

Grüner Smoothie – Variationen



Rezept Nr. 1 und Foto von Esther Witt

1. Rezept – vertreibt Erkältungen von Esther Witt

Zutaten:

2 Tassen frischer Spinat

12 Knoblauchzehen

Saft von einer Zitrone

1/2 Salatgurke (oder mehr, wenn Ihnen die Suppe zu scharf ist)

1/4 Tl Cayennepfeffer

1/2 Tl Jalapeno-Schoto, klein gehackt

1 Tasse Wasser

Zubereitung:

Alles im Blender/Mixer gut verrühren – fertig Wem es zu scharf ist etwas mehr Gurke und Wasser dazugeben.



Foto: Gisela Martin/Rezept Nr. 2

2. Rezept von Diana Klumpp

Zutaten:

50 gr. Spinat
1/2 Apfel
1/2 Banane
1 Schuss Zitronensaft
einige Blätter Basilikum
1 TL Matcha
200ml Wasser (wichtig)

Zubereitung:

Alles im Blender/Mixer gut verrühren – fertig

3. Rezept von Diana Klumpp

Zutaten:

60 gr. kernlose helle Trauben
25 gr. Spinat
eine kleine Handvoll Petersilie
1/8 Salatgurke
100 ml Kokoswasser
einige Eiswürfel

Zubereitung:

Alles im Blender/Mixer gut verrühren – fertig

Safran-Knoblauch-Mayonaise ohne Ei



Rezept und Foto von Carmen Müller

Zutaten:

150 g h-Milch 3,5 Prozent Fettgehalt

2TL Dijonsenf

Salz, Pfeffer

380 g Pflanzenöl

2-3 EL Weißweinessig

Zubereitung:

Die Milch mit Senf, Salz u. Pfeffer in den Glasmixer geben u. Mixen.

Den kleinen Deckel herausnehmen, einen Haushaltstrichter einsetzen und auf kleiner Stufe das Öl ganz langsam einlaufen lassen.

Am Ende den Essig zugeben. Auf hoher Stufe alles durchmischen.

Verfeinerungen:

Zum Schluss 2 Prisen Safranfäden oder gemahlenen Safran, 1 1/2 TL Kurkuma, 1TL gehackter Knoblauch, 1 TL Cayennepfeffer, 1 Prise Zucker zugeben und gut vermischen.

oder etwas Honig, Senf und Curry

Mayonaise vor dem Genießen etwas durchziehen lassen. Hält sich ohne Probleme 1 Woche im Kühlschrank. Vielleicht auch länger, sie lebt bei uns halt nicht so lange. Schmeckt super zu Gegrilltem und geräuchertem Fisch.

Kürbis-Apfel-Kuchen mit Pesto



Foto und Rezept von Saskia Renker

Zutaten für ein Blech:

400g Hokkaido-Kürbis
100 ml Milch
Salz
350 gr. Dinkelmehl (Type 630)
1 Paket Trockenhefe
1 TL Anis-Saat
Öl
Mehl

Für das Pesto:

2 EL Kürbiskerne
1 Bund Petersilie
100 ml Rapsöl
3 EL Kürbiskern-Öl
25 g geriebenen Parmesan
1 Zitrone

Salz und Pfeffer

Belag:

400g saure Sahne

2 TL getrockneter Majoran

3 Äpfel (Boskop)

3 rote Zwiebeln

ggf: einige Streifen Schinkenspeck

Zubereitung:

Kürbis in circa 4 cm große Würfel schneiden.

Anschließend mit dem Dampfgarer in 20 Minuten weich dämpfen.

Danach im Blender (Alternativ Multizerleinerer mit Messer) pürieren, 100 ml Milch und 1 TL Salz hinzufügen.

Dinkelmehl, Hefe, Kürbispüree und Anis vermengen. Mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten, falls er zu klebrig bleibt, einfach noch ein wenig Mehl hinzufügen.

Teig für eine Stunde zugedeckt an einen warmen Ort stellen (ist bei mir immer vor der Heizung – im Winter).

Für das Pesto Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen.

Petersilie verlesen, waschen und grob zerzupfen, Stiele entfernen.

In der Gewürzmühle Petersilie, Kürbiskerne und Rapsöl pürieren. Kürbiskern-Öl, Parmesan, ein wenig Zitronenschale und Zitronensaft dazugeben, nochmal kurz durchpürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Nun für den Belag die saure Sahne mit dem Majoran vermischen, Salz und Pfeffer dazu. Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Zwiebeln schälen und vierteln. Beides mit dem Multi in feine Scheiben schneiden (hab Scheibe 4 genommen).

Backblech dünn mit Öl bestreichen, mit Mehl bestäuben. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten, dann auf Blechgröße ausrollen und auf dem Blech ausbringen.

Mit 2/3 der sauren Sahne bestreichen. Zwiebeln und Äpfel darauf verteilen, danach das restliche 1/3 der Sahne-Mischung auftragen.

Den Kuchen bei 200 Grad etwa 25-30 Minuten backen (Anmerkung Gisela: Beim Nachbacken habe ich die Brotbackstufe/mittlerer Dampf versucht, war toll!). Mit dem Pesto servieren.

Wer mag, legt vor oder nach dem backen noch Speckstreifen auf den Kuchen, das macht es noch würziger.

Guten Appetit!

Macarons mit der Kenwood Cookingchef – Vanille, Himbeere und Pistazie – Variationen



Rezept Nr. 1/Foto Anna Weidner

1. Rezept zur Verfügung gestellt von Anna Weidner

Zutaten: *!Wichtig alles ganz genau abmessen!*

100g Eiweiß

50g Zucker

200g Puderzucker

110g blanchierte gemahlene Mandeln (ohne Schale)

Zubereitung:

Mandeln und Puderzucker im Blender oder Multi nochmal klein mahlen und durch einen Sieb drücken, sodass ein sehr feines Pulver entsteht.

Eiweiß mit Ballonschneebesen steif schlagen, dabei Zucker einrießeln lassen. Schlagen bis das Eiweiß richtig steif und etwas glänzend ist. Mit maximal 30 Zügen das Mandelgemisch unter den Eischnee heben.

Der Teig sollte zähflüssig sein und nicht vom Löffel fließen. Sondern eher in Schlieren vom Löffel fallen. Fällt mir etwas schwer zu beschreiben. Ihr könnt aber folgenden Test machen:

Etwas Teig in einen Spritzbeutel geben und einen kleinen Kreis auf das Blech spritzen, wenn er sofort auseinander läuft ist der Teig zu flüssig. Hält er erst mal die Form und zieht sich nur langsam glatt und läuft langsam etwas aus ist er perfekt. Ist er zu dünn etwas Mandeln zugeben. Ist er zu fest einfach noch ein paar Mal rühren.

Dann könnt ihr den Teig einfärben. Ich wurde nur Pasten oder Pulverfarben nehmen da diese die Konsistenz nicht ändern.

Beim ersten versuch würde ich ein 2€ Stück auf ein Backpapier legen und nachzeichnen. Wenn das Backpapier voll gezeichnet ist umdrehen und den Teig aufspritzen. ACHTUNG wie gesagt der Teig läuft noch etwas aus, also genug Platz zwischen den € Stücken lassen.

Ist das Blech voll von unten mit einer Hand dagegen schlagen (natürlich mit Gefühl) damit die Luftblasen aus dem Teig gehen.

Nun müssen die Macarons ca 40min an der Luft trocknen. Darauf achten, dass sie nicht im Zug stehen, sonst wird die Oberfläche wellig.

Ofen auf 140° Grad vorheizen.

Macarons ca. 10 min backen, bis sie die sogenannten Füßchen bekommen haben.

Füllen kann man mit was man möchte. Ganache, Nougat, Buttercreme oder mit Nuss-Nougat-Creme

Ich hab mein bestes bei der Erklärung gegeben und hoffe es klappt bei euch auch.

2. Rezept zur Verfügung gestellt von Kathrin Ebert



Fotos Rezept Nr. 2/Kathrin Ebert

Zutaten für ca 30 Macarons:

157g Eiweiß ca. 3 Eier M

210g Mandelmehl nicht teilentölt/ kaltgepresst o.ä., wenn ihr kein Mandelmehl habt, dann Mandelstifte etc

135g Puderzucker

165g Zucker

3/8 TL Salz

nach Belieben Lebensmittelfarbe Paste oder Puder

Zubereitung

In den Multi-Zerkleinerer das Messer einsetzen und die Mandelstifte und den Puderzucker geben, ganz wichtig, dass es kein Mandelmus wird.

Mit "Pulse" das Mandel-Puderzuckergemisch sehr fein zerkleinern, sonst habt ihr später keine glatten Macarons sondern etwas pickelig.

Es sollte sehr pudrig sein und keine größeren Stückchen enthalten.



Das Eiweiß und Zucker in die Kochschüssel einwiegen.

In die CC den Ballonschneebesen einsetzen.

Unter Rühren vorsichtig auf 55-60 Grad erwärmen.

Das Eiweiß einfach so lange erwärmen bis sich der Zucker komplett gelöst hat.

Das Erwärmen des Eiweißes bewirkt, dass später eine sehr feste Meringue entsteht. Das reduziert das Risiko, den Teig zu überraühren.

Die Eiweiß dann ca. 5-10min aufschlagen, so dass der Eischnee zu einer sehr festen und glänzenden Meringue wird. So lange rühren, bis sich der Eischnee nicht mehr warm anfühlt, dabei das Salz einrieseln lassen.



Die Mandel-Puderzuckermischung in eine größere Schüssel geben.

In mehreren Portionen sanft mit einem Silikonspatel (oder Löffel) das Eiweiß und die Lebensmittelfarbe unterheben.

Dabei eine kreisende Bewegung aus dem Handgelenk machen: Mit dem Teigspatel am Rand der Schüssel entlang fahren, dann mittig in den Teig drücken und so den Teig "falten".

Solange rühren, bis der Teig lavaartig vom Löffel fließt, aber er sollte auch nicht zu zähflüssig sein.

Den Teig in einen Spritzbeutel mit einer großen Lochtülle (ca. 1cm) geben, dann etwa 2€ große Taler auf eine Silikonmatte oder ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen. Ich nehme

lieber eine Silikonmatte für Macarons, es macht sich einfacher.



Das Backblech mehrfach auf die Arbeitsplatte schlagen, damit große Luftblasen zerplatzen und die Oberfläche glatt wird.

Macarons NICHT ruhen lassen!

Die Macarons dann für ca. 30 min bei 120°C (Umluft) im vorgeheizten Ofen backen. Sie sollten hell und ein kleines bisschen weich bleiben.

Die Macarons dann mit Backpapier bzw. Silikonmatte auf ein Gitter ziehen und 10min auskühlen lassen, dann erst vorsichtig lösen. Die Macarons sollte sich fast spurlos lösen lassen, sonst wurden sie nicht lange genug gebacken oder sind noch zu warm.



Die Macarons anschließend füllen, zum Beispiel mit Puddingbuttercreme, Ganache, Buttercreme, Lemon Curd usw.



Grießbrei – Variationen



Foto von Sandra Bell

1. Rezept von Manfred Cuntz

Zutaten:

1 Liter Milch

120 gr. Weichweizengrieß
40 gr. Zucker
100 gr. gemahlene Mandeln
Abrieb einer Orange
etwas zermörserter Safran
ggf. Schuß Amaretto

Zubereitung:

Milch zum Kochen bringen, CC mit Flexi Rührer, Rührstufe 1, 110°C Einstellung

In der Zeit mischen: Weichweizengries, Zucker, gemahlene Mandeln, Abrieb Orange, Safran

Alles in die kochende Milch geben, ein Schuß Amaretto dazu und zwei Minuten weiter rühren lassen. Fertig.

Schmeckt nicht nur super sondern hat auch noch eine traumhafte gelbe Farbe.

2. Rezept von Steffi Grauer, kochtrotz.de – glutenfreie Variante –



(Tipp Steffi Grauer: Reisgries aus Basmatireis gart am schnellsten. Den Basmatireis kann man im Blender zu Gries

schreddern. Am besten mit circa 300 g Mindestmenge und langsam auf höchste Stufe drehen.)

Zutaten:

150 g Reisgries (Basmatireis im Blender zerkleinert)

700 g Milch

1 EL Zucker

1 Prise Salz

Zubereitung:

Alles für 3 Minuten mit Flexi Stufe 1 und 105 Grad. Dann noch 17 Minuten, Flexi, Stufe 1, 90 Grad

Kokosmilch – selbstgemacht



Rezept und Foto von Claudia Kraft

Mal keine Kokosmilch zu Hause, oder es bleibt immer ein Rest über, dann hilft vielleicht der Tipp: Kokosflocken und Wasser = Kokosmilch

Zutaten:

200 g Kokosflocken

1/2l Wasser

Zubereitung:

Habe die Kokosflocken und das Wasser in den Bleder geben und einige Minuten auf fast höchster Stufe gemixen. Ich habe es mal durch ein Sieb gefüllt, da ich noch nicht weiß, ob ich für die Creme nur die Milch möchte.

Tagliatelle mit Walnuss-Sahne-Soße



Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben](#) – Ernährungsberatung)

Zutaten für 4 Personen:

400-500 g Tagliatelle

Walnuss-Rahm-Soße:

2 Zwiebeln

100 g Walnüsse

4 EL Olivenöl

200 g Sahne

50-70 g kalte Butter

100 ml Weißwein

400 ml Gemüsefond

Kartoffelstärke aufgelöst in etwas Wasser

Zubereitung:

Tagiatelle in Salzwasser kochen.

Zwiebeln schälen und kleinschneiden. Die Walnüsse grob hacken. Öl in die Schüssel der CC mit Flexirührer geben und bei 140° erwärmen. Temperatur auf 110° heruntersetzen. Zwiebeln und Walnüsse dazugeben und andünsten lassen. Mit dem Gemüsefond ablöschen und einköcheln lassen. Die aufgelöste Kartoffelstärke hinzufügen und nochmals kurz aufkochen lassen bei 140°. Temperatur danach wieder absenken. Nun die Sahne und den Weißwein hinzufügen und ca 3 Min weiter köcheln lassen. Anschließend alles in den Blender umfüllen und ca 2 Min mixen. Anschließend die kalte Butter stückchenweise hinzufügen und immer wieder kurz vermischen.

Herzhafte Eiermuffins



Rezept und Foto von Manu Beecken/Facebookgruppe Backen und Kochen mit Kenwood
Für den Osterbrunch oder das Osterfrühstück!

Zutaten:

1 Pck. z.B. gekochter Schinken
1 Zwiebel
8 Eier
100 ml Milch
1 TL Speisestärke
etwas Salz und Pfeffer
Raspelkäse
etwas Margarine zum befetten der Form
12er Muffinblech

Zubereitung:

Den gekochten Schinken mit der kleingeschnittenen Zwiebel anbraten.

Die Eier mit der Milch, den Gewürzen und der Speisestärke in dem CC Blender verquirlen.

Die Muffinform ausfetten, die Schinken- Ziebelmischung darin verteilen und in jede Muffinform etwas Käse drauf, danach mit der Eiermischung auffüllen (nicht ganz voll, aber fast) und bei 200 Grad ca 20 Minuten in den Backofen!

Sehr lecker und das nicht nur zum Osterbrunch....

Smoothie

Rezept von Gisela M.

Zutaten:

6-8 (Blut)Orangen

1 Hand TK-Erdbeeren

1 Hand TK-Himbeeren

Ggf. 1 Banane oder 1-2 geschälte Äpfel zugeben (oder anderes Obst, was gerade da ist)

Ggf. ein kleines Stück frischer Ingwer

Zubereitung:

(Blut)Orangen mit Zitronenpresse auspressen und inklusive Fruchtfleisch in Blender geben – oder noch einfacher einfach schälen und ohne auszupressen in Blender geben.

Je 1-2 Hand voll TK-Erdbeeren/TK-Himbeeren zugeben.

Ggf. eine Banane oder 1 oder 2 geschälte Äpfel zugeben oder anderes Obst, was gerade da ist.

Alles im Blender pürieren, fertig.

Kann man natürlich auch mit frischen Erdbeeren/Himbeeren machen.

Grüne Variante:

Eine Hand voll grüne Trauben

1 kleine Banane bzw. eine halbe

Ein großes Stück Ananas

Eine große Hand Spinat
Ein paar Eiskwürfel
Mixen, fertig.

Möhren-Ingwer-Kokos-Suppe mit Milchschaum und geräuchertem Pfeffer



Rezept und Foto von Maren Grau-Soumana Mayaki

Zutaten:

- 1 kg Möhren
- 2 Zwiebeln
- 40 Gr Ingwer
- 1 EL Butter
- 3 TL brauner Zucker
- 1 l Gemüsebrühe (bei uns vegan)
- 3 TL Curry
- 1 TL Salz

2 Dosen Kokosmilch
Milchschaum
Geräucherter Pfeffer

Zubereitung:

Die Butter mit dem Flexirührer bei 140 Gr, Intervallstufe 2 schmelzen und die Zwiebel und Ingwer kleingeschnitten darin 2 min anbraten. Danach den Zucker hinzugeben und kurz karamelisieren. Den Curry darüber geben kurz mit anrösten, die Möhren hinzugeben und 1 Minute mit anrösten.

Das Kochröhrelement einsetzen, die Gemüsebrühe angießen, vorsichtig salzen und weitere 20 min kochen lassen. Nun die Kokosmilch hinzugeben und in 2 Portionen im Glasmixaufsatz in 2 min auf Stufe 4 pürieren.

In den Suppenteller geben, mit etwas Milchschaum dekorieren und mit frisch gemahlenem geräuchertem Pfeffer bestreuen.

Dazu ein leckeres Baguette und ein Landbrot.

Guten Appetit.