

Guten-Morgen-Smoothie



Foto und Rezept Melanie Ott

Zutaten:

250 g TK-Himbeeren (oder andere Beeren nach Wahl)

2 EL Haferflocken

500 g mageren Naturjoghurt, bis 0,5 % Fett

1 TL Agaven- oder Ahornsirup

1 Spritzer flüssigen Süßstoff bei Bedarf

Zubereitung:

Die TK-Beeren etwas antauen lassen. Den Magerjoghurt, die Haferflocken, die angetauten Beeren und den Agavensirup in den Blender geben und pürieren. Ggf. mit flüssigem Süßstoff abschmecken, in Gläser füllen und genießen.

Tagliatelle Puttanesca

Rezept Stefan Homberg (Teig Aziz Can)

Zutaten:

Teig

300 gr. Semola
2 Eier
4 Eigelb
1 EL Esslig
1 Prise Salz

Sauce

2 EL Olivenöl
3 Knoblauchzehen
2 EL frische Petersilie
2 Schalotten
1 Prise Chili
800 gr. Dosentomaten
1 EL Kapern
3 Anchovifilets
50 gr. schwarze Olien
Salz/Pfeffer zum Abschmecken
Frisch geriebener Parmesan

Zubereitung:

Zutaten für Pastateig in Kessel geben und auf Stufe 3 mit K-Haken durchkneten. Dann Knethaken einsetzen und weitere 5 Min. kneten. In Frischhaltefolie verpacken und mind. 30 Min. in Kühlschrank.

Pastawalze einsetzen und Teigplatten bis Stufe 8 ausrollen, auf bemehlte Arbeitsfläche legen, 5 Minuten ruhen lassen.

Tagliatelle-Schneidaufsatz einsetzen und Teigplatten schneiden. In Nester legen und trocknen lassen.

Multizerkleinerer mit Messer einsetzen. Petersilie, Knoblauch, Schalotten und Chili hineingeben und bei Stufe 4 zerkleinern.

Flexi einsetzen, Rührintervall 1 und 140 Grad. Olivenöl einfüllen (am Rand, dann quietscht es nicht) und Mischung aus Multi für ca. 1 Min erhitzen.

Tomaten zugeben und ca. 5 Minuten/110 Grad

Anchovis fein hacken, mit Oliven/Kapern vermengen und in Sauce geben. Weitere 5 Min köcheln lassen.

Pasta in Salzwasser al dente kochen.

Mit Salz/Pfeffer abschmecken und mit Parmesan bestreut sofort geniessen.

Penne Napolitana



Foto von Gisela Martin/mit [Tagliatelle girate](#)

Rezept: Stefan Homberg, Pastateig von Aziz Can

Zutaten:

Teig

125 gr. Semola

125 gr. Mehl

80 ml Wasser

1 EL Essig

5 ml Olivenöl

Prise Salz

Sauce

2 EL Olivenöl

1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel
1 Möhre
1 Selleriestange
500 gr. Dosentomaten
120 ml Wasser
2 EL frische Petersilie
2 EL Zucker
Salz/Pfeffer
Frisch geriebener Parmesan

Zubereitung:

Multi mit Messer aufsetzen und Zutaten für Teig auf Stufe 4 vermengen.

Pasta fresca mit [Rigatoni-Matritze](#) oder anderer Wunschmatritze einsetzen und Teig bei Stufe 4 in Öffnung füllen, bei gewünschter Länge jeweils abschneiden.

Bitte Hinweise hier im Blog bzgl. Pasta-Fresca beachten ☐

Multizerkleinerer mit Messer, Zwiebel, Sellerie und Möhre einfüllen und auf Stufe 4 zerkleinern.

Flexi einsetzen, Rührintervall 2, Temperatur 120 Grad. Olivenöl (am Rand vom Kessel, dann quietscht es nicht) einfüllen und Mischung aus Multi ca. 10 Minuten weich dünsten.

Tomaten hinzugeben, 5 Minuten bei 110 Grad köcheln lassen.

Petersilie, Wasser, Zucker zugeben und bei 110 Grad 45 Minuten köcheln lassen.

Pasta in Salzwasser al dente kochen. Je trockener die Nudeln, desto länger dauert es. Bei frischen Nudeln ca. 2-3 Minuten.

Mit Salz und Pfeffer die Sauce abschmecken und mit Parmesan bestreut sofort ungehemmt genießen ☐

Artischockensüppchen mit gerösteten Mandeln und Sardelle

Rezept von Stefan Homberg

Zutaten:

800 gr. Artischocken

3 Schalotten

1 Knoblauchzehe

4 EL Olivenöl

75 ml Weißwein trocken

600 ml Gemüsefond

25 gr. gehobelte Mandeln

4 Sardellen (Dose)

6 grüne Oliven (gehackt)

4 EL Zucker 30 ml Schlagsahne

Salz, Pfeffer, Zucker und Zitrone zum Abschmecken

Zubereitung:

Multi mit Messer einsetzen, Knoblauch und Schalotten hineingeben und mit Geschwindigkeit 4 kurz zerkleinern.

Kochröhrelement einsetzen, Olivenöl zugeben und auf 120 Grad und Rührintervall 3 stellen. Dann die Schalotten und Knoblauch einfüllen und ca. 2 Minuten dünsten.

Mit dem Weißwein ablöschen und auf 1/4 reduzieren.

Die Mandeln in separater Pfanne ohne Fett auf mittlerer Stufe goldbraun rösten.

Die abgetropften Artischocken in den Kessel geben und mit der

Gemüsebrühe auffüllen. Temperatur auf 110 Grad reduzieren und ca. 15 Min. weichgaren. Dabei eine Prise Salz und den Zucker hinzufügen.

Anschließend die Sahne einfüllen und nochmals kurz aufkochen.

Die Suppe im Mixaufsatz fein pürieren.

Mit den Mandelblättchen, den gehackten Oliven und einer Sardelle garniert servieren.

Tipp Stefan H: Da Artischockenherzen aus der Dose wesentlich mehr Säure enthalten, muss man mehr Zucker nach eigenem Geschmack hinzufügen.

Bulgur-Gemüse-Risotto Vegan



Rezept und Foto von Manuela Huber

Zutaten:

4 Karotten

1 Zwiebel

1 rote Paprika

kleine Zucchini

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

Amaretto Rührkuchen



Rezept und Foto Ari Dahms

Zutaten:

200 g Mandeln
300 g Mehl
1 Backpulver
250 g Zucker
50 g Milch
4 Eier
100 g Amaretto
200 g Sonnenblumenöl
1 Fläschchen Bittermandelöl

Zubereitung:

Mandeln im Multi auf höchster Stufe "mahlen" und in die Rührschüssel umfüllen.

K-Haken einsetzen und alle weiteren Zutaten hinzufügen.

Alles 1,5 Minuten auf Stufe 4 gut durchrühren und anschließend in eine Gugelhupfform füllen.

Ca. 1 Stunde im aufgeheizten Backofen bei 175 Grad/Ober-Unterhitze backen.

Nach dem Auskühlen mit Kuvertüre bestreichen.

[Pumpkin Pie – Amerikanischer Kürbiskuchen](#)



Rezept und Foto von Manu Beecken

Zutaten:

Mürbteig

250 g Mehl

1/2 TL Backpulver

75 g Zucker

1 kleines Ei

125 g Butter

Füllung

350 g Kürbispüree (selbstgemacht aus gekochtem oder gebackenem Kürbis) ca. 20 Min bei 140 Grad gedünstet in der CC vorher in kleine Stücke geschnitten (Hokaido Kürbis)

100 – 125 g brauner Zucker

je 1/2 Teelöffel Ingwer u. Muskatnuß

1 TL Zimt

2 EL Zuckerrübensirup

3 Eier, verquirlt

1 Becher Schlagsahne (250 ml)

Zubereitung:

Zutaten für den Mürbeteig mit dem K-Haken verkneten und kalt stellen,

dann Pieform (26 bis 28 cm) damit auskleiden,

Rand etwa 3 Zentimeter hoch formen.

Die restlichen Zutaten verrühren und in die Teigform gießen.

Etwa 45 Minuten bei 180 Grad backen.

Wer Teig übrig hat, kann Formen ausstechen, davon separat Plätzchen backen und diese als Dekoration verwenden.

Teebeutel als Tischdeko



Rezept und Foto von Angelika Kotte

Zutaten:

Das ist ein ganz einfacher Plätzchenteig.

300g Mehl

75g Zucker

2 Eßl. Vanillezucker

1 Prise Salz

200g Butter/ Margarine

1 Ei

Zubereitung:

Diese Zutaten rasch zu einen Mürbeteig verkneten.

Ich mach das immer ganz gerne mit dem CC Silikonrührer.

(Anmerkung: Mürbeteig geht auch super mit dem Multi)

Dann den Teig mindestens eine halbe Std. im Kühlschrank stellen.

Der Teig wird dann 3-4 mm ausgerollt und in Rechtecke geschnitten. Ich habe mir hierfür aus ein Stck Pappe eine Schablone geschnitten die ca. 5x8 cm groß ist.

Dann werden jeweils die oberen Ecken umgeklappt so das dieses typische Teebeutel Form entsteht.

Dazwischen mit einem Stäbchen ein Loch stechen.

Die Kekse dann bei 180 grad ca 15 min backen. Nach dem auskühlen den unteren Teil in Schokoladen Kuvertüre tauchen.



Und so wurden sie verschenkt, Foto von Angelika Kotte

Gedeckter Apfelkuchen alla Alex



Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben](#) – Ernährungsberatung)

Zutaten:

300 g Mehl
2 TL Backpulver
150 g Butter
150 g Zucker
1 Vanillezucker
1 Ei
1 Prise Salz

Füllung:

50 g Zucker
60 g Rosinen
1,5 kg Äpfel
3 EL Wasser
1 TL Zimt

Glasur:

Puderzucker und Zitronensaft

Zubereitung:

Rosinen in Wasser einweichen und zur Seite stellen.

Alle Teig-Zutaten mit dem K-Haken zu einem glatten Teig verrühren.

Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und für ca 30 Min kühl stellen.

In der Zwischenzeit die Äpfel schälen, entkernen, vierteln und in kleine Stücke schneiden.

Wasser, Zucker und Äpfel in die Schüssel der CC geben. Kochröhrelement einsetzen und bei 140° kurz aufkochen lassen. Rosinen abtropfen lassen und mit dem Zimt dazu geben. Temperatur auf 100-110° herunter stellen und ca 8 Minuten köcheln lassen. Je nach Apfelsorte kann die Kochdauer länger oder kürzer ausfallen. Die Äpfel sollen noch leicht kernig sein.

Die Apfelmasse etwas auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit eine Springform ausfetten oder mit Backpapier auslegen.

Die Hälfte des Teiges zwischen zwei Frischhaltefolienstücke ausrollen und auf den Boden der Springform geben. Einen kleinen Teil des Teiges zu einer Rolle formen und als Rand in die Form flach drücken.

Apfelmasse in die Backform geben und den restlichen Teig ebenfalls zwischen Frischhaltefolie ausrollen und als Deckel auf die Apfelmasse geben.

Backofen auf 200° vorheizen und den Kuchen ca 35 Minuten darin goldgelb backen.

Puderzucker mit dem Zitronensaft zu einer Glasur vermengen und auf den abgekühlten Kuchen geben.



Kartoffel-Gratin



Foto Gisela Martin

Zutaten:

600 gr. Kartoffeln

300 ml Sahne

Salz, Pfeffer, Muskat

frische Kräuter z. B. Thymian oder Oregano

Butter

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und im Multizerkleinerer, Scheibe Nr. 4, in Scheiben schneiden.

Auflaufform einfetten und Kartoffelscheiben fächerartig einfüllen

Sahne mit Salz/frischem Pfeffer/Muskat vermischen, gehackte Kräuter unterheben. Gemisch über Kartoffeln füllen.

Butterflöckchen draufsetzen.

Im Backofen 200 Grad, ca. 40 Min backen