# **Tessinerbrot**



Rezept und Foto von Barbara Gerber

#### **Zutaten:**

300 ml Wasser handwarm
21 gr Hefe
1 TL
Salz
500 gr Weissmehl (Typ 405)
25 ml Öl

# **Zubereitung:**

In 100 ml Wasser die Hefe auflösen (oder Trockenhefe verwenden).

Mehl, Hefe, Salz, Wasser und Öl mit dem Knethaken zu einem Teig zusammen kneten (Mind. 5 Min.).

20 Minuten zugedeckt ruhen lassen. Teig nochmals zusammen legen und weitere 10 Min. ruhen lassen.

Teig in 6 gleiche Stücke schneiden und etwas länglich rollen. Die Stücke auf einem Backblech nebeneinander aufreihen, so dass sie sich knapp berühren.

Nochmals 40 Minuten zugedeckt ruhen lassen.

Mit Ei bestreichen und dann der Länge nach einschneiden.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 ° auf mittlerer Rille etwa 30 Minuten backen.

# Bulgur-Gemüse-Risotto Vegan



Rezept und Foto von Manuela Huber

#### **Zutaten:**

4 Karotten

1 Zwiebel

1 rote Paprika

kleine Zuchini

Brokkoli Reste

ein paar Champions

1 Tasse Bulgur

Gemüsebrühe

etwas Weißwein (nach Geschmack)

100ml Sojacuisine oder Hafercuisine

Chili, Pfeffer etwas Salz(bei Bedarf)

### **Zubereitung:**

CC-Kessel kurz aufheizen bei 140 Grad, 1EL Rapsöl ca 1 min

Karotten (in Scheiben geschnitten, z.B. mit Multi oder Trommelraffel) für 5 min bei 120 Grad andünsten, Zwiebel in

Würfel dazu, weitere 5 min

Dann der Garstufe entsprechend das restliche Gemüse dazu geben, mit Wein und Brühe aufgießen und 10 min bei 110 Grad mit Flexi, Stufe 1

In der Zwischenzeit den Bulgur mit der doppelten Menge kochendem Wasser quellen lassen.

Bulgur abgießen, in den Topf geben, "Sahne"dazu und noch einmal kurz durchrühren, nach Geschmack würzen

# <u>Schoko-Haselnuss-Aufstrich</u> Variationen



Foto Manuela Huber/Rezept Nr. 2

1. Schoko-Haselnuss-Aufstrich mit Vanille

Rezept von Stefan Dadarski

#### **Zutaten:**

100 g gemahlene Haselnüsse
500 g gute Zartbitterschokolade
Mark 1 Vanilleschote

100g brauner Rohrzucker75 ml Sahne75 g Butter

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten in den Kessel geben, K-Haken, und bei 80 Grad und Intervallrührstufe 2 – 15 Minuten schmelzen lassen.

# 2. Schoko-Haselnuss-Aufstrich "Nutella Art" – vegan möglich

Rezept von Manuela Huber

#### **Zutaten:**

150gr Haselnüsse 60gr Zucker 100gr Blockschokolade oder eine andere nach Wahl 200gr Sahne 30gr Butter

### **Zubereitung:**

Nüsse und Zucker in der Gewürzmühle pulverisieren

Schoko in kleine Stücke brechen und bei Stufe 6 ein paar sek schredern.

Sahne, Butter und Schoko in den Topf, 5 min, 50 Grad, Stufe 2 (Flexi)

Dann die Nüsse dazu, acht min 50 Grad, Stufe 2,

Zum Schluss nochmal alles schnell verrühren, evtl. mit Pürierstab

In Gläser abfüllen.

Hält sich im Kühlschrank rein theoretisch zwei Wochen….in der Praxis nie

Tipp für Veganer:

Butter und Sahne mit Alsan und Soja cuisine ersetzen

# 3. Nuss-Nougatcreme aus Genussmagazin 03/2016, ausprobiert von Esther Witt



Foto Esther Witt

### **Zutaten:**

150 ml Sahne

2 El Zucker (find es aber so süß, dass man den Zucker auch weglassen könnte)

1 bis 2 El Amaretto ( kann man wenn Kinder mit essen auch weg lassen)

200 g Nuss-Nougat

100 g Zartbitter Schokolade

# **Zubereitung:**

Die Sahne mit Vanillezucker und Amaretto in der Rührschüssel mit dem Ballonschneebesen auf Intervallstufe 1 auf 80 Grad erhitzen.

Klein gewürfeltes Nougat und klein geschnittene Zartbitter Schokolade zufügen und darin in ca. 4 bis 5 Minuten schmelzen. Creme in Einmachglas füllen und im Kühlschrank kalt werden lassen.

Kann aber sofort auch warm verspeist werden auf frischem

Hefezopf schmeckt mega lecker so schön warm frisch gerührt

### Tipp Esther:

MIr gefällt an dem Rezept, dass keine Butter drin ist. Dann wird es nicht so arg fest und bleibt cremig.

# <u>Sahnefest Sahnestabilisator</u> Sahneschön - Variationen



Rezept Nr. 2/Foto Claudia Kraft

# 1.) Rezept von Manuela Schlosser

#### **Zutaten:**

100 gr. Zucker

50 gr. Mehl

50 gr. Stärke

# **Zubereitung:**

Alle Zutaten in die Gewürzmühle geben und mixen.

Wer keine Gewürzmühle hat, verwendet anstelle von Zucker einfach Puderzucker □

Pro Becher Sahne nach 1/2 Minute 2 Teelöffel zugeben und bis zur gewünschten Festigkeit steif schlagen

Ist der Retter in der Not, wenn Sanapart, Sahnesteif & Co

ausverkauft ist.

# 1.) Rezept von Smarticular/Ausprobiert von Claudia Kraft

#### **Zutaten:**

25 gr. Johannisbrotkernmehl

50 gr. Puderzucker

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten in die Gewürzmühle geben und mixen.

# <u>Bolognese mit Tofu - vegan</u>



Rezept und Foto von Manuela Huber

#### **Zutaten:**

Tofu

Paprikagewürz

Salz

Pfeffer

Rapsöl

Zwiebel

Knoblauchzehe

Zucchini

Tomaten

Rotwein

Gemüsebrühe

frische Kräuter

# **Zubereitung:**

Tofu zerbröckeln, mit Paprika, Salz, Pfeffer würzen und etwas Rapsöl vermischen und durchziehen lassen. Eine kleingehackte Zwiebeln und eine Knoblauchzehe mit einem EL Öl bei 110 Grad mit Flexi andünsten. Tofu Masse dazu geben,

ein Stück gewürfelte Zuchini und eine Handvoll zerkleinerte Tomaten (alternativ aus der Dose ) zehn Minuten bei 110 Grad mit Flexi, Intervall 2.Dann mit etwas Rotwein und Gemüsebrühe ablöschen, weitere zehn Minuten köcheln lassen.

Frische Kräuter dazu und evtl nochmal abschmecken. ..Guten

# Süßkartoffel-Curry VEGAN



Rezept und Fotos von Manuela Huber

### **Zutaten:**

- 1 Süßkartoffel
- 1 rote und 1 gelbe Paprika
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stückchen Ingwer (ca 2 cm)

Koriander

Kurkuma

Curry

Kreuzkümmel

eine kleine Chili

rote Currypaste

100 ml Weißwein oder Gemüsebrühe

1 EL Kokosöl

200 ml Soja-, Hafer- oder Reiscuisine

Salz, Pfeffer

### **Zubereitung:**

Gemüse gleichgroß würfeln (z.B. mit Würfelschneider), Ingwer und Knoblauch hacken

Kokosöl bei 140 Grad 2 min (Kochrührelement),

Gemüse, außer Lauch hinzu, 5 min bei 110 Grad, Intervall 2

mit dem Weißwein ablöschen, Gewürze dazu, Lauch alles weitere 15 min

200 ml Soja-, Hafer- oder Reiscuisine dazu und unterrühren

Ich habe heute in der Speisekammer noch eine seeeeehr reife Mango gefunden, klein gewürfelt, die letzten 5 min dazu.

Sehr gut dazu ist Basmati Reis, bei uns gab es heute nur frisches Brot

Fotos sind nicht so toll (Anmerkung Gisela Martin: stimmt nicht!), aber es schmeckt super [



Foto Manuela Huber

# <u>Tomaten-Paprika Süppchen - vegan-</u>



Rezept und Foto von Manuela Huber

# **Zutaten:**

- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kg reife Tomaten
- 2 rote Paprika
- 2 EL Pizzakräuter

Eine Chilischote und die **VORM** pürieren raus nehmen

1 TL Papika edelsüß

Salz

Pfeffer

### **Zubereitung:**

Rapsöl bei 140 grad zwei Minuten erwärmenEine Zwiebel und eine Knoblauchzehe im Öl bei 140 Grad drei Min mit Flexirührer andünsten1 kg reife Tomaten, zwei reife, rote Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden mit zwei EL Pizzakräuter, Chilischote, ein TL Paprika edelsüß, Pfeffer und etwas Salz in den Kessel und mit dem Flexirührer 15 min bei 110 Grad Intervallstufe 2 (Anmerkung: die Tomaten könnte man auch prima mit der Beerenpresse zerkleinern)Danach 30 gr Alsan bio und 100 ml Soja cuisine kurz unterrühren.

Chilischote herausnehmen.

Im Mixaufsatz pürieren und evtl mit einem "Schuß" Agavendicksaft abschmecken

Mit Soja cuisine und Chilifäden servieren

Guten Appetit

# <u>Ketchup - Variationen</u>



Rezept und Foto von Melanie Gläser/Rezept Nr. 1

### 1.) Rezept Melanie Gläser

Ketchup mit der CC gemacht und dann eingekocht

#### **Zutaten:**

1000gr Tomate (frisch oder passiert, hatte diesmal passiert)

- 1 gr rote Paprika
- 2,5 rote Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen

Paprika, Zwiebeln und Knobi im Multi schreddern und Masse mit Tomaten in den Topf geben.

Gewürze nach Wahl (ich hatte ein Lorbeerblatt, Senfkörner, Meersalz, Cayennepfeffer, Paprika scharf und süß, Muskat) in der Gewürzmühle zu Pulver verarbeiten und zugeben.

Mit dem Flexi, Stufe 2, 110C für 17 min kochen lassen.

Anschließend noch mal mit dem Blender ganz fein mixen. Ketchup ggf mit Agar Agar andicken. Wenn der Ketchup fertig ist in sterilisierte Gläser füllen (oben etwas Platz lassen).

Eine Fettpfanne mit 2-3 cm Wasser (Temperatur wie Inhalt der Gläser) füllen und Gläser reinstellen. Die Gläser sollten weder den Rand der Pfanne noch die anderen Gläser berühren.

Anschl. in den bei 175C vorgeheizten Backofen stellen. Wenn der Inhalt anfängt zu wallen Temperatur auf 110C zurückstellen. Ab jetzt laufen die 30 Minuten Einkochzeit. Wenn der Ketchup fertig ist die Gläser auf Handtücher stellen (damit kein zu hoher Temperaturunterschied ist und sie ggf springen)

Info von Melanie Gläser:

In das Originalrezept gehört noch Honig und Essig. Lasse ich beides raus.

Bei den Gewürzen habe ich übrigens extra keine Mengenangaben gemacht, da die Geschmäcker ja verschieden sind. Man kann natürlich auch noch div Kräuter oder Curry dran machen. Halt nach eigenem Geschmack

### 2.) Rezept Tomatenketchup von Andreas Paasch



Rezept Nr. 2 und Foto zur Verfügung gestellt von Andreas Paasch

#### **Zutaten:**

3L passierte Tomaten

250g Zucker

300ml Brandweinessig

50g Sellerieknolle (klein gewürfelt)

30g frischer Ingwer (geraspelt)

1 kleine Chilischote (gehackt)

1 EL Salz

1/2 EL Koriandersaat (gemahlen)

1/2 EL Nelken (gemahlen)

1/2 EL Süsser Paprika (gemahlen)

1/4 TL Zimt (gemahlen)

1/4 TL Selleriesaat (gemahlen)

### **Zubereitung:**

Die passierten Tomaten, den Sellerie, Chilischote und den Ingwer köcheln und auf ca. 2L reduzieren lassen. Dann mit einem Stabmixer aufmixen und anschliessen durch ein Sieb, oder Flotte Lotte oder Kenwood-Passieraufsatz passieren.

Das Püree mit den restlichen Gewürzen 30 Minuten köcheln lassen und danach den Zucker und den Essig hinzufügen und unter Rühren den Zucker auflösen lassen. Weiter köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist und sofort in saubere (pasteurisierte) Flaschen abfüllen. Wer will kann sie danach auch noch zusätzlich "Einwecken".

# 3.) Rezept von Linda Peter





Fotos Rezept Nr. 3 von Linda Peter

#### **Zutaten:**

2,5 kg Tomaten

500 g Zwiebeln

200 g Staudensellerie

2-3 rote Pfefferschoten

75 g frischer Ingwer

250 ml Rotweinessig

3-4 Kapseln Sternanis

2 El Koriandersaat

10 Stiele Thymian

je 1 Tl rosenscharfes und edelsüßes Paprikapulver

1 El Salz (gehäuft)

250 g Gelierzucker 1:1 (aus Rohrzucker)

### **Zubereitung:**

Tomaten waschen, würfeln und den Stielansatz entfernen. Zwiebeln würfeln. Staudensellerie putzen und in dünne Scheiben schneiden. Pfefferschoten mit den Kernen in Ringe schneiden. Ingwer waschen und ungeschält reiben oder hacken. Alles mit dem Essig in einem großen Topf aufkochen. (Flexi bei 100 Grad Stufe 1) Sternanis und Koriander in einen Teebeutel geben und verschnüren. Thymianstiele zusammenbinden und mit dem Gewürzbeutel, Paprikapulver und Salz zu den Tomaten geben. Bei milder Hitze 30 Min. offen kochen lassen. (hab Currypulver genommen) und mit dem Flexi gerührt.

Gewürzbeutel und Thymian entfernen. Gemüse pürieren und durch ein Sieb streichen. Mit dem Gelierzucker verrühren, aufkochen und bei mittlerer Hitze 30 Min. offen kochen lassen. Auch mit Flexi

Ketchup sofort randvoll in Gläser füllen und verschließen anschließend im Backofen in einer Pfanne mit Wasserdampf haltbar machen bei 160 Grad halbe Stunde und im Backofen bei geöffneter Tür (Kochlöffel in Tür klemmen) auskühlen lassen

Tipp: Statt Sternanis und Koriander kann man 3 Tl Curry verwenden.





Fotos Rezept Nr. 3 — Linda Brückmann

# <u>Selfmade Gomasio aus der</u> <u>Gewürzmühle</u>



Foto und Rezept von Karin AM

Kleiner Snack: Frisch gebackenes Semmel mit Butter und Selfmade Gomasio aus der Gewürzmühle! So lecker! Mhhh!

### **Zutaten:**

1-2 cm frischen Ingwer

200 g schwarzer Sesam
50 g grobes Meersalz

### **Zubereitung:**

Den Ingwer reiben. Dann den schwarzen Sesam und 50 g grobes Meersalz dazu geben und alles ohne Öl in einer Pfanne rösten bis es duftet (Achtung dass es nicht verbrennt).

Kalt werden lassen und in der Gewürzmühle portionsweise mahlen. (Immer nur kurz sonst tritt das Öl aus!)

# Pflaumenmus Zwetschgenmus Powidl Quetschemus Latwerge Latwersch





# Zutaten (Mengen können auch verdoppelt werden):

1 kg reife Pflaumen oder Zwetschgen

0 – 200 g Zucker/alternativ Birkenzucker (meistens nehme ich lediglich einen Löffel bzw. 50 gr.)

Vanilleschote

1 Msp Zimt, Nelken etc.

großzügiger Schluck Rum o.ä.

### **Zubereitung:**

### Variante 1 mit Zucker oder Birkenzucker:

Die gewaschenen Pflaumen oder Zwetschgen halbiert und entsteint in Kessel geben.

Pflaumen bzw. Zwetschgen in die Rührschüssel geben mit dem Zucker bedecken und kurz verrühren.

Ich verwende auf 1 kg Pflaumen nur 50 gr. Zucker/Birkenzucker. Allerdings ist das Mus dann nicht so lange haltbar — Wer auf Vorrat einkochen möchte, muss mehr Zucker verwenden.

Pflaumen/Zuckergemisch mind. eine halbe Stunde zugedeckt stehen lassen, es zieht dann Wasser (ist kein Zeitdruck, wenn es einen Tag stehen bleibt, ist es auch in Ordnung).

Gewürze, Rum, Vanilleschote zufügen, Kochrührelement oder Flexielement (siehe Tipp), Temp. 95 Grad, Timer nach Belieben zwischen 3-8 Stunden einstellen, 4-5 Stunden finde ich ideal. Spritzschutz aufsetzen. Intervallstufe so wählen, dass so selten wie möglich gerührt wird. Fertig

# Variante 2 ohne Zucker (Achtung: im Kühlschrank aufbewahren und binnen der nächsten Wochen verzehren):

Die gewaschenen Pflaumen oder Zwetschgen halbiert und entsteint in Kessel geben.

Einen Schluck Wasser zugeben.

Gewürze, Rum, Vanilleschote zufügen, Kochrührelement oder Flexielement (siehe Tipp), Temp. 95 Grad, Timer nach Belieben zwischen 3-8 Stunden einstellen, 4-5 Stunden finde ich ideal. Spritzschutz aufsetzen. Intervallstufe so wählen, dass so selten wie möglich gerührt wird. Fertig

Tipp: Mit dem Kochrührelement werden die Pflaumen nicht zerkleinert. Man kann alternativ auch das Flexielement nehmen. Flexi püriert auch nebenher. Allerdings wird beim Flexielement auch mehr Feuchtigkeit entzogen, d.h. bei Flexielement bitte immer wieder mal nachsehen, ob noch genügend Flüssigkeit vorhanden ist und ggf. etwas Wasser zugeben. Die Konsistenz vom Pflaumen/Zwetschgenmus kann man über die Dauer des Rührens und auch der Zugabe von einem Schluck Wasser steuern.

Später in ein Glas abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. Wenn mehr Zucker verwendet wurde, ist es länger haltbar. Dann lohnt es sich das Pflaumenmus in heiß abgespülte Gläser abzufüllen. Bei der zuckerarmen Variante spare ich mir das.

Tipp: Pflaumenmus schmeckt nicht nur als Brotbelag oder im Milchreis. Ich gönne mir im Herbst/Winter immer einen Löffel im selbstgemachtem Müsli.

Tipp Barbie Steber: Vor dem ins Glas füllen noch etwas geriebene Blockschokolade unterrühren, gibt extra Glückshormone für den Tag....



