

Spinat-Lachs-Rolle



Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig
(www.sinnreichleben.de – Ernährungsberatung)

Zutaten:

4 Eier
450 g Rahmspinat
200g Reibekäse – light
200g Lachs geräuchert
300 g Frischkäse – light
2 TL Meerrettich scharf

Zubereitung:

Rahmspinat auftauen lassen.

Eier etwas schaumig schlagen, dann den aufgetauten Rahmspinat unterrühren.

Ein Backblech mit Backpapier belegen und die Masse darauf gleichmäßig verteilen. Mit dem Streukäse bestreuen.

Backofen auf 180° vorheizen und die Masse ca 20 Min. darin backen.

Die fertige Masse auskühlen lassen. Anschließend auf ein großes Stück Alufolie oder Backpapier stülpen.

Die Käsemasse sollte direkt auf der Alufolie/Backpapier sein und die Spinatseite oben.

Frischkäse mit dem Meerrettich bestreichen, oben einen Rand lassen.

Den Lach gleichmäßig darauf verteilen.

Nun von unten nach oben aufrollen und anschließend in die Alufolie einwickeln.

Die Rolle kommt nun mind. 8 Stunden in den Kühlschrank.

Vor dem Servieren die Rolle aus der Alufolie wickeln und in ca 1cm dicke Streifen schneiden und servieren.

Eine Schitt-für-Schritt Anleitung mit Fotos findet ihr unter <http://www.sinnreichleben.de/2015/03/15/spinat-lachs-rolle/>

Panna-Cotta – Variationen

Rezept 1



Rezept und Foto von Simone Bachmann

Kokos-Zitronengras-Panna-Cotta

Zutaten:

400 ml Kokosmilch

50 g Zucker

3 Stangen Zitronengras

3 Blatt Gelatine – ich habe das Gelatinefix genommen (2 Btl)
ist einfacher

2-3 EL Kokoslikör (hab Batida de Coco genommen)

50 g geröstete Kokoschips (hab keine bekommen, deswegen hab
ich Kokoswürfel gekauft)

Früchte:

1 reife Mango

2 Passionsfrüchte

Zubereitung:

Kokosmilch, Zucker und Zitronengras (vorher mit einem
Fleischerhammer oder so anplatteln und in grobe Stücke
schneiden) in die Rührschüssel geben und mit dem Rührelement
auf Intervall 3 – 10 min – 100C erhitzen

Gelatine (wenn man die Blätter nimmt) in Wasser einweichen

Intervall 1 schalten und Gelatine hinzufügen (hab da dann
meine 2 Btl zugegeben)

Milch durch ein Sieb geben und Likör unterrühren (ich hab
alles zusammen getan und dann erst gesiebt)

Mischung in Förmchen (á 100ml füllen) und mind 3h kalt stellen

Mango schälen würfeln

1/2 davon in den Glasmixer bei Stufe 1 pürieren

Passionsfrucht auskratzen und mit dem Püree mischen,
Mangowürfel dazuservieren:

Panna-Cotta stürzen

Fruchtsauce drumrum und Chips drüber streuen

Rezept 2

Rezept von Nadine Detzel

Panna cotta

Zutaten:

1 Vanilleschote
500 g Sahne
50 g Zucker
3 Blatt Gelatine

Zubereitung:

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und Mark herauskratzen.

Schote und Mark zusammen mit der Sahne und dem Zucker aufkochen und ca. 10 min (ich mach meistens sogar etwas länger) köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Gelatine in kaltem Wasser einweichen lassen und Gläser/Förmchen bereit stellen.

Die Vanilleschote aus dem Topf fischen.

Die Gelatine ausdrücken und mit etwas Vanille/Sahne/Zucker-Mischung auflösen.

Zum Rest geben und etwas vermischen. Mind. 6 Stunden in den Kühlschrank stellen und gelieren lassen.

Dazu z.B. eine Himbeersoße.

[Fetacreme mit gegrillter](#)

Paprika



Rezept und Foto von Nadine Detzel

Zutaten:

1 rote Paprika

200 g Feta (aus Kuhmilch)

200 g Frischkäse

1 TL Kräuter der Provence

1/2 TL Oregano

nach Wunsch minimal frischen Rosmarin

1 EL Olivenöl

3 Zehen Knoblauch (da sind aber kleine gemeint. Also bissl vorsichtig dosieren sonst wirds heftig)

Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Paprika halbieren und unter dem Backofengrill grillen (bis die Haut Blasen wirft und sich schwarz färbt). Aus dem Ofen holen und zum Abkühlen in einen Gefrierbeutel geben. Wenn abgekühlt die Haut abziehen. Etwas zerkleinern, Feta, Frischkäse, Olivenöl, Kräuter und Knoblauch in den Multi und klein häckseln. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ich mach die Creme immer einen Tag vorher dann kann das gut durchziehen.

Bresso



Rezept und Foto von Nadine Detzel

Zutaten:

250 g Magerquark

100 g Schmand

200 g Sahne

1/2 TL Salz

Pfeffer

Kräuter nach Belieben (bei mir war das diesmal Basilikum, etwas Rosmarin, Maggikraut und Petersilie)

1 kleine Zehe Knoblauch

Zubereitung:

Sahne schlagen, Quark mit Schmand, Salz, Knoblauch und Kräuter im Multi kleinhackeln/mischen. Sahne dazugeben und kurz mixen. Alles in einen Siebserverier (ich hab das aber auch schon in ein Tuch gegeben... Sauerei ist eben größer) und 2 Tage bei Raumtemperatur stehen lassen. Danach ab auf den Tisch oder in den Kühlschrank ☐

Anmerkungen Nadine:

ich lass das 3 Tage im Sieb... allerdings einen davon im Kühlschrank

2 Tage reichen aber laut Rezept... je länger im Sieb desto fester. Im Sommer würde ich nur einen Tag bei Raumtemperatur stehen lassen und dann zwei Tage im Kühlschrank. Raumtemperatur ist ja nicht gleich Raumtemperatur.

Unter dem Sieb sammelt sich dann Molke... kann man angeblich zu

Dressings verarbeiten... hab ich bis jetzt aber noch nicht gemacht.

Funktioniert auch wunderbar mit einem normalen Sieb. Tuch rein, Sieb mit Tuch in Schüssel Quarkmischung rein, abdecken. Hab ich früher immer so gemacht... ist eben nur eine Sauerei mit Tuch auswaschen.

Garnelen in Sahnesoße



Rezept und Foto von [Fees Koch- und Backwelt](#)

Zutaten:

15-20 Garnelen

1 Schalottenzwiebel

$\frac{1}{2}$ Chili

$\frac{1}{2}$ Paprika

200 ml Sahne

50 ml Weißwein

1TL Tomatenmark

Cherrytomaten

Butter

Salz
Pfeffer
Basilikum

Zubereitung:

Die Zwiebeln und den Knoblauch klein hacken. Die Chili ganz fein schneiden (je nachdem mit oder ohne Kerner). Den Paprika klein würfeln. Alles zusammen in der Cooking Chef mit dem Flexröhrelement auf Rührintevallstufe 3 etwas dünsten. Nebenbei die gewaschenen und entdarmten Garnelen in einer Pfanne mit etwas Butter leicht anbraten, mit Weißwein ablöschen und reduzieren. Das Gemüse mit der Sahne ablöschen. Die Garnelen zum Gemüse geben. Die Cherrytomaten halbieren oder vierteln und zu den Garnelen geben. Alles nochmal kurz aufkochen und auf Nudeln servieren.

Tahini

Rezept aus unbekanntem Quellen
läßt sich super in der Gewürzmühle herstellen

Zutaten:

Hand voll Sesam (weiß, geschält)
etwa 2 Eßlöffel Sesamöl (je nach beliebiger Konsistenz)

Zubereitung:

Sesam in der Pfanne goldig bräunen. Achtung: brennt leicht an bzw. wird leicht dunkel und somit bitter. Der Sesam wird dadurch etwas feucht, weil das Öl raus kommt.

Dann mit dem Sesamöl in die Gewürzmühle geben und immer wieder pürieren und wieder aufschütteln, pürieren.

Kann auch mit Salz abgeschmeckt werden.

Blitzeis

Zutaten:

600 g gefrorene Kirschen oder andere TK-Früchte

300 g Quark oder Joghurt

Honig nach Belieben

Zubereitung:

Im Multizerkleinerer mit Messer laufen lassen und direkt geniessen.

Ggf. noch etwas Sahne dazu geben.

Flohkugeln – Keto Brötchen – glutenfrei



Rezept von kilokegeln

Foto und Test von Melanie Gläser

Zutaten:

150 g gemahlene Mandeln
25 g Flohsamenschalen
2 TL Backpulver
1/2 TL Salz
3 Eiweiß
150 ml kochendes Wasser

Zubereitung:

Alles mixen, 6 Kugeln formen und ca 45 min bei 175C Umluft

Bitte keine knusprige Kruste wie bei normalen Brötchen erwarten

Banana Curd

Rezept von Tracey Berkemann

Zutaten:

4 grosse, reife Bananen
125 g Butter
1 1/2 Tassen Zucker
4 Eier
1 Zitrone (Saft und Abrieb)

Zubereitung:

Bananen pürieren. Die Butter langsam schmelzen. Zucker, Zitronenschale und Saft hinzufügen und 10 Minuten köcheln lassen.

Eier schlagen. Nach und nach 3 Esslöffel der Bananenmischung dazugeben (weilerschlagen).

Alles zusammenmischen und langsam erwärmen unter ständigem Rühren, bis die Mischung dickflüssig ist, aber nicht kochen .

Umfüllen in Marmeladengläser.

Hält 3-4 Monaten im Kühlschrank – theoretisch ☐

Ich war faul und habe einfach ganz langsam die Eier in der CC reinlaufen lassen bei Geschwindigkeit 1.

Oder man macht alles in der Mixer und kocht es 2 x 1 min in

der Mikrowelle. Jedes Mal umrühren. Und dann 30 sekundenweise bis der Konsistenz richtig ist.

Kürbiskernaufstrich



Rezept und Foto von Claudia Kraft

Zutaten:

250 g Topfen/Quark

1 Pkg Frischkäse natur

gehackte Kürbiskerne (schon so gekauft)

Salz

Pfeffer

Prise helle gemörserte Senfkörner

Spritzer Zitrone

Kürbiskernöl

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Multizerkleinerer geben und auf höchster Stufe alles vermengen.

