

Pfirsich (Aprikosen)-Mandel-Kuchen



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

Zutaten:

1 Dose Pfirsiche oder Aprikosen
2 Eier
150 g Margarine
150 g Zucker
1 Pck. Vanillin-Zucker
Mark von 1/2 Vanilleschote
150 g Mehl (100g Mehl 405 und 50 g VK-Mehl)
5 EL Milch
100 g Mandelstifte oder Mandel gehobelt
3 EL Aprikosen-Konfitüre
3/4 TL Backpulver
1 Prise Salz
abgeriebene Schale einer Zitrone

Zubereitung:

Pfirsiche abgießen
Eier trennen.

Mit dem Ballonschneebeesen Eiweiß mit Prise Salz zu Schnee schlagen.

In einer weiteren Schüssel weiche Margarine, Zucker, Vanillin-Zucker, Vanillemark, Zitronenschale mit dem Schneebeesen erst langsam dann schnell cremig rühren.

Eigelbe einzeln unterrühren, jedes Ei mind. 2 Minuten lang einarbeiten.

Mehl mit Backpulver mischen und im Wechsel mit Milch kurz unterrühren. Zuletzt 3/4 Mandelstifte unterheben.

Eischnee mit dem Unterrührelement oder K-Hacken vorsichtig unter den Teig heben.

Springform fetten und mit Paniermehl ausstreuen.

Teig in die Form streichen.

Pfirsiche mit der Wölbung nach oben gleichmäßig darauf verteilen. Nicht andrücken! Sonst hängt die Frucht am Boden fest.

Mit der Konfitüre die Pfirsiche bestreichen. Mit den restlichen Mandelstiften oder Mandeln bestreuen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 50 Min. backen. Temperatur : Umluft 180°C.

Ca. 20 Min. vor Backzeit Ende den Kuchen mit etwas Zucker bestreuen.

Nach dem Backen kann der Kuchen mit Puderzucker bestreut werden.



Mohntorte

Rezept von Karsten Schultze

Zutaten für 1 Torte mit 12 Stück:

*Zutaten für Allergiker haben einen *(Stern)*

6 Eier

150 g zimmerwarme Butter (*Pflanzenmargarine)

100 g Staubzucker (*Rohrzucker)

1 TL Vanillezucker

1 MS Zimt (gemahlen)

2 EL Rum

50 g Kristallzucker (*Rohrzucker)

Salz

150 g Mohn, gemahlen*

ev. Butter und Mehl für die Form

Kristallzucker zum Bestreuen

100 g Johannisbeermarmelade

Glasur:

150 g Fondant (im Konditorbedarf erhältlich)

(*Alternativ: 150gr, Kokosfett

50gr.Rohrzucker

50gr. Kakao

2 Eier)

Pistazien, gehackt, zum Bestreuen

Zubereitung:

Eier trennen. Butter mit Staub- und Vanillezucker, Zimt sowie Rum mit dem Ballonschneebesen schaumig rühren. Dotter nach und nach unterrühren. Eiklar mit Kristallzucker und Prise Salz mit dem Ballonschneebesen zu steifem Schnee schlagen; 1/3 vom Schnee mit der Dottermasse gut verrühren, restlichen Schnee mit Mohn unterheben. Einen Tortenreifen mit Papier oder Alufolie eindrehen bzw. eine Springform (24 cm Durchmesser mit Butter befetten und bemehlen).

Masse einfüllen, gut verteilen und im vorgeheizten Rohr bei 180°C etwa 40 Minuten backen. Torte mit Kristallzucker bestreuen, stürzen und auskühlen lassen. Anschließend die Torte mit Hilfe eines Messers aus der Form lösen und mit der schönen Seite nach oben auf einen Tortenteller stellen.

Torte zuerst mit Johannesbeermarmelade, dann mit Fondant bestreichen. Mit gehackten Pistazien bestreuen.

**Alternativ:* Kokosfettauf 45grad schmelzen, Rohrzucker und Kakao vorher zusammen vermischen und dannin Kokosfett geben. Dies ordentlich verrühren. Anschliessend die Eier dazugeben und schaumig schlagen.

Der Mohn sollte frisch gemahlen sein, da gemahlener Mohn rasch ranzig wird. Gemahlenden Mohn am besten gut verschlossen tiefkühlen.

Tipp: Man kann die Torte auch mit Wasserglasur einstreichen: Staubzucker mit Wasser und etwas Rum (oder auch Zitronensaft mit Staubzucker) dickflüssig verrühren, erwärmen und die Torte damit glasieren.

Nutellakuchen



Rezept und Foto von Claudia Kraft

Zutaten:

4 Eier

220 gr. Zucker (besser 190-200 g Zucker, Anmerkung Gisela M: uns langen 180 gr.)

1/8 l Öl

1/8l Wasser

3 El Nutella

200g Mehl

etwas Backpulver

Zubereitung:

Eier und Zucker mit dem Ballonschneebeisen schaumig rühren (ziemlich lange rühren! 10-15 Minuten). Öl und Wasser abwechselnd langsam hinzufügen bei niedriger Geschwindigkeit.

Nutella mit unterrühren.

Mehl und Backpulver vermischen und hinzugeben (von Hand oder mit Unterhebrührelement). Aufpassen, dass keine Klümpchen vorhanden sind.

Im Backofen bei 180° (Umluft) ca. 45 min backen.



Foto Claudia Kraft

Schokoladenkuchen (Schoggikuchen) ohne Mehl – glutenfrei



Rezept und Foto von Nicole Bertsch

Mein allseits heissgeliebter Schoggikuchen ohne Mehl

Zutaten:

180 g gemahlene Mandeln (oder gemahlene Haselnüsse)

200 g Zucker

5 Eier
1 P. Vanillezucker
150 g Butter
150 g Crémant –Schokolade
Schokoladen-Kuchenglasur

Zubereitung:

Butter und Schokolade mit dem K-Haken in der Metallschüssel bei ca. 35° bis max. 40° schmelzen.

Eier trennen:

- Eigelbe in die Metallschüssel mit dem Schoggi-Butter-Gemisch geben
- Eiweiss in die zweite Schüssel geben

Eiweiss mit dem Schneebesen auf höchster Stufe zu Eischnee schlagen.

Wieder K-Haken nehmen und das Schoggi-Buttergemisch zusammen mit den Eigelben, den Mandeln, dem Zucker und dem Vanillezucker vermischen.

Den Eischnee sorgfältig unter die ganze Masse rühren.

Backen:

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Den Kuchen während zirka 55 Minuten backen (bei einem Kuchen in der Springform; in der Cakesform braucht es eher ein paar Minuten länger).

Am besten in der Form auskühlen lassen, da der Kuchen aufgrund seiner Feuchtigkeit ziemlich weich und instabil ist.

Nach dem definitiven Erkalten mit der Glasur überziehen.

Der Kuchen hält sich aufgrund der Tatsache, dass er kein Mehl enthält, problemlos einige Tage. Ich finde, am besten schmeckt er einen Tag nach dem Backen.

Topfentascherln von Christian Ofner



Rezept nachgebacken von Alexandra Müller-Ihrig ([sinneichleben](#) – Ernährungsberatung)

Zutaten:

500 g Weizenmehl 480 (ich habe 405 genommen)

7 g Salz

75 g Feinkristallzucker

90 g Butter

2 Eidotter

1 Würfel frische Hefe oder 3 Pkch Trockenhefe (ich habe frische genommen)

Abrieb einer halben Zitrone und Abrieb einer halben Orange

210 g Milch (ich habe 1,5% genommen und kurz in die Micro getan)

1 Ei zum Bestreichen

1 Schuss Milch zum Bestreichen

Füllung:

45 g Butter (handwarm) – bei diesen Aussentemperaturen kein Problem „smile“-Emoticon

1 Eidotter

90 g Puderzucker
8 g Vanillezucker
Abrieb einer halben Zitrone
430 g Quark 20% (ich hatte nur 40%igen)
45 g Maisstärke

Zubereitung:

Alle Zutaten genau einwiegen und mit dem Knethaken zu einem Teig kneten

20 Minuten zugedeckt bei 38° in der CC oder warmen Ort ruhen lassen. Teig geht nicht so extrem auf.

Teig auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche geben und Teigstücke zu je 80 g abwiegen.

Teigstücke rund schleifen/formen und nochmals 15-20 Min zugedeckt bei Raumtemperatur gehen lassen.

In der Zwischenzeit habe ich die Füllung hergestellt

Alle Zutaten – (außer Quark und Stärke) mit dem Ballonschneebeisen schaumig rühren

Zum Schluss Maisstärke und Quark unterrühren.

Teigkugeln mit der Hand etwas flach drücken und mit einem Rundholz zu quadratischen Teigstücken ausrollen. Ca. 10×10 cm.

Einen Klecks Füllung in die Mitte geben und etwas verstreichen.

Nun die Enden wie ein Brief zusammen schlagen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen.

Die Taschen leicht mit Wasser besprühen und nochmals 20-30 Min gehen lassen – was ich nicht gemacht habe

Ei mit etwas Milch verquirlen und die Topfentascherln nach dem Ruhen bestreichen.

Backofen auf 165° Heißluft vorheizen und auf mittlerer Schiene ohne Dampf backen ca 20 Min. Kommt auf die Größe eurer Tascherln an. Also ab und zu nachschauen

Lasst sie euch schmecken

Mascarpone Eis

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

Zutaten:

250 g Mascarpone
2 Eigelb
2 TL Vanillezucker
100 ml Mandellikör
200 ml Sahne
2 EL Kakaopulver

Zubereitung:

Sahne mit dem Ballonschneebesen halbstreif schlagen, die restlichen Zutaten vermischen und unter die Sahne heben. Die Masse in den Laufenden Eisbehälter einlaufen lassen.

Gemüse - Ingwer - Kokossuppe



Rezept und Foto von Diana Aue

Zutaten:

3 Karotten
2 Kartoffeln
1/2 Knolle Sellerie
1 Stange Lauch
1 Zwiebel
1 Stück Ingwer
1 Paprika
1 Dose Kokoscreme

Zubereitung:

Salz, Pfeffer, Chiliflocken, Zitronengraspulver, Curry zum Abschmecken nach Gusto.

Alles im Multi klein schneiden. In die Kochschüssel geben und mit Wasser auffüllen. Ca. 1 Stunde auf Rührintervall 3 bei 90-100 Grad kochen.

Wenn es fertig ist, die Kokosmilch dazu und mit dem Blender oder Zauberstab pürieren und abschmecken.

Blumenerde oder Sandkasten



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

Zutaten:

200 g Frischkäse
250 g Quark
2 Pck. Cremepulver (Paradiescreme Vanille)
500 ml Milch
400 ml Sahne
2 Pck. Sahnesteif
1 Paket Kekse (Oreos), oder ähnliche

Zubereitung:

Kekse in Foodprozessor fein mahlen. Paradiescreme mit Milch anrühren. Frischkäse und Quark unterrühren. Sahne mit Sahnesteifsteif schlagen und unter die Quarkmasse heben. Creme in eine Auflaufform füllen, glatt streichen und mit den gemahlenen Oreo-Keksen bestreuen. Evtl. noch Dekorblüten, Gummiwürmer, Schaufel etc oben drauf.

Für einen Sandkasten verwendet ihr einfach Butterkekse und fügt 1-2 Oreo-Kekse dazu.

Nuss - Nougat - Creme

Variationen



Foto von Barbara Gerber, Rezept Nr. 1

1. Rezept von Barbara Gerber

Zutaten:

200gr. rohe Haselnüsse
200gr. dunkle Schokolade
1/2TL Vanilleextrakt
Prise Salz
Messerspitze Zimt
1/2 EL Ahornsirup
1/2 EL Haselnussöl

Zubereitung:

Die Haselnüsse im Ofen bei 150 Grad rösten dann in einem Küchentuch die braune Schale abreiben

Im Multizerkleinerer zu Mus pürieren (dauert etwas – es sollte eine feuchte Substanz sein) Geschmolzene Schokolade (z.B. in CC mit Flexi) und den Rest begeben. Nochmals gut mixen. FERTIG! Sollte im Kühlschrank aufgehoben werden. Vor dem Genuss frühzeitig rausnehmen oder erwärmen.

2. Rezept von Tobias Habich

Zutaten:

100g dunkle Kuvertüre
1/2 Vanilleschote
150g Haselnuss-Nougat
50g Butter
100 Schlagsahne
grobes Meersalz

Zubereitung:

1. Kuvertüre grob hacken, Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen
2. Vanillemark zusammen mit der Kuvertüre, dem Nougat und der Butter in eine Metallschüssel geben und über einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen (Anmerkung: Alternativ CC, niedrige Temperatur und Flexi)
3. Die Schüssel vom Wasserbad nehmen, Sahne unterrühren und die Creme mit einer Prise Salz würzen.

In verschliessbare Gläser füllen und ab in den Kühlschrank damit.

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.

Tomaten-Paprika Süppchen -

vegan -



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** pürrieren raus nehmen

1 TL Paprika edelsüß

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Rapsöl bei 140 Grad zwei Minuten erwärmen. Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe im Öl bei 140 Grad drei Min mit Flexirührer andünsten. 1 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 pürrieren und evtl mit einem "Schuß" Agavendicksaft abschmecken

Mit Soja cuisine und Chilifäden servieren

Guten Appetit