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 Zucchinis 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.
Zucchinistreifen, 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 herzhafte 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/Töpfle 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. Parmasan 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.

Herzhafter Krautbraten

Rezept von Steffi Grauer, Fotos von Alexandra Böhm
Das Originalrezept und viele weitere Rezepte für Allergiker gibt es hier: Herzhafter Krautbraten

Zutaten:
150 gr. Risottoreis
1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 EL Ghee
2 EL heller Essig, z. B. Balsamico
350 ml heiße Gemüsebrühe
360 gr. Sauerkraut mit Flüssigkeit
1 TL Kreuzkümmel
2-3 Prisen Salz

2 Prisen Pfeffer
3 Prisen Paprika edelsüss
4 Eier
200 gr. saure Sahne
50 gr. Parmesan gerieben (z.B mit Multi)
150 gr. Käse gerieben (z.B. mit Multi)
Sonstiges:
Kastenform ca. 30 cm Länge
Fett und Paniermehl für die Form

Zubereitung:
Die Zwiebel putzen und klein schneiden.

Das Flexielement einsetzen.Ghee, Olivenöl, Kreuzkümmel, Zwiebeln in den Rührtopf geben. Bei 140°C, Intervallstufe 3 für 5 Minuten ohne Spritzschutz garen.

Alle Zutaten bereitstellen und abmessen, Gemüsebrühe erhitzen.

Reis in die Schüssel geben und für 2 Minuten auf 120°C auf Intervallstufe 2 glasig braten.

Maschine mit den gleichen Einstellungen weiterlaufen lassen, Essig dazugeben und etwas verdunsten lassen. Cooking Chef weiterlaufen lassen und das Sauerkraut dazugeben. Danach die Brühe dazugeben.

Auf 100°C, Intervallstufe 2 und 20 Minuten einstellen und starten. Sollte der Reis nach 20 Minuten nicht kompett gar sein, ist das nicht schlimm. Er gart im Ofen fertig.

Flexielement herausnehmen und in die Rührschüssel legen, wird noch gebraucht. Schüssel aus der Cooking Chef nehmen und beiseite stellen.

Kastenform fetten und Semmelbrösel an allen Seiten verteilen, beiseite stellen.

Käse und Parmesan im Multi, Scheibe Nr. 3 reiben. Etwas Käse (ca. 50 gr.) zur Seite legen, der später zum Bestreuen

gebraucht wird. Das Messer in den Multi-Zerkleiner einsetzen und dann Eier, saure Sahne, Gewürze, zu dem Käse im Multi geben. Multi-Zerkleinerer aufsetzen und auf Stufe 3 für ca. halbe Minute laufen lassen.

Eimasse zum Kraut-Risotto geben (das Kraut-Risotto könnte man übrigens auch so essen), Flexihaken und Rührschüssel wieder einsetzen. Alle gut verrühren lassen. Dazu Spritzschutz aufsetzen und auf Stufe 1 für 15 – 20 Sekunden laufen lassen.

Die Masse in die Kastenform füllen und glatt streichen. Noch den restlichen Käse darüber verteilen.

Die Form in den Ofen schieben und bei 160°C Umluft für circa 50 Minuten goldbraun backen und herausnehmen.

Nach dem Backen den Krautbraten in der Form für circa 10 – 15 Minuten ruhen lassen. Erst dann stürzen! Eventuell den Rand mit einem Messer leicht lösen.

Den Krautbraten mit der Käseseite nach oben auf eine Platte oder Brett legen und in Scheiben schneiden.

Schmeckt warm und kalt.

Foto Alexandra Böhm

Foto Gisela M.

Jungzwiebelaufstrich Frühlingszwiebelaufstrich

Rezept und Foto von Claudia Kraft

Zutaten:
1 Becher Frischkäse
2 EL Rahm/Sahne
Salz, Pfeffer
2 Stück Jungzwiebeln/Frühlingszwiebel (wird mir mit Multi zu fein)

Der Dip passt sehr gut zu in der CC gedämpften Maiskolben (der Mais ist aber nicht LC).

Zubereitung:
Alles bis auf Jungzwiebeln im Multi mit Messer mixen, die Jungzwiebeln zugeben. Fertig.

Tipp Claudia Kraft: mit etwas Blätterteig zu Fingerfood und Partysnack verarbeiten:

Blätterteig mit Schinken belegt, Jungzwiebel Aufstrich u Kräutersalz drauf, einrollen, Scheiben abschneiden u in Muffinförmchen geben. Backen, fertig!

Thunfischaufstrich Thunfischcreme low carb

Rezept und Fotos von Claudia Kraft

Zutaten:
1 Dose Thunfisch
1 Becher Frischkäse
1 El Sauerrahm /Schmand
Etwas Supenpaste, Salz, Pfeffer
1 Spritzer Worchester Sauce
1 Tl Mayonaise

Zubereitung:
Alles im Multi mit Messer zerkleinern. Fertig.

Nuss Nougat Cake Pops

Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Anna Weidner

Zutaten:

Für den Teig:

75 g Haselnüsse, gemahlen
7 Eier
240 g Zucker
1 Pr. Salz
½ TL Vanilleextrakt
80 g Stärke
185 g Mehl
½ TL Backpulver
50 g zerlassene Butter
(Anmerkung: Oder Rührkuchenteigreste oder Biskuitkuchenteigreste, die sowieso übrig sind)

Frosting (Zum Vermengen):

250g schnittfestes Nougat
50g Butter
100g Frischkäse
1 EL Vanilleextrakt
Verzieren nach Belieben!
Ich habe verwendet:
300g weiße Kuvertüre
150g Vollmilchkuvertüre
150g Zartbitterkuvertüre
Kokosraspel
Krokant
Krümel von einem Mürbeteigboden den ich übrig hatte (Kekskrümel gehen auch)

Schaschlikspiese (spitzen abgeschnitten und in der Hälfte geteilt. Cake Pop Stiele finde ich zu teuer und zu dick)

Zubereitung:

Den Biskuit wie gewohnt zubereiten: Eier mit Zucker auf höchster Stufe 15min mit dem Ballonschneebesen aufschlagen. Trockene Zutaten bis auf die Haselnüsse vorsichtig unterheben. Dann geschmolzene Butter und Haselnüsse unterheben.
Im vorgeheizten Backofen bei 175°C Ober und Unterhitze backen. (Die Form ist egal, da der Kuchen sowieso zerkrümelt wird)

Bei mir waren es ca 35min Backzeit.
Den Kuchen auskühlen lassen und am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag das Nougat mit dem Flexi Intervallstufe 3 und 35°C schmelzen. Etwas abkühlen lassen. Dann Butter, Frischkäse und Vanilleextrakt zugeben und ohne Temperatur mit Stufe 2 glatt rühren.

Den Kuchen in eine große Schüssel krümeln und die Nougatmasse dazu geben. Alles gut vermengen, so dass eine formbare Masse entsteht. Falls es noch zu trocken ist, noch etwas Frischkäse zufügen (könnt ihr testen, indem ihr etwas von der Masse in die Hand nehmt und zusammendrückt, wenn es die Form behält ist alles super)

Dann werden Kugeln geformt. Ich mache das mit einem kleinen Eisportionierer. Die Kugeln mind. 1 Stunde kaltstellen.

Kuvertüre mit dem Multi und Scheibe 3 auf Stufe min klein raspeln (erst die weiße und dann Vollmilch und Kuvertüre zusammen)
Die weiße in einen Gefrierbeutel geben und die Vollmilch und Zartbitterkuvertüre zusammen in einen Gefrierbeutel geben. Wasser in der CC ohne Rührelement auf Intervallstufe 3 auf 38°C erwärmen und Gefrierbeutel reinlegen.
Sobald die Schoki etwas geschmolzen ist, einen Beutel rausholen (ich hab die weiße genommen). Die Stiele ca 1,5cm in die Schoki tauchen und vorsichtig in die Teigkugeln stecken. Wenn alles erledigt ist, Kugeln für ca. 15-20min. zurück in den Kühlschrank stellen. Schoki wieder ins Wasserbad.
Sobald die Zeit um ist immer nur ein paar Cake Pops aus dem Kühlschrank holen.
Ein großes Glas bereitstellen, einen Gefrierbeutel aus dem Wasserbad holen in das Glas stecken, öffnen und über den Gläserrand nach unten stülpen. Jetzt die Cake Pops in die Schokolade tauchen, kurz abtropfen lassen, dabei etwas hin und her drehen. Dann mit einem Teelöffel gewünschtes Topping

drüber streuen und in einen Cakpop Halter oder Styropor stecken. Kühlen bis sie trocken sind. Wird die Schokolade zu fest, wieder ins Wasserbad und einfach die andere Schokolade nehmen :))

Falls ich jetzt irgendwas vergessen habe, einfach fragen

Aprikosen-/Marillen-/Zwetschgenknödel – Variationen –

Rezept 1 und Fotos von Nicole Bertsch

Rezept 1

Zwetschgen- oder Aprikosenknödel

Zutaten:
75g Butter, zimmerwarm
4 Eier
4 Weggli (Brötchen) vom Vortag, Rinde leicht abgeschnitten

175g Magerquark
½ TL Salz
2 EL Zucker
3 EL Sahne
180g Mehl
12 Zwetschgen oder Aprikosen
6 Würfelzucker
Paniermehl
etwas flüssige Butter
ev. Puderzucker

Zubereitung:
Butter und Eier mit dem Ballonbesen schaumig rühren.
Die Wegglis grob zurechtschneiden und in 2 Portionen im Multi (mit Messer) kleinschneiden lassen. Achtung, dass es nicht zu fein wird (gemäss Originalrezept muss man die Wegglis von Hand in sehr kleine Würfel schneiden).
K-Haken einsetzen.
Wegglis, Magerquark, Salz, Zucker und Sahne beigeben und kurz rühren lassen. Dann noch das Mehl dazugeben und nochmals kurz alles vermischen.

Den Teig zugedeckt während mehreren Stunden oder über Nacht ruhen lassen.

Die Zwetschgen, bzw. Aprikosen waschen, trockentupfen, halbieren und den Stein entfernen. Anstelle des Steins einen halben Würfelzucker reinlegen.
Den Teig in 12 Stücke unterteilen. Jedes Stück in etwas Mehl mit der Hand flachdrücken. Auf das Teigstück eine Zwetschge, bzw. eine Aprikose legen und dann mit den Händen den Teig drumherum legen und eine schöne, kompakte Kugel formen.

Die Knödel in leicht gesalzenem Wasser 15 Minuten ziehen lassen (Achtung! Wasser nicht kochen lassen!). Die Knödel mit der Schaumkelle herausheben und in Paniermehl wenden. Etwas flüssige Butter drüberleeren und nach Wunsch mit Puderzucker bestäuben. Warm servieren.

Und weitere Varianten findet ihr hier.

Rezept 2

Marillenknödel mit Brandteig

Rezept 2 und Fotos von Claudia Kraft

Zutaten:

3/8l Milch
20g Butter
1 Prise Salz
250g Mehl
1 Ei

Zubereitung:

Milch, Butter und Salz bei 140C mit Flexi kurz aufköcheln lassen.
Mehl dazu geben und rühren, bis sich Masse vom Rand löst.
Temperatur abschalten und 1 Ei dazu geben, den Teig schön

glatt rühren. Dauert etwas und sieht zuerst aus, als würde sich alles trennen. Einfach weiterrühren, am besten mit der P Taste.
Teig etwas abkühlen lassen und dann weiter verarbeiten.

Ich habe zuerst eine Kugel geformt u auskühlen lassen.

Dann eine Rolle geformt u Stücke abgeschnitten.

Scheiben flach drücken und Marille in die Mitte legen und mit Teig umschließen. Am besten die Hände dafür feucht machen.

Die Knödel in siedendes Wasser geben u ziehen lassen.
Ich habe das Wasser aufgekocht u kurz gewartet u dann die Knödel eingelegt. Habe auf halber Stufe 5 od 6 auf Induktionsherd sieden lassen. Habe leider nicht auf die Uhr geschaut. Wenns es nicht stark kocht, ist man mit 10min sicher gut dabei.

Daneben Butter in der Pfanne zerlassen u Brösel dazu geben.

Ich mag keine Butterbrösel die in Fett triefen, daher sieht es bei mir immer eher trockener aus. Auch der Mann meinte der Teig ist viel besser

Ich mache keinen anderen mehr für Obstknödel.

l

3. Rezept Marillenknödel mit Kartoffelteig nach Rezept aus dem Buch “So kocht Südtirol”, ausprobiert von Christine Mair

Fotos Rezept Nr. 3 von Christine Mair

Zutaten:
400gr Kartoffeln
2 Eigelb
1El Butter
120 gr Mehl
Etwas Muskatnuss, Salz, Pfeffer

8 Marillen/Aprikosen
4 Würfelzucker

1Tl Zimt

50gr Zucker
100gr Weißbrotbrösel
50 gr Butter

Zubereitung:
Für den Kartoffelteig:
400 gr mehlige Kartoffeln dämpfen , etwas trocknen lassen und durch eine Presse drücken.

Dann in der Cc mit 2 Eigelb, 1 Eßl Butter, 120 gr Mehl, Muskat, Salz und etwas Pfeffer mit dem Knethaken einen Teig herstellen .

Bei 8 Marillen den Kern entfernen und mit einem halben

Würfelzucker füllen .
Den Kartoffelteig ausrollen , in 8 Quadrate teilen und jeweils mit einer Marille füllen .
Die Knödel in Salzwasser 25 bis 20 Min. kochen (oder dämpfen).

100 gr Brotbrösel , 50 gr Zucker, 50 gr Butter und einen Tl Zimt mischen (Flexielement) und die Knödel darin wälzen …