Joghurt-Mousse mit geschmortem Rhabarber und Erdbeereis

Foto Gisela M.

Rezept von Elisabeth Opel, http://www.elisabeth-opel.de/
(Für 4 Personen)

Zutaten:
Für das Mousse:
500g Joghurt
1 Vanilleschote
150g Puderzucker
5 Bl. Gelatine
250g geschlagene Sahne
½ Zitrone

Für das Erdbeereis:
200g TK-Erdbeeren
2 EL Puderzucker
200ml Sahne oder Milch

Für den Rhabarber:
300g Rhabarber
200ml Wasser
100ml Weißwein

150g Zucker
5 St. TK-Himbeeren
1 EL Stärke

Zubereitung:
Für das Mousse:
Joghurt mit Puderzucker und Zitronensaft -und abrieb verrühren. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Vanilleschote halbieren, das Mark herauskratzen. Zusammen mit einen Esslöffel der Joghurtmasse erhitzen und die Gelatine darin auflösen. Die Gelatine unter Rühren zum Rest der Masse geben. Die Sahne mit dem Ballonschneebesen in der Cooking Chef aufschlagen und unter die Masse heben. Das Joghurtmousse in Gläser füllen.

Für das Erdbeereis:
Für das Eis die TK-Erdbeeren mit den restlichen Zutaten im Multizerkleiner solange mixen, bis ein cremiges Eis entstanden ist. Ca. 15 Min. im Tiefkühler aufbewahren.

Für den Rhabarber:
Den Rhabarber schälen, in grobe Stücke schneiden und in eine Auflaufform geben. Die Schalen in einen Topf mit Wasser, Weißwein, Zucker, Zimt, der ausgekratzten Vanilleschote und den TK-Himbeeren geben und aufkochen lassen. 20 Minuten ziehen lassen, mit Stärke abbinden und über
die Rhabarberstücke passieren (z.B. Passieraufsatz), mit Alufolie abdecken und bei 180°C Umluft ca. 15 Minuten garen. (Rhabarber sollte weich sein)

Erdbeer-Kokos-Tiramisu

Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Anna Weidner

(Die Werte von Erdbeeren und Löffelbiskuit sind geschätzt)

Zutaten:
600g Erdbeeren
30g Kokosraspel
50ml Orangensaft (ich hatte frisch gepressten)
50ml Kokossirup
500g Mascarpone
100g Zucker
1 TL Vanilleextrakt
1 EL Zitronensaft
50g weiße Schokolade
200ml Sahne
250g Löffelbiskuit

Zubereitung:
Kokosraspel ohne Fett in einer Pfanne rösten, bei Seite stellen und abkühlen lassen.

150g Erdbeeren mit Orangensaft und Kokossirup pürieren (in der Gewürzmühle besser auf zweimal).

Sahne mit dem Schneebesen steif schlagen, bei Seite stellen.

Mascarpone, Vanilleextrakt, Zitronensaft und Zucker ebenfalls mit dem Schneebesen verrühren.

350g Erdbeeren klein schneiden und Schokolade hacken. Schokolade mit den Kokosraspeln und der Sahne unter die

Mascarpone Creme heben. Dann Erdbeeren untermischen.

Löffelbiskuit in eine Form legen mit Saft beträufeln und dann mit Creme bestreichen. Bei mir hat es für 3 Schichten in einer kleinen Auflaufform gereicht.

Kurz vor dem Servieren mit den restlichen Erdbeeren verzieren.

Süsse Schmandfladen

Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Aldona Led

Zutaten (12 Fladen):
Hefeteig:
500 g Mehl (+2-3 El, so dass der Teig gut ist)
4 El Zucker
1 Pck Hefe
250 ml Milch, warm
2 Vanilliezucker
2 Ei
1 El gehäufte Butter flüssig

Schmandmasse:
4 Becher Schmand
2 Puddingpulver

2 Eigelb
Zimt/Zucker nach Geschmack

Zubereitung:
Geschmeidigen Hefeteig herstellen (Knethaken).

Den Teig ruhen lassen (bei 35 Grad, 30 min).

Zu Fladen ausrollen (von Hand oder mit Pastawalze) und im Backofen oder der CC noch mal bei 35 Grad gehen lassen.

Danach mit Glas eindrücken (einen Rand lassen), mit Ei bestreichen und mit Schmandmasse (vorher mit Flexi gerührt) füllen und backen bei O/U-Hitze 180 Grad um die ca. 20 Min.

Danach gleich mit Zimtzucker bestreuen.

Topfenpalatschinken von Linda

Rezept und Fotos von Linda Peter

Für ca. 2 Personen als Hauptgericht bzw. 3-4 Personen als Dessert

Zutaten:
Für die Palatschinken:
250 ml Milch
2 Eier
100 g Mehl (glatt)
1 Prise Salz
Öl (zum Ausbacken)

Für die Topfenfülle:
40 g Butter
50 g Kristallzucker
2 Eidotter
250 g Topfen (20 %)
1 EL Grieß
1/2 unbehandelte Zitrone (nur Schale)
2 Eiklar
Für den Guss:
125 g Sauerrahm
2 Eidotter
1 Vanilleschote (Mark)
1 Schuss Orangensaft
1/8 l Schlagobers
1 Schuss Mineralwasser

Zubereitung:
Für die überbackenen Topfenpalatschinken zunächst die

Palatschinken vorbereiten.

Alle Zutaten für den Teig vermischen (Blender) und kurz rasten lassen.

Einstweilen die Topfenfülle vorbereiten. Dazu die Schale von der unbehandelten Zitrone abreiben. Das Eiweiß zu steifem Schnee schlagen (Ballonschneebesen).

Mit dem Flexi Zucker und Butter schaumig rühren, die Eigelb hinzugeben und weiterrühren. Die Zitronenzesten hinzugeben sowie auch den Grieß und den Topfen. Den Eischnee vorsichtig unterheben.

In einer Pfanne etwas Butter erhitzen und die Palatschinken nach und nach heraus backen.

Eine große Auflaufform ausbuttern. Die Palatschinken mit der Topfenfülle füllen und nebeneinander in die Auflaufform legen (entweder Sie rollen die Palatschinken oder legen Sie zu einem Viertel zusammen).

Den Sauerrahm mit den Eidottern, dem Vanilleschotenmark und einem Schuss Orangensaft verquirlen und miteinander vermengen. Den geschlagenen Schlagobers unterheben und den Guss gleichmäßig auf den Topfenpalatschinken verteilen.
Die überbackenen Topfenpalatschinken im Backofen für ca. 30 Minuten backen (180 Grad/Umluft) und am besten noch warm servieren.

Fotos: Linda Brückmann

Nachtrag Margit Fabian: Hier nun mein Ergebnis von Lindas überbackenen Topfenpalatschinken. Ich habe die doppelte Menge gemacht. Das ergab 12 dünne (!) Palatschinken in der großen Pfanne (fürs 21-cm-Kochfeld). Bei 3 Esslöffeln je Palatschinken reicht die Füllung ziemlich genau aus. Meine verwendete Auflaufform misst 25 cm x 35 cm. Wir haben uns zu dritt (papp-)satt gegessen und es ist jetzt noch ¼ übrig. Die einfache Rezeptmenge ist also meiner Meinung nach für 2 Personen als Hauptgericht und für 3 -4 als Dessert ausreichend. Fotos siehe unten im Kommentar

---

Nutellasahneschnitte

Foto und Rezept von Alexandra Müller-Ihrig (sinnreich leben – Ernährungsberatung)

Zutaten:
4 Eier getrennt
100g Zucker
100g Mehl
1/2 P Backpulver

60 ml Wasser
70 ml Öl
2 EL Backkakao
600 g Sahne
3 Pk. Sahnesteif
ca. 150 g (oder 4-5 EL) Nutella

Zubereitung
Eiweiß zu Schnee schlagen und zur Seite stellen.
Eidotter mit dem Zucker mit dem Schneebesen schaumig rühren (2 Min). Öl und Wasser mischen und während des Rührvorganges im Strahl zugießen. Ca 1 Min weiter rühren lassen. Mehl, Backpulver und Kakao mischen und esslöffelweise dazugeben. Zum Schluss den Eisschnee unterheben.

Den Teig in eine Springform füllen (Boden mit Backpapier ausgelegt)
Backen 180° ca 20 Min.
Sahne mit Sahnesteif aufschlagen und ca 1 El Zucker hinzufügen.
Sahne teilen und einen Teil mit dem Nutella verrühren.
Dann schichtweise auf den ausgekühlten !! Kuchen verteilen und 1 Std im Kühlschrank erkalten lassen.

Pasta di mandorle – Italienische Mandelhäufchen

Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Elisabetta Tallarico

Zutaten:
600 g Mandelmehl oder geschälte gemahlene Mandeln
300g Zucker
1/4 TL Vanille Pulver
1/4 TL Salz
125 ml Amaretto
Saft und Abrieb einer Orange
Saft 1/2 Zitrone
Belegkirschen

Zubereitung:
Alle Zutaten ohne Belegkirschen mit K-Haken gut vermischen und für 2 Std in den Kühlschrank stellen.

Die Mandel Paste in einen Spritzbeutel mit großer Sterntülle geben und “Häufchen ” auf ein mit Backpapier belegtes Blech spritzen. Auf jedes Häufchen eine Belegkirsche drücken. (Ich halbier die immer).

Bei 180 Grad Umluft 12-15 Minuten backen.

Die Ränder sollten etwas braun werden. Direkt aus dem Backofen sind die Häufchen noch recht weich, werden nach dem Abkühlen aber fester.

Einfaches Schokoladen-Dessert

Rezept und Foto von Steffi Grauer zur Verfügung gestellt:

Noch mehr Rezepte von Steffi Grauer findet ihr auch auf http://www.kochtrotz.de/

4 Portionen

Zutaten:
100 g Schokolade nach Wahl (ich nehme 85%ige)
250 g Quark
120 g Joghurt
Optional:
eine Handvoll Früchte, Schokodrops

Zubereitung:
Flexi-Rührelement einsetzen, Schokolade in Stücke brechen. Bei 30°C Grad (oder auch 50°C für Eilige) Intervallstufe 1 mit aufgesetztem Spitzschutz die Schokolade schmelzen lassen. Das dauert einige Minuten. Immer mal wieder nachschauen.

In der Zwischenzeit Quark und Joghurt abwiegen und evtl.

Früchte vorbereiten.

Jetzt Temperatur abschalten, auf Stufe 3 stellen und Quark und Joghurt löffelweise unterrühren lassen bis alles gut verteilt ist.

Creme in Gläser geben und wahlweise Früchte obenauf verteilen und dekorieren.

VEGANE OPTION: 250 g Seidentofu und 120 g pflanzlichen Joghurt

---

Schnelle Waffeln (low carb, glutenfrei, ohne Milch)

Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Christine Gollbrecht

Zutaten:
4 Eier
50 g Erythrit (vorher pulverisiert in Gewürzmühle oder Blender) oder Flüssigsüße (oder halb-halb)
120 g gemahlene Mandeln,
1 Tütchen Vanillezucker oder einfach Vanille
1/2 Tütchen Backpulver (optional)

Zubereitung:
4 Eier und 50 g Erythrit (pulverisiert) oder Flüssigsüße (oder halb-halb) mit dem Schneebesen schaumig rühren.

In der Zwischenzeit (ich lass die Kenny einfach laufen)

120 g gemahlene Mandeln,
1 Tütchen Vanillezucker oder einfach Vanille
1/2 Tütchen Backpulver (optional)

vermischen .

Danach löffelweise zu den Eiern geben, während die Kenwood weiter rührt.
Danach ruhig noch zwei oder 3 Minuten weiter rühren lassen.

Waffeleisen vorheizen, auf etwas höher als mittlere Temperatur, sonst werden die Waffeln nicht braun. Wie gewöhnlich backen.

Die Waffeln kommen etwas weich aus dem Waffeleisen, werden aber beim abkühlen fester.

Man kann die Waffen problemlos 2-3 Tage im Kühlschrank aufbewahren oder aber auch einfrieren und danach in den Toaster geben.

Mein Eindruck ist, dass sie mit dem pulverisierten Erythrit noch besser werden, als nur mit flüssig Süßstoff.

Ich habe schon einige Low-Carb Waffeln nach verschiedenen Rezepten gebacken, diese hier werden zum ersten Mal wunderbar und das Rezept ist auch total unaufwändig.

Tippg sollen die Waffeln so schön groß sein wie auf dem Foto muss man unbedingt Erythrit und Backpulver nehmen. Mit flüssig Süßstoff benötigt man auch das Backpulver, sonst hat man einfach nicht genügend Volumen. Wenn man das Erythrit benutzt, kann man das Backpulver auch weglassen, wobei die Waffeln da nicht ganz so perfekt werden.

Zitronentartelets – Variationen

Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Katharina Karner/Rezept Nr. 1

Rezept Nr. 1

Zutaten:
Mürbteig:
250g Mehl
150g Butter
100g Staubzucker
1 Ei
Prise Salz

Zitronencreme:
4 TL Maizena (bzw. Maisstärke)
25g Butter
140g Zucker
4 Eigelb
30 cl Wasser
8 EL Zitronensaft

Baiser:

4 Eiklar
240 g Zucker
1 Prise Salz

Zubereitung:
Zutaten Mürbteig alles im Multi oder mit dem K-Haken zu einem Mürbteig verarbeiten und 1 Stunde in Folie im Kühlschrank rasten lassen.

Mürbteig auswalken und in die Formen geben, mit Gabel einstechen. Bei 180 Grad zuerst 20 Minuten mit Hülsenfrüchten belegt, danach 10 Minuten komplett durchbacken. Die Böden sollen nicht dunkel werden, bei Bedarf ggf abdecken. Aus dem Ofen nehmen und etwas überkühlen lassen.

Zitronencreme zubereiten:
Eigelb und Zucker in einer Schüssel kurz vermischen. In der Gewürzmühle, wenn vorhanden, Stärke mit der Hälfte Wasser glattrühren, in der CC Wasser, Zitronensaft, Stärkemischung mit dem Flexi bei 110 Grad zum Pudding kochen. Diese Mischung löffelweise unter die Eimischung rühren damit sie nicht gerinnt. Die Masse zurück in die CC und mit dem Flexi Stufe 3 kurz gut glattrühren und danach bei Stufe 1 bei 100 Grad erhitzen bis die Masse bindet. Wenn sie überkühlt ist die

Butter untermengen.
Danach in den Förmchen verteilen.

Baiser:
Das Eiklar mit Salz aufschlagen (Ballonschneebesen). Wenn die Masse zu Schnee wird, den Zucker einrieseln lassen und unter Rühren auf 110 Grad stellen. P Taste verwenden. Wenn die Temperatur erreicht ist, 1-2 Minuten halten und dann Temperatur abdrehen und auf kleiner Geschwindigkeit etwas abkühlen lassen (60Grad).
Danach die glänzende Baisermasse in Spritzbeutel und nach Geschmack die Törtchen verzieren und mit dem Bunsenbrenner flämmen.

Kalt schmecken sie mir am besten.
Die Baisermasse war viel, ich habe die Reste auf Backpapier gespritzt und im Backrohr bei 100 Grad 60 Minuten als Windgebäck getrocknet.

2. Rezept

Foto und Rezept von Daniela Grünbaum

Zutaten:
normaler Mürbeteig

Füllung:
200g. feiner Zucker
5 Eier

100g. weiche Butter
Saft und Abrieb von 3 Zitrone und 1 Orange

Zubereitung:
Zutaten für Füllung im Mixer so lange mixen bis cremige Konsistenz erreicht ist. Dauert etwas.

Dann auf Mürbeteig gießen und backen.

Ca.160Grad, ca. -30 Min

Crema Catalana

Foto von Manfred Cuntz

Rezept von “Für jeden Tag 8/2006”, angepasst von Manfred Cuntz für die CC

Zutaten für 4 Personen:
50 g Speisestärke
750 ml Milch
6 Eigelb (Kl. M)
50 g Zucker
4-5 El und zum Bestreuen

fein abgeriebene Schale von 1/2 unbehandelten Zitrone

Zubereitung:
Speisestärke in 150 ml Milch auflösen.

Flexi mit schwarzer Gummilippe einsetzen.
600 ml Milch aufkochen, Zitronenschale dazugeben, beiseite stellen.

Ballonbesen, langsam steigern bis Stufe 6
Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Dauer ca. 2min.

Flexi mit schwarzer Gummilippe, Kochstufe I
Stärkemilch dazugeben und gut verrühren.

95°C, Flexi, Kochstufe I
Heiße Zitronenmilch langsam zugeben.
So lange erhitzen, bis die Stärke bindet und eine dickliche Creme entsteht.
ACHTUNG: Es darf nicht wirklich kochen sonst gerinnt das Eigelb. Also aufpassen. Dauer: ca. 5-6min.

Temperatur ausstellen und etwas kalt rühren lassen. (Wenn es schneller gehen soll Schüssel in ein kaltes Wasserbad stellen und von Hand rühren). Bei ca. 85°C in kalt ausgespülte Schüsselchen fülen.

In 4 Schalen (à 150 ml Inhalt) verteilen und abkühlen lassen. Mit 4-5 El Zucker bestreuen und mit dem Gasbrenner karamellisieren.

Fotos von Manfred Cuntz