

# Bienenstich



Fotos und Rezept von Angelika Haindl

## **Zutaten:**

### *Für den Hefeteig*

500 gr. Mehl (ich nehme 550er)

20 gr. Hefe und 60 gr. Lievieto Madre (wenn man keinen LM hat, die Hefe auf 40 gr. erhöhen).

60 gr. Zucker

2 kleine Eier

70 gr. Butter (zerlassen oder weich)

1/2 TL Salz

200 ml Milch

### *Für den Mandelbelag*

100 gr Butter

135 gr Zucker

2 TL Honig

7 EL Milch

180 gr gehobelte Mandeln

### *Für die Füllung*

1 Eigelb

1 Pckg Vanillepuddingpulver oder 42 gramm Speisestärke

500 ml Milch

Vanillemark von einer halben Schote

45 gr. Zucker

170 gr. warme Butter

50 gr. Puderzucker

### **Zubereitung:**

#### *Für den Teig:*

Ich habe alles in der CC geknetet, habe etwas Wärme zugegeben, jedoch nicht mehr als 30°, da ich der Meinung bin, man sollte Hefeteig nicht zuviel Wärme geben. Das lässt ihn zu schnell gehen.

Bei der CC merkt man, wenn der Teig fertig ist: er löst sich immer mehr vom Boden und klettert den Haken hoch, wird ein richtig schöner Kloss.

Den lösen und dann auf einem Backblech ausrollen.

#### *Für den Mandelbelag:*

Die Butter mit dem Zucker, Honig und der Milch erhitzen und ca. 6 Minuten einkochen lassen.

Dann die gehobelte Mandeln zugeben und unterrühren. Etwas eindicken lassen, dabei jedoch vorsichtig rühren.



#### *Tipp gehobelte Mandeln selber machen:*

Die Mandeln schälen. Diese dann alle auf einmal in die Trommelraffel geben. Einsatz ist die Trommel mit den feinen Schlitzten.

Stopfer drauf. Es muss schnell gehen, sonst zerkrümeln sie zu sehr



Die fertige Mandelmasse etwas abkühlen lassen und dann auf den Teig streichen.

Der Kuchen wird bei HL 20 Minuten auf 200° gebacken.



Wenn der Kuchen ausgekühlt ist, wird er einmal durchgeschnitten... sonst wirds zu kompliziert. Dann jede Hälfte einmal QUER durchschneiden, die Deckel vorsichtig abnehmen.

#### *Für die Füllung*

450 ml Milch mit dem Zucker erhitzen (im Topf der CC), die restlichen 50 ml mit dem Eigelb, dem Puddingpulver oder der Speisestärke sowie dem Vanillemark verrühren (in einem Schraubglas und gut schütteln, oder in einem Becher klümpchenfrei).

Sobald die Milch kocht, die Puddingmasse langsam unter rühren in den Topf schütten und alles aufkochen lassen (ein paarmal blubbern reicht, ich nehme übrigens den Flexi-Rührer).

Den Topf wegnehmen, die Masse abkühlen lassen, dabei immer

wieder mal umrühren.

In der Zeit die Butter mit dem Puderzucker schaumig rühren. Ich habe den Puderzucker in der Gewürzmühle hergestellt. Schaumig rühren mit Flexi... wenn die beiden Massen annähernd gleich warm sind, zusammen mischen und verrühren.

Nund die durchgeschnittenen Teigplatten mit der Masse füllen und die Deckel wieder drauf... fertig...

Vorsichtig mit Zackenmesser die Bienenstiche in Form schneiden.

---

## Rösti – Original Schweizer Rezept



Fotos Maya Ineichen/Variante mit Speck, Zwiebeln, Rosmarin

Rezept = Zusammenfassung aus diversen Beiträgen von Mitglieder aus "Backen und Kochen mit Kenwood"

### **Zutaten:**

Kartoffeln festkochend

Bratfett

Salz

## Zubereitung:

Kartoffeln am Vortag mit Schale kochen, nicht ganz weich kochen, ca. 15 Minuten, danach abdampfen (das geht in der CC, aber der Herd kann es genauso gut). Alternativ (und ggf. noch einen Tick besser): Kartoffeln dämpfen. Oder im Schnellkochtopf 8-10 Minuten auf Stufe 2.

Kartoffeln in den Kühlschrank stellen.

Kartoffeln schälen und mit Trommelraffel/grobe Schnitzeltrommel oder Multi/Scheibe Nr. 3 reiben. Vorsichtig etwas Salz untermischen.



(Erläuterung: links mit Trommelraffel, rechts mit Multi/Scheibe Nr. 3)

Bratfett in Pfanne (optimal Gusseisenpfanne) erhitzen, Kartoffeln zugeben und ca. 5 Minuten anbraten, immer wieder mal umrühren.



Mit Pfannenwender etwas andrücken, so dass eine Art Kuchen entsteht. Jetzt nicht mehr umrühren. Mittlere Hitze, ca. 10 Minuten.

Dann auf Teller gleiten lassen und umgekehrte Seite ebenfalls ca. 10 Minuten braten.

Oder: Rösti auf einen Teller gleiten lassen. Dann mit Hilfe eines zweiten Tellers (ggf. etwas eingeölt) wenden und dann wieder in die Pfanne gleiten lassen.

Alternativ Rösti durch die Luft schwingen und auf anderer Seite wieder auffangen ☐ .

En guete ☐

#### *Variante Berner Rösti:*

Zuerst noch Speckwürfel anbraten und dann Kartoffeln dazugeben. Keine geräucherten Speckwürfel und auch eher kleinere.

#### *Variante "Walliser Rösti":*

Rösti nature und Racelettekäse darüber geben. Im Backofen ggf. kurz übergrillen.

#### *Variante "Älplerrösti":*

Wenn auf dem Racelettekäse noch ein Spiegelei oben drauf kommt.

#### *Alternative mit rohen Kartoffeln:*

Verwendung von rohen Kartoffeln anstelle der gekochten, dann jede Seite bei geschlossenem Deckel bei moderater Hitze (Induktion 7 von 9) 15 Minuten braten.

#### *Alternative:*

Mit Zwiebeln, Speck und Rosmarin, siehe Foto von Maya Ineichen

---

# 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



# 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 Kochröhrelement.

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.

---

## Pizza Margherita



Foto von Gisela Martin

Tomatensosse wurde von diesem Rezept abgewandelt:  
<http://brotdoc.com/2014/06/24/pizzateig/>

### **Zutaten:**

*Pizzateig* Nr. 4 von hier:  
<http://www.cookingchef-freun.de/?p=406>

### *Tomatensosse*

1 Dose Pizzatomaten  
2 geschälte Knoblauchzehen  
1 geschälte Schalotte  
3 EL Balsamico bianco  
2 EL Wasser  
2 EL Tomatenmark  
1 EL Honig  
1 Messerspitze Chili-Pulver  
1 TL Curcuma  
Salz, Pfeffer nach Belieben

### *Belag*

Büffelmozzarella, Gouda, Parmesan

ggf. Pesto

### *Basilikum*

*etwas Olivenöl*

### **Zubereitung:**

Pizzateig 2 oder 3 Tage vorher vorbereiten und im Kühlschrank gehen lassen.

Tomatensosse ebenfalls gerne schon im Voraus zubereiten. Alle Zutaten in den Multi mit Messer füllen und alles zerkleinern. Alternativ mit Pürierstab.

Pizzateig entnehmen, in Brötchengröße Kugeln schleifen (mit Hilfe von etwas Mehl, damit es nicht klebt) und mit Geschirrtuch abdecken.

Kugeln flach drücken und mit Pastawalze auf Stufe 2 walzen. Um 90 Grad drehen und von anderer Seite walzen. Mit Nudelholz noch etwas dünner walzen.

Gouda und Parmesan nach Belieben reiben (z. B. Trommelraffel oder Multi)

Mit Tomatensosse großzügig bestreichen, mit Mozzarellascheiben belegen, ggf. noch ein Klecks Pesto. Dann noch leicht mit Gouda oder Parmesan bestreuen und mit Basilikum belegen.

Ich backe die Pizzastückchen immer auf einem heißen Stein/Pizzastufe/250 Grad. Nach ca. 5 Minuten sind sie fertig, wenn der Stein entsprechend vorgeheizt wurde.

Warm schmeckt die Pizza am besten, da wirft der Teig auch tolle Blasen. Bei dem Foto handelte es sich um eine Zugabe zum kalten Buffet. Kamen auch kalt sehr gut an ☐

---

## Ei mit Bacon im Blätterteigkleid



Rezeptidee und Fotos von Linda Peter  
zusammengeschrieben von Manuela Neumann

### **Zutaten:**

Blätterteig

Bacon

geriebener Käse

Ei

### **Zubereitung:**

Bei fertigen Blätterteig aus dem Tiefkühlschrank, die Platten antauen lassen (ca. 10 Minuten). Wer möchte, kann diesen natürlich auch gerne selber machen.

Den Käse im Multi oder der Trommelraffel reiben.

Den Blätterteig in Muffinformen auslegen. Je nach Form muss er

noch etwas zugeschnitten werden.

Die Baconscheibe habe ich einmal durchgeschnitten und über kreuz über den Blätterteig gelegt.

Ein bisschen geriebenen Käse einfüllen. Anschließend das rohe Ei einfüllen.

Das ganze dann bei 180 Grad für ca. 20 bis 25 Minuten in den Backofen geben.



---

## Hackfleisch-Lauch-Suppe



Rezept und Foto von Stefanie Ganzevoort

**Zutaten:**

6 Stangen Lauch  
3 große Kartoffeln  
1 kg Hackfleisch  
1,5 – 2 Liter Gemüsebrühe  
1 Becher Schmelzkäse Sahne  
1 Becher Schmelzkäse Kräuter  
Petersilie  
Salz, Pfeffer. Cayennepfeffer

**Zubereitung:**

Die Lauchstangen im Multi in Scheiben hobeln.  
Die Kartoffeln raspeln.

Im Topf das Hackfleisch mit dem Flexi oder Koch-Rühr-Element portionsweise andünsten.

Lauch und Kartoffeln dazu, ebenfalls andünsten.

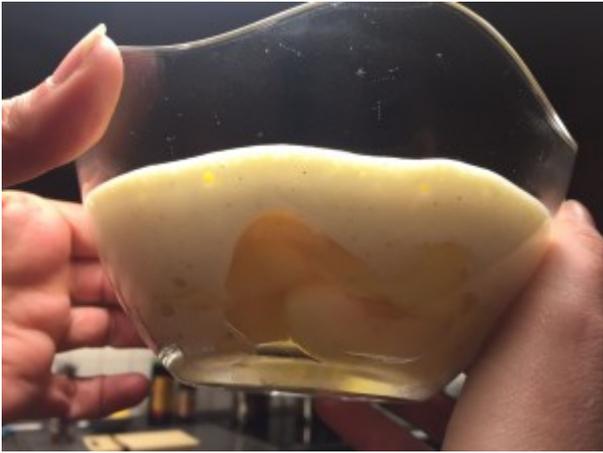
Anschließend die Gemüsebrühe dazu geben und bei 100 Grad mit Flexi und Intervall 3 für 1,5 Stunden mit Spritzschutz köcheln lassen.

Die Schmelzkäsebäcker einrühren und mit den Gewürzen abschmecken, Petersilie hinzugeben.

Mit Baguette servieren

---

**Sous Vide Apfel mit Vanille**  
**Zabaione**



Rezept und Fotos von Sabine Schörman

**Zutaten:**

2 mehlig / etwas weichere Äpfel

40 ml Apfelsaft

30 gr. Zucker

**Zubereitung:**

Die Äpfel mit dem Multi, Schnitzelwerk oder Trommelraffel in Scheiben schneiden.

Zusammen mit dem Apfelsaft und dem Zucker vakuumieren.

20-30 min bei 85 Grad in der CC ziehen lassen. Eher etwas länger als zu kurz.

Es gibt einen weichen, warmen Apfel, leicht bissfest und trotzdem weich.

Ein einfaches, warmes Winterdessert fürs Herz

Dazu eine [Vanille Zabaione](#).

Im Blog gibt es auch noch weitere Varianten für Zabaione.

Geht einfach mal über die Suche



---

## Knusper-Stangen



Fotos von Sandra Bell

Grundrezept von <http://www.hefe-und-mehr.de/2013/03/mehrkorn-stangen/>

Abwandlung: Sandra Bell

### **Zutaten:**

*Sauerteig*

100g Mehl Type 550

100g Wasser

10g Sauerteig

## *Brühstück*

25g Leinsamen  
50g Amaranth  
25g Haferflocken  
25g Sonnenblumenkerne  
25g Sesam  
25g Mohn  
150g kochendes Wasser

## *Teig*

Sauerteig  
Brühstück  
200g Mehl Type 550  
200g Dinkel, frisch gemahlen  
25g Butter  
5g Hefe  
200g Wasser  
10g Malz, inaktiv  
10g Salz

## *Zum Belegen und Bestreuen*

15g Sesam  
15g Leinsamen  
15g Mohn  
15g Sonnenblumenkerne  
Bacon  
geriebener käse

## **Zubereitung:**

*Sauerteig:* Die Zutaten vermischen und bei ca. 25°C (Mikrowelle mit eingeschaltetem Licht) für 12 Std. gehen lassen.

*Brühstück:* alles (bis auf das Amaranth) goldbraun anrösten und dann zusammen mit dem Amaranth mit kochenden Wasser überbrühen. Ca. 1 Stunde (kann auch länger sein) auf

Raumtemperatur abkühlen lassen.

*Teig:* Sauerteig, Mehl, Butter, Hefe, Wasser und Malz für ca 2 min verkneten, bis sich ein homogener Teig gebildet hat. Den Teig 20 min ruhen lassen (Autolyse).

Salz zum Teig hinzufügen und für 3 min auf kleiner Stufe und 5 min auf höchster Stufe kneten, bis zu einer mittleren Glutenentwicklung. Zuletzt das Brühstück bei langsamer Geschwindigkeit unterkneten.

Den Teig 1,5 Stunden gehen lassen.

Nach dem Gehen Teigstücke von ca. 100g abwiegen, leicht rollen (ca. 10 cm lang) und auf eine bemehlte Fläche legen und abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit Käse reiben, Bacon-Scheiben und eine längliche Schale mit Saaten bereit stellen.

*Ungefüllte Stangen:* Mit nassen Händen etwa zu doppelten Länge rollen und die Stangen in der Saatmischung rollen, bis sie rundherum mit Körnern bedeckt sind. Jetzt in sich drehen und auf ein Backblech legen.

*Gefüllte Stangen:* Ebenfalls mit nassen Händen etwas länger rollen, dann flach drücken und mit einer Bacon-Scheibe belegen. Käse drüber streuen, zusammenklappen und auch in sich drehen. Auf ein Backblech legen, mit dem restlichen Käse und der restlichen Körnermischung bestreuen.

Zudecken und nochmal 60 Minuten gehen lassen.

Den Ofen mit Backstein auf 250°/Heissluft vorheizen und beim Einschießen (das komplette Blech auf den Stein stellen) kräftig schwaden. Ca. 25 – 30 min backen, bis die Kruste goldbraun ist.

---

# Coleslaw – Krautsalat



Rezept und Foto von Angelika Haindl

## **Zutaten:**

450 g Weißkohl/Spitzkohl

2 Karotten

50 ml Essig

1 EL Zucker

1 EL Mehl

1,5 TL Senfkörner,

1 TL Salz

80 ml Sahne

2 EL Butter

1 großes Ei

## **Zubereitung:**

Zuerst die Senfkörner in der Gewürzmühle mahlen.

Dann in den großen Topf: Essig, Zucker, die gemahlene Senfkörner und Salz. Alles aufkochen, mit dem Flexi.

Während des Kochens das Mehl zugeben, hier jedoch per P-Taste den Flexi schneller rühren lassen. Dazu kommt dann die Sahne und die Butter.

Sobald sich diese aufgelöst hat, die Temperatur wegnehmen,

jedoch weiterrühren lassen, bis alle Klumpen verschwunden sind.

Anschließend das Ei unterrühren und solange rühren lassen, bis die Sauce richtig sämig ist.

Ich nehme den Topf dann weg, stelle ihn unter die Trommelraffel (natürlich könnt ihr die Karotten und das Kraut auch mit einem anderen Aufsatz, Multi beispielsweise, schneiden.

Bei der Trommelraffel nehme ich für das Weißkraut den Einsatz mit den dünneren Scheiben.

Anschließend die Karotten raspeln, mit dem dünnen Raspler der Trommelraffel.

Alles gut vermischen, danach umfüllen in Behälter und ziehen lassen. Nach 4 Stunden hat der Salat sein Aroma richtig entfaltet.

Passt gut zu gegrilltem, zu Rippchen usw... oder Burger...

*Tipp Steffi Grauer:*

Kohl mit K-Haken (nicht mit Flexielement, püriert zu stark) kneten, damit er milder und weicher wird.



Foto Steffi Grauer