Stuten

Rezept und Bilder zur Verfügung gestellt von Claudia Balicki

Zutaten (Rezept für 2 Stück Kastenform 25cm)

600 g Milch

100 g Butter

24 g Hefe (Wenn der Teig länger gehen kann gern weniger Hefe)

1000 g Mehl (wer möchte : 700g WM 550 und 300g WM 1050)

16 g Salz

80 – 100 g Zucker

Zubereitung

Milch mit Butter in der CC bei 30° C erwärmen bis die Butter geschmolzen ist.

Hefe zerbröseln und in der Milch auflösen.

Mehl, Salz und Zucker dazugeben und mit dem Knethaken verrühren. Dann ca. 8-10 Min auf Min-1 kneten, bis der Teig sich von der Schüssel löst.

In 2 Brote teilen und in 2 mit Backpapier ausgekleidete Formen geben. Ca. 1,5 Stunde im Warmen gehen lassen. Ich habe im Backofen die Lampe angemacht. Oder evtl. auf der Heizung.

Ofen auf 180 Grad O/U vorwärmen, 50-60 Minuten backen. Evtl. vorher abdecken, damit nicht zu dunkel wird

Abwandlungen

Variation 1 von Claudia Balicki

Für 1 ! Stuten:

Wer mag, weicht ca 100 Rosinen in ca. 2-3 Eßl. in Amaretto oder Rum ein und püriert diese in der GM. Dann mit dem Knethaken vorher unterkneten bis sich das richtig verbindet.

aus dem

Variation 2 von Viktoria Grubmüller

Den Teig als Brötchen verarbeiten , diese kann man dann auch je nach Geschmack mit Nüssen , Schokolade oder Rosinen füllen.

Backzeit für die Brötchen ist 15 Minuten

Kichererbseneintopf

Rezept von Zuckerfrei 40-Tages-Challenge, leicht abgewandelt und auf CC umgesetzt

Für 4 Personen

Zutaten:
200 gr. getrocknete Kichererbsen oder getrocknete geschälte Kichererbsen
1 Paprikaschote (rot oder gelb)
800 gr. Tomaten
250 gr. Blattspinat
2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
3 EL Kokosöl
2 TL Kreuzkümmelsamen
2 Hand voll Erdnusskerne für den Eintopf und 1 Hand voll für Erdnussmus
200 ml Gemüsebrühe oder Wasser mit Gemüsepaste
Salz/Pfeffer/Chillischote
2 TL Paprikapulver edelsüss
Petersilie

Zubereitung:
Kichererbsen ca. 12 Stunden einweichen. In Sieb geben, spülen und in CC in Wasser aufkochen und 45-60 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen (wenn man geschälte Kichererbsen verwendet

verringert sich die Kochzeit auf ca. 15 Minuten). Abtropfen lassen und zur Seite stellen.

Erdnüsse für Erdnussmus in Gewürzmühle zerkleinern. Je länger man mixt, desto mehr Öl tritt aus und Mus entsteht. Für dieses Rezept muss es aber kein richtiges Mus werden (nur wer möchte, mixt weiter).

Würfler anbringen und Paprikschote würfeln, zur Seite stellen. Dann Tomaten durchlaufen lassen und ebenfalls zur Seite stellen (ich habs von Hand zerkleinert, das geht auch).

Spinat waschen und trocken schleudern, zur Seite stellen.

Schalotte/Knoblauch fein hacken und zur Seite stellen.

Im Topf der CC (in dem anfangs die Kichererbsen waren) Scalotte, Knoblauch, Paprikaschote, Kreuzkümmel und Ernusskerne zugeben. Kochrührelement einsetzen, 140 Grad und Timer auf 5 Minuten stellen.

Dann Tomaten und Brühe zugeben, Timer wieder auf 5 Minuten stellen.

Dan Erdnussmus, Kichererbsen und Spinat zugeben, nochmals 5 Minuten einstellen (Spitzschutz aufsetzen).

Mit Salz/Pfeffer/getrockneter Chilischote und Paprikapulver abschmecken. Fertig. Zum Schluss noch die Petersilienblättchen darüberstreuen.

Annatto-Öl

Anleitung und Fotos von Marianne Immler

Für alle PASTA-FANS die gold-gelbe Pasta lieben

Zutaten:
2 Teel. Annatto-Samen gemahlen
500 ml gutes Öl neutral (z.B. Rapsöl)

Zubereitung :
Annatto -Samen in der Gewürzmühle zerkleinern.

Annatto und Öl in die Schüssel geben und langsam erwärmen mit Flexi Stufe 3, die Temperatur sollte nicht über 80°C steigen.

1-2 Minuten rühren dann Temperatur ausschalten / weiter bis 45 Minuten langsam rühren und ziehen lassen.

Durch ein feines Sieb gießen und in einer Flasche dunkel

aufbewahren 😁 ich hatte zum Glück eine dunkle.

So könnt ihr statt irgend ein Öl dieses dazu geben (1-2 Teel.) und der Teig ob ohne oder ganzem Ei wird wunderschön gold-gelb.

Das Annatto-Pulver kann man z.B. im Internet kaufen.

Grundrezept für Babybrei – Beikost mit der Cooking Chef

Zusammenstellung von Maria Tuec

Zutaten:
100g Gemüse nach Lust und Liebe (oder besser: regional & saisonal)
30g Fleisch/Fisch/Ei/Hülsenfrüchte
50 g Stärkezutat (Nudel, Kartoffel, Flocken…)
hochwertiges Öl (Lein-, Raps-, Olivenöl..)
Evt. 1 EL Orangensaft ohne Zucker

Zubereitung:
Alle Zutaten bis auf das Öl im Dampfgarkörbchen dämpfen. Genaue Zeiten der Zutaten gemäß dieser Tabelle.
Einstellung der Cooking Chef beim Dämpfen: 110 Grad/Rührintervallstufe 3

Nach dem Dämpfen die Zutaten pürieren (bei Bedarf noch etwas Dämpfwasser aus dem Topf zum Pürieren zugeben). Pürieren entweder mit einem Pürierstab, oder kleinere Mengen mit der Gewürzmühle bzw. größere Zutaten im Blender.

Nach dem Abkühlen noch 1-2 TL hochwertiges Öl je 100 gr. fertigem Brei zugeben. Evt. kann man auch noch 1 EL 100% Orangensaft ohne Zuckerzusatz zugeben, da Vitamin C die Eisenaufnahme steigert.

Wenn die Menge zu groß ist (gerade am Anfang essen die Kinder nicht so viel), dann einfach halbieren und den Rest eingefrieren.

Senf

Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Peter Petersmann

Das Rezept ist durch durch Kräuterzugabe, geriebene Orangenschalen, Meerrettich, ganze Senfkörner usw. sehr variabel.

Zutaten:
50 Gramm Senfkörner (ganz oder gemahlen als Senfpulver)
60 ml Wasser
60 ml Apfelessig
Saft einer halben Zitrone
¼ TL Salz
Kurkuma-Pulver
Honig

Zubereitung:
Wasser, Apfelessig und Senfkörner oder -pulver in ein Gewürzmühlenglas geben.

Mischung bedeckt im Kühlschrank quellen lassen. Bei Pulver genügen 90-120 Minuten. Wenn du ganze Senfkörner verwendest, am besten über Nacht stehen lassen.

Alle restlichen Zutaten hinzugeben und mit der Gewürzmühle zerkleinern.

Abschmecken und bei Bedarf Kurkuma, ganze Senfkörner usw. zugeben. Wer einen süßlichen Senf möchte, gibt Honig dazu.

BBQ-Sauce

Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Birgit Lechner

Zuaten und Zubereitung:
1 Liter Cola
1/4 Liter Schwarzbier bei 90 °C für 25 min auf Intervallstufe 2/Flexielement köcheln lassen, dass der Alkohol verschwindet.
Dann
1 Liter Ketchup
2 TL Zwiebelpulver
1 1/2 TL Zitronengraspulver
1 1/2 TL Ingwerpulver
1 TL Zimt
1 1/2 TL Currypulver
1 TL Kreuzkümmelpuver
1 Prise Nelkenpulver
1 Prise Muskat
1 TL Senfpulver
2 TL Rauchsalz
4 TL Kräuter der Provence
4 TL Tabasco
3 Eßl Worcestersoße
5 Eßl Sojasoße
2 Eßl Zuckerrübensirup
bei mittlerer Hitze 3 Std/Flexielement köcheln lassen.
Alles in Gläser abfüllen.

Senf, Nelken und Kümmel wurden zuvor noch mit der Gewürzmühle gemahlen.

Viel Spaß beim Nachmachen. 😊

Figurschlanke “Ersatzpizza” alla Kochtrotz

Wenn ihr es in der Gewürzmühle macht, nehmt ihr entweder 2 Gläser (eins für den Boden und eins für die Käse) oder ihr schreddert erst den Käse. Den Käse müsst ihr vor dem Zerkleinern in Stücke schneiden sonst klappt es nicht. Interessanterweise schmeckt der Harzerkäse echt gut auf der Ersatzpizza und gar nicht wie er riecht (der riecht “bäh” finde ich 😉 ▯)

Zutaten für zwei Portionen:

Boden:

2 Eier Gr. M

90 g Thunfisch in Wasser mit 2 EL Flüssigkeit

60 g Wasser
1 TL Flohsamenschalen feinst gemahlen
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Paprika
2 Stück Backpapier
Belag:
80 g Frischkäse 0,2 % Fett
100g Spitzpaprika rot
50 g Frühlingszwiebeln
100 g Harzerkäse fein gerieben (z.B. Gewürzmühle oder Multizerkleinerer)

Zubereitung:
1. Alle Zutaten für den Boden sehr fein pürieren und 5 Minuten ruhen lassen (Gewürzmühle oder Multizerkleinerer).
2. Backofen mit auf 220 °C Blech vorheizen.
3. Backpapier auf das Backblech legen und die Masse für den Boden ausgießen und dünn verteilen. Für 10 Minuten backen.
4. Boden aus dem Ofen nehmen und auf das andere Backpapier stürzen. Das erste Backpapier vorsichtig abziehen.
5. Frischkäse auf dem Boden verteilen, Paprika und Frühlingszwieben ebenfalls verteilen und obenauf noch den Käse geben.
6. Für circa 10 Minuten backen.

Nudelsalat alla Jamie Oliver

Fotos Gisela M.

Rezept aus “Genial kochen” von Jamie Oliver, in Teilen abgewandelt und auf CC umgeschrieben.

Zutaten:
MIt Pasta Fresca hergestellte kleine Nudeln, hier Gnocchi napoletano piccoli, bestehend aus 300 gr. Semola, 100 gr. Wasser, 1 großer EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen
500 gr. Datteltomaten (schön sind sie auch in gelb)
1 Hand voll schwarze, entsteinte, Oliven
1-2 Hand voll Basilikumblätter
2 EL frischer Schnittlauch
1/2 Salatgurke
Dressing:
4 EL weißer Balsamicoessig
7 EL Olivenöl
Salz/Pfeffer
ggf. einen Schluck Kürbiskernöl

Zubereitung:
Nudeln mit Pastafresca vorbereiten.

Topf mit Wasser und Salz zum Kochen bringen, geschälte Knoblauchzehen schon vorher reingeben, Nudeln kochen und kalt abschrecken (die Knoblauchzehen sollten in Summe ca. 5 Minuten im Wasser sein). Knoblauchzehen zur Seite legen, die braucht man später für das Dressing:

Würflereinsatz montieren und Tomaten, Oliven, Gurke durchlassen. Bei den Tomaten habe ich nur ca. die Hälfte durchgelassen, da sie recht flüssig werden (nicht schlimm, kommt später zum Dressing). Die andere Hälfte Tomaten, sowie Basilikum und Schnittlauch von Hand geschnitten.

Die gekochte Knoblauchzehe und die anderen Dressingzutaten in die Gewürzmühle geben und mixen.

Alles zusammenrühren und bei Bedarf mit Salz/Pfeffer abschmecken.

Geriebene Orangenschale Zitronenschale

Fotos und Anleitung von Katharina Karner

Zutaten:
unbenötigte Bioorangenschalen bzw. Biozitronenschalen

Zubereitung:
Zitronen (und Orangen) mit dem Sparschäler schälen, ein paar Tagen trocknen lassen bis sie richtig gut trocken sind.

Dann in der kleinen Gewürzmühle zu Pulver mahlen. Es duftet herrlich nach Zitrone und Orange, und ich habe es weder mit Zucker noch Salz versetzt, so bin ich flexibel ob ich es in süße Teige oder pikante Saucen geben möchte.

Alternativetipp Andreas Paasch:
Ich vakuumiere die Zesten, dann werden sie eingefroren. So behalten sie den natürlich frischen Geschmack. Beim Trocknen gehen viele ätherische Öle verloren.

Eierschalen als Calciumquelle für Hundebesitzer

Foto und Anleitung von Corinna Gerbitz

Zutaten:
Eierschalen getrocknet

Zubereitung:
Im Blender zerkleinern. Alternativ im Multizerkleinerer mit Messer zerkleinern, da aber aufpassen, dass das Gefäss nicht zerkratzt wird. Kleine Mengen in der Gewürzmühle.

Dient für Hunde in Verbindung mit einem Futterplan. Eierschale wird als Calciumquelle benötigt, wenn das Futter selbst zusammengestellt wird. Zu einem Alleinfuttermittel bitte nicht extra Eierschale zufüttern.

Geht auch für Katzen, Vögel etc.

Oder lt. Karin AM auch als Dünger für Tomaten im Garten: Eierschalen, Kaffeesatz und Bananenschalen mit etwas Wasser gemixt. Gibt keinen besseren Dünger.