

# LowCarb Haselnusscreme



Rezept und Foto von Martina Witzel

## **Zutaten:**

60g Kokosöl

40g Haselnussmus

etwas Vanillearoma

40g Sahnepulver

20g Backkakao

Süßungsmittel nach eigenem Gusto

## **Zubereitung:**

Kokosöl, Haselnussmus, Vanillearoma ca. 10 Min bei 50 Grad auf Stufe 2 rühren bis es flüssig ist (Flexi).

Sahnepulver, Backkakao und Süßungsmittel weitere 5 min bei 50 Grad auf Stufe 1 rühren, bis es wie eine Haselnusscreme aussieht.

---

# Kokoshusaren



Rezept und Foto Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben](#) – Ernährungsberatung)

## **Zutaten:**

200 g weiche Butter

100 g Zucker

1 Ei

350 g Mehl

200 g Kokosraspeln

Rote Marmelade oder Gelee

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten (ausser die Marmelade) in die Schüssel der CC geben und mit dem Flexi zu einem Teig verrühren.

Den Teig ca 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Anschließend kleine Teile davon abnehmen und zu Kugeln formen.

Mit einem Kochlöffel oder besser Finger, eine kleine Mulde in die Mitte der Kugel drücken. Vorsichtig, der Teig ist sehr bröselig.

Die Mulden mit Hilfe einer Spritztülle mit roter Marmelade/Gelee befüllen.

Backofen auf 160° vorheizen und die Husaren ca 10 Minuten darin backen.

Nach dem Auskühlen können sie mit Puderzucker bestäubt werden.

---

## Pistazien-Busserl



Rezept und Foto von Dagmar Möller

Ergibt etwa 50 Stück

### **Zutaten:**

90 g ungesalzene grüne Pistazien

90 g gemahlene Mandeln (oder mit Trommelraffel gemahlen)

1 Eiweiß

1 Prise Salz

125 g Puderzucker

3 EL Limettensaft

1 EL abgeriebene Orangenschale (unbehandelt)

### **Zubereitung:**

1 EL der Pistazien hacken und für später bereithalten. Restliche Pistazien in der Gewürzmühle der CC fein mahlen (bzw. in der Trommelraffel mahlen).

Das Eiweiß kurz anschlagen, Salz dazugeben und auf höchster

Stufe mit dem Ballonschneebeesen steif schlagen.

Puderzucker nach und nach zufügen. Zitronensaft sowie Orangenschalen unterrühren. Wir brauchen eine schöne geschmeidige Masse.

Von der Masse 2 EL abnehmen und in einen Spritzbeutel mit kleiner Spitztülle geben. Im Kühlschrank lagern.

Dann Pistazien und Mandeln mit einem Teigschaber unter die Restmasse heben und 30 Minuten kühlen.

Kleine Kugeln formen (etwa die Größe von Marzipankartoffeln). Sollte es zu sehr kleben, Finger in Puderzucker stippen. Busserl auf Backpapier setzen und nochmal mit Puderzucker bestäuben.

Die Kugeln nun mit einem Löffelchen ein wenig flach drücken. Dann die Eischneemasse darauf spritzen und mit den gehackten Pistazien vorsichtig bestreuen.

Ein paar Minuten antrocknen lassen und dann bei 160° C etwa 20 Minuten in den Ofen, bis die Busserl leicht gebräunt sind.

---

## Erdnuss-Taler



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

### **Zutaten:**

100 g weiche Butter

130 g Zucker

150 g Mehl

1 Ei

2 nicht gehäufte EL Erdnussbuttercreme fein

100 g gehackte Erdnüsse

1 Prise Salz

1/2 TL Zimt

1 TL Backpulver

### **Zubereitung:**

Mit dem Flexi Butter und Zucker cremig rühren. Die Erdnussbutter und das Ei während des Rührvorganges dazu geben.

Mehl, Zimt, Salz und Backpulver vermischen und zur Butter-Ei-Masse in die Schüssel geben.

30 g der gehackten Erdnüsse noch zum Teig hinzufügen.

Nun aus dem Teig Kugeln formen und diese mit dem Handballen flach drücken.

Mit den restlichen gehackten Erdnüssen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca 15 Minuten backen.

Fertig sind sie je nach Größe und Backofen, wenn sie eine schöne hellbraune Farbe haben.

---

## Himbeertörtchen



Von [Simon's Patisserie -Simon Stuber](#)

(ergibt ca. 15 Stück)

### **Zutaten:**

*Für die Joghurt-Mousse:*

9 Blatt Gelatine

10g Zitronensaft

500g Joghurt

Abrieb von Zitrone und Orange

120g Puderzucker

200g Sahne

*Für den Himbeerkern:*

25g Zucker

5g Pektin

5 Blatt Gelatine

300g Himbeerpüree

100g Zucker

200g Tk Himbeeren

*Für den Himbeerspiegel:*

300g Himbeeren  
20g Zitronensaft  
120g Puderzucker  
3 Blatt Gelatine

*Außerdem wird benötigt:*

Dessertringe 15 Stück  
Randfolie  
Form für den Kern oder ein Blech  
Dekobiskuit  
Biskuitboden

**Zubereitung:**

*Für den Himbeerkern:*

Zuerst das Pektin mit 25g Zucker mischen, anschließend die Gelatine einweichen. Im CC Topf das Himbeerpüree mit Zucker (Flexi) aufkochen, Pektin-Zucker-Gemisch hineingeben und alles nochmals aufkochen. Wenn es nicht mehr kocht, die Gelatine darin auflösen und die gefrorenen Himbeeren dazugeben. Alles mixen mit dem Pürrierstab.

Dabei muss aber nicht zwingend eine glatte Masse entstehen – im Gegenteil, kleine Kerne dürfen durchaus darin sein. Anschließend die Masse in die Formen oder ein vorbereitetes Blech geben und einfrieren. Bei der Verwendung eines Blechs Kreise ausstechen, die einen etwas kleineren Durchmesser haben als der Dessertring. Wenn eine runde Form verwendet wird, werden die Kreise gefroren hinausgedrückt und anschließend wieder ins Gefrierfach gegeben.

*Für die Joghurt-Mousse:*

Erst wird die Gelatine eingeweicht. Anschließend die Zitrone erwärmen und die Gelatine darin auflösen. Alle Zutaten außer der Sahne dazugeben und verrühren. Die Gelatine in die Masse einrühren. Zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben.

*Für den Himbeerspiegel:*

Himbeeren, Zitronensaft und 120g Puderzucker im CC Topf mit dem Flexi aufkochen . Abpassieren und darin 3 Blatt Gelatine auflösen, die davon in kaltem Wasser eingewicht waren.

---

## Ritas Apfelgulasch

Rezept zur Verfügung gestellt von Andreas Ehmann, der es von seiner Schwiegermutter hat und für die Kenwood CookingChef modifiziert hat.

Einfaches schnelles gut schmeckendes Gericht  
("Resteverwertung")

**Zutaten** für 4 Portionen:

4-6 Äpfel (säuerlich-zum verkochen)

5 Regensburger Würste (oder 5 Knacker oder 1 Lyoner)

als Variation entsprechend der Menge Wiener/Käswürstel

250 ml Brühe

200 ml Weißwein

2 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 EL Schmand

Ketchup/bzw. Tomatenmark 3 – 4 EL

Pfeffer

Salz

Gewürze nach Gusto:

Curry

Paprika

Majoran

Thymian

Koriander

## **Zubereitung:**

Zwiebeln schälen und klein schneiden.

Knoblauch ebenso

Äpfel schälen achteln diese Spalten dann halbieren.

Wurst in etwas dickere Scheiben schneiden (je nach verwendeter Wurst!)

Mit Flexiröhrelement:

Zwiebeln mit etwas Öl in der CCM anbraten (max. Temperatur).

Kleine Prise Zucker dazu.

Knoblauch dazu

Koch-Röhrelement wechseln, Temperatur auf 90 – 100 Grad reduzieren

Mit Brühe und Weißwein ablöschen.

Wurst und Äpfel dazugeben, durchrühren lassen – Stufe 1

Ketchup/Tomatenmark dazu, durchrühren lassen – Stufe 1

Schmand dazu, durchrühren lassen – Stufe 1

ca. 20 min durchrühren lassen – Stufe 3

Mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen abschmecken.

Servieren mit frischen Semmeln oder knackigem Baquette dazu paßt schöner Salat.

Arbeitszeit: ca. 10 Min.

Koch-/Backzeit: ca. 25 Min.

Schwierigkeitsgrad: simpel

---

# Partybrötchen – Variationen



Rezept Nr. 1 mit Foto von Angelika Kotte

## 1. Rezept

Von Angelika Kotte

### Zutaten:

500g Mehl

250ml Wasser

5Essl. Öl

1 Tütchen Trockenhefe ( am besten ist die von Seitenbacher )

1/2 Tel Salz

1/2 Tel Zucker

### Zubereitung:

Das Wasser mit dem Öl kurz in Mikrowelle erwärmen (handwarm).  
Darin Zucker u. Hefegranulat einrühren und kurz stehenlassen bis die Hefe aktiv wird.

Das Mehl abwiegen und das zusammen mit dem Salz in die Schüssel geben. Mit Knethaken die flüssigen Zutaten bei Stufe 3 ca. 5 Min. darin verkneten.

Hier stell ich die Temperatur dann schon auf 30\* .

Wenn alles gut vermengt ist den Knethaken entfernen,  
Rührintervall 3 Temperatur 37\* und das Ganze für eine Std vergessen.

Den fertigen Teig kann man dann nach Belieben weiterverarbeiten. Ich forme gerne kleine Brötchen (ca. 55g

schwer) lege sie als Blume in eine Springform.  
Die Brötchen dann mit einer Eigelb/ Milch Mischung bestreichen und beliebig belegen. Z.B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Geriebener Käse. Man kann auch sehr gut noch Röstzwiebeln mit in den Teig einarbeiten.



Rezept Nr. 2 und Foto von Claudia Kraft

## 2. Rezept

von Claudia Kraft

Rezept von Herzekleid/Blogspot aus dem Internet.

Brotblume u selbstgemachte Butter

(Habe 2 pkg Trockenhefe genommen u nur 1 Milchmischung gemacht, ausserdem bei Heissluft nur mit 180C gebacken)

### Zutaten:

1 Würfel Hefe

100ml lauwarme Milch

60g Butter

150ml lauwarme Milch

2 EL Zucker

2 Eier

250g Vollkornmehl

310g Mehl

2 TL Salz

Körner zum Bestreuen nach Bedarf

## Zubereitung:

Die Hefe in der lauwarmen Milch (100ml) auflösen.

Butter schmelzen und mit lauwarmer Milch (150ml), Zucker und (fast) zwei Eiern (von einem Ei ein bisschen aufheben, das wird später für die Glasur verwendet) mischen.

Vollkornmehl, Mehl und Salz mischen, die beiden Milchmischungen dazugeben (evtl. noch etwas mehr Milch nachgießen) und alles zu einem weichen Teig verkneten. Diesen gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen und diese (in Form einer Blume) eng aneinander auf ein Backblech geben. Alles



nocheinmal ca. 20 min gehen lassen.

Das übrig gelassene Ei mit etwas Milch versprudeln und die Brötchen damit einpinseln. Mit Körnern nach Wahl verzieren und bei 200° im vorgeheizten Backrohr ca. 20 min. backen.



Butter: 1/4l Sahne so lange schlagen bis sie zweimal flockt. Dann entstehendes Wasser durch Küchenpapier abseihen. Bzw geflockte Butter auf Küchenpapier legen, nach oben zusammenfallen u ausdrücken. Fertige Butter bleibt übrig u in ein Gefäß geben. Wer will kann Salz od Kräuter dazu mischen.

---

# Putenröllchen mit Pestofüllung



Rezept und Foto von [Fee's Koch und Backwelt](#)

## **Zutaten:**

5 Putenschnitzel  
100ml Olivenöl  
2 Töpfe Basilikum  
5-6 Knoblauchzehen  
50g Parmesan  
30g Pinienkerne  
Salz  
Pfeffer

## **Zubereitung:**

Für das Pesto das Basilikum waschen, abtropfen lassen und die Blätter abzupfen.

Die Pinienkerne zusammen mit dem Parmesan, dem Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer, dem Olivenöl und dem Basilikum im Blender (oder Multi) fein pürieren.

Die Putenschnitzel dünn klopfen (am besten in einem Gefrierbeutel damit es nicht so sehr spritzt, ich habe es mit

einem Nudelholz malträtiert).

Nun das Pesto auf das Fleisch streichen und dann zu Röllchen aufrollen, mit Zahnstochern feststecken.

Die Röllchen in eine backofenfeste Form geben und 20 Min bei 180°C backen, danach die Hitze auf 100°C reduzieren und weitere 20 Min backen.

Dazu serviere ich Nudeln und noch etwas Pesto (für die Kinder noch einen 'Schluck' Tomatensoße zu den Nudeln).



Foto von [Fee's Koch und Backwelt](#)

---

## Schweinefilet sous-vide – Variationen



Foto von Franziska Fischer – Rezept Nr. 1

## **1. Rezept von Franziska Fischer – Gefülltes Schweinefilet Sous-Vide**

Mein Filet habe ich vakumiert, mit einem Gerät von Unhold und in der Kenwood Coking Chef gekocht.

### **Zutaten:**

1 Schweinefilet, meins hatte 550g  
Handvoll getrocknete Tomaten in Öl  
Handvoll Wallnüsse  
Handvoll Feta  
Einige Basilikumblätter  
Schwarzwälder Schinken, oder Speckscheiben  
Senf, Salz, Pfeffer  
Küchenschnur

### **Zubereitung:**

Das Fleisch parieren und längs einschneiden u d aufklappen.  
Die Zutaten für die Füllung im Mixer (z.B. Multizerkleinerer)  
pürieren, oder mit dem Messer fein schneiden.  
Das Fleisch von innen und aussen würzen. Mit Senf  
einstreichen.  
Die Füllung auf das Fleisch legen, das Stück zuklappen.  
Den Schinken auslegen, Fleisch darauf legen und einwickeln.

Mit der Küchenschnur zusammen binden.

Das Stück nun in einen Vakumierbeutel legen, verschweissen.

3l Wasser in die Schüssel der KCC auf 60 Grad einstellen, Fleisch begeben und bei Intervallstufe 3 für 60min ziehen lassen.

Auch wenn das Fleisch länger im Wasser bleibt, wird es nicht trocken.

Nun den Beutel aufschneiden. Den Saft auffangen.

In einem heissen Topf das Filet rundum anbraten, aufschneiden und servieren.

Den Saft in die Sauce geben.

Bei mir gab es eine Sauce Café de Paris dazu.

Serviert mit Salaten und Nudeln.

## 2. Rezept von Stefan Homberg

### **Zutaten:**

1 Schweinefilet

4 Zweige Rosmarin

4 Zweige Thymian

4 EL Olivenöl

### **Zubereitung:**

Das Filet von Fett und Sehnen befreien.

Salzen und Pfeffern und in einen Vakuumbbeutel geben.

Rosmarin, Thymian und Öl darüber geben und vakuumieren.

3 L Wasser in die Rührschüssel und das vakuumierte Fleisch bei 58 Grad ohne Rührelement ca. 90 Min. bei geschlossenem Deckel (Spritzschutz) garen.

Anschließend bei höchster Temperatur in einer Pfanne kurz rundherum anbraten.

---

# Rinderfilet sous vide

Rezept von Stefan Homberg

## **Zutaten:**

1 Rinderfilet  
4 Zweige Rosmarin  
4 Zweige Thymian  
2 Knoblauchzehen (angedrückt)  
50 gr. Butter

## **Zubereitung:**

Kalbsfilet von Fett und Sehnen befreien.

Salzen und Pfeffern und in einen Vakuumbbeutel geben.

Rosmarin, Thymian, die angedrückten Knoblauchzehen und die Butter darüber geben und vakuumieren.

3 L Wasser in die Rührschüssel und das vakuumierte Fleisch bei 58 Grad ohne Rührelement ca. 3,5 Stunden bei geschlossenem Deckel (Spritzschutz) garen.

Anschließend bei höchster Temperatur in einer Pfanne kurz rundherum anbraten.