

Blitzeis



Foto: Gisela M.

Zutaten:

300-400 gr. TK-Obst (z.B. Erdbeeren, Himbeeren, Bananen oder was halt im TK-Fach an Obst so lagert)

200 gr. Sahne (alternativ Joghurt oder Teil durch Joghurt ersetzen)

Zubereitung:

Multi mit Messer einsetzen. TK-Früchte und Sahne zugeben und Multi laufen lassen, bis ein cremiges Eis entstanden ist.

Ca. 15 Minuten im TK-Fach nachkühlen lassen.

Je nach Obstsorte kann man auch noch Zugaben mit in den Multi füllen. Bei Banane hat sich zum Beispiel Erdnussbutter und/oder ein Löffel Kakao bewährt. Bei säuerlichen Obstsorten ggf. etwas Puderzucker. Die Sahne kann auch zu einem Teil durch Joghurt ersetzt werden.

Bitte schnell essen, schmilzt sehr schnell!

Zucchinitarte



Zucchinitar

te nach Jutta Hanks Zucchiniflan: [Schnuppschnüss ihr Manfred](#)

Zutaten

Boden:

200g Mehl

100g Butter

Salz

etwas eiskaltes Wasser

Füllung:

500 Gramm Zucchini

1 Teel. Salz

25 Gramm Getrocknete Tomaten

Petersilie, Basilikum oder Schnittlauch nach Geschmack

2 Knoblauchzehen

50 Gramm Italienischen Hartkäse (z.B. Parmesan)

4 Eier

Chili, Salz & Pfeffer

40 Gramm Semmelbrösel (evtl. etwas mehr, falls die Masse noch zu flüssig ist)

Zubereitung:

Multi mit Messer.

Mehl, Butter in Flocken und etwas Salz in den Multi geben und

mit Pausen zu einem Teigklumpen hacken lassen. Nach Bedarf etwas eiskaltes Wasser zugeben. Aber immer nur ganz wenig auf einmal.

Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank rasten lassen. Mindestens eine halbe Stunde besser länger.

Getrocknete Tomaten grob hacken und Parmesan oder Pecorino in Stückchen teilen. Im Multi klein hacken lassen.

Multi mit grober Raspelscheibe

Zucchini waschen, halbieren und evtl. Kerne großzügig entfernen. Jetzt sollten 500g übrig bleiben.

Im Multi raspeln und in einer Schüssel mit einem TL Salz mischen. Beiseite stellen und Wasser ziehen lassen.

Die Zucchini ausdrücken und vermischen mit:

4 verquirlten Eiern

den getrockneten Tomaten und dem Käse

so viel Bröseln, dass sich ein weicher Teig ergibt.

Mit Salz, Pfeffer, etwas Chili und gehackten Kräutern würzen (Petersilie, Rosmarin, Estragon ganz nach Wunsch).

Die Knoblauchzehen in die Masse pressen.

Eine Tarteform (26cm Durchmesser) fetten und mit Mehl ausstreuen oder einfach mit Backpapier belegen. Den Teig ausrollen und in die Form geben. Ränder hochziehen und alles überstehende abschneiden. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit Backbohnen beschweren.

Boden 15 Minuten auf unterster Schiene im auf 200°C Ober-/Unterhitze vorgeheizten Ofen blind backen.

Die Backbohnen entfernen und die Füllung aufstreichen.

Weitere 30-40 Minuten backen. Falls die Oberfläche zu dunkel wird Hitze reduzieren.

Couscoussalat Couscous Salat – Variationen



Fotos Gisela M.

1. Rezept von Rezeptwelt und von Gisela M auf CC umgewandelt

Zutaten:

250 gr. Couscous

500 ml Gemüsebrühe (ich hatte selbstgemachten
Suppengrundstock)

Für den Würfler:

1 Salatgurke geschält

500 gr. Tomaten

200 gr. Feta

150 gr. Datteln entkernt (lt. Originalrezept, habe ich
weggelassen)

*Zutaten können variiert werden, Paprika, Karotten, Avocado,
Erdbeeren... Einfach nehmen was zuhause ist und Lust und Laune
macht...*

Für die Gewürzmühle:

2 Knoblauchzehen

1 Bund Minze (ich hatte Pfefferminze)
1 Bund Petersilie
6 EL Olivenöl
1 ausgepresste Zitrone
0,5 TL Pfeffer
1 TL Salz

Zubereitung:

Gemüsebrühe zum Kochen bringen und in großer Schüssel übergießen, abkühlen lassen.

Würflerzutaten direkt in die Schüssel zu dem Couscous würfeln. Die Tomaten werden stückig, verlieren einiges an Saft, da soll auch in die Schüssel.

Feta kam im Würfler eher als Fetacreme raus, was ich gut fand. Wer das nicht mag, würfelt den Feta von Hand.

Gewürzmühlzutaten in Gewürzmühle geben und mixen. Ebenfalls in Schüssel zu restlichen Zutaten geben.

1 x umrühren, fertig.

Resteverwertung:

Sollte etwas übrig bleiben, ein Ei und ein EL Speisestärke zugeben und als vegetarische Burger herausbraten.



2. Rezept zur Verfügung gestellt von Kathrin Ebert



Foto Kathrin Ebert

Zutaten:

450g Wasser

1-2 TL Gewürzpaste, alternativ Gemüsebrühe

1 TL Salz

300g Couscous

Karotten

Paprika

getrocknete Tomaten

Gurke

Radieschen

Minze

Petersilie

Zitronensaft

Pfeffer

Zubereitung:

Wasser, Gemüsepaste und Salz in die Kochschüssel der CC geben und 5 Minuten / 100 Grad aufkochen.



300g Couscous zugeben und quellen lassen, dazu CC ausschalten.

In der Zwischenzeit die verschiedenen, grob gewürfelten Gemüse und Kräuter im Multi zerkleinern, kann ruhig stückig sein.



Das zerkleinerte Gemüse zu dem bereits gequollenen Couscous zugeben und mit einem Spatel gut vermischen.

Zum Schluss mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.



Wer möchte kann diesen Salat gerne abwandeln mit Cherry-Tomaten, Mais, Feta oder auch zum Anfang in der Brühe

Tomatenmark schon zugeben, einfach seinem eigenen Geschmack anpassen. Ich habe Couscous auch lange Zeit nicht angerührt, weil ich dachte es wäre langweilig 😊 ☐



Kokosmilch selbst gemacht



Anleitung und Fotos von Gisela M.

Zutaten:

Kokoschips oder Kokosraspeln

Zubereitung:

Kokoschips oder Kokosraspeln in den Multi mit Messer gegeben und drei Minuten rühren lassen. Die Masse ist jetzt schon recht flüssig.



Pause einlegen, da dann das Öl noch besser austritt. Weitere zwei Minuten auf hoher Stufe laufen lassen – dann sollte es schon sehr flüssig und somit fertig sein.



Die warme Masse abfüllen und stehen lassen (am besten im Kühlschrank lagern). Es wird dann ganz fest. Haltbar ist das Mus bei kühler Lagerung ca. drei Monate.

Immer wenn man Kokosmilch benötigt, kann man sich seine Kokosmilch aus dem Mus in gewünschter Menge (in Gewürzmühle oder Blender) mischen.

Verhältnis 1:10, d.h. auf 10 Gramm Kokosmus kommen 100 ml Wasser.

Bei Pfannengerichten, in denen Kokosmilch benötigt wird, gebe ich das feste Mus auch gerne direkt (ohne Vermischung mit

Wasser) bei. Es löst sich durch die Wärme von alleine auf.



Variante von Claudia Kraft

Zutaten:

200g Kokosflocken

1/2l Wasser

Zubereitung:

Beide Zutaten in den Blender oder Hochleistungsmixer geben und einige Minuten auf fast höchster Stufe mixen. Wenn der Mixer nicht so stark ist und man die Milch für eine Creme benötigt, kann man sie durch ein feines Sieb gießen.

Wenn man Kokosmilch über hat, ob gekaufte oder selbstgemachte gebe ich euch einen Aufbewahrungstipp: Eiswürfelbeuteln für den Tiefkühler 😊 ☐

Die friert man auch dann ein. Somit ist die Milch gleich portioniert und man kann ganz leicht Stück für Stück entnehmen. Für Smoothies perfekt denn so hat man Milch und Eiswürfel.

Kartoffelsalat – Variationen



Foto Gisela M.

Grundrezept von Doris Ostermann:

Zutaten:

Kartoffeln

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und mit Multizerkleinerer, Scheibe 5, in Scheiben schneiden.

Dampfgaren (z.B. in Dampfgaraufsatz), ca. 20 Minuten.

Nach Bedarf anmachen, z.B. mit italienischen Kräutern, weißem Balsamicoessig, Rapsöl, Salz/Pfeffer

Alternative:

Kartoffeln mit Schale dämpfen, im Druckkochtopf garen oder herkömmlich in Wasser kochen.

Weitere Varianten für Kartoffelsalat und wie er angemacht werden kann

Variante Oberösterreichischer Kartoffelsalat von Anita Winkler:

Kartoffeln in reichlich Wasser (oder im Druckkochtopf) gar kochen. Etwas abkühlen lassen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen, fein würfeln und bei mittlerer Hitze 3-4

Minuten in zerlassener Butter glasig andünsten.

Zwiebeln mit Essig ablöschen, Suppe angießen, salzen und 3 Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

Die heiße Marinade zusammen mit dem Senf zu den Kartoffelscheiben geben und kurz durchmischen. Öl zugeben und nochmals vorsichtig mischen.

Den Salat mindestens $\frac{1}{2}$ Stunde zugedeckt ziehen lassen.

Vor dem Servieren nochmals durchmischen und mit gehackter Petersilie garnieren.

Tipp

Der Salat ist ideal zum Vorbereiten im Voraus. Wenn er zugedeckt und gekühlt über Nacht zieht, etwas mehr Marinade zubereiten da der Salat sonst relativ trocken wird. $\frac{1}{2}$ – 3 Stunden Rastzeit sind für ideal.

Variante von Justine Herrmann

Pellkartoffeln, Gurken und Zwiebeln und als Dressing:

Essig

Öl

Gurkenwasser

Salz, Pfeffer, Zucker und Senf

Variante von Manu Mayer's Oma:

Zutaten nach Gefühl

Als Flüssigkeit Spätzlewasser nehmen (das Wasser, in denen die Spätzle gekocht wurden)

Dann noch Salz, Pfeffer, Essig und Öl.

Variante von Monika Klein's Tante auf der schwäbischen Alb:

Spätzlewasser verwenden. Dann auch nur noch Salz, Pfeffer, Öl und Essig. Die Besonderheit: Die Kartoffeln wurden nicht geblättert, sondern gerieben!

Variante von Janine Kroß:

Majonaise, Hollandaise-Soße, etwas Öl, Salz/Pfeffer und Gefügelgewürz aus der Mühle. Dann noch etwas Gurkeensaft und das ganze im Multizerkleinerer durchrühren. Zum Schluss frische Kräuter wie Schnittlauch und Petersilie in Röllchen schneiden. Nach Belieben noch gekochte Eier in Scheiben zugeben.

Mindestens 1 Stunde ziehen lassen und ggf. Nachwürzen mit Pfeffer aus der Mühle!

Variante von Elisabetta Tallarico

Weisser Balsamicoessig

Sonnenblumenöl

Salz Pfeffer

1TL Senf

Kurz in der Gewürzmühle vermischen und über die Kartoffeln in Scheiben geben.

Variante von La Dre

Zwiebeln glasig dünsten und mit Brühe ablöschen. Kräftig (!!!) würzen und Essig zufügen. Diese Soße dann heiß über die Kartoffelscheiben geben und etwas ziehen lassen. Zuletzt Salatöl untermischen. Längere Ziehzeit verbessert noch den Geschmack.

Nach Lust und Laune saure Gurken/Salatgurke/Tomaten/frische Kräuter zufügen und mit gekochten Eiern garnieren.

Variante Billa Wepunkt

2 Zwiebeln (gewürfelt, bitte kurz abbrühen, damit er nicht bei Wetterumschwung kippt/sauer wird)

1 Apfel säuerlich

1 kleines Glas Cornichons

Alles in kleine Würfel schnibbeln (Würfelschneider, oder im Multizerkleinerer mit der Reibe)

2 Eßl Majonnaise

3 Eßl. Joghurt

Salz. Pfeffer

Essig nach Geschmack

Alles gut verrühren.....

Variante von Monika Klein:

Gemüsebrühe, Olivenöl, Weinessig,

Knoblauch, Zwiebeln,

Senf, Salz, Pfeffer,

Viele Kräuter (Liebstöckel, Spitzwegerich, Giersch und dann

noch die üblichen...)

keine Sahne, keine Crème fraîche, kein Joghurt.

Wenn man Öl einsparen möchte, kann man, um den Kartoffelsalat "schlotzig" zu machen, gekochte feine Haferflocken in die Sauce geben.

Schwäbische Variante von Dagmar Möller

500 ml Fleischbrühe

1 EL gekörnter Senf

Salz

Pfeffer

Zucker

1 EL weißer Balsamico

2 EL Olivenöl

500 g Kartoffeln festkochend

1 Schalotte fein gewürfelt oder gerieben

Schnittlauch

1 Salatgurke

Salz

Zuerst werden die Kartoffeln – und das ist wichtig – MIT Schale gekocht.

In der Zwischenzeit Fleischbrühe, Senf, Salz, etwas Zucker und Pfeffer in einem Topf erhitzen.

Gekochte Kartoffeln sobald man sie einigermaßen anfassen kann noch heiß schälen. Dann noch warm in Scheiben in die heiße Fleischbrühe schneiden. Mit Essig, Olivenöl, Schalotte und Schnittlauch mischen.

Es muss so viel Öl an die Kartoffeln, dass sie glänzen und schlotzig sind. Kalt stellen, dabei mehrfach vorsichtig umrühren. (Scheiben sollen erhalten bleiben).

Gurke mit Schale in dünne Scheiben schneiden und mit Salz würzen. 30 Minuten ziehen lassen. Die Gurken ziehen nun Wasser. Danach die Gurken vom Salzsud befreien und kräftig

ausdrücken. Gurken zu den Kartoffeln geben – mischen.

Sollte das Ganze zu trocken werden, ggf. nochmals mit Fleischbrühe justieren. Evtl. nachwürzen.

Ganz klassisch zu Schnitzel und Spätzle, Maultascha oder Bratwurst.

Schwäbische Variante von Sti Ne und Conny Opp:

Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Zwiebeln, heiße Brühe. Statt Brühe gehen auch ein paar Spritzer Maggi und heißes Wasser.

Das Wasser nicht auf einmal dazu geben und das Öl zuletzt. Kein Senf.

Variante von Jacqueline Gehrings Oma: Wie Sti Ne zuzüglich eine Prise Zucker.

Variante von Carmen Edelmann

Wir essen Kartoffelsalat warm

Kartoffeln schälen, schneiden in der Zwischenzeit, Wammerl (Dürrfleisch) anbraten, Zwiebelchen dazu glasig dünsten, mit Essig und würziger Brühe (Gemüsebrühe oder Fleischbrühe) aufgießen, Salz und Pfeffer nach Gusto, einen beherzten Schuss Sahne. Das ganze dann heiß über die noch warmen Kartoffeln und zugedeckt eine Weile ziehen lassen und warm genießen. Wenn die Kartoffeln vorgekocht sind, dann schnipple ich sie einfach in Pfanne mit rein ins Wammerl, Essig-Brühe-Gemisch. Nach Belieben kommt Essiggurke dazu.

Variante von Monika Dahinden:

Ich mach den Kartoffelsalat, wie es meine Großmutter an meine Mutter weitergegeben hat. Zuerst werden die Kartoffel gekocht – geschält – geschnitten. Die Kartoffelscheiben werden mit etwas heißer Rindbouillon übergossen und ziehen darin dann ne gute Weile. Nicht zuviel, weil dann sonst die Salatsauce zu

dünn wird. (Seit ich den Kenny habe, schäle ich zuerst die Kartoffeln, lasse sie im Multi mit Scheibe Nr. 5 schneiden und koche die Scheiben dann direkt in Rindsbouillon. Ich gieße dann einen größeren Teil der Bouillon über einer Schüssel ab und benutze den abgegossen Teil dann noch für eine Suppe oder so.) In die Salatsauce kommen für ca. 2,5kg Kartoffel 2 mittlere Zwiebeln, Mayo nach Geschmack, ca. 1 EL milder Senf (kann auch mehr sein wie 1 EL), 1 EL Essig, Maggie, Kräutersalz oder Aromat, Pfeffer und genügend Schnittlauch. Von den Mengen her machen wir immer so Handgelenk mal Pi bis er uns schmeckt □ Habe noch nie abgemessen. Ev. schmeckt diese Salatsauce ja auch dem einen oder anderen.



Foto Doris Ostermann

Spaghetti-Garnelen-Pfanne mit Zoodles, Cranberries, Pinienkernen, Thymian und Majoran



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Saskia Renker

Zutaten für 4 Personen:

Nudelteig:

125 gr Semola

1 Ei

5 ml Olivenöl

ggf. 10 ml Wasser

Salz

Sosse:

ca. 20 Garnelen, küchenfertig

750 g Zucchini

4 Knoblauchzehen

4 Zweige Thymian

60 g Pinienkerne

60-80 g Cranberries

Olivenöl, Butter, Salz, Pfeffer

Kräuter zum garnieren, z.B. Thymian und Majoran

Zubereitung:

Nudeln nach Wunsch mit der Pasta fresca herstellen (Multizerkleinerer oder K-Haken). Ich hab als Matrize die [Spaghetti quadri](#) gewählt und Teig Nr. 3 aus dem [Blog](#) genutzt. Nudeln kochen und an die Seite stellen.

Zucchini waschen und putzen, mit einem Spiralschneider in Streifen schneiden. Wer keinen Spiralschneider hat, kann die Zucchini auch mit einem Sparschäler in Streifen schneiden.

Knoblauch abziehen, Thymian von den Stielen abziehen, beides fein hacken.

Öl in einer Pfanne erhitzen und Garnelen, Knoblauch, Thymian,

Pinienkerne und Cranberries für circa 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Zucchiniestreifen, Spaghetti und Butter hinzufügen, durchschwenken und kurz mitgaren. Dann salzen und pfeffern.

Auf Tellern anrichten und mit Kräutern garnieren.



Foto Saskia Renker

Zucchini Roulade



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Lisi Wenin

Zutaten:

450 gr. Zucchini

5 Eier

50 gr. Parmesan

5 gr. Salz

Frischkäse zum Bestreichen

Schinken zum Belegen

Zubereitung:

50 gr. Parmesan im Multi reiben, z.B. mit Scheibe Nr. 1 (dann ganz fein):



Foto Parmesan Scheibe Nr. 1/Gisela M.

450gr Zucchini im Multizerkleinerer, Scheibe Nr. 3, raspeln.



Foto Zucchini/Scheibe Nr. 3/Gisela M.

5 Eier mit dem geriebenen Parmesan und 5 gr Salz verrühren. Die Eimasse über die Zucchini geben und alles gut verrühren.

Auf ein Backblech geben und bei 180 Grad ca. 20 Minuten backen.

Mit Frischkäse bestreichen, Schinken drauf legen und zusammenrollen.

Variante anstelle Zucchini: Karotten

Zum Belegen: Anstelle von Schinken mit Lachs belegen, Kopfsalat mit Belegen etc. etc.



Foto: Lisi Wenin

Zwiebelquiche – Quiche à l'oignon



Nach einem Rezept aus [Essen & Trinken](#)

Zutaten:

Für 4 Portionen

200g Mehl

Salz

140g Butter

700g Gemüsezwiebeln

Pfeffer

3 Eier

100 ml Schlagsahne

Muskatnuss

150g Greyerzer (oder andere herzhaftes Käse)

Zubereitung:

Eine 26cm Tarteform Buttern und dünn mit Mehl bestreuen und in den Kühlschrank.

Multi, Scheibe für dicke Scheiben (5):

Zwiebeln schälen und längs in passende Stücke für den Multi schneiden und in Scheiben schneiden lassen. Dann mit 40g Butter in der Pfanne goldbraun werden lassen. Häufig wenden und mit Salz und Pfeffer würzen. Abkühlen lassen.

Multi, Messer:

200g Mehl und 100g Butter in Stückchen in den Multi geben und zuerst mit Intervall dann mit höchster Geschwindigkeit zum Teig verarbeiten. Dabei so viel eiskaltes Wasser wie nötig (2-3EL) zugeben um einen bröseligen Teig zu erhalten. Schnell zu einer Kugel kneten und mit Frischhaltefolie eingepackt in den Kühlschrank geben.

Multi, Scheibe für grobe Raspel (3):

Den Käse grob raspeln.

Den Teig in der Größe der Form ausrollen und in die Form legen. Ränder hochdrücken. Boden mit einer Gabel mehrmals einstechen und mit Backbohnen (oder Erbsen oder Steinen) bedecken und 15 Minuten bei 200°C Ober-/Unterhitze blind backen.

In der Zwischenzeit 3 Eier und 100ml Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer und Muskat würzen. Zu den Zwiebeln geben,

geraspelten Käse dazu und mischen.

Die Backbohnen entfernen und die Zwiebelmischung auf den Teig geben. So lange (20-25 Minuten) weiter backen bis die Quiche oben hellbraun ist.

Tipp: Semmelbrösel im Multizerkleinerer



Fotos und Beschreibung von Birte Ri

Zutaten:

Trockenes Brot

Zubereitung:

Das trockene Baguette habe ich in Stücke geschnitten, die bequem durch die kleine Öffnung des Multi passen. Dann habe ich das Messer auf Stufe 2 laufen lassen und die Stücke reinfallen lassen.

Da die Brösel aber gerne dazu übergehen oben wieder rauszukommen ☹️, habe ich die Taktik geändert. Das Messer

abgestellt, 2-4 Brotstücke eingefüllt, P-Taste einige Sekunden drücken und wiederholen. Diese Methode fand ich persönlich besser.

Von der Menge fand das halbe Baguette ca. 30cm gut Platz im Multi, gedauert hat das ganz so knapp 4min.

Ich bin sehr zufrieden mit den Bröseln. Ich kauf nie wieder welche.

Wer sehen möchte, wie man mit dem Fleischwolf Semmelbrösel herstellt, bitte hier schauen: [Semmelbrösel mit Fleischwolf](#)

Zucchini-Pancakes



Rezept und Foto von Dagmar Möller/[Töpfele und Deckele](#)

Zutaten:

1 kleines Ei

50 g Ricotta

30 g Dinkelmehl

2 kleine, junge und feste Zucchini

ggf. Blüten

Salz

etwas Parmesan

Olivenöl

Zubereitung:

Zucchini grob raspeln (Multi oder Trommelraffel) und mit einem Tuch trocken tupfen.

Ei, Salz und Ricotta verquirlen. Parmesan reiben und mit dem Mehl unter die Ricotta-Masse mischen (K-Haken)

Geraspelte und getrocknete Zucchini untermischen bis eine homogene Masse entstanden ist.

Nun in der Pfanne bei mittlerer Hitze ausbacken. Dazu mit einem Eßlöffel kleine Häufchen in die Pfanne setzen und etwas flach drücken.

Sie sind fertig wenn sie sich etwas aufgebläht haben.

Pur oder mit einer Limetten-Joghurt-Sauce genießen.