

Joghurtdressing für Salat



Fotos von Linda Peter

Rezept aus Salatbuch "Salate. einfach, frisch, vielseitig – 100 köstliche Rezepte" von Sigrid Gassner, ausprobiert von Linda Brückmann

Zutaten:

1 rohes Ei

1 EL Senf

1 EL Zucker

Salz Pfeffer, Suppenpulver (hab ich mein selbstgemachtes genommen nach Gefühl)

40 ml Joghurt

10 ml Rahm (Obers, Sahne)

20 ml Essig (Hesperiden)

30 ml Rapsöl

Zubereitung:

Erst Essig mit Gewürzen zusammenmischen (Gewürzmühle bei einfacher Menge, bei größerer Menge im Blender), dann Joghurt, Rahm dazu mixen zum Schluss das Öl. Ich hab 5fache Menge genommen aber nur 2 Eier genommen. Und 2 ½ EL Zucker das reicht Ausserdem hab ich noch frische Kräuter dazu gemixt. Für die deutschen Mitglieder, Hesperidenessig ist ein

hochkonzentrierter Essig, den es in Deutschland nicht gibt. Wir verdünnen ihn normal mit Wasser. Aber in der Zusammensetzung passt es super so. Wie ihr das mit dem Essig macht müsst ihr austesten. Mir fällt jetzt kein Ersatz dafür ein, den es in Deutschland gibt. Haltbar ist es 10-14 Tage im Kühlschrank wegen der frischen Eier die im Dressing sind, also in der Zeit aufbrauchen.

Physalissenf



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Andreas Paasch

Zutaten:

120g Gelbe Senfsaat
80g Braune Senfsaat
300ml Weissweinessig
100ml Weisswein. Trockenbeereauslese
100g Zucker
1 TL Liebstöckel (getrocknet, oder frisch)
4 TL Salz
2 TL Kurkuma (Pulver)
6-8 Pimentkörner (gemahlen)
100g Physalis (püriert)

Zubereitung:

Senf fein mahlen, oder fertiges Senfmehl kaufen. Wobei selbstgemahlener Senf wesentlich aromatischer ist. Das Problem beim Mahlen ist, dass die Temperatur des Mehls nicht über 30°C kommt, was bei durchgängigem Mahlen schnell passieren kann. Ein Trick ist, die Senfkörner vorher tiefkühlen und beim Mahlen Pausen machen. Ich mahle den Senf mit der Stahlmühle, man kann es auch in der Gewürz- oder Kaffeemühle machen.

Wenn das Mehl zu warm wird, gehen die wertvollen ätherischen Öle verloren, bzw. büßen ihr Aroma ein. Brauner Senf ist im Ergebnis schärfer, als der Gelbe. Also vorher überlegen, was für ein Ergebnis Ihr haben wollt.

Das Senfmehl mit den restlichen Zutaten mischen und mit einem Pürrierstab gut durchmischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nun muss der Senf etwa einen Tag lang, offen, bei Zimmertemperatur fermentieren. Dabei ab und zu mal kräftig umrühren, damit Sauerstoff seine Arbeit leisten kann. Probieren dürft ihr jetzt schon. Es wird aber relativ scharf sein. Diese Schärfe ändert sich mit der Zeit und schwächt sich ab. Wenn ihr keine "Feinjustierungen", was den Geschmack angeht, vornehmen wollt, könnt ihr jetzt den Senf in vorher pasteurisierte Gläser abfüllen.

Nun müsst ihr Euch etwa 3 Wochen gedulden, bis der Senf genügend gereift ist.

Guten Appetit!

[Low Carb Marzipanpralinen](#)



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Martina Witzel

Zutaten:

100g Minus Z Zartbitter Schokolade oder 99%ige + Steviaextrakt
50g gehackte Mandeln
25g gehackte Pistazien
3/4 EL Rosenwasser
1/4 Fläschchen Mandelaroma
flüssigen Süßstoff für 50g Zucker
1/2 EL Mandelöl
3 EL Natreen Orangensaft
3 Tropfen Rumaroma

Zubereitung:

100g Minus Z Zartbitter Schokolade oder 99%ige + Steviaextrakt
kurz in der Mikrowelle auf 200 Watt schmelzen, Pralinenformen
damit auspinseln und kalt stellen

50g gehackte Mandeln
25g gehackte Pistazien
in der Gewürzmühle fein mahlen

3/4 EL Rosenwasser
1/4 Fläschchen Mandelaroma
flüssigen Süßstoff für 50g Zucker
1/2 EL Mandelöl

3 EL Natreen Orangensaft

3 Tropfen Rumaroma

dazugeben und zu einer weichen Creme mixen. Diese in die Pralinenformen spritzen und kalt stellen (am besten in den Gefrierschrank). Wenn sie fest sind mit der restlichen Schokolade auffüllen und wieder kalt stellen.

Fitness Pancakes



Foto und Rezept von Amira Rohnke

Zutaten für zwei Pancakes:

Zwei Eier

Eine Banane

Und wenn man mag einen Messlöffel Whey (Eiweißpulver)

Zubereitung:

Banane ein bisschen klein schneiden und in die Gewürzmühle. Die Eier drauf und evtl. auch das Whey. Alles in der Gewürzmühle (bei größeren Mengen Blender) zu einer Masse mixen.



Nun in einer kleinen Pfanne Öl auf mittlerer Temperatur erhitzen, die Hälfte des Teiges rein, Deckel auf die Pfanne und warten, bis der Teig nicht mehr flüssig ist. Nun wenden und nochmal einen Moment warten.

Jetzt nur noch genießen. Z.B. mit einer Maracuja, ein bisschen Naturjoghurt und Cacaonibs.



Foto von Amira Rohnke

Spickzettel Cooking Chef –

Welches Zubehör für was und mit welcher Geschwindigkeit und Schlüsselgewichte.

Private Aufstellung von Sabine Dorn. Für die angegebenen Geschwindigkeitsstufen und sonstigen Angaben wird keinerlei Haftung übernommen.

Kommentare/Ergänzungen sind erlaubt ☐

Teig

K-Rührer

- Verrühren von Fett und Zucker Mit minimaler ***Geschwindigkeitsstufe*** beginnen, nach und nach bis auf Max erhöhen.
- Eier in cremige Mischungen Einrühren 4-‘Max’.
- Mehl, Obst etc. unterheben Min-1.
- Für Kuchenteig (alle Zutaten gleichzeitig): Mit min. starten und stufenweise auf „max“ erhöhen
- Verkneten von Fett und Mehl Min-2.

Ballonschneebesen

- ***Geschwindigkeitsstufe*** allmählich bis Max steigern. **Schneebesen**

Knethaken

- ***Geschwindigkeitsstufe*** mit ‘Min’ beginnend stufenweise auf ‘1’ erhöhen.

Koch-/Rühr Element

- Nur mit Rühreinstellungen 1-3 (Symbole mit Pfeile!)

Hochtemperatur-Flexirührer

- Zum Schaumig schlagen von Fett und Zucker: Mit „Min“ starten und stufenweise auf 3 erhöhen
- Zum Abschaben heißer und kalter Mischungen von den Schüsselwänden: Mit „Min“ starten und stufenweise auf 3 erhöhen
- Zum Anbraten von Gemüse, Rühren von Risotto und Polenta usw.: Einstellung r1

Maximale Menge:

- Knetteig: 910g Mehl
- Fester Hefeteig: 1,5kg Mehl, 2,4kg Gesamtgewicht
- Weicher Hefeteig: 2,6kg Mehl, 5 kg Gesamtgewicht
- Rührteig: Gesamtgewicht 4,55kg
- Eiweiß: 16
- Kochmodus: 3 Liter

Mixer / Blender:

- ***Geschwindigkeit*** immer höchste Stufe oder Puls
- ***Rührstab nur für kalte Flüssigkeiten!***
- Kalte Flüssigkeit: Max 1,6 Liter; „max“, 30-60Sek.
- Smoothies: 1l, „max“, 60 Sek., mit Rührstab
- Suppen mit Brühe: 1,2l, stufenweise bis „max“, 30Sek
- Suppen mit Milch: 1l, stufenweise bis „max“, 30Sek
- Eis zerkleinern: 10 Eiswürfel (200g), Puls, 30Sek.

Multi

Messer

- ***Geschwindigkeit*** 2-5
- Messer zum Hacken von rohem und gek. Fleisch, gek. Eiern, Gemüse, Nüssen, Pates und Dips sowie zum Reiben von Brot und Keksen.
- Mürbteig und Streussel
- Fassungsvermögen Teig (Mehl) 400g, Fleisch 500g, nie höher als Max-Markierung

Scheiben

- **Geschwindigkeit** 1-2 (für mehr Leistung auch bis 3)
- **Erst starten, dann Zutaten einlegen!**
- Scheibe 1: extrafeine Reibe, Parmesan und Kartoffeln für Kartoffelknödel
- Scheibe 2: feine Reibe: Für Käse, feines Obst und Gemüse, (Schokolade & Nüsse)
- Scheibe 3: grobe Reibe: Für Käse, festes Obst und Gemüse
- Scheibe 4: dünne Scheiben: Für Käse und festes Obst und Gemüse
- Scheibe 5: dicke Scheiben: Für Käse und festes Obst und Gemüse
- Scheibe 6: Schnitzelscheibe (Julienne): Kartoffeln für Pommes, Zutaten für Eintöpfe, Salate und Dips (wie Karotten, Äpfel und Birnen)

Multi vom Antrieb lösen: Auf der Maschine ein Strückchen weiter nach links (gegen den Uhrzeigersinn) drehen bis sich der Topf vom Antrieb löst. Aufpassen, der Antrieb sitzt dann ganz lose auf der Maschine und fällt leicht runter.

Trommelraffel

- **Geschwindigkeit** 3-4
- Trommel 1: für feines Raspeln: Schokolade, Nüsse, Karotten, Käse
- Trommel 2: für grobes Raspeln: Schokolade, Nüsse, Karotten, Käse
- Trommel 3: für dünnes Schneiden: Zwiebeln, Kraut, Kohl, Gurken, Karotten, Äpfel, Kartoffeln und Schokolade
- Trommel 4: für dickes Schneiden: Zwiebeln, Kraut, Kohl, Gurken, Karotten, Äpfel, Kartoffeln, Schokolade und rote Beete
- Trommel 5 (eigentl. Reibetrommel): für das Reiben von Parmesankäse sowie Kartoffeln für Kartoffelknödel

Gewürz-/Multimühle

- **Geschwindigkeit** Max (maximal 2Min.)
- **Messerwerk – Unterseite muss beim Reinigen trocken bleiben!**
- Sahne schlagen: Max 100ml (ohne Zucker) Stufe 3-4 max. 12-30Sek.

Würfler

- **Geschwindigkeit** 4
- **Erst starten, dann Zutaten einlegen!**

Geschirrspüler:

Standardzubehör:

- Schüssel
- Röhrelemente und Flexirührer
- Spritzschutz

Mixer / Blender:

- Mixbecher
- Einfüllkappe, Deckel und Sockel
- (Messerwerk nicht! Dessen Unterseite darf beim Handreinigen nicht nass werden!)

Multi + Wüfler

- Alle Teile (bis auf das Verbindungsstück) – oberstes Fach!

Trommelraffel:

- **NICHT** in den Geschirrspüler!

Gewürz-/Multimühle:

- Gläser, Deckel, Sockel (Messerwerk nicht! Dessen Unterseite darf beim Handreinigen nicht nass werden!)

Schüsselgewichte:

1.585g Kochschüssel CC 6,7L Griffe
1.559g Kochschüssel Gourmet 6,7L Griffe
972g Schüssel 6,7L Major, Griffe
922g 6,7L Schüssel ohne Griffe
561g Kenlyte 6,7L für CC

Chef Titanium 4.6l:

Edelstahlschüssel 4.6L mit Henkel (mit Skalierung) 802g, (ohne Skalierung) 818g
Kunststoffschüssel 4.6L Kenlyte 412g

Chef XL Sense

1057g Edelstahl 6,7l Schüssel

Multizerkleinerer Antrieb 545g Kunststoffschüssel 508g

Gewürzmühle Glasbehälter 285g

Gegrillter Zucchini Salat mit Schafskäse



Foto Gisela Martin

Rezept von Buch "KitchenAid – Das Kochbuch" und von Gisela Martin leicht abgewandelt

Zutaten:

4 kleine Zucchini

1 milde rote Chillischote

2 Knoblauchzehen

2 EL Olivenöl zum Bepinseln (Ich hatte Rosmarinöl, passte gut)

4 EL Olivenöl

Saft von 1/2 Zitrone

Etwas Minze

100 gr. Schafskäse

Salz/Pfeffer

Zubereitung:

Zucchini, Chilischote, Knoblauchzehen im Multi mit feiner Schneidscheibe (Nr. 4) zu Scheiben schneiden.

Zucchini/Knoblauch/Chilli (ggf. in zwei Chargen) in Universalpfanne schichten (ich hatte Dauerbackfolie untergelegt), mit Öl bepinseln und auf oberster Stufe im Backofen/275 Grad/Grillstufe backen, bis die Zucchini goldbraun und weich sind (ca. 12 Minuten).

Mit Gewürzmühle Zitrone, Minze, Salz, Pfeffer, 4 -EL Olivenöl mischen (ggf. auch die gegrillten Knoblauchzestücke mit in Gewürzmühle geben, gibt gutes Aroma).

Vinaigrette über die Zucchini gießen und etwas durchziehen lassen.

Schafskäse darüber krümeln und servieren.

So lecker und durch die Zitrone wunderbar frisch.

Beerenschaum



Foto von Tatjana Alt Haus

TM-Rezept von Tatjana Alt Haus auf CC abgewandelt

Zutaten:

140 g Zucker (Anmerkung: lt. anderen Mitgliedern geht auch die Hälfte oder 3/4 vom Zucker)

500 g gefrorene Beeren

10- 30 g Zitronen- oder Limettensaft

1 Eiweiß

Zubereitung:

Den Zucker in der Gewürzmühle zu Puderzucker pulverisieren. Die gefrorenen Früchte im Blender oder Multi fein zerkleinern.

Alle Zutaten in die Rührschüssel geben (auch das noch nicht aufgeschlagene Eiweiß) und alles mit dem Schneebesen auf höchste Stufe zwischen 4 – 5 Minuten schlagen. Fertig ☐

Rotkohlsalat mit roter Beete und Walnüssen



Foto von Gisela Martin

Rezept aus Buch: "Kitchen Aid – Das Kochbuch" – leicht abgewandelt und auf CC umgeschrieben

Zutaten:

Halber Rotkohl

1-2 rote Beete (ich hatte eine fertig abgepackte und schon gekochte)

1 rote Zwiebel

75 gr. Walnüsse (Menge nach Belieben erhöhen)

lt. Rezept ca. 50 gr. Heidelbeeren (hatte ich keine)

Dressing:

2 EL Zitronensaft

4 EL Rotweinessig oder Balsamico

2 EL Honig

4 EL Walnussöl

4 EL Olivenöl

1 TL Kümmel

Salz und Pfeffer nach Belieben

Zubereitung:

Bei Rotkohl äussere Blätter und Strunk entfernen und im Multi oder in Schnitzler mit feiner Schneidscheibe (bei Multi ist es

Nr. 4) zerkleinern. Rotkohl unter fließendem Wasser spülen bis Wasser klar ist und abtropfen lassen.

Rote Beete und geschälte rote Zwiebel mit grober Raspelscheibe (bei Multi Scheibe Nr. 3) reiben.

Walnüsse raspeln und zerkleinern.

Zutaten für Dressing in Gewürzmühle geben und mixen.

Alle Zutaten (auch Heidelbeeren) vermengen und vor dem Servieren über Nacht durchziehen lassen.

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.

Karottensalat Möhrensalat



Foto und Rezept von Gisela Martin

Zutaten:

600 gr. geschälte Karotten

1 Apfel (ungeschält, Kerngehäuse entfernt und geviertelt)

Dressing:

ca. 200 gr. Joghurt (die genaue Menge kenne ich nicht, ich fülle in der Gewürzmühle immer bis ca. 1 cm unterhalb "Maximum", bitte nicht mehr nehmen)

Optional: 2 TL Sahne

2 TL Zitronensaft

0,5 TL Salz

0,5 TL Zucker

0,5 TL Pfeffer

etwas Petersilie grob zerkleinert

Zubereitung:

Alle Zutaten für das Dressing in die Gewürzmühle geben und kurz mixen, bis sich alles vermischt hat.

Die Karotten und den ungeschälten Apfel durch den Multizerkleinerer, Scheibe 2/feine Raspel jagen. (Alternativ Trommelraffel/Schnitzelwerk)

Alles vermischen, fertig.

Tipp: Besonders gut schmeckt der Salat, wenn man ihn noch mind. eine halbe Stunde ziehen lässt.

Abwandlung Stefanie Kirn: Zusätzlich noch halbe Gurke zugeben und statt Petersilie Dill verwenden.

Abwandlung Christina Cieluch: Als Dressing Salz, Pfeffer, Petersilie, Kürbiskernöl und Honig.