Menge reicht für 2 große Gläser. Eins ist für morgens, eins wandert in den Kühlschrank für den Abend.

Die Haferflocken gebe ich erst kurz vor dem Essen drauf, damit sie nicht zu matschig werden.

Das Ganze bringt mich gut bis zum Mittagessen durch ohne das Gefühl zu haben ständig etwas Essen zu müssen.

Varianten:

Claudia Balicki: einen Schuss Mineralwasser zugeben, dann wird es cremiger. Auch Walnüsse beimischen.

Gisela Martin: einen Löffel Mandelmus beimischen

Hinweis:
Obst wie Kiwi, Ananas oder Papaya sollten nicht genommen werden, außer man ist es sehr schnell oder überbrüht sie mit heißem Wasser. Ansonsten wird der Smoothie sehr bitter.

Low carb Linguine mit der Pasta Fresca

Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Christine Gollbrecht
Für 3-4 Personen
Zutaten:
150 gr Haferkleie (idealerweise fein gemahlen)
50 gr Eiweißpulver (meines heißt super hi pro)
50 gr Gluten
Etwas Bindemittel nach Wahl (1 TL Johannisbrotkernmehl ODER 1 TL Guarkernmehl oder 1/2 TL Xanthan)

1 TL Salz
2 Eier abwiegen und mit Wasser auffüllen, so dass es ingesamt 135 gr. sind (Anmerkung Gisela M.: Ich habe zwei Eier zugegeben und das Wasser bei dem Teig für die PF nicht gebraucht, hat perfekt so gepasst, Nachtrag: zwischenzeitlich verwende ich bei der Pastafresca zwischen 100 und 105 gr Flüssigkeit) – *Tipp: Alternativ kann man die Eier auch durch Wasser ersetzen, funktioniert auch.*

Zubereitung:

Trockene Zutaten in Multi mit Messer geben, kurz laufen lassen, dann Wasser und Ei einfüllen und krümelig rühren. Alternativ Zubereitung in Kessel mit K-Haken.

In der Pasta fresca nach und verarbeiten.

Tipp:
Das Low-Carb-Nudelrezept kann auch mit den Pastawalzen gemacht werden, siehe hier:

Fotos von Christine Gollbrecht

Herstellung von LM – Lievito

madre

Foto von Sylvia Angermann

Abhandlung von Sylvia Angermann, gesammelte Erfahrungen aus dem Gemeinschaftsprojekt LM der Gruppe "Backen und Kochen mit Kenwood" aus 2015.
Die Namen der erwähnten Personen haben wir abgekürzt:

Ich schreibe einen möglichen Ansatz, ein paar Varianten zum googeln und einige Anregungen auf. Ich habe einige Personen erwähnt, die Antworten oder Erfahrungen beigesteuert haben. Ich hoffe, das ist ok.
Bitte verzeiht mir die epische Darstellung, aber ich versichere euch, dies ist eine Kurzfassung!

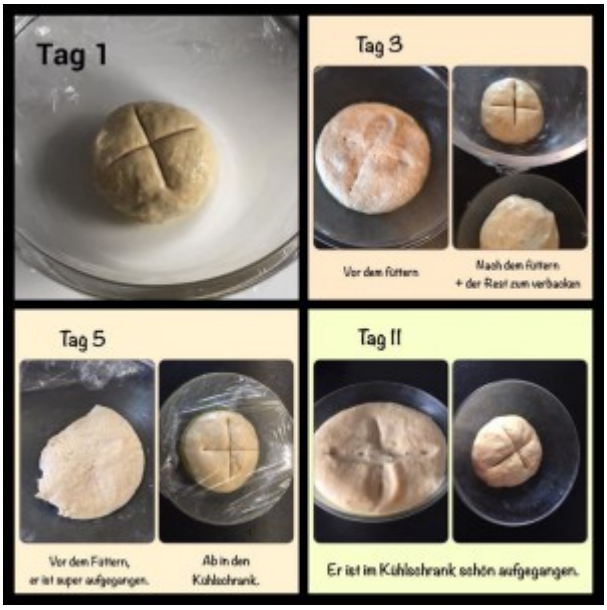
LM ist ein Weizensauerteig, der die Hefe in Hefeteigen unterstützt. Man kann die Hefemenge im Rezept reduzieren und der Teig wird leichter und crosser. Ich benutze ihn für Pizza, Baguette magique oder Brot.
Anwendung: Zugabe von LM 10-20% der Teigmenge; Reduktion der Hefezugabe bis zur Hälfte.

Einige Varianten (bitte selbst googeln):
-boulancheriechen (unten aufgeführtes Rezept)
-brotdoc

-leckertipps
-die kluge Hausfrau
Die Varianten unterscheiden sich in den Mengenverhältnissen von Mehl und Wasser, den Ruhezeiten und der Zugabe der Starterkulturen aus: Honig, Joghurt, Luft
An den unterschiedlichen Methoden erkennt man schon, dass man eigentlich nicht viel falsch machen kann…

Ansatz: (nach boulancheriechen)
1.) Tag 1- 200g Weizenmehl type 550, 100g Wasser, 1EL Olivenöl und 1EL Honig mit der Hand verkneten. Aus dem glatten Teig eine Kugel formen, diese mit Olivenöl einreiben und in eine Glasschüssel legen. Kugel kreuzförmig einschneiden, mit Folie abdecken, 48 h bei RT (Raumtemperatur; 22-25°C) gehen lassen. (Vorsicht, Fruchtfliegen lieben die Gäraromen!)
Kugel verdoppelt sich und riecht leicht säuerlich.
2.) Tag 3- 100g des Ansatzes mit 100g Mehl und 45g lauwarmen Wasser verkneten. Wie unter 1.) beschrieben die Kugel formen, einölen und kreuzförmig einschneiden, in die Schüssel, abdecken, 48h/RT.
3.) Tag 5- wie 2.), bis zur geölten und kreuzförmig eingeschnittenen Kugel. Jetzt aber die Schüssel für 5 Tage in den Kühlschrank stellen.
4.) Tag 11- wie 3.)
5.) Tag 16- wie 3.)
6.) Tag 21- der LM ist fertig.

Der LM riecht mild nach Wein und Honig und hat eine Konsistenz wie Rohmarzipan.
Die jeweils anfallenden Reste können schon verwertet werden. Achtung, auch zu Beginn hat der LM schon Triebkraft, die z.B. Billa W. den herben Verlust eines Deckels einbrachte.
Pflege: Der LM sollte ab und zu aufgefrischt werden: 1Teil LM+1Teil Mehl+1/2 Teil Wasser. Wenn er “müde” ist, kann man eine Messerspitze Honig zugeben.



Fotos Dokumentation Tag 1-21 von Birte Ri

Fragen, die gestellt wurden:

• kann ich ein anderes Mehl verwenden?
-ja, ich habe type 405 verwendet.
Es wurde auch Dinkelmehl verwendet (Billa W., Sandra B., Yvon N. und Alexandra B.)
T65 (Christiane H.)
Manitoba (Rosemarie Sch., Petra M.)

• Erfahrung mit dem Joghurtansatz haben u.a. Petra M., Fiametta M., Petra W., Ma R. oder Christiane H..

• Muss das Glas verschlossen sein oder offen? – am Anfang

Druckausgleich ermöglichen (stärkere Gasbildung), im Kühlschrank ruhig fest verschließen. (Ab und zu Druck rauslassen)
Ich habe das Gefühl, wenn man den LM regelmäßig füttert, verzeiht er einem fast alles.

• Warum immer nur 100g eines Ansatzes nehmen?- weil man sonst zum Schluss einige kg LM im Kühlschrank hat. (Mit einem ungünstigen Verhältnis vom Volumen zur Außenfläche.)

• kann ich den LM mit Roggensauerteig verwenden? -manche sagen nein, ich habe ein Roggenmischbrot mit beiden gebacken und bin mit einem riesigen Brotlaib belohnt worden, der sehr gut geschmeckt hat.

Anregungen:

• der LM scheint Glasbehälter gegenüber Plastikgefäßen zu bevorzugen.

• Man kann den LM trocknen: (Methode nach Angelika H.) etwas frisch gefütterten LM mit Wasser flüssig rühren, auf Backpapier streichen und an warmen Ort trocknen lassen. Flocken in Schraubdeckelglas aufbewahren, bei Bedarf mit Mehl und Wasser wieder anziehen.

So, dann wünsche ich euch viel Spaß beim Ansetzen oder Kommentieren…

Giotto Parfait mit Punschkirschen.

Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Doris Küter

Zutaten:
500gr Schlagsahne
5 Eigelb
100gr Puderzucker
1/2 Tl Vanilleextrakt
4 Stangen Giotto
50gr Raspelschokolade
1 großes Glas Kirschen
100ml Rotwein
1 El Speisestärke.

Zubereitung:
500gr Sahne mit dem Ballonbesen bei Geschwindigkeitsstufe 6 steif schlagen. Kühl stellen.

Eigelbe mit 3 El Wasser und Puderzucker bei max. Geschwindigkeit 1 min bei 40°C, 1 min bei 60°C, dann 2 min bei 80°C schaumig schlagen. Die Temparatur auf 0 stellen und die Masse weitere 5 min schlagen, bis sie nur noch lauwarm ist.

Vanilleextrakt zufügen und die gehackten Giotto und Raspelschokolade ebenso. Dann die Sahne unterziehen.

Z.B. in eine kalt ausgespülte Silikonkastenform füllen (oder

ähnlichen Behälter mit Folie ausgelegt) und über Nacht mit Folie bedeckt in den Tiefkühler deponieren.

Die Kirschen abgiessen und halbieren. Den aufgefangenen Saft mit Rotwein aufkochen lassen.

1El Speisestärke mit 3 El kaltem Kirschsaft glattrühren und hinzugeben. Einmal aufkochen lassen und dann die Kirschen dazugeben. Leicht andicken lassen und mit dem Parfait anrichten.

Brandteigringe / Brandteig-Schwan

Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Claudia Kraft

Ganz schnell u einfach mit der CC und Flexi.

Rezept sollte für acht Brandteigringe reichen.

Zutaten:
75 g Butter
0,25 l Milch
Salz
2 EL Zucker
150 g Mehl
3-4 Eier

Zubereitung:
In der Schüssel mit Flexi die Milch mit der Butter und einer Prise Salz mit 140 Grad aufkochen.

Unter Rühren das Mehl auf einmal in die kochende Flüssigkeit geben und mit Flexi rühren bis sich Teig von Schüssel löst. Dabei Temperatur abdrehen.

Wenn Teig etwas abgekühlt ist (ca. 60 Grad, damit Ei nicht mehr gerinnen kann) ein Ei dazu geben und rühren bis wieder ein geschmeidiger Teig entsteht. Danach mit jedem Ei so weiter verfahren. Ich habe nur 3 Eier verwendet.

Den Teig in Spritzsack füllen und auf Blech dressieren. Ca 3 cm Abstand dazwischen lassen. Beim nächsten Mal nehme ich Tülle 13 od 14 statt Nr 10. Hätte gerne breitere gehabt. Habe auch die längliche Version für Eclair gemacht.

Bei 180C Umluft ca 30min backen. Ich habe kein Wasser dazu gestellt da ich noch Wasser vom Dampfgaren im Ofen hatte.

Die Ringe am besten kurz vor dem Verzehr belegen. Habe nach dem Durchschneiden den unteren Ring mit Erdbeermarmelade bestrichen. Geschlagene Sahne draufspritzen, mit frischen Erdbeeren belegen. Zweite Hälfte drauf geben und mit Zucker bestreuen und flüssige Schokolade darüber gießen.

Fotos von Claudia Kraft

Tipp Gisela M:
Das gleiche Rezept geht auch für Windbeutel. Dann einfach mit der Sterntülle Häufchen spritzen und ggf. ein Löffelchen mehr Zucker zugeben.

Wichtig: Backofen nicht öffnen während dem Backen.

Brandteig-Schwäne:

Das gleiche Rezept kann man auch für Brandteig-Schwäne verwenden.
Hier zeigt euch Sabina Werder Schritt-für-Schritt wie sie vorgegangen ist (die Herzform ist eine Spiegeleierform)