

# 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 Äpfel zugeben 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.

---

## Linsenbolognese Bolognese ohne Fleisch – Variationen



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Silvia Brunner

Bolognese ohne Fleisch

### **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 EL Olivenöl  
½ Stange Lauch  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
50 Gramm Tomatenmark  
500 ml Gemüsebrühe  
Gewürze: Salz, Pfeffer, Rosmarin, Oregano, Basilikum  
1 Prise Zucker

100 ml trockener Rotwein

**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 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.

---

# 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 unbekanntem 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

---

# Morgenstund-Müsli im Jentschura-Stil basisch



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 darübergerben, 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.

---

## Waffeln – Variationen



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 <sup>1</sup>/<sub>2</sub> 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 0 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**

Manchmal sind es genau die einfachen Rezepte, die immer wieder auf den Tisch kommen – so wie diese Buttermilch-Waffeln. Sie sind bewusst nicht zu süß gehalten und damit die perfekte Grundlage für alles, was man gerade darauf genießen möchte: ein Hauch Puderzucker, warme Kirschen mit Sahne oder ein Schuss Ahornsirup.

Die Buttermilch sorgt dabei für eine wunderbar luftige Struktur und gleichzeitig für eine feine Knusprigkeit außen – ganz ohne dabei säuerlich zu schmecken. Und falls gerade keine

Buttermilch im Haus ist, kann man ganz unkompliziert zu Actimel greifen – das funktioniert überraschend gut.

Für ca. 8 bis 10 Waffeln:

Zutaten und Zubereitung:

125 g Butter mit dem K-Rührer oder Flexi-Rührer cremig aufschlagen.

50 g Zucker und 2 Esslöffel Vanille-Zucker hinzufügen und so lange rühren, bis sich der Zucker vollständig gelöst hat.

4 Eier (zimmerwarm) einzeln nacheinander unterrühren, sodass eine luftige, cremige Masse entsteht, die sichtbar an Volumen zunimmt.

Die fein geriebene Schale einer Zitrone unterrühren.

250 g Weizenmehl mit 1 TL Backpulver mischen und abwechselnd mit

ca. 200 g Buttermilch (alternativ Actimel) unter die Masse rühren.

Der Teig sollte etwas dicker sein als klassischer Pfannkuchenteig – bei Bedarf einfach noch etwas Flüssigkeit ergänzen, bis die Konsistenz passt.

Den Teig kurz ruhen lassen und anschließend im gut gefetteten Waffeleisen goldbraun ausbacken.

Ein kleiner Vorteil dieses Teigs: Er verzeiht auch Pausen. Eine kurze Ruhezeit tut ihm sogar gut, da das Mehl noch etwas quellen kann. Und sollte etwas übrig bleiben, lässt sich der Teig problemlos abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren und am nächsten Tag weiterverarbeiten – mit kaum merklichem Unterschied im Geschmack.

Ein unkompliziertes Rezept, das immer gelingt und sich ganz nach Lust und Laune variieren lässt.

#### **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, Frühsücssmoothies etc. etc.

---

## **Gemüsepaste Suppenpaste (für Gemüsebrühe) – Variationen**



Rezept Nr. 1/Alexandra Müller-Ihrig

**Rezept Nr. 1 – Foto und Video von Alexandra Müller-Ihrig**  
([www.sinnreichleben.de](http://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 Petersilienwurzel  
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 Stielen 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 Gläser 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.