

# Marmormuffins mit Cookiedoughkern und Mr. Tom Streusel



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Anna Weidner

Ergibt ca 12 große Muffins

## **Zutaten:**

### *Cookie Dough:*

50g Zartbitterschokolade

100g Butter

75g Zucker

100g Mehl

1 Prise Salz

### *Streusel:*

80g Erdnussriegel (Mr.Tom)

75g Butter

1 EL Zucker

125g Mehl

1 Prise Salz

### *Teig:*

50g Zartbitterschokolade

2 Karotten (ca. 200g)

350g Mehl

1 Päckchen Backpulver (hatte Anna Weinsteinbackpulver)

200g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

120ml neutrales Öl

250ml Hafer-, Soja- oder Kuhmilch

2 EL Backkakao

### **Zubereitung:**

#### *Cookie Dough:*

Schokolade hacken. Butter, Zucker, Salz cremig rühren (Flexi). Mehl kurz unterrühren, dann Schoko dazu geben. Ca 12 Kugeln formen und kaltstellen.

#### *Streusel:*

Riegel fein hacken (Multi mit Messer). Butter, Zucker, Salz und Mehl zu dicken Streuseln kneten (K-Haken). Kurz gehackte Riegel unterkneten.

#### *Teig:*

Ofen vorheizen 180 Grad Ober/unterhitze. Karotten fein raspeln (Multi oder Trommelraffel). Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker in eine Schüssel mischen (K-Haken). Öl und Milch nach und nach unterrühren. Möhren unterheben. Teig halbieren. Schoko fein hacken und mit Kakao unter eine Hälfte rühren.

Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Erst den hellen dann den dunklen Teig einfüllen. Mit einer Gabel Marmormuster einziehen. Dann 1 cookiedough Kugel on die Mitte des Teiges drücken bis diese vollständig bedeckt ist. Streusel auf den Muffins verteilen. 20 – 25min backen

---

# Käsekuchen aus dem Dampfgar-Aufsatz



Fotos und Rezept von Iris Dominick-Wieland

## **Zutaten:**

500 gr. Quark

140 gr. Zucker

1 Ei

2 Eigelb

30 gr. Speisestärke

1 Vanilleschote ausgekratzt

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten mit dem K-Haken verrühren.

In der Zwischenzeit habe ich Wasser im Kocher aufgekocht, dann in den Edelstahl Topf gegeben und auf den CC gestellt. 104 °C

Den Teig in eine gefettete Springform füllen und auf den Dampfgar-Aufsatz geben. Die beiden Griffe habe ich umgeklappt, damit sich genug Dampf ausbreiten kann. Dann den Deckel aufgelegt und das ganze in die Schüssel gehängt. Timer 50 Minuten. Kuchen auskühlen lassen und dann erst aus der Form lösen.

Das nächste Mal werde ich etwas weniger Zucker nehmen und Obst einarbeiten. Oder etwas Zitronensaft zugeben. Schmeckt

bestimmt auch gut.



---

## Kartoffelteigtaschen mit Rote Bete- Quarkfüllung



Fotos und Rezept von Daniela Maria Mössmer

### **Zutaten:**

600 g geviertelte Kartoffeln 150 g vorgekochter Rote Bete

150g Magerquark

1/4 angedünsteter Zwiebel

Salz, Pfeffer

100 g Mehl

40 g Hartweizenmehl

2 Eigelb

Parmesan

### **Zubereitung:**

Heute habe ich versucht ein eigenes Rezept mit der CC zu zubereiten.

Die gevierteltnen Kartoffeln auf Stufe 3 -100 Grad -30 Minuten kochen, abseihen, erkalten lassen.

Inzwischen für die Fülle Rote Bete, Magerquark, Zwiebel, Salz, Pfeffer im Multizerkleinerer und dem Messer klein machen.

Die kalten Kartoffeln wieder in die Schüssel geben, mit den K Haken auf Stufe 3-4 einige Minuten zerhacken, Mehl, Hartweizenmehl, Eigelb dazukneten.

Nur solange kneten bis der Teig zusammenhält, evtl. noch etwas Mehl dazugeben.

Auf einer Arbeitsplatte den Teig ausrollen, mit einen Ausstecher (ca. 8 cm) Kreise ausstechen, etwas Rote Bete Füllung draufgeben und zusammenklappen.

In der Zwischenzeit in der Schüssel auf 140 Grad ca. 1,5 lt Wasser und Salz zum Kochen bringen. Die Teigtaschen dazugeben, sobald sie an der Oberfläche schwimmen, abschöpfen und mit Butterschmalz und Parmesankäse anrichten.

---

## **Erdbeermarmelade**

## **Variationen**



Rezept Nr. 1/Foto Bettina Kciuk

### 1. Rezept zur Verfügung gestellt von Bettina Kciuk

#### **Zutaten:**

2 kg Erdbeeren

1 kg Gelierzucker 2:1

Saft von 2 Zitronen

4 ausgekrazte Vanilleschoten (mehr ist besser, 6 Schoten oder Vanilleextrakt)

#### **Zubereitung:**

Aufkochen mit den ausgekrazten Schoten bei voller Temperatur mit dem Flexi und Rührintervall 1.

3 Minuten kochen lassen.

Ich püriere das Ganze dann, weil ich keine Stücke mag. Natürlich ohne die Schoten.

In ausgekochte Gläser (Spülmaschine reicht) füllen bis zum Rand, Deckel drauf und 5 Minuten auf den Kopf stellen. Ob das nötig ist, daran scheiden sich die Geister.

Kühl und dunkel lagern.

Wenn die Erdbeeren sehr süß sind, reicht glaub auch der 3:1 Gelierzucker.

Meine könnte etwas weniger süß sein.

### 2. Rezept zur Verfügung gestellt von Simon Stuber

#### **Zutaten:**

1 kg Erdbeeren

100 gr. Zucker

20 gr. Pektin  
600 gr. Zucker

### **Zubereitung:**

Im Kessel die Erdbeeren mit 100g Zucker und 20g Pektin aufkochen (je nachdem wie püriert man die Erdbeeren will mit Flexielement oder K-Haken).

600g Zucker hinzufügen und auf 104°C kochen, es sollte 73 Brix auf dem Refraktormeter haben.

Ich geb immer noch Erdbeeren dazu als Einlage.

### *Tipp Manfred Cuntz:*

Gläser NICHT umdrehen. Das ist kontraproduktiv.

1. Es ist unnötig. Der Raum über der Konfitüre wird auch so heiß genug
2. Es kann zwischen Deckel und Glasrand dringen, verkleben und einen Scheinverschluß erzeugen.
3. Es kann Weichmacher aus dem Gummi lösen
4. Wenn man gekaufte TO Gläser verwendet können die Deckel mit Fungiziden behandelt sein die man sich dabei in die Konfitüre holt.

---

## Zitronentartelets —

## Variationen



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Katharina Karner/Rezept Nr. 1

### Rezept Nr. 1

#### **Zutaten:**

##### *Mürbteig:*

250g Mehl  
150g Butter  
100g Staubzucker  
1 Ei  
Prise Salz

##### *Zitronencreme:*

4 TL Maizena (bzw. Maisstärke)  
25g Butter  
140g Zucker  
4 Eigelb  
30 cl Wasser  
8 EL Zitronensaft

##### *Baiser:*

4 Eiklar  
240 g Zucker  
1 Prise Salz

##### *Zubereitung:*

Zutaten Mürbteig alles im Multi oder mit dem K-Haken zu einem Mürbteig verarbeiten und 1 Stunde in Folie im Kühlschrank



rasten lassen.



Mürbteig auswalken und in die Formen geben, mit Gabel einstechen. Bei 180 Grad zuerst 20 Minuten mit Hülsenfrüchten

belegt, danach 10 Minuten komplett durchbacken. Die Böden sollen nicht dunkel werden, bei Bedarf ggf abdecken. Aus dem Ofen nehmen und etwas überkühlen lassen.



Zitronencreme zubereiten:

Eigelb und Zucker in einer Schüssel kurz vermischen. In der Gewürzmühle, wenn vorhanden, Stärke mit der Hälfte Wasser glattrühren, in der CC Wasser, Zitronensaft, Stärkemischung mit dem Flexi bei 110 Grad zum Pudding kochen. Diese Mischung löffelweise unter die Eimischung rühren damit sie nicht gerinnt. Die Masse zurück in die CC und mit dem Flexi Stufe 3 kurz gut glattrühren und danach bei Stufe 1 bei 100 Grad erhitzen bis die Masse bindet. Wenn sie überkühlt ist die Butter untermengen.

Danach in den Förmchen verteilen.



### Baiser:

Das Eiklar mit Salz aufschlagen (Ballonschneebeisen). Wenn die Masse zu Schnee wird, den Zucker einrieseln lassen und unter Rühren auf 110 Grad stellen. P Taste verwenden. Wenn die Temperatur erreicht ist, 1-2 Minuten halten und dann Temperatur abdrehen und auf kleiner Geschwindigkeit etwas abkühlen lassen (60Grad).

Danach die glänzende Baisermasse in Spritzbeutel und nach Geschmack die Törtchen verzieren und mit dem Bunsenbrenner flämmen.



Kalt schmecken sie mir am besten.

Die Baisermasse war viel, ich habe die Reste auf Backpapier gespritzt und im Backrohr bei 100 Grad 60 Minuten als Windgebäck getrocknet.

## 2. Rezept



Foto und Rezept von Daniela Grünbaum

### **Zutaten:**

normaler Mürbeteig

### *Füllung:*

200g. feiner Zucker

5 Eier

100g. weiche Butter

Saft und Abrieb von 3 Zitrone und 1 Orange

### **Zubereitung:**

Zutaten für Füllung im Mixer so lange mixen bis cremige Konsistenz erreicht ist. Dauert etwas.

Dann auf Mürbeteig gießen und backen.

Ca.160Grad, ca. -30 Min

---



# Low carb Blumenkohlklößchen Karfiolbällchen



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Katharina Karner

## **Zutaten:**

1 Blumenkohl

1 Ei

Petersilie

Curry

Suppenwürze

100 gr. geriebener Käse ( bzw. Käse mit Trommelraffel oder Multi reiben)

3-4 EL Semmelbrösel

## **Zubereitung:**

Einen ganzen Karfiol im Multi zu 'Reis' hacken (vorher in Röschen teilen).



Diese Masse dann mit dem K-Haken zu einer Masse verarbeiten mit 1 Ei, Petersilie, Curry, Suppenwürze, 100 g geriebener Käse und 3-4 EL Semmelbrösel (bis die Masse die richtige Konsistenz hat).



Zu Bällchen formen und im Rohr bei 200 Grad bzw. Umluft 180 Grad in ca. 20 Minuten hellbraun backen.



Ich habe sie mit Knoblauchjoghurt gegessen.

*Tipp:*

Man kann es auch durch andere Gemüse ersetzen wie Broccoli, Rosenkohl, Kohlrabi, Karotten und und...

#### **Variation von Manuela Neumann**

Anstelle von Blumenkohl habe ich 1/2 Brokkoli und 1 Kohlrabi genommen.

Der Rest des Rezeptes bleibt gleich



# Low-carb Dinkelvollkornbrot



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Christine Gollbrecht

## **Zutaten:**

200 gr gemahlene Mandeln  
170 gr Dinkelvollkornmehl  
130 gr Gluten  
50 gr Sesam  
100 gr Quark (ich hatte 40%)  
1 Ei  
10 gr Salz  
30 gr Butter  
230 gr Wasser  
1 TL Zucker  
1/2 Würfel frische Hefe

## **Zubereitung:**

Zunächst die trockenen Zutaten bis einschließlich Sesam gründlich mischen. (K-Haken im Kessel)

Wasser, Hefe, Butter und Zucker 4 Minuten bei 38 Grad rühren. Dann Quark, Ei, Mehlmischung dazugeben und 10 Minuten kneten lassen (Knethaken Stufe 1. Wie lange das braucht, weiß ich nicht. Aber der Teig verändert sich sichtbar, man sieht dass das Gluten wirkt und die Struktur etwas ziehig wird)  
Danach den Teig 30 Minuten zugedeckt( in der CC )gehen lassen.



Anschließend noch einmal für 2 Minuten durchkneten. Backofen auf 220° Ober/unterhitze vorheizen, ein feuerfestes Gefäß mit etwas Wasser unten reinstellen.

Dann den Teig in eine mit Backpapier aus gekleidete Backform (35 cm) geben und zugedeckt gehen lassen, bis der Backofen heiß ist, also ca.10 Minuten.

Die ersten 10 Minuten auf 220° backen, dann den BackOfen auf 180° reduzieren und weitere 30 Minuten backen. Zwischendurch mal in den Backofen schauen und das Brot, wenn es oben drauf dunkel genug geworden ist, mit etwas Alufolie abdecken.

Nach dem Backen aus der Form nehmen und auskühlen lassen.

---

## Rote Linsen-Zucchini-Waffeln

Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben – Ernährungsberatung](http://www.sinnreichleben.de))



### **Zutaten:**

200 g rote Linsen

1 Zucchini

1 TL Kardamon

Salz, Pfeffer, Paprika

1/2 Bund Petersilie

Käse z.B. 1/2 Schafskäse oder Reibekäse

50-60 g Bulgur

### **Zubereitung:**

Weiche die Linsen über Nacht in Wasser ein.

Am nächsten Tag schütte das Wasser ab und gebe sie mit ca 150 ml Wasser in den Topf der CC mit dem Kochrührelement.

Wasche die Zucchini und rasple sie mit dem Mulit oder der Raffel. Anschließend gibst du die Zucchini zu den Linsen und koche beides gar. Bei mir hat es ca 20 Minuten gedauert bei Rührintervall 2 ca 100°.

In der Zwischenzeit habe ich die Petersilie gewaschen und kleingeschnitten.

Ist die Linsen-Zucchini-Mischung gar, füge (ausser dem Bulgur) alle weiteren Zutaten hinzu. Verrührt habe ich alles mit dem K-Haken.

Je nachdem wie flüssig deine Masse ist, variiert du mit der Menge des zuzuführenden Bulgurs. Lasse den Bulgur ca 10 Minuten Zeit zum aufquellen. Die Masse sollte jetzt ein fester Brei sein.

Als Nächstes richtest du dir dein Waffeleisen, ölst es ein und lässt es aufheizen. Danach gibst du ca 3 EL Masse in dein Waffeleisen zum Backen. Ich hatte mein Gerät auf Stufe 4 gestellt. Je höher du dein Eisen stellst, desto knuspriger werden deine Rote Linsen-Zucchini-Waffeln.

Dazu passt sehr gut ein Dip, ich hatte Tzatziki dazu.

---

# Mediterraner Kartoffelstampf



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Dagmar Möller <https://toepfle-und-deckele.blogspot.com> , **Zutaten:**

1 kg festkochende Kartoffeln

4 Schalotten

2 Knoblauchzehen

1 Bund Basilikum

100 g getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten

50 g Pinienkerne

Olivenöl

etwas Zitronensaft

Salz, Pfeffer **Zubereitung:**

Kartoffeln schälen, vierteln und in der CC bei 100 ° dämpfen (dazu in Kessel etwas Wasser füllen, Dampfeinsatz einsetzen, Rührintervall 3). Einsatz herausnehmen, Wasser aus dem Kessel wegschütten.

In der Zwischenzeit Schalotten und Knoblauch fein häckseln. (z.B. Multi). Basilikumblätter und Tomaten ebenfalls. Pinienkerne ohne Öl anrösten. (beschichtete Pfanne)

Etwas Olivenöl im Kessel (140 Grad) erhitzen, K-Haken einsetzen, Schalotten und Knoblauch glasig dünsten. (Intervall 3). Hitze wieder runterschalten (50 Grad) Alle Zutaten sowie gedünstete Kartoffeln zugeben und kurz bis zur gewünschten Konsistenz vermengen. (Stufe 1) – Nur so viel Olivenöl zufügen wie erforderlich.

Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Zum Anrichten in einen Dessertring füllen und fest drücken. Ring abziehen, garnieren, fertig !

---

# Hühnerbrust Sous vide gegart mit Süßkartoffelstampf und Petersilien-Pesto

Rezept von Elisabeth Opel

[Download \(PDF, Unknown\)](#)