

# Tropea-Zwiebelkuchen mit Weisse-Bohnen-Boden – lowcarb, glutenfrei, eiwissreich



Foto Dagmar Möller/Töpfle und Deckele

Dieses Rezept und mehr gibt es auch bei: [Töpfle und Deckele](#)

Zutaten:

Boden:

1 Dose weisse Bohnen (250 g Abtropfgewicht)

3 Eier

Salz

Pfeffer

Muskat

wer mag Kräuter

Belag:

5 Tropeazwiebeln

Olivenöl

Gewürze (Salz, Pfeffer...)

60 gr. Bacon

3 Eier

100 gr. geriebenen Käse z.B. Mozzarella

Zutaten für den Boden im Multizerkleinerer vermischen.

Dann Backpapier in eine Tarte-Form legen und die Masse gleichmäßig darauf verteilen.

Im Backofen bei 180 Grad Heißluft 15 min vorbacken.

5 Zwiebeln in Ringe schneiden und mit Olivenöl in einer Pfanne andünsten, nach Wunsch würzen.

60 g Bacon dazugeben, vermengen und auf den vorgebackenen Boden geben.

3 weitere Eier (in der Gewürzmühle) verquirlen und auf die Zwiebelmasse gießen.

100 g geriebenen Käse darauf verteilen (ich hatte Mozzarella) und weitere 10 min backen (bis der Käse goldgelb ist).

Aus der Form stürzen und das Backpapier vorsichtig abziehen. Wieder wenden....

---

## Focaccia nach Tim Mälzer



Rezept und Bilder von Ines Glück angelehnt an Tim Mälzer

## Zutaten

200 gr Wasser,  
50 gr Olivenöl,  
125 gr Ricotta,  
5 gr Hefe, ( wenn man den Teig über nacht im Kühlschrank aufbewahren möchte dann nur 2,5 bis 3 g)  
10 gr Salz  
und 400 gr Tipo 00 oder Weizenmehl 550

## Zubereitung

alle Zutaten 5 min Stufe min und 10 min Stufe 1 kneten lassen mit dem Knethaken.

( ich wollte das Kneten mit dem Flexi im den letzten Minuten testen, hat mich aber noch nicht so überzeugt)

1h gehen lassen.

Nach 30 min dehnen und falten. Teig zu einem Rechteck ziehen. 30 min ruhen lassen. Mit den Fingern kräftige Dellen drücken. Noch mal 30 min ruhen lassen.

Ich hab nach 20 min die Dellen noch mal nachgedrückt, mit Olivenöl eingepinselt und mit Meersalz und Thymian bestreut.

Bei 250 Grad fallend auf 230 Grad mit viel Dampf für 20 min gebacken.





---

## Apfel-Hafer-Nussbrötchen



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Pia Bachfischer-Straub

**Zutaten:**

- 100g Hafer
- 350g Weissmehl
- 100g Dinkelmehl
- 13g Salz
- 1El Zucker
- 1El LM
- 5g Hefe
- ca. 340g Wasser
- 1El Butterschmalz
- 50g Sultaninen
- 50g Haselnüsse gehackt
- 50g Walnüsse gehackt
- 2 mittelgrosse Äpfel in Würfeln
- Haferflocken zum Bestreuen

**Zubereitung:**

100g Hafer fein mahlen mit Getreidemühle.



350g Weissmehl  
100g Dinkelmehl  
13g Salz  
1El Zucker  
1El LM  
5g Hefe  
ca. 340g Wasser  
1El Butterschmalz



5min Kneten mit Knethaken auf Stufe "min"  
5min Kneten auf Stufe 1

50g Sultaninen  
50g Haselnüsse gehackt

50g Walnüsse gehackt

2 mittelgrosse Äpfel in Würfeln



Vorsichtig unterkneten



1h zugedeckt gehen lassen, halbieren, längswirten, benetzen mit Wasser, Haferflocken draufstreuen, in Stücke schneiden, rund aufwirken, nochmals in die Haferflocken drücken und auf Blech absetzen.



30 min gehen lassen.

250°C vorheizen 0/U

Mit Dampf abfallend auf 220°C ca. 25min backen.



En Guete...

---

**Cräcker XXL homemade by Ines**





Foto und Rezept Ines Glück

**Zutaten:**

300 gr Mehl Weizen 550

120 gr Mineralwasser

2 gr Hefe

10 gr Olivenöl

10 gr Salz

**Zubereitung:**

Die Zutaten 3 min auf Stufe min und 5 min auf Stufe 1 kneten (Knethaken).

Dann etwa 30 min ruhen lassen (falls Zeit ist).

Kleine Stücke vom Teig abstechen und bis Stufe 5 oder 6 nach Belieben durch die Pastawalze laufen lassen. Geht natürlich auch mit dem Wellholz.

Dann die Teile mit Olivenöl bepinseln, ich persönlich lass mir von meinem Olivendealer nach dem Wiegen immer noch Öl von den eingelegten Oliven geben. Da sind schon genug Kräuter drin. Dann noch ein wenig Salz drauf.

Im auf 230 Grad vorgeheizten Ofen das belegte Lochblech auf

den Backstahl geschoben und für 6 min gebacken.

---

## Pfirsich-Rosmarintarte



Rezept zur Verfügung gestellt von Marlene Rettensteiner

### **Zutaten:**

#### *Mürbteig:*

300g Mehl  
200g Butter kalt  
100g Staubzucker  
1 Ei  
Zitronenschale  
Prise Salz

#### *Guss:*

2 Becher Creme fraiche  
1 Ei  
Vanille

*Belag:*

Pfirsiche

Rosmarin

Pfirsichmarmelade

**Zubereitung:**

Aus den Zutaten einen Teig kneten (K-Haken), für 30 Min. in Klarsichtfolie kühlstellen. Dann ausrollen und in eine Tarteform geben, mit einer Gabel einstechen. Den Mürbteig 10 min vorbacken (170 Grad/Backpapier auf den Teig und mit Linsen o.ä. beschweren).

Den Guss zusammen rühren (z.B. Flexielement oder von Hand) und in die Form geben. Darüber Pfirsiche in Spalten darauf legen, mit Marmelade bestreichen und Rosmarin drüber streuen.

Bei 170°C 35 min backen.



---

**Bunte Tomaten-Quiche mit**

# Basilikum



Fotos Ines Glück

Rezept aus Genussmagazin Juni 2018

## **Zutaten :**

250 gr. Mehl

100 gr. Butter

200 gr. Ricotta (insgesamt)

1 Eigelb

500 gr. Tomaten

1 Bund Basilikum

3 Eier

75 gr. Parmesan

100 ml Milch

Salz/Pfeffer/Muskat

Basilikum/Meersalz/Pfeffer zum Bestreuen

## **Zubereitung:**

250 gr Mehl mit 100 gr Butter und 100 gr Ricotta sowie 1 Eigelb und etwas Salz in der Schüssel mit dem KHaken auf Stufe 3 zu einem Teig kneten, der dann in Frischhaltefolie für 1 h im Kühlschrank ruhen darf.

In der Zeit 500 gr Tomaten halbieren, 75 gr Parmesan reiben.

(Multi oder Trommelraffel)

in den Blender 100 ml Milch, 100gr Ricotta, Parmesan, 3 Eier sowie etwa 8 Stängel Basilikum geben und mit Pfeffer, Salz sowie Muskat würzen und anschliessend mixen.

Den Backofen auf 200 Grad O/U vorheizen, den Teig ausrollen und eine gefettete Quicheform geben, die Tomaten drauf und mit der Masse aus dem Blender übergiessen.

das Ganze für 45 min (Anmerkung Gisela: Bei mir nur 35 Minuten) Ober/Unterhitze backen.

*Tipp Gisela:*

*Ich habe den Teig im Multi mit Messer gemacht. Den Parmesan im Multi mit Scheibe gerieben und die Füllung auch im Multi gemixt. So kam ich mit einem Zubehörteil durch und musste nicht viel saubermachen ☐*

---

**Sandwichtorte für  
Fussballfans – Fussballtorte  
WM-Sandwichtorte**



Fotos und Anleitung zur Verfügung gestellt von Sabine Zorba

TOASTBROT (nach Valesa Schell) 😊

Doppelte Menge für eine große Auflaufform nötig!!

*Hefevorteig:*

- 100 g Weizenmehl 550
- 100 g Buttermilch
- 3 g frische Hefe
- 3 g Salz

Alle Zutaten miteinander verkneten (Knethaken) und 4 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. *Hauptteig:*

- Hefevorteig
- 400 g Weizenmehl 550
- 100 g Weizenmehl 1050
- 120 g Buttermilch
- 80 g Lievito Madre
- 150 g Milch
- 25 ml Wasser
- 35 g Butter
- 20 g Zucker
- 10 g Salz

– 5 g Hefe (od. 10g wenn kein LM vorhanden) *Zubereitung:*

Alle Zutaten, außer der Butter, in die Teigschüssel geben.

Alles 5 Minuten bei kleinster Geschwindigkeit verkneten (Knethaken), dann nochmal 3 Minuten bei höchster Geschwindigkeit.

Die Butter in kleinen Stücken in die Schüssel geben und nochmal 2 Minuten auf mittlerer Stufe unterkneten.

Den Teig auf ein Backbrett geben, ein paar mal falten und rundwirken.

1 Stunde abgedeckt ruhen lassen.

Den Teig dann in

kleine Stücke teilen, jeden Teigling ein paar mal falten, Fladen draus machen und diese aufrollen.

Die aufgerollten Fladen kommen dann nebeneinander in eine gefettete Form.

Den Teig in der Form 60 Minuten gehen lassen.

Das Brot bei 240 Grad in den Ofen geben, die Hitze auf 200 Grad reduzieren und 40 – 50 Minuten backen.

Beim Einschließen den Backofen schwaden. Nach 10 Minuten den Dampf ablassen.

Das Brot rausnehmen und mit dem Bräunwisch (großer Brotpinsel) und Wasser abstreichen.



#### SANDWICHTORTE:

1Kg Frischkäse

1Kg Kräuterfrischkäse

1 Salatgurke

2 Paprika

4 Karotten

4 Lauchzwiebeln

Käseaufschnitt

Hähnchenschinken

2 Gläser Gemüseaufstrich

250g Butter

Pfeffer, Paprika (Chili), Kräuter (Petersilie, Koriander, Karottengrün), Schnittlauch

Das ausgekühlte Brot 2x durchschneiden.



Den untersten Boden mit Frischkäse bestreichen, mit Pfeffer und Paprikapulver bestreuen. Geraspelte Karotten darauf und in Ringe geschnittene Lauchzwiebeln darauf verteilen.



Käsescheiben aufschichten, Salatgurke in Scheiben darauf legen und eine weitere Schicht Käse.





Den zweiten Boden mit Frischkäse bestreichen und auflegen.  
Obere Seite des Bodens nun mit Gemüseaufstrich bestreichen,  
Paprikastreifen verteilen und eine Schicht Schinken auflegen.



Den dritten Boden mit Butter bestreichen und drauflegen.  
Die Torte nun mit Kräuterfrischkäse eindecken und nach Lust  
mit Kräutern bestreuen und mit Gemüse dekorieren.



(Belag kann nach Wunsch variieren: gekochte Eier, Radieschen, Oliven...)

## Kartoffelroulade



Fotos und Anleitung zur Verfügung gestellt von Claudia Kraft

Original war aus tasty me aber wieder nach Claudias Art abgeändert. Sehr lecker 👍 ☐

Statt Parmesan, Emmentaler

Statt Spinat, Zucchini

Statt Ricotta, Mascarpone

Statt frischer Petersilie, frisch gemachte Petersilienpaste

### **Zutaten:**

3-4 große oder 6 mittlere Kartoffeln

200g Parmesan/Emmentaler

2 TL Salz

1 Zwiebel

450-500g Hackfleisch

1 mittlere Zucchini (oder 180g Blattspinat wie im Original)

3 EL Mascarpone (oder 250g Ricotta)

etwas Knoblauchpaste

1/2 Dose gestückelte Tomaten

3 EL Petersilie

1 TL Paprika

1 TL Salz

1/2 TL Pfeffer

250g Mozzarella

### **Zubereitung:**

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Ich hatte den Großteil mit der Trommelraffel (dünne Raffel) gehobelt. Würde eher einen Handhobel oder Messer vorschlagen da man sonst bei großen Kartoffeln nur halbe Scheiben bekommt. Die Öffnung ist zu klein um große ganze Kartoffeln durchzustechen.

Ein Blech mit Dauerbackfolie oder Backpapier auslegen und mit ca 100g Parmesan/Emmentaler bestreuen.



Dann die Scheiben von oben nach unten überlappend auf das Blech legen, bis die ganze Fläche abgedeckt ist.



Nun den restlichen Käse darauf verteilen und bei 180C ca 30min backen.

In der Zwischenzeit Zwiebel rösten, dann Hackfleisch anrösten, Tomatenstücke und Gewürze dazu geben und gut verrühren.

Wer Zucchini verwendet diese grob raffeln und auch anrösten bzw, Knoblauchpaste dazu und dann Mascarpone drunter mischen. (Wer Spinat und Ricotta nimmt – zuerst Spinat mit Knoblauch anrösten und vom Herd nehmen und Ricotta drunter mischen).



Blech rausnehmen und mit Zucchini Mascarpone bestreichen,



Dann Hackfleisch darauf verteilen und mit geriebenen Mozzarella bestreuen und mit Hilfe der Folie oder Backpapier einrollen und nochmals ca 15min backen.



Die Rolle ist sehr saftig daher benötigt man keine Sauce dazu. Ich habe grünen Salat dazu serviert.



---

## Kürbiskernknusperblätter

Rezept zur Verfügung gestellt von Manfred Cuntz

### **Zutaten:**

3 Eiweiß  
50g Zucker  
100g Mehl  
100g Kürbiskerne  
1 Prise Salz

### **Zubereitung:**

Eiklar mit Zucker und Salz steif schlagen (Ballonschneebeesen).

Mehl dazu sieben und Kürbiskerne unterrühren.

In eine gebutterte und bemehlte Kastenform geben und 25 min bei 180° backen.

Auskühlen lassen und danach mit einer Aufschnittmaschine in dünne Scheiben schneiden.

Diese nochmals bei 170° 7 min backen.

---

# Kartoffelbrot mit Bratwurst und Käse



Rezept und Bilder von Yvonne Koch

## **Zutaten und Zubereitung**

Teil 1:

15g hefe

50g Sauerteig (LM)

250g Wasser

Teil 2:

350g Mehl (550)

150g Roggenmehl (1150)

10g Salz

Teil 3:

400g Kartoffeln in Brühe kochen

2 Zwiebeln gewürfelt und angebraten

1 bis 2 Paar rohe Bratwurst

ca 200 gr. geriebenen Käse je nach Bedarf

Erst Teil 1 vermengen und dann Teil 2 dazu geben. 10 Minuten mit dem Knethaken kneten.

Kartoffeln garen und grob reiben. Mit dazugeben und auch die Zwiebeln. Weitere 3 Minuten kneten. Falls der Teig zu klebrig ist weiteres Mehl mit dazu geben.

Form( Fettpfanne) Buttern und den Teig drauf verteilen. Bratwurst unegart drauf verteilen und mit Käse bestreuen.

Teig aufgehen lassen bis er sich verdoppelt hat.

Im vorgeheizten Backofen bei 250 Grad 10 Minuten und dann weitere 25 Minuten bei 200 Grad backen.

