

# Bananamatella (gesunde Nutellavariante)

Rezept von Karin AM:

## **Zutaten:**

1 Handvoll Mandeln  
1 Banane  
1 TL Kakao (Backkakao)

## **Zubereitung:**

Für die Gewürzmühle:

Mandeln, fein mahlen, Banane und Kakao (Backkakao) dazu und nochmal wirklich ganz fein mahlen/pürieren. Ev. Mal öffnen und mit Löffel umrühren dazwischen.

---

# Kaffeosalz nach Schuhbeck

Rezept aus unbekanntem Quellen

## **Zutaten:**

1 gestrichener El gemahlener Kaffee  
100g Meersalz  
1/4 Tl Vanillepulver  
1/4 Tl von Zimtstange  
1/4 Tl Pfefferkörner  
je 1/8 Tl Kardamom, Gewürznelken, Piment und Muskatnuss

## **Zubereitung:**

Alles in Gewürzmühle fein mahlen

---

# Kürbissuppe – Variationen



Foto Gisela Martin 1. Rezept in Kombination mit Kürbisbrot (ebenfalls in den Dateien)

## **1. Rezept**

### **Zutaten:**

1 kg Hokaidokürbis

Butter zum Anschwitzen

250 gr. Zwiebeln

15 gr. frischer Ingwer

150 ml Weißwein (wenn Kinder mitessen durch Brühe ersetzt)

2 EL Gewürzcreme (selbstgemacht, alternativ etwas Brühpulver)

300 ml. frisch gepresster Orangensaft

400 ml. Sahne (wer Kalorien einsparen möchte nimmt die Hälfte an Sahne bzw. ersetzt durch Milch)

1 Stange Zitronengras

1 getrocknete Chilischote

10 gr. Lemongraskräutersalz (alternativ normales Meersalz oder anderes Kräutersalz) und Pfeffer, nach Belieben

Etwas Minze (frisch oder getrocknet)

Etwas Milch

Kürbiskerne zerstoßen

## **Zubereitung:**

Ingwer reiben

Kürbis aushöhlen und in Stücke schneiden zB. mit Multizerkleinererer Juliennescheibe oder Würfelschneider (Schälen nicht erforderlich)

Butter in Kessel geben, Kochrührelement, 140 Grad, Kürbisstücke, Zwiebeln, Ingwer und Zitronengras anschwitzen (wer kein frisches Zitronengras hat, kann auch das Flexielement nehmen), dann Temperatur auf ca. 110 Grad reduzieren.

Mit Weißwein ablöschen.

1 Liter Wasser und 2 EL Gewürzcreme zu den Kürbisstücken geben

Ca. 20 Min. köcheln lassen, bis Kürbis weich ist.

Zitronengras entfernen und pürieren (Pürierstab oder Blender, habe ich Gäste benutze ich immer den Blender, dann kann man nämlich später tropfenfrei die Suppe in ein schönes Glas füllen und ich habe den Eindruck, dass es mit dem Blender noch besser wird)

Sahne und Orangensaft zugeben, mit Chilischote, Salz und Pfeffer abschmecken.

Milch aufschäumen

Suppe in Glas füllen, mit aufgeschäumter Milch und zerstoßenen Kürbiskernen (d.h. Kürbiskerne in Gewürzmühle zerkleinert) servieren.

Aus den Kürbisresten backe ich meistens parallel ein leckeres Kürbisbrot (siehe Foto, ist auch hier im Blog), das sich wunderbar als Beilage zur Suppe eignet. Alternativ eignet sich das Kürbisknusperbrot, dass ebenfalls hier im Blog zu finden ist.

## 2. Rezept Kürbis-Ingwersuppe mit roten Linsen und Kokosmilch

Rezept von Melanie Gläser

### Zutaten:

1 TL Kokosöl  
1 Zwiebel  
1 Stk Ingwer  
1 Kürbis  
1 Bio Zitrone  
2 EL Gemüsebrühpaste (selbst gemacht)  
1 gr Tasse rote Linsen  
1/2 Dose Kokosmilch  
Salz/Pfeffer

### Zubehör:

ggf. Multi oder Gewürzmühle  
Koch-Rührelement oder Flexi

### Zubereitung:

Zwiebel und Ingwer zerkleinern (Multi, Gewürzmühle oder Messer) und Kürbis in Stücke schneiden.

Kokosöl in der CC schmelzen (140°C) und Zwiebeln und Ingwer darin anschwitzen. Kürbis zugeben und ebenfalls eine Zeit anschwitzen. Anschl. mit Wasser ablöschen, Gemüse Brühe zugeben und auf 110° Stufe 2 für 20 min köcheln lassen.

1/2 Dose Kokosmilch, rote Linsen sowie Schale und Saft der Zitrone zugeben und weitere 10-15 min köcheln lassen.

Suppe mit dem Zauberstab pürieren und mit Pfeffer und ggf etwas Salz abschmecken.

*Tipp zur Resteverwertung von Kürbissuppe von Célie Hélène:*

Mit Eiern und Mehl zu einem Kürbispfannkuchen verarbeiten:



Foto Célie Helène

---

## Marshmallows



Foto von [Gisela Martin](#)

### **Zutaten:**

300 gr. Zucker

2 Eiweiß

4,5 Blatt Gelatine

2 TL Zitronensaft oder 2 EL in der Gewürzmühle pürierte Erdbeeren oder 4 EL von pürierter Mandarine oder anderer Geschmacksstoff

30 gr. Maisstärke  
10 gr. Puderzucker

**Zubereitung:**

Form mit Backpapier oder Silikonfolie auslegen (ich benutzte einen Backrahmen, ca. halbe Größe von einem Backblech).

Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Eiweiß und Zucker zusammen in Kessel geben, Ballonschneebeisen einsetzen, Temperatur 125 Grad, Geschwindigkeit 5 (bei 60 Grad P-Tastedrücken).

Nachdem die Temperatur erreicht ist, weitere 5 Min. laufen lassen, damit der Zucker sich sicher aufgelöst hat.

Nach Ablauf der 5 Minuten unverändert weiterlaufen lassen, aber die Temperatur auf 0 zurückstellen. Gelatine auswringen und bei ca. 100 Grad zugeben.

Bei ca. 70 Grad auch den Geschmacksstoff (bei mir waren es mit der Gewürzmühle pürierte Erdbeeren) zugeben und Geschwindigkeit auf "Max." hochdrehen.

Sobald Temperatur 50 Grad erreicht hat, die Maschine ausschalten, die Masse in die Form streichen und für mind. 3 Stunden in den Kühlschrank.

Dann in Stücke schneiden und in Gemisch aus Maisstärke und Puderzucker wälzen und bis zum Verzehr im Kühlschrank aufbewahren.



Die Produktionszeit ist minimal, die meiste Zeit stand ich nur da und war am Zuschauen ☐

Tipp: doppelte Menge sollte mit CC kein Problem sein.

---

## Zubehör-Tabelle von Kenwood

[KenwoodZubehoerTabelle](#)

---

## Morgenstund-Müsli im Jentschura-Stil basisch



Foto von Gisela Martin  
Rezept von Sigrid Hollender

**Zutaten für 1 Person:**

- 20g Buchweizen
- 20g Hirse
- 150ml kochendes Wasser

**Zubereitung:**

Buchweizen und Hirse in der Gewürzmühle oder Getreidemühle mahlen, 150 ml kochendes Wasser darübergerben, quellen lassen, nach Belieben verfeinern mit frischen Früchten, getrockneten Früchten, Mandelmus, Nüssen, Kokosmilch oder Sahne oder was gefällt...

Tipp: Die Mengen können beliebig erhöht werden. Ich bereite mir oft einen Vorrat für ein oder zwei Wochen vor:



Foto Gisela Martin



Foto Melanie Gläser, Variante: Hirse und den Buchweizen in Kokosmilch quellen lassen.

Dazu kamen 4 TL selbstgemachter Apfelmus mit Zimt, 1/2 Banane, 1 Hand voll geraspelte Möhre und ein paar Mandelblättchen.

---

## Brotgewürz

Rezept von Chefkoch.de

### **Zutaten:**

2 EL Fenchelsamen  
2 EL Kümmel  
2 EL Anis  
1 EL Koriander

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten in der Gewürzmühle mahlen

---

# Waffeln – Variationen



Foto: Gisela Martin – 1. Rezept

## ***1. Rezept – Ursprung unbekannt, Autor Gisela Martin***

### **Zutaten:**

300 g Mehl

200 gr. Butter

100 g Zucker

2 TL Backpulver

2 EL Vanillezucker

6 Eier

1 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> Tassen Milch (mittlere Größe, Mittelding zwischen Kaffeetäschen und Kaffeepott)

1 Prise(n) Salz

### **Zubereitung:**

Flexi einsetzen und Butter und Milch zugegeben, 40 Grad, bis Butter geschmolzen ist

Temperatur auf 0 stellen, zu K-Haken wechseln und Eier und dann restliche Zutaten zugeben und alles verrühren

Waffeleisen mit Öl besprühen, herausbacken.

Schmeckten herrlich knusprig. Der Teig langte für 13 Waffeln.

Vor dem Servieren haben wir die Waffeln noch mit Puderzucker

bestreut.



Foto: Melanie Gläser – 2. Rezept

### **2. Rezept von Melanie Gläser:**

Rezept für 2-3 Waffeln

#### **Zutaten:**

3 EL Mandelmus

2 Eier

1/4 TL Weinsteinbackpulver

1 Schuss Kokosmilch

1 TL Kokosöl

Bourbon Vanille

Zimt

#### **Zubereitung:**

Alles in meiner Gewürzmühle zu einem Teig vermixt und dann im Waffeleisen ausgebacken.

### **3. Rezept Buttermilch-Waffeln zur Verfügung gestellt von Claudia Maria Bonifacio**

Diese Buttermilch-Waffeln sind bei uns sehr beliebt, denn sie sind nicht zu süß, so dass noch allerlei Toppings – wie ganz klassisch Puderzucker, heiße Kirschen mit Schlagsahne oder Ahornsirup – gut passen. Die Buttermilch schmeckt nicht säuerlich, sorgt aber für ein super lockeres und gleichzeitig knuspriges Ergebnis. Habe ich keine zur Hand, nehme ich einfach Actimel, das passt prima!

Für ca. 8 bis 10 Waffeln:

**Zutaten:**

125 g Butter mit K-Rührer oder Flexi-Rührer cremig rühren

50g Zucker

2 Esslöffel Vanille-Zucker

Hinzufügen und rühren bis der Zucker sich gelöst hat

4 zimmerwarme Eier jeweils einzeln unterrühren

Die Masse muss nun sehr cremig sein und an Volumen zugenommen haben

Geriebene Schale einer Zitrone hinzufügen

250g Weizenmehl

1 Tl. Backpulver

abwechselnd mit

ca. 200g Buttermilch (übrigens schmeckt Actimel als Buttermilch Ersatz sehr gut) unterrühren

Der Teig muss von der Konsistenz her etwas dicker als Pfannkuchen-Teig sein, also ggf. noch etwas mehr Flüssigkeit zufügen.

Teig ruhen lassen und in gut gebuttertem Waffeleisen backen.

Der Teig kann bedenkenlos stehen gelassen werden; eine gewisse Ruhezeit ist sogar von Vorteil für das Quellen des Mehls.

Gelegentlich bleibt bei uns Teig übrig, den ich abgedeckt im Kühlschrank lagere und am nächsten Tag abbacke, da gibt's geschmacklich nur ganz geringe Einbußen.

#### **4. Rezept von Elvira Preiß**

Dieses Rezept machen wir schon seit über 20 Jahren so.

**Zutaten und Zubereitung:**

250 g Butter oder Margarine schaumig rühren.

100 g Zucker und

1 Vanillezucker dazu fügen

4 Eigelb

125 g Mehl

125 g Speisestärke

2 gestrichene TL Backpulver  
1/4 Liter Sahne unterrühren  
4 Eiweiß steif schlagen und zuletzt unterheben.

## 5. Rezept "normale Herzchenwaffeln" von Chris Tine

### Zutaten:

250g Butter  
250g Zucker oder nach Geschmack  
6 Eigelbe  
500g Mehl  
1/2 warme Milch  
1TL Backpulver  
Etwas abgeriebene Zitronenschale  
2 Vanillezucker  
Schnee von 6 Eiweiß

## 6. Rezept "Apfelwaffeln" von Chris Tine (Herzchenwaffeln)

### Zutaten:

250g Butter  
75g Zucker  
4 Eier  
250g Mehl  
1 TL Backpulver  
1/8 Liter warme Milch  
300g Äpfel, gewürfelt  
50g Mandeln oder Nüsse  
1/2 TL Zimt

## 7. Jane Schweglers Familienwaffelrezept

### Zutaten:

200 g Butter  
200g Zucker  
6 Vollei  
500 g Mehl  
375 g Milch  
Vanille, Salz, Zitrone, Zimt

---

# Fussballtorte für Fussballfans....



Foto: Gisela Martin

Rezept leicht abgewandelt von der Sanella-Fussballtorte

## **Zutaten:**

1 Zitrone  
300 gr Butter  
300 gr Zucker  
6 Eier  
450 g Mehl  
1 Packung Backpulver  
1 Prise Salz  
150 ml Milch  
200 gr Kokosraspel  
grüne Lebensmittelfarbe  
150 gr Puderzucker  
150 ml Sahne

## **Zubereitung:**

Zutaten bereitstellen. Backofen auf 170 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Zitrone Schale abreiben, Saft auspressen.

Backblech mit Backpapier auslegen.

Butter und Zucker mit Flexielement schaumig rühren. Zu K-Haken wechseln und Eier nacheinander unterrühren und Zitronenabrieb zugeben.

Falls vorhanden Unterhebelement einsetzen (mit K-Haken gehts aber auch) und Mehl, Backpulver, Salz – im Wechsel mit der Milch – unterheben.

Teig aufs Blech verteilen, glatt streichen und im Ofen, unteres Drittel des Ofens, ca. 40 Minuten backen.

Abkühlen lassen und auf eine mit Alufolie bezogene Platte, Tortenplatte, Tortencontainer (falls transportiert werden soll) o.ä. geben.

In Kessel Flexi einsetzen und Kokosraspeln mit etwas grüner Lebensmittelfarbe rühren lassen (Achtung Handschuhe anziehen, sonst gibt es grüne Hände).

Puderzucker mit so viel Zitronensaft vermischen, bis sich streichfähiger Guss ergibt und mit Pinsel auf Kuchen auftragen.

Sahne mit Gewürzmühle steif schlagen (man merkt das sie fertig ist, sobald das Volumen in der Gewürzmühle schlagartig sinkt) und ein Spielfeld aufspritzen.

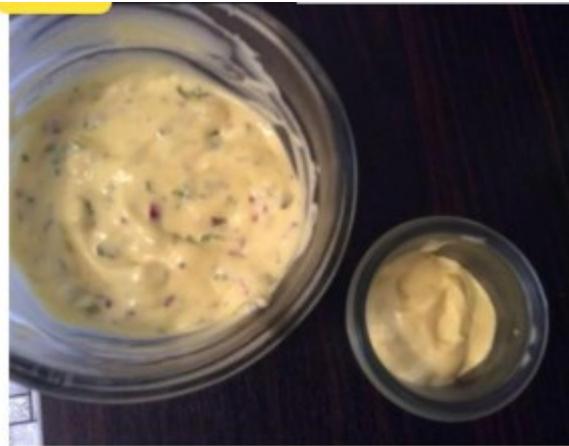
Wir haben die Torte zu einem Kindergeburtstag mitgebracht, bei dem diverse Playmobilfussballspieler als Geschenk aufgesetzt wurden. Man kann die Figuren natürlich auch aus Fondant herstellen bzw. als Fertigset beim Händler mit A..... kaufen.

---

# Mayonnaise (Mayo)

---

## Variationen



### 1. Rezept Mayonnaise mit der Gewürzmühle

Foto von Martina Shawky

#### Zutaten:

1 Ei  
110g Öl  
1 TL Senf  
1 Spritzer Zitronensaft  
Pfeffer  
Salz

#### Zubereitung:

55g Öl mit den restlichen Zutaten ca. 5mal mit der P Taste verrühren, dann noch mal die restlichen 55g Öl zugeben und erneut einige Male die p Taste drücken.

Man hört wie die Mayo fest wird..

Ich komme meist auf Ca. 30 Sekunden Gesamtlaufzeit. Erst gestern für Remoulade gemacht

### 2. Rezept Mayonnaise mit dem Multizerkleinerer von Katja Heckmann

#### Zutaten:

1 Ei  
250ml Öl

kann beliebig in dem Verhältnis erhöht werden

### **Zubereitung:**

Ei in den Multi mit dem Messer geben und auf Geschwindigkeitsstufe 2 laufen lassen. Dabei dann das Öl langsam reinträufeln lassen.

### *Tipp:*

Das Ei darf aber nicht kalt sein, sondern muss die gleiche Temperatur wie das Öl haben.

### **Abwandlung Aioli:**

Für Aioli müsste man zuerst einfach nur drei Knoblauchzehen im Multi klein häckseln und dann 1 TL Salz und Senf mit dem Ei mixen. Rest wie oben bei Mayonnaise-Rezept 2

## **3. Rezept Mayonnaise mit Milch von Stefanie Passarella-Spielmann**

Die Milch-Variante bereite ich genau gleich zu wie die mit Ei. Ersetze einfach dabei das Ei mit Milch.

100ml Milch

200ml Öl

Die Zubereitung erfolgt hier mit dem Multizerkleinerer. Bei kleineren Mengen kann auch die Gewürzmühle verwendet werden. Hierbei am besten an Rezept eins orientieren.

## **3. Rezept – Die 10-Sekunden-Variante von Sabine Dorn in der Gewürzmühle**



Foto Sabine Dorn

Zutaten:

50g Milch

65g Öl

Prise Salz

Zubereitung:

In Gewürzmühle geben. Erst 3 x P-Taste drücken, dann Maximum, für ca. 5 Sekunden, bis sie fest ist.