<u>Käsekuchen aus dem Dampfgar-</u> 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.





<u>Kartoffelteigtaschen mit Rote</u> <u>Bete- Quarkfüllung</u>



Fotos und Rezept von Daniela Maria Mössmer

Zutaten:

600 g geviertelte Kartoffeln150 g vorgekochter Rote Bete 150g Magerquark 1/4 angedünstetr 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 ausgekratzte Vanilleschoten (mehr ist besser, 6 Schoten oder Vanilleextrakt)

Zubereitung:

Aufkochen mit den ausgekratzten 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.

<u>Zitronentartelets</u> <u>Variationen</u>





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 (Ballonschneebesen). 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:

<u>normaler Mürbeteig</u>

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 MinutenkKneten 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 (<u>sinnreichleben –</u> <u>Ernährungsberatung</u>)



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, variierst 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 Möllerhttps://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, PfefferZubereitung:

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!

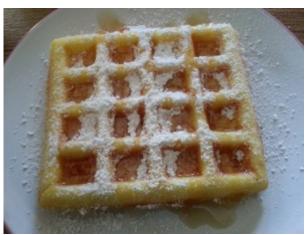
Hühnerbrust Sous vide gegart mit Süßkartoffelstampf und Petersilien-Pesto

Rezept von Elisabeth Opel

Download (PDF, Unknown)

<u>Süße Waffeln</u>





Fotos und Rezept von Kathrin Freinschlag

Zuaten:

150g weiche Butter 50g Zucker 1 Prise Salz
3 Eier
150g Mehl
1 Msp. Backpulver
100ml lauwarmes Wasser

Fett für das Waffeleisen

Zubereitung:

Butter, Zucker und Salz in die Schüssel der CC geben und mit dem K-Haken schaumig schlagen. Nach und nach die Eier dazu geben und so lange rühren, bis die Masse hellgelb ist.

Waffeleisen vorheizen.

Mehl, Backpulver und Wasser zu der Ei-Masse geben und zu einem glatten Teig verrühren.

10 Minuten quellen lassen

Waffeleisen fetten und die Waffeln backen.