

# Quark-Mohn Streuselkuchen



Bild und Rezept von Alina Jakob

## **Zutaten**

Boden

250g Mehl

100g Zucker

150g Butter

Streusel

175g Mehl

125g Butter

70g Zucker

1Pck Vanillezucker

1Pr Salz

Füllung

250g Mohnback

100g Zucker

2St Eier

500g Magerquark

1Pck Puddingpulver Vanille

## **Zubereitung**

Teigzutaten verkneten und in einer mit Backpapier ausgelegten Springform ausrollen und am Rand hochziehen. Kaltstellen. Streuselteig zubereiten und kaltstellen.

Für die Füllung Mohnback zubereiten oder fertiges Mohnback verwenden. ( Mohnback ist eine Mohnzubereitung, die man zum Backen verwendet. Gibt es fertig zu kaufen, kann man aber auch mit geriebenem Mohn selbst machen.

### [Mohnback selbstgemacht alla Manni](#)

Dieses mit restlichen Zutaten der Füllung glattrühren. Auf den Boden geben. Streusel obenauf verteilen.

Bei 160°C Umluft etwa 75min backen.

---

## [Kraut Gemüse Salat](#)



[B](#)

Rezept und Bilder von Silvia Grilnberger -Nießl

Zutaten und Zubereitung

1 Karfiol ( Blumenkohl)

1 Krautkopf, mittel

800-1000g Einlegegurken, etwas größere

1300g Paprika bunt gemischt

1000g Karotten, schälen

500g grüne, unreife Paradeiser ( Tomaten)

8 große Zwiebel, schälen, halbieren

85-100g Salz unjodiert

2 – 2,5l Einlege Aufguss ( Gurkenaufguss)

3 Eßl. Zucker

Pro Glas: 4 Pfefferkörner, Senfkörner nach Geschmack

Karotten, Gurken habe ich mit der Kenny mit dem Schnitzler und dicker Scheibe geschnitten. (ratz fatz, alles in 2 Minuten)



Paprika entkernen, halbieren und in dünnere Ringe schneiden, Zwiebel ebenfalls.

Paradeiser in dünne Scheiben schneiden.

Karfiol in kleine Röschen teilen, ggf, etwas kleiner schneiden.

Kraut habe ich in passende Stücke geteilt und ebenfalls mit dem Schnitzler gehobelt.

Alle Zutaten in einer großen Schüssel vermengen, bzw. evtl. 2 Schüsseln verwenden.



Salz darüber streuen und mit sauberen Händen vermengen.  
2-3 Stunden stehen lassen.

Danach die entstandene Flüssigkeit abgießen, Gemüse in saubere Gläser füllen, etwas andrücken, nicht zu fest.



In jedes Glas, Pfefferkörner und Senfkörner geben.

Einlege Aufguss mit Zucker aufkochen, heiss über das Gemüse giessen, evtl. mit einem schmalen Löffelstiel seitlich am Glasrand reinstechen, damit die Luftblasen raus sind.

Beim Befüllen, oben 3 cm Platz lassen.

Glasränder säubern, Deckel zuvor für 5 Min. in 80° heißes Wasser legen, nass aufschrauben.

30 Min. bei 100° einkochen.

---

## Kürbissuppe mit Kurkuma und Ingwer

Rezept vom Treffen bei Kenwood am 6. Sept. 2025

**Zutaten:** (4 Portionen)

- 500g Hokkaido Kürbis
- 1-2 EL Olivenöl
- 1-2 cm frische Ingwerknolle
- 1 cm frische Kurkumaknolle
- 1 Zwiebel

- 1-2 Knoblauchzehen
- 0,5 l Wasser
- 150 ml Weißwein
- Prise Cayennepfeffer
- Salz und Pfeffer
- 4 Scheiben Toastbrot und Olivenöl für die Croutons
- Koriander zur Deko

## **Zubereitung**

Kürbis zerschneiden, die Kerne entfernen und bei Bedarf schälen. Fruchtfleisch des Kürbis in ca. 3 cm große Stücke schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden. Ingwer und Kurkuma dünn abschälen und reiben. Dabei auch den Saft auffangen.

Mit Koch-Röhrelement das Olivenöl erhitzen und die Kürbisstücke mitsamt der klein geschnittenen Zwiebel hineingeben. Alles bei 140°C 2-3 Minuten anbraten.

Sobald der Kürbis leicht braun wird und Röstaromen entwickelt, Hitze hochschalten wenn möglich und mit dem Weißwein ablöschen. Nach 1 Minute mit Wasser auffüllen, geriebenen Ingwer, geriebenen Kurkuma, Knoblauch und die Gewürze zugeben. Die Suppe ca. 20 Minuten bei 100°C leise vor sich hin köcheln lassen, bis die Kürbisstücke weich sind. Portionsweise im Blender oder Multi pürieren.

Wenn die Suppe noch zu dickflüssig ist, noch etwas heißes Wasser

zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Toastscheiben entrinden, in Würfel schneiden und in Olivenöl zu Croutons braten.

Die Suppe mit Croutons und etwas Koriander dekorieren.

---

# Salade niçoise

Rezept vom Treffen bei Kenwood am 6. Sept. 2025

Zutaten: (4 Portionen)

Für den Salat:

- 500 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
- 200 g grüne Bohnen
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 Eier (Größe M)
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 Salatgurke
- 4 Tomaten
- 300g gemischter Blattsalat (Radicchio, Romana-Salat, Kopfsalat)
- 200g Thunfisch
- 8 Sardellenfilet (nach Belieben)
- $\frac{1}{2}$  Bd. frische Petersilie
- 2 EL Kapern oder Kapernäpfel
- 2 EL schwarze Oliven

Für das Dressing:

- 2 Knoblauchzehen
- 3 – 4 EL Essig
- 1 TL Dijonsenf (oder Löwensenf)
- 1 Prise Zucker
- 3 – 4 EL Olivenöl
- Pfeffer, Salz

## Zubereitung

### 1. Schritt

Kartoffeln als Pellkartoffeln garen. In der Zwischenzeit die Bohnen waschen, putzen, in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Gemüsebrühe erhitzen, Bohnen ca. 8 Minuten darin bissfest garen, in Eiswasser abschrecken, abtropfen lassen. Eier in

einem Topf mit kochendem Wasser ca. 10 Minuten hart kochen.

## 2. Schritt

Zwiebel schälen, in Spalten schneiden. Paprikaschote vierteln, entkernen, quer in Streifen schneiden. Salatgurke längs halbieren. Die Kerne herausschaben, dann die Gurke vierteln. Gurkenviertel in Scheiben schneiden.

Tomaten, halbieren, Stielansatz entfernen, in Spalten schneiden. Blattsalate waschen, zerzupfen, trockenschleudern.

## 3. Schritt

Kartoffeln abgießen, etwas abkühlen lassen, pellen und in Scheiben schneiden. Hartgekochte Eier abschrecken, pellen und in Achtel schneiden. Sardellenfilets nach Belieben etwas kleiner schneiden. Petersilie fein hacken.

## 4. Schritt

Für das Dressing die Knoblauchzehen, Essig, Senf, Zucker und Olivenöl im Blender fein mixen, bis ein cremiges Dressing entstanden ist. Dressing kräftig mit Pfeffer und ein wenig Salz würzen.

## 5. Schritt

Blattsalate, Kartoffeln, Bohnen, Zwiebeln, Paprika, Tomaten und Gurken mit dem Dressing gut vermischen. Alles auf Tellern anrichten. Mit den Eiern, Kapern und Oliven belegen, Sardellenfilets auf den Eiern verteilen.

Thunfisch so anbraten, dass er innen noch rosa ist. In Tranchen schneiden und die auf dem Salat anrichten. Mit frischer Petersilie bestreuen und sofort servieren.

---

# Kürbisdudeln mit Salbeibutter



Bild und Rezept von Katharina Karner

für die Nudeln:

Einen Hokkaido in Stücke geschnitten, in der HLF bei 160 Grad oder im Backofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten weich backen.

Die Stücke dann im Multi mit ein paar EL Wasser erst fein püriert und diese Masse dann mit dem Knethaken mit Semola verknetet bis die Konsistenz passt wie beim Nudelteig für die Walze. Den Teig mindestens 1 Stunde ruhen lassen.

dann den Teig mit der Walze verarbeiten zu Bandnudeln.

(Wer hat kann wie im Bild auch die [Divina](#) nehmen und kleine Nudeln damit machen.)

Dann in Salzwasser ca 3 Minuten kochen und in der Salbeibutter schwenken und salzen.

Salbeibutter: 50 g Butter und eine Hand voll Salbeiblätter im Topf aufschäumen lassen und zu einer hellen Nussbutter bräunen lassen. Die knusprigen Salbeiblätter können mitgegessen werden.

passend dazu ein Tomatensalat mit frischen Kräuter.

Wer nicht weis was das ist, die Divina gibt es [hier](#)

---

# Apfelkuchen nach Sabines Großmutter



( Rezept und Bilder von Sabine Gratwohl )

## Zutaten und Zubereitung

Für eine 26er Springform (Mengen bei anderen Durchmessern einfach anpassen)

100 g Butter in der CC oder Connect oder Pattiserie oder Topf schmelzen und leicht abkühlen lassen. Dann 140g Zucker, 2 Eier, 1 Päckchen Vanillezucker, 4 El Rum, 200 g Mehl, 1 Päckchen Backpulver und 1 Prise Salz dazugeben und als All-In-Teig mit dem K-Haken vermengen.

800 g Äpfel schälen und mit Scheibe Nr. 4 vom Multi schneiden. Zitronensaft dazu und mit dem K-Haken unter den – sehr wenigen – Teig mischen. Man kann auch einen Spatel benutzen. Nicht zu vergessen, schleichen sich hier immer noch Rumrosinen mit ein



Ab in den Backofen bei 200 Grad für knapp 20 min.

Als Guss werden 2 Eier, 80 g brauner Zucker oder Rohrzucker sowie 30 g sehr weiche Butter mit dem Messer im Multi quasi verquirlt und nach Ablauf der ersten Backzeit über den Kuchen

gegossen. Gewürzmühle ginge auch, aber da wird es mengenmäßig etwas eng...

Weitere 20 min. später ist der Guss karamellisiert und der Kuchen fertig.

Sahne obendrauf und ein Tässchen ☺ dazu

---

## Bibimbap ☐☐☐

Bibimbap ist ein Gericht, das während meiner Zeit in Korea eines meiner Lieblingsessen war. Eigentlich ist es ein klassisches Resteessen. Nur der Reis, das Spiegelei und die scharfe Sauce gehören fix dazu, der Rest ist variabel und man nimmt, was verarbeitet werden muss oder man besonders mag. Sehr oft findet man als Zutaten Spinat, Gurke, Pilze, Rettich und Sprossen. Im koreanischen Restaurant erhält man jeweils noch eine Misosuppe zum Bibimbap serviert.

Hier meine Bibimbapvariante, mit den Zutaten, die man ohne langes Suchen im Supermarkt zu finden sind und die auch schnell und unkompliziert in der Zubereitung sind.



4 Personen

**Zutaten:**

400 gr. Sushireis

**Sauce:**

4 Knoblauchzehen

1 Löffel Gochujang-Chilipaste (das ist die koreanische Chilipaste, die man immer im Asialaden in den chiliroten Plastikboxen findet)/ Alternativ wenn wir das nicht da haben, nehmen wir Sriracha-Sauce, schmeckt dann sehr sehr ähnlich, ist aber nicht mehr original koreanisch)

10 ml geröstetes Sesamöl (hier finde ich das koranische Ottogi-Öl im gelben Kanister bzw. der gelben Flasche ganz gut)

Ein paar Löffelchen Sojasauce

Ca. 5-7 cm Ingwer (großes Stück)

2 große Karotten

300 gr. Babyspinat

1-2 Gurken

4 Eier

**Zubereitung:**

Wasser mit Salz zum Kochen bringen, ca. 12 Minuten Kochen. Danach noch bis zur Fertigstellung abgedeckt ziehen lassen.

Knoblauch schälen und halbieren. Mit roter Chillisauce, 5 ml Sesamöl, 3 Esslöffel Sojasauce, 2 TL hellem Essig (zB. Balsamico), 1 TL Zucker in Gewürzmühle mischen.



Multizerkleinerer aufsetzen mit feiner Reibscheibe. Zuerst den geschälten Ingwer durchlassen, danach übergangslos die geschälten Karotten durchlassen.



In einer Pfanne etwas Öl erhitzen, dann den Karotten-Inger-Mix zusammen mit Prise Zucker 2-3 Minuten anbraten. Herausnehmen und zur Seite stellen.

Die Gurke habe ich mit einem Sparschäler zu langen Streifen geschält. Im Nachhinein ist man immer schlauer, ich glaube, das nächste Mal würde ich die grobe Raspel vom Multi einlegen und die Gurke raspeln. Der Multi ist ja schon aufgesetzt und

ggf. passt es von der Optik gut zu den Karotten.

In gleicher Pfanne Spinat anbraten. Nach kurzer Zeit fällt er zusammen. Herausnehmen und mit weiteren 5 ml Sesamöl vermischen (spätstens jetzt beginnt es in der Küche unglaublich gut zu riechen).

Nun in der gleichen Pfanne nochmals ein Löffel Öl einfüllen und die Eier kurz braten Rechtzeitig herausnehmen, das Eigelb soll noch flüssig sein

Original nimmt man Steinschälchen, die die Hitze gut halten. Wir hatten nur gewöhnliche Schüsseln.

Den Reis in Schälchen verteilen. Mit Karotten, Spinat, Gurken im Kreis herum belegen. In die Mitte das Ei legen und die rote Sauce darauf verteilen.

(hat man die schwarzen originalen Steinschälchen, bekommt der Reis noch eine angeröstete Kruste und das Eigelb gerinnt während dem Essen).

Achtung:

Mit Stäbchen umrühren (es gibt nichts schonenderes zu Reis als sanfte Stäbchen) und dann mit dem Löffel essen.



☐ ☐☐☐☐ Tschal-mok-gess-sim-ni-da, d.h. guten Appetit ☐

---

# Herbstlicher Eintopf mit Süßkartoffeln, Paprika, schwarzen Bohnen und Kokosmilch



Für 4 Personen

Auf den Fotos wurde lediglich für zwei/halbe Menge gekocht.

In den Zutaten sind die Mengenangaben für 4 Personen getätigt, dann lohnt sich der Einsatz vom Würfeler noch mehr...

## **Zutaten:**

1 Bund Petersilie

2 rote Chilischote

2 große Zwiebeln

2 Knoblauchzehen

2 Süßkartoffeln

4 Tomaten

2 rote Paprika oder Spitzpaprika

1 Dose schwarze Bohnen (alternativ bei Trockenbohnen, vorher eine Nacht einweichen und dann 60-90 Minuten kochen, bis sie weich sind)

12 gr. Gemüsebrühpulver

Zum Würzen nach Belieben: Prise Zucker, etwas Curcuma, etwas gemahlener Rosmarin, etwas gemahlener Kreuzkümmel, etwas Basilikum, etwas Zitronenschale

360 ml Kokosmilch

Öl/Salz/Pfeffer

### **Zubereitung:**

Chilischoten waschen und entkernen.

Chilischote und Petersilie (incl. Stängel etc.) in den Multizerkleinerer mit Messer geben, kurz mixen.

(Etwas Petersilie herausnehmen und zur Seite stellen).



Würfler aufsetzen: Geschälte Zwiebel und geschälte Süßkartoffel würfeln, zur Seite stellen.

Klein geschnittenen Knoblauch zugeben.

Dann Paprikaschote (vorher gewaschen und geputzt) ebenfalls würfeln und zur Seite stellen.

Gewaschene Tomaten von Hand würfeln und ebenfalls zur Seite stellen.

Ewas Öl in Kessel bei 140 Grad erhitzen. Kochröhrelement einsetzen. Süßkartoffel-Zwiebel-Stücke zugeben. 5 Minuten bei 140 Grad rühren lassen.

Temperatur auf 110 Grad senken. Nun Tomaten, Paprikaschote, 250 gr. Wasser, Petersilie mit Chilischote, Gemüsebrühe, Gewürze nach Belieben (Prise Zucker, etwas Curcuma, etwas gemahlener Rosmarin, etwas gemahlener Kreuzkümmel, etwas Basilikum, etwas Zitronenschale) zugeben und weitere 10

Minuten kochen.



Schwarze Bohnen samt Flüssigkeit zugeben und weitere 3 Minuten kochen.

Kokosmilch zugeben, Temperatur auf 95 Grad senken, und nochmals 2 Minuten weiterkochen. Nach Belieben mit Salz/Pfeffer abschmecken.



Zum Servieren zur Seite gestellte Petersilie drüberstreuen.



# Auflauf mit Linsen und Gemüsegedöns – leckere Alltagsküche



## **Zutaten (4 Personen):**

3 oder 4 Kartoffeln, geschält  
1 bis 2 Süßkartoffeln, geschält  
3 oder 4 Karotten, geschält  
2 Lauchstangen  
2 kleine Dosen braune Linsen (oder Linsen vorher kochen)  
1 Bund Petersilie  
50 ml Sojasauce  
1 – 3 Knoblauchzehen  
1 Döschen Tomatenmark  
2 Löffel (ca. 20 gr.) Senf  
400 gr. Sahne  
100 gr. geriebenen Käse  
Salz/Pfeffer/Muskatnuss/Öl/Prise Zucker

## **Zubereitung:**

(Ihr könnt nach Wahl Kartoffeln, Kartotten, Süßkartoffeln nehmen. Abwiegen muss man nicht. 1 Multizerkleinererfüllung = Gemüse für 2 Personen. D.h. wenn ihr für 4 kocht, füllt ihr den Multizerkleinerer 2 x, wenn ihr für 6 kocht 3 x etc. etc.)

Multizerkleinerer aufsetzen

Mit der dünnen Scheibe Kartoffeln, Karotten, Süßkartoffel in Scheiben schneiden.

Für der dickeren Scheibe den Lauch in Scheiben schneiden.

Alles auf Backblech (mit Backpapier ausgelegt) geben. Salz, Pfeffer und etwas Öl darüber geben. Im Backofen bei 220 Gr. O/U backen.

In der Zwischenzeit:

Linsen mit Wasser abspülen und zur Seite stellen.

In Multizerkleinerer mit Messer 1-2 Knoblauchzehen und Bund Petersilie geben und zerkleinern. 50 gr. Sojasauce, 2 Löffel Senf, 1 Döschen Tomatenmark, Pfeffer, Prise Zucker zugeben und rühren lassen.

Im Kessel etwas Öl bei 140 Grad erhitzen. Flexi einsetzen. Linsen sowie die Petersiliensauce aus dem Multi zugeben, ca. 2-3 Minuten rühren.

Sahnesauce: In den Multi mit Messer (bitte den Multi nicht ausspülen, wenn z.B. noch Reste von Petersilie drin sind, wird die Sahnesauce noch besser): eine Knoblauchzehe zugeben, kurz mixen, dann Sahne, Salz/Pfeffer/Muskat zugeben und nochmals vorsichtig laufen lassen.

Nun die Hälfte vom Ofengemüse, darauf die Hälfte von der Sahne schicken und dann nochmals, bis alles verteilt ist.



30 Minuten/220 Grad O/U backen.

5 Minuten vor Ende noch geriebenen Käse darüberstreuen.

Dazu passt ein grüner Salat.



---

## Garnelen und Brokkoli auf Basmatireis mit Teriyakisauce



Rezept in Anlehnung an Hello-Fresh

Für 2 Personen

(Verdoppelung der Zutaten ist möglich, dann muss man aber zum Dämpfen auf etwas größeres ausweichen, z.B. Dampfbackofen)

### **Zutaten:**

150 gr. Basmatireis

1 große Knoblauchzehe  
2 cm Ingwer  
50 ml Sojasauce  
4 gr. Maisstärke  
2 EL brauner Zucker  
1 Limette  
1 Frühlingszwiebel  
1 kleiner Brokkoli  
200 gr. Garnelen  
Öl/Salz/Pfeffer

### **Zubereitung:**

Reis mit etwas Salz kochen bzw. dämpfen

Für die Teriyakisauce :

In dem Multizerkleinerer mit Messer 1 Knoblauchzehe und grob geschnittener Ingwer geben. Ein paar Sekunden Multi rühen lassen.



Dann 50 ml Sojasauce, 2 EL brauner Zucker, 150 gr. Wasser, 4 gr. Maisstärke zugeben und nochmal ca. 20 Sekunden mixen. Die Sauce ist schon fertig, probiert einen Löffel, sie schmeckt köstlich nach Japan.



Brokkoli putzen in kleine Röschen schneiden. Etwas Wasser im Kessel der CookingChef zum Kochen bringen, Temperatur ca. 120 Grad (damit es immer über 100 Grad ist), Dampfgareinsatz mit Brokkoli einsetzen und Zeit auf 18 Minuten stellen und dämpfen.



In der Zwischenzeit die Frühlingszwiebel komplett (weißer und grüner Teil) in Ringe schneiden, den grünen Teil zur Seite legen (den braucht man zum Schluss als Topping).

Limette heiß abwaschen und Schale abreiben. Limette in mehrere Spalten schneiden.

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Garnelen und weiße Frühlingszwiebelringe scharf anbraten. 2 Minuten von jeder Seite.

Teriyakisauce zugeben und 4 Minuten köcheln lassen, die Sauce wird so ganz leicht angedickt.

Wer mag mit Salz/Pfeffer und etwas Limettensaft abschmecken.

Zum Servieren: Auf den Reis den Limettenabrieb verteilen.

Reis auf Teller anrichten. Brokkoli und Garnelen mit Sauce darauf verteilen. Grüne Frühlingszwiebelringe darüber verteilen und zusammen mit den Limettenstücken servieren.



Guten Appetit!