Linsensalat



Foto: Gisela Martin

Rezept aus Facebookgruppe Backen und Kochen mit Kenwood

Zutaten:

200g Belugalinsen
1 große rote Zwiebel
2 Frühlingszwiebeln
1/2 Bund glatte Petersilie
3EL Granatapfelsirup
Saft einer Zitrone
Salz & Pfeffer
1/4 TL Cumin
1 EL Sumak
Olivenöl

Zubereitung:

Belugalinsen kochen, Zitrone mit Zitruspresse auspressen.

Zwiebel, Frühlingszwiebel und Petersilie zerkleinern und alles zusammen in Schüssel geben.

Restliche Zutaten ebenfalls in Schüssel geben und vorsichtig vermengen.

Mindestens 3 Stunden durchziehen lassen. Schmeckt auch am

nächsten Tag noch gut.

Smoothie

Rezept von Gisela M.

Zutaten:

6-8 (Blut)Orangen

1 Hand TK-Erdbeeren

1 Hand TK-Himbeeren

Ggf. 1 Banane oder 1-2 geschälte Äpfel zugeben (oder anderes Obst, was gerade da ist)

Ggf. ein kleines Stück frischer Ingwer

Zubereitung:

(Blut)Orangen mit Zitronenpresse auspressen und inklusive Fruchtfleisch in Blender geben — oder noch einfacher einfach schälen und ohne auszupressen in Blender geben.

Je 1-2 Hand voll TK-Erdbeeren/TK-Himbeeren zugeben.

Ggf. eine Banane oder 1 oder 2 geschälte Äpfelzugeben oder anderes Obst, was gerade da ist.

Alles im Blender pürieren, fertig.

Kann man natürlich auch mit frischen Erdbeeren/Himbeeren machen.

Grüne Variante:

Eine Hand voll grüne Trauben

1 kleine Banane bzw. eine halbe Ein großes Stück Ananas Eine große Hand Spinat Ein paar Eiswürfel Mixen, fertig.

<u>Linsenbolognese Bolognese</u> <u>ohne Fleisch - Variationen</u>





Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Silvia Brunner

Bolognese ohne Fleich

Zutaten:

- 1 Tropea Zwiebel fein hacken
- 2 Karotten fein hacken (geht z..B. auch in Multizerkleinerer,
- z. B. mit Juliennescheibe)

Butter zum anbraten 100g kleine rote Linsen Weißwein 250 ml Brühe 1/2 Aubergine klein gewürfelt
2 Dosen Mutti Tomaten, zerkleinert
1 Glas Pesto Rosso / Bertoli oder selbst hergestellt
Italienische Kräutermischung (Ankerkraut)
Sahne
Salz , Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln und Karotten in Butter anbraten (140 Grad/Kochrührelement oder Flexielement), mit Weißwein ablöschen. Linsen zugeben mit Salz und Pfeffer würzen, Brühe aufgießen, circa 30 Minuten köcheln (90-95 Grad).

Aubergine, Tomaten und Pesto dazugeben, mit den Gewürzen abschmecken, bei bedarf noch Brühe dazu. Das ganze ca. ein/eineinhalb Stunden köcheln lassen (90-95 Grad). Schuss Sahne dazu und abschmecken.

2. Rezept zur Verfügung gestellt von Kerstin Hinz



Rezept und Foto von Kerstin Hinz

Zutaten:

100 Gramm rote Linsen

- 1 Möhre
- 1 FL Olivenöl
- ½ Stange Lauch
- 2 Zwiebeln
- 2 Knoblauchzehen

50 Gramm Tomatenmark

500 ml Gemüsebrühe

Gewürze: Salz, Pfeffer, Rosmarin, Oregano, Basilikum

1 Prise Zucker

Zubereitung:

Zwiebeln, Knoblauch, Möhre und Lauch klein schneiden. Zwiebeln und Knoblauch im Olivenöl andünsten (100 Grad, Flexi, Rührstufe 1, ca. 2-3 Min.). Dann Möhre und Lauch zugeben und mitdünsten, danach das Tomatenmark zugeben und ca. 1 Min. weiter dünsten. Gemüsebrühe angießen und Linsen, sowie Gewürze und Rotwein zugeben. 30 Min. köcheln lassen (Flexi, Rührstufe 1, 100 Grad).

Tahini

Rezept aus unbekannten 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.

Pesto - Varianten

Rezept 1

Lila-Laune-Pesto (Brotaufstrich, zu Nudeln etc.)
Rezept von Sigrid Hollender, angeregt durch:
http://www.oh-sophia.net/lila-laune-pesto/

Zutaten:

ca. 250 g Rotkohl
3 EL Olivenöl
nach Belieben Zitronensaft
etwas Honig oder Sirup
1 EL Kapern
1 TL Orangensenf
3 EL Sonnenblumenkerne
Salz, Pfeffer oder z.B. Piment d'Espelette n. B.

Zubereitung:

Alle Zutaten im Multizerkleinerer mit Messer klein mixen. Ggf. mehr Öl / Zitronensaft zugeben, bis die Konsistenz gefällt.

Rezept 2

Manu`s Pesto Rezept von Manuela Neumann

Zutaten für 1 kg Nudeln:

1 Töpfchen Basilikum
60 g Walnüsse
60 g Parmesan
2 Knoblauchzehen
etwas Salz
etwas Pfeffer
und Olivenöl nach Belieben, sodas es schön geschmeidig ist

Zubereitung:

Alles zusammen in die Gewürzmühle und mahlen bis es eine schöne grüne Masse ist.

Es schmeckt herlich!

Rezept 3

Pistazien-Rucola Pesto — vegan Rezept von Claudia Kraft

80 g gehackte Pistazien (ich hatte nur 2 pkg mit je 25gr) 2 Handvoll Rucola Olivenöl (ich hatte es gegen Pistazien Öl getauscht) Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten bis auf Öl in den Multi mit Messer geben, starten und Öl währenddessen einfließen lassen bis es eine Paste ergibt. Musste einmal öffnen und alles runterschaben sodass alle Pistazien mit vermischt werden.

Kaffeesalz nach Schuhbeck

Rezept aus unbekannten Quellen

Zutaten:

1 gestrichener El gemahlener Kaffee

100g Meersalz

1/4 Tl Vanillepulver

1/4 Tl von Zimtstange

1/4 Tl Pfefferkörner

je 1/8 Tl Kardamom, Gewürznelken, Piment und Muskatnuss

Zubereitung:

Alles in Gewürzmühle fein mahlen

<u>Morgenstund-Müsli</u> <u>Jentschura-Stil basisch</u>

im



Foto von Gisela Martin Rezept von Sigrid Hollender

Zutaten für 1 Person:

20g Buchweizen
20g Hirse
150ml kochendes Wasser

Zubereitung:

Buchweizen und Hirse in der Gewürzmühle oder Getreidemühle mahlen, 150 ml kochendes Wasser darübergeben, quellen lassen, nach Belieben verfeinern mit frischen Früchten, getrockneten Früchten, Mandelmus, Nüssen, Kokosmilch oder Sahne oder was gefällt…

Tipp: Die Mengen können beliebig erhöht werden. Ich bereite mir oft einen Vorrat für ein oder zwei Wochen vor:



Foto Gisela Martin



Foto Melanie Gläser, Variante: Hirse und den Buchweizen in Kokosmilch quellen lassen.

Dazu kamen 4 TL selbstgemachter Apfelmus mit Zimt, 1/2 Banane, 1 Hand voll geraspelte Möhre und ein paar Mandelblättchen.

<u> Waffeln - Variationen</u>



Foto: Gisela Martin - 1. Rezept

1. Rezept - Ursprung unbekannt, Autor Gisela Martin

Zutaten:

300 g Mehl

200 gr. Butter

100 g Zucker

2 TL Backpulver

2 EL Vanillezucker

6 Eier

1 ¹/₂ Tassen Milch (mittlere Größe, Mittelding zwischen Kaffeetäschen und Kaffeepott)

1 Prise(n) Salz

Zubereitung:

Flexi einsetzen und Butter und Milch zugegeben, 40 Grad, bis Butter geschmolzen ist

Temperatur auf O stellen, zu K-Haken wechseln und Eier und dann restliche Zutaten zugeben und alles verrühren

Waffeleisen mit Öl besprühen, herausbacken.

Schmeckten herrlich knusprig. Der Teig langte für 13 Waffeln.

Vor dem Servieren haben wir die Waffeln noch mit Puderzucker bestreut.



Foto: Melanie Gläser - 2. Rezept

2. Rezept von Melanie Gläser:

Rezept für 2-3 Waffeln

Zutaten:

3 EL Mandelmus
2 Eier
1/4 TL Weinsteinbackpulver
1 Schuss Kokosmilch
1 TL Kokosöl
Bourbon Vanille
Zimt

Zubereitung:

Alles in meiner Gewürzmühle zu einem Teig vermixt und dann im Waffeleisen ausgebacken.

3. Rezept Buttermilch-Waffeln zur Verfügung gestellt von Claudia Maria Bonifacio

Diese Buttermilch-Waffeln sind bei uns sehr beliebt, denn sie sind nicht zu süß, so dass noch allerlei Toppings — wie ganz klassisch Puderzucker, heiße Kirschen mit Schlagsahne oder Ahornsirup — gut passen. Die Buttermilch schmeckt nicht säuerlich, sorgt aber für ein super lockeres und gleichzeitig knuspriges Ergebnis. Habe ich keine zur Hand, nehme ich einfach Actimel, das passt prima!

Für ca. 8 bis 10 Waffeln:

Zutaten:

125 g Butter mit K-Rührer oder Flexi-Rührer cremig rühren 50g Zucker

2 Esslöffel Vanille-Zucker

Hinzufügen und rühren bis der Zucker sich gelöst hat

4 zimmerwarme Eier jeweils einzeln unterrühren

Die Masse muss nun sehr cremig sein und an Volumen zugenommen haben

Geriebene Schale einer Zitrone hinzufügen

250g Weizenmehl

1 Tl. Backpulver

abwechselnd mit

ca. 200g Buttermilch (übrigens schmeckt Actimel als Buttermilch Ersatz sehr gut) unterrühren

Der Teig muss von der Konsistenz her etwas dicker als Pfannkuchen-Teig sein, also ggf. noch etwas mehr Flüssigkeit zufügen.

Teig ruhen lassen und in gut gebuttertem Waffeleisen backen.

Der Teig kann bedenkenlos stehen gelassen werden; eine gewisse Ruhezeit ist sogar von Vorteil für das Quellen des Mehls. Gelegentlich bleibt bei uns Teig übrig, den ich abgedeckt im Kühlschrank lagere und am nächsten Tag abbacke, da gibt's geschmacklich nur ganz geringe Einbußen.

4. Rezept von Elvira Preiß

Dieses Rezept machen wir schon seit über 20 Jahren so.

Zutaten und Zubereitung:

250 g Butter oder Margarine schaumig rühren.

100 g Zucker und

1 Vanillezucker dazu fügen

4 Eigelb

125 g Mehl

125 g Speisestärke

2 gestrichene TL Backpulver

1/4 Liter Sahne unterrühren
4 Eiweiß steif schlagen und zuletzt unterheben.

5. Rezept "normale Herzchenwaffeln" von Chris Tine

Zutaten:

250g Butter
250g Zucker oder nach Geschmack
6 Eigelbe
500g Mehl
1/2 warme Milch
1TL Backpulver
Etwas abgeriebene Zitronenschale
2 Vanillezucker
Schnee von 6 Eiweiß

6. Rezept "Apfelwaffeln" von Chris Tine (Herzchenwaffeln)

Zutaten:

250g Butter
75g Zucker
4 Eier
250g Mehl
1 TL Backpulver
1/8 Liter warme Milch
300g Äpfel, gewürfelt
50g Mandeln oder Nüsse
1/2 TL Zimt

7. Jane Schweglers Familienwaffelrezept

Zutaten:

200 g Butter 200g Zucker 6 Vollei 500 g Mehl 375 g Milch Vanille, Salz, Zitrone, Zimt

Mandelmus VEGAN



Foto Gisela Martin

Autor: Gisela Martin (mit Angaben von Melanie Gläser)

Zutaten:

1 - 2 Packungen Mandeln (300 gr. scheint mir für den Multizerkleinerer perfekt geeignet)

Zubereitung:

Optional: Mandeln schälen

Optional: Mandeln in Pfanne ohne Fett anrösten

Alle Mandeln (ggf. geschält, ggf. angeröstet) in Multizerkleinerer mit Messer geben.

Solange (ca. Stufe 4, ggf. auch schneller) rühren, bis sich nichts mehr tut

Einmal umrühren

Ggf. 3-4 Minuten stehen lassen (habe gehört, dass Mandelöl dann schneller austritt, ob das stimmt: keine Ahnung. Es funktioniert m.E. auch ohne stehen lassen aber zumindest

kühlt durch das stehen lassen alles ab und schadet nicht)

Wieder rühren bis sich nichts mehr tut

Vorgang ein paar Mal wiederholen, bis gewünschter Grad erreicht ist (im Laufe der Zeit tritt immer mehr Öl aus den Mandeln)

Zum Schluss kommt man meiner Erfahrung zufolge weiter, wenn man die Geschwindigkeit etwas drosselt und mit Gefühl den Multi rühren lässt.

Ich gebe mir jeden Tag einen Löffel davon in mein Frücksstücksmüsli und mag es auch gerne in Pfannkuchen, Frühtsückssmoothies etc. etc.

<u>Gemüsepaste Suppenpaste (für Gemüsebrühe) - Variationen</u>



Rezept Nr. 1/Alexandra Müller-Ihrig

Rezept Nr. 1 - Foto und Video von Alexandra Müller-Ihrig (www.sinnreichleben.de - Ernährungsberatung)

Diese selbstgemachte Gemüse-Paste ist frei von chemischen Konservierungsstoffen und Glutamaten.

Sie besteht nur aus Gemüse und Salz, welches als natürlichen Konservierungsstoff dient.

Zutaten:

1,5 kg Wurzelgemüse, wie z.B. Karotten, Sellerie, Zwiebeln, Lauch

200 g Meersalz

evtl Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Kresse oder Maggikraut, welches einen ganz besonderen Geschmack verleiht.

Zubereitung:

Zuerst das Gemüse schälen, putze und in kleine Stücke schneiden.

Anschließend in einen Fleischwolf die kleinste Lochscheibe einsetzen und das Gemüse durchlaufen lassen. Fall kein Fleischwolf vorhanden ist, kann man auch einen Mixer verwenden.

Den Gemüsebrei nun mit dem Salz per Hand vermischen.

Das Ganze ca 10 Minuten stehen lassen. Je nach Salzart kann mehr oder weniger Flüssigkeit entstehen. Wenn die entstandene Flüssigkeit recht viel ist, so schütte ich sie immer ab. Bei nur recht wenig Saft, vermische ich diese wieder dem Gemüsebrei unter.

Nun in saubere Twiss-Off-Gläser umfüllen und mit einem Löffel etwas zusammen drücken. Die Gläser etiketieren und im Kühlschrank aufbewahren.

Haltbarkeit: ca 4-6 Wochen im Kühlschrank

Video zur Herstellung von Gemüsepaste vegan mit der Kenwood Cooking Chef

Rezept Nr. 2 - Österreichischer KW-Kurs.....



Nr. 2 Rezept und Bilder von Claudia Kraft

Zutaten

150 g Sellerie

150 g Petersielienwurzel

50 g Liebstöckel/Maggikraut_

20 g Petersilie

350 g Karotten

150 g Lauch

150 g Zwiebel

30-50 g Knoblauch

350 g Salz

5 Lorbeerblätter

20 Wacholderbeeren

1/2 TL Pfefferkörner

1/2 TL Muskatnuss gemahlen

Zubereitung

- 1. Das Gemüse waschen und gut trocknen. Alles in den Fleischwolf mit der feinen Scheibe wolfen. Schälen ist nicht notwendig. Petersilie und Maggikraut kann man ruhig mit den Stiehlen wolfen. Diese und Lauch immer zwischen Karroten oder Sellerie wolfen. dh. etwas hartes hinterher schieben. Geschwindigkeit nicht zu hoch stellen sonst entsteht zuviel Flüssigkeiten speziell bei Lauch und Zwiebel.
- 2. Die trockenen Gewürze in die Gewürzmühle geben und ein paar mal pulsen sodass es ganz fein zerkleinert wird. Dann

gemeinsam mit dem Salz unter das Gemüse mengen. Am Besten mit dem K-Haken gut durchrühren. In saubere Glaser füllen, dabei immer die Paste mit dem Löffel fest drücken, daß so wenig wie möglich Luft dazwischen ist. Dann gut verschließen. Am Besten eigenen sich Schraubgläser.

3. Kühl und trocken gelagert, halt sich die Suppenwürze über Monate. Bei mir sogar nach einem Jahr im Keller keine Veränderung.







Tipp: Ein Glas für den Gebrauch im Kühlschrank lagern. Immer einen frischen Löffel/Messer für die Entnahme verwenden. Überall einsetzbar. Bei mir kommt es entweder als vollwertige Gemüsebrühe mit Einlage wie Grießnockerl, Frittaten zum Einsatz. Zum Würzen für Pasta Saucen, Aufstriche, Pfannengerichte mit oder ohne Fleisch uvm. Toll daran ist, dass man keine Geschmacksverstärker, E Nr oder Glutamate und Hefe Zusätze hat.