Apfel-Zimt-Ballen – Variationen (auch LC) – Bekannt aus dem Fernsehen

1. Rezept von Kochmädchen.de und von Claudia Balicki auf Kenwood umgeschrieben/Fotos Claudia Balicki

WARNHINWEIS: Bitte immer schön auf die Apfel-Zimt-Ballen aufpassen, vor allem, wenn andere Familienmitglieder sich im Haus aufhalten oder sich Besuch ankündigt.
Eure Handtasche würdet ihr im Getümmel auch nicht ohne Aufsicht stehen lassen!

1. Rezept (Das Original)

Zutaten:
200 g Magerquark (Alternativ Joghurt)
100 ml Rapsöl (Alternativ Sonnenblumenöl)
Mark einer Vanilleschote
110 g Zucker (Tipp Claudia: sie reduziert immer auf ca. 80 gr, siehe auch Tipp am Ende des Rezeptes)
300 g Weizenmehl
10 g Backpulver
3 Äpfel geschält in gröbere Stücke

Zubereitung:
Die feuchten Zutaten mit dem K-Haken gut, aber kurz(!)

vermengen, dann die trockenen Zutaten zugeben bis es einen homogenen Teig ergibt. Zum Schluß die Äpfel dazu, ebenfalls mit dem K-Haken.

Neun Ballen mit kalten, feuchten Händen formen (Teig ist klebrig), auf Backpapier im vorgeheizten Ofen auf 180 Grad ca 25 Minuten (Tipp: Alternativ kann man auch einen Eisportionierer verwenden).

Heiß in Zucker/Zimt Mischung wälzen. Ich habe die Ballen in die Schüssel mit Zimt/Zucker reingelegt und immer mit einem Löffel bestreut.

Es geht auch in der Multifry, aber dann 2 Durchgänge. Dafür braucht man den Ofen nicht so lange vorheizen.

Backofenprogramm, Stufe 3, ca 25 Minuten.

Das Ganze hat mit Pflaumen auch gut geschmeckt, aber ich würde dann den Teig bisschen platt machen und die Pflaumen darauf verteilen/stecken und mit Zimt/Zucker vor dem backen bestreuen. Evtl. kann man es auch als Hefeteig versuchen, wenn man Zeit hat.

Tipp: Gegebenenfalls noch Milch dazu geben, damit die Ballen nicht zu trocken werden.

Tipp: Zucker reduzieren und stattdessen ggf. in den Teig Amaretto und Marzipan einarbeiten und mit Mandelblättchen verzieren <3

Tipp: Denn Teig kann man auch im Waffeleisen herausbacken <3

Foto Karin Heytmanek

Tipp Carmen Müller: Ich habe sie vakumiert und eingefroren. Schmecken auch aufgetaut gut. Sie sinddann halt weich. Ich lege sie nach dem Auftauen gerne für 2 Min. In Actifry oder auf den Brötchenaufsatz auf den Toaster. Dann sind sie wieder rösch.

2. Rezept in der Möllerschen LC-Variante als Muffins

Rezepte von Dagmar Möller

6 Muffins

Zutaten und Zubereitung:
70 g Quark 40 %
30 g Rapsöl
1 Ei
kurz verquirlen

1 Apfel klein geschnitten
1 Hand voll Mandelblättchen bereitlegen

1 EL Mandelmehl
1 EL Kokosmehl
1 EL Lupinenmehl
1 Prise Salz

30 g Xylit
1/4 Vanilleschote
1 Msp Guarkernmehl
5 g Backpulver

Trockenen Zutaten erst vermischen und dann mit den Apfelstücken und Mandelblättchen zur Eier-Öl-Quarkmasse geben und untermengen. In 6 vorbereitete Muffinformen geben und fest drücken. Ich habe Silikon verwendet, dann muss nicht gebuttert werden. Sie werden wegen fehlendem Gluten natürlich nicht so kompakt sondern etwas krümeliger… deshalb auch besser in Formen!

3 EL Xylit mit
1/2 TL Zimt vermengen und bereit halten.

Die Muffinformen in der Multifry 30 Minuten Kuchenprogramm Stufe 3 backen. (Alternativ im vorgeheizten Backofen bei 180-200 Grad etwa 25 Minuten.

Noch warm mit Zimt-Xylitmischung bestreuen. Gleich warm genießen oder auch abkühlen lassen.

3. Rezept in der Sabina-Variante ohne Öl:

Fotos und Anleitung Sabina Werder

Tipp Sabina: Ich habe zusätzlich noch einen Rest gehobelte Mandeln und einen Rest geraspelte weiße Schokolade mit drunter gezogen.

Zutaten:
Ballen-Teig
200 g Magerquark
100 g Butter
Mark einer Vanilleschote
120 g Zucker
330 g Weizenmehl
10 g Backpulver
Drei mittelgroße Äpfel, geschält, entkernt, in grobe (wichtig, dann werden sie schön saftig!) Stücke geschnitten
Zum Wälzen
Zucker-Zimt-Mischung (nach Bedarf angemischt) oder Vanillezucker

Zubereitung:
Den Ofen auf 180° C (Umluft vorheizen).
Butter und Quark in der CCG auf 30°C 5 Minuten erwärmen. Zucker und Vanille zugeben. Mit dem K -Haken 5 Minuten weißschaumig verrühren.

Äpfel entkernen und schälen und mit der Julienne-Scheibe raspeln. Mit etwas Zitronensaft vermischen damit sie nicht braun werden.

Anschließend das Mehl mit dem Backpulver vermengen und mit dem K-Haken kurz unter die Masse kneten. Die Apfelstücke ebenfalls zugeben und kurz unterarbeiten.

Der Teig ist leicht feucht und klebrig, aber das muss so sein. Nun mit dem mittleren Kugelportionierer Ballen formen und diese mit Abstand auf ein Blech setzen.

Für ca. 25 Minuten backen und anschließend noch heiß in der gewünschten Zucker-Mischung wälzen.

Bic Mac Rolle Lowcarb

Fotos Linda Peters

Rezept stammt aus einem LC-Kochbuch und wurde von Linda abgewandelt und auf CC umgeschrieben

Zutaten:
Boden:
250 g Topfen /Quark
100 g Käse gerieben Emmentaler
3 Eier

Soße:
4 TL Ketchup
2 TL Senf
4 El Joghurt

Belag:
250 g Hackfleisch
100 geriebener Käse
Essiggurkerl in Scheiben
Salz
Tomaten wer mag
Eisbergsalat

Zubereitung:

Käse mit Multizerkleinerer, feine Scheibe, reiben.

Topfen/Quark, Käse und Eier mit K-Haken zu einer Masse verrühren und auf einem Backblech verteilen.

Bei 180 Grad 20 Minuten backen und auskühlen lassen.

Soße zubereiten und 2/3 auf dem Boden verteilen

Hackfleisch anbraten, mit Pfeffer und Salz würzen wie man mag, ich hab BBQ-Gewürz genommen und Zwiebel vorher angebraten.

Gurken in Scheiben schneiden und zum Hackfleisch hinzufügen

und auf dem Boden verteilen.

Käse drauf geben, schmelzen lassen 5 Minuten im Backofen bei 170 Grad.

Tomaten wer mag und Salat drauf verteilen und die restlichen Soße verteilen und zusammen rollen.

Guten Appetit!

Lammlachse an Sahne-Zoodles

Rezept und Fotos von Dagmar Möller

Dieses Rezept und mehr gibt es auch hier: http://toepfle-und-deckele.de/

Zutaten für eine Portion:

Zutaten:
1 mittelgroße Zucchini
1 TL Olivenöl
70 ml Sahne
1 TL Gemüsepaste
5-6 schwarze entsteinte Oliven
etwas Piment d‘Espelette
schwarzer Pfeffer, Salz
1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise Xucker (alternativ Zucker)
2 Kirschpaprika mit Frischkäsefüllung (optional)
10 g Parmesan (gerieben)
1 Ziegenkäsetaler mit Bacon (optional)

180 g Lammlachse (ggf. am Vortag mit Kräutern mariniert)
1 TL Ghee
1 Zweig Rosmarin

1 Soloknoblauch
Kräuterbutter

Zubereitung:
Lammlachse in einer heißen Grillpfanne mit Ghee, Knoblauch und Rosmarin anbraten. Ziegenkäsetaler mit anbraten. Bei 130 Grad im Backofen fertig garen lassen. Garstufe nach Gusto. Ggf. warm halten.

In der Zwischenzeit die Zucchini mit dem Spaghetti-Spiralizer schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl kurz anbraten. Mit Zucker karamellisieren und mit Sahne ablöschen. Würzen, Oliven und Tomatenpaprika zufügen und ein paar Minuten garen. Zucchini sollen noch bissfest sein.

Zoodles anrichten, Fleisch aufschneiden, Parmesan zufügen. Kräuterbutter aufs Fleisch… 🙂

Brotlaibchen – LowCarb –

Fotos Dagmar Möller

Dieses Rezept und mehr von Dagmar gibt es hier: Töpfle und Deckele

Für 2 kleine Laibchen braucht Ihr folgendes:

Zutaten:
130 g Leinsamenmehl
40 g Süßlupinenmehl
40 g Flohsamenschalen (gemahlen)
17 g Weinstein-Backpulver
1,5 TL Salz
2 TL Südtiroler Brotgewürz
2 Eier
1/2 l Buttermilch

Topping:
2 EL Sesamsamen

Zubereitung:
Setzt den K-Haken (mit oder ohne Gummilippe – egal -) in die CC ein.

Eier und Buttermilch in den Kessel geben und auf Stufe 2 homogen vermischen.

Übrige Zutaten in einer separaten kleinen Schüssel abwiegen und und vorab schon mal gut durchmischen.

Dann esslöffelweise unter Rühren auf Stufe 1 zu der Eiermischung geben und anschließend ca. 3 Minuten weiter rühren, bis alles gut vermischt ist.

Währenddessen Backofen vorheizen: Heißluft 200 Grad!

Nun ein Backblech mit Backpapier belegen. Den Teig in 2 Hälften teilen und zu Kugeln formen und mit jeweils einem EL Sesamsamen bestreuen – leicht andrücken. Dann die Brote nach Wunsch einschneiden.

Ich habe Rauten geschnitten – sieht gut aus!

Die Brote in den heißen Backofen schieben und ca. 50 min. backen. (Stäbchenprobe)

Ofen ausschalten und die Brote in der Resthitze 30 min. nachziehen lassen.

Erbsensuppe mit Wasabi Low carb LC

Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Frank Klee

Zutaten für 4 Personen:
1 Zwiebel (geschält)
1 Knoblauchzehe (geschält)
3 cm Ingwer (geschält) von einem dicken Stück (sonst entsprechend mehr)
1 EL Butter
80 g Cashewkerne
1 l Gemüsebrühe
400 g Erbsen frisch oder TK
150 g Crème fraîche (ich nehme die leichte mit 17% Fett)
1,5 TL Wasabi-Paste nach gewünschter Schärfe eventuell mehr
225 g Garnelen roh
1 EL Zitronensaft
Salz

Chiliöl (optional)

Zubereitung:
Die Garnelen auftauen auf Holzspieße stecken und beiseite stellen (wenn welche übrig bleiben werden diese später mit angebraten und im Suppenteller versteckt 🙂

Den Ingwer, die Knoblauchzehe und die Zwiebel klein schneiden (Ihr könnt den Multi nehmen… ich nehme das Messer)

In der CC das Flexielement einsetzen und die Butter bei Rührintervall 3 und 120 Grad schmelzen . Ingwer ,Knoblauchzehe und Zwiebel dazugeben und ca. 3-4 Minuten glasig dünsten aber nicht bräunen. Im Anschluss die Cashewnüsse dazu und kurz mit anschwitzen.

1 Liter Gemüsebrühe angießen und die TK Erbsen, so wie ich, gefroren dazu geben. Spritzschutz aufsetzen und Temperatur auf 105 Grad reduzieren. Sobald die Suppe anfängt zu blubbern, kann man die Zeit von 15 min. zum garen, am Timer einstellen.

Wenn die Zeit abgelaufen ist, die Suppe in den Blender füllen 1 El Zitronensaft, Crème fraîche und Wasabi dazu und dann cremig mixen.

Die Garnelen in der Pfanne mit Chiliöl und Salz kurz anbraten. Die losen Garnelen in die Suppe versenken , die Suppe angießen und den Spieß dekorativ oben auf legen. Chilifäden lassen die Suppe noch ein bisschen restaurantmäßiger erscheinen.

Ich finde sie super lecker und wärmend.

Sauerkraut-Muffins

Foto Annette Schartz (nach Aufzeichnungen aus einer LC-Gruppe)

Für 6 Stück:

Zutaten:
Boden:
60g gemahlenen Mandeln
1 EL Leinsamen gemahlen
1 EL geschrotet
1 Ei vermengen und in den Muffinförmchen als ca. 1 cm dicke Böden bei 160° backen.

Die Füllung:
100g Sauerkraut (gut abgetropft oder vom Metzger, das ist meist trockener und leckerer).
2 Eier
1 EL Zucker
70g Schinkenwürfel
70g Reibekäse (oder weniger)
60g Schmand
2 TL Flohsamenschalen

Zubereitung:
Boden:
60g Mandeln mit Reibevorsatz zum Fleischwolf mahlen oder im Multi mit Messer zerkleinern.

Leinsamen in Getreidemühle, 1 EL mahlen, 1 EL schroten.

Mandeln, gemahlener und geschroteter Leinsamen und Ei vermengen und in den Muffinförmchen als ca. 1 cm dicke Böden bei 160° backen.

Füllung:
Zwiebeln in dünne halbe Ringe schneiden (z.B. mit Scheibe von Multizerkleinerer).

Bei mittlerer Temp. dünsten (nur leicht bräunen – dauert etwas. Mit 1 EL (Birken)Zucker karamelisieren. Dann Schinken dazu und bräunen. Vom Herd nehmen.

Schmand, Ei und Sauerkraut unterrühren. Dann Reibekäse und Flohsamenschalen (für die Bindung) unterrühren. Die Füllung auf den Leinsamenböden in der Muffinform verteilen (Förmchen gut füllen und Masse festdrücken). 20 min bei 160°C backen. Am Schluss kurz den Grill an. Dazu passt ein frischer Salat.

Kohlrabieintopf mit Fleischbällchen

Foto Dagmar Möller/Töpfle + Deckele
Mehr Rezepte von Dagmar findet ihr auch hier: Töpfle und Deckele

Zutaten:
1 Zwiebel
3 Kohlrabi
1/2 Lauch
1 Karotte
1 l Geflügelbrühe
Salz/Pfeffer
100 ml Sahne
etwas Ghee
TK-Erbsen
4 Bratwürstchen
Petersilie

Zubereitung:

Die Zwiebel und den Kohlrabi würfeln (Würfelschneider).

1 Zwiebel in Ghee andünsten (140 Grad, Kochrührelement)

3 gewürfelte Kohlrabi und 1/2 Lauch sowie 1 Karotte in Scheiben dazugeben und weiter dünsten.

Mit 1 l Geflügelbrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen, 100 ml Sahne zufügen.

20 min. köcheln.

TK-Erbsen und Fleischbällchen (4 ausgedrückte Bratwürstchen zu Kugeln formen) zufügen und weitere 10 min. ziehen lassen (95 Grad)

Petersilie drüber – ferddddsch!

Figurschlanke “Ersatzpizza” alla Kochtrotz

Wenn ihr es in der Gewürzmühle macht, nehmt ihr entweder 2 Gläser (eins für den Boden und eins für die Käse) oder ihr schreddert erst den Käse. Den Käse müsst ihr vor dem Zerkleinern in Stücke schneiden sonst klappt es nicht. Interessanterweise schmeckt der Harzerkäse echt gut auf der Ersatzpizza und gar nicht wie er riecht (der riecht “bäh” finde ich 😉)

Zutaten für zwei Portionen:

Boden:

2 Eier Gr. M
90 g Thunfisch in Wasser mit 2 EL Flüssigkeit
60 g Wasser
1 TL Flohsamenschalen feinst gemahlen
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Prise Paprika
2 Stück Backpapier

Belag:

80 g Frischkäse 0,2 % Fett
100g Spitzpaprika rot
50 g Frühlingszwiebeln
100 g Harzerkäse fein gerieben (z.B. Gewürzmühle oder Multizerkleinerer)

Zubereitung:

1. Alle Zutaten für den Boden sehr fein pürieren und 5 Minuten ruhen lassen (Gewürzmühle oder Multizerkleinerer).
2. Backofen mit auf 220 °C Blech vorheizen.
3. Backpapier auf das Backblech legen und die Masse für den Boden ausgießen und dünn verteilen. Für 10 Minuten backen.
4. Boden aus dem Ofen nehmen und auf das andere Backpapier stürzen. Das erste Backpapier vorsichtig abziehen.
5. Frischkäse auf dem Boden verteilen, Paprika und Frühlingszwieben ebenfalls verteilen und obenauf noch den Käse geben.
6. Für circa 10 Minuten backen.

Low Carb Topfenkuchen

Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Linda Peter

Zutaten:
2 Eier
1 EL Grieß
½ kg Topfen/Quark (verwendet wurde 20%iger)
100 g Mandeln gemahlen
Schuss Rum (kann muss nicht)
1 Packung Vanillepudding
1 Packung Vanillezucker
Saft von einer halben Zitrone
80 g Kokosblütenzucker (es geht auch Xucker, aber den mag ich nicht)
Beerenfrüchte

Zubereitung:
Eier mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen (Ballonschneebesen). Topfen und Grieß unterrühren.

Puddingpulver im Zitronensaft glatt rühren und unter die Topfenmasse rühren. Mandeln mit dem Rum unterrühren.

Eine Springform am Boden mit Backpapier auslegen und am Rand fetten. Topfenmasse einfüllen (auch wieder mit Ballonschneebesen) und oben die Beerenfrüchte (oder was man mag) drauf geben und im vorgeheiztem Backofen bei 175°C Umluft ca. 60 Minuten backen.

Auskühlen lassen und servieren

Kohlrabi-Spaghetti mit

Avocado-Minz-Sauce

Fotos Steffi Grauer

Dieses Rezept und viele weitere Rezepte für Allergiker gibt es hier: www.kochtrotz.de

Zutaten für 2 größere Portionen:
2 Kohlrabi geschält
Sauce:
1/2 Bund frische Minze, Blättchen abgezupft
2-3 reife Avocados, Fruchtfleisch ausgelöst
Salz
Pfeffer
Zitronengraspulver (optional)
Ingwer frisch oder Pulver (optional)
50 – 100 ml Sahne oder Kokosmilch

Zubereitung:
Kohlrabi auf mit der feinsten Einstellung im Sprialschneider zu Spaghetti verarbeiten.

Messer in den Multi-Zerkleinerer einsetzen und alle restlichen Zutaten für die Sauce in den Behälter geben. Auf Stufe 5 für ein paar Sekunden zu einer sämigen Sauce verarbeiten lassen. Multi-Zerkleinerer abnehmen und Abdeckung wieder auf die CC setzen.

1 Liter Wasser in die Rührschüssel geben. Damit es schneller geht, am besten das Wasser mit dem Wasserkocher aufkochen und

kochend in die Schüssel geben. Kohlrabi-Spaghetti in den Dämpfeinsatz geben und diesen in die Rührschüssel einsetzen.

Den Spritzschutz aufsetzen, Temperatur auf 140 °C mit Intervallstufe 3 stellen und für 3 Minuten garen.

Jetzt noch Kohlrabi-Spaghetti mit der Sauce vermengen und sofort genießen.

TIPP: Schmeckt auch köstlich mit Zoodles, das sind Zucchini-Spaghetti. Dann sieht es so aus: