# Kartoffel-Sellerie-Püree mit süßem Karottengemüse

Foto von Gisela Martin

Rezept von Stefan Homberg

**Zutaten Karottengemüse**
300 g. Karotten
100 ml Gemüsefond
1EL Butter
2 Schalotten (hatte ich nicht, daher habe ich eine rote Zwiebel genommen)
3 EL Frischkäse
3 EL gehackte Petersilie (war ebenso spontan in meinem Haushalt nicht verfügbar)
Zucker zum Bestäuben
Salz und Pfeffer

**Zutaten Kartoffel-Sellerie-Püree:**
200 g Kartoffeln
100 g. Sellerie
25 g Butter
50-70 ml Milch
Muskat, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**
(1) Kartoffeln und Sellerie kochen (Anmerkung: ich habe alles

in einem Topf gekocht, d.h. Sellerie schälen und in Würfel schneiden, Kartoffel nur schälen, Sellerie braucht ca. 1-2 Min. länger als Kartoffeln, d.h. Sellerie etwas eher zugeben)

(2) Würfelschneider ansetzen und Karotten in Würfel schneiden (wer keinen Würfelschneider hat, kann es auch von Hand machen oder man nimmt vom Mulltizerkleinerer die Juliennescheibe)

(3) Multizerkleinerer aufsetzen und Schalotten mit dem Flügelmesser fein hacken (Anmerkung: wie vor, bis ich den Multizerkleinerer wegen zwei kleiner Schalotten montiert habe, habe ich das schon von Hand geschnitten. Aber wenn der Würfler sowieso montiert ist, würde ich die Schalotte auch würfeln)

(4) Kessel und Koch-Rühr-Element einsetzen, Rührintervall 3, 120 Grad einstellen

(5) Butter einfüllen und Schalotten mit Karotten ca. 5 Min. auf Rührintervall dünsten, mit Zucker bestäuben

(6) Fond angießen und weitere 10 Min. auf 100 Grad und Rührintervall 2 garen

(7) Frischkäse zugeben, mit Salz/Pfeffer abschmecken und gehackte Petersilie untermischen.

(8) Kartoffeln und den Sellerie in Rührschüssel geben, Ballonschneebesen einsetzen und mit der Milch und der Butter auf Stufe 4 ca. 3 Min. zu sämigen Püree verarbeiten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Oder wie hier in Kombination mit Drillingen (Drillinge 10 Min. in Salzwasser kochen, dann in der Pfanne etwas Öl erhitzen, Drillinge halbiert in Pfanne geben und mit etwas Pommessalz ein paar Minuten anbraten):

# Quark-Kartoffel-Puffer  mit Apfel-Kompott

Foto Gisela Martin

Quelle: Genussmagazin 02/2015 + Abwandlung Gisela Martin

Zutaten für 2 Personen

**Zutaten:**
a.) Apfelkompott
2 Äpfel
optional 50 ml Apfelsaft oder alternativ Wasser
Saft halber Zitrone
optional 75 gr. Gelierzucker – ich habe es weggelassen
0,5 TL Zimt

b.) Quark-Kartoffel-Puffer
150 gr. gekochte mehlige Kartoffel
100 gr. Mager-Quark
1,5 Eier
25 gr. Zucker
Mark von halber Vanilleschote
0,5 EL Backpulver
550 gr. Mehl
Prise Salz
Butter zum Ausbacken
optional: Puderzucker zum Bestäuben

**Zubereitung:**
Geschälte Äpfel würfeln und zusammen mit anderen Apfelkompottzutaten in Schüssel geben, 95 Grad, Rührintervall 2, entweder mit Koch-Rührelement (dann bleiben Apfelstückchen erhalten) oder Flexielement (dann wird es püriert) kochen. Kalt werden lassen und zur Seite stellen.

Geschälte Kartoffeln in Kessel geben, mit Flexielement kurz rühren lassen, so dass püriert.

Restliche Zutaten zugeben und bei Geschwindigkeitsstufe 1 mischen.

Butter in Pfanne erhitzen, jeweils einen Löffel Teig reingeben, mit Löffel etwas glatt drücken und von beiden Seiten ausbacken.

Auf Küchenpapier abtropfen lassen, ggf. mit Puderzucker bestäuben und zusammen mit dem Apfelkompott servieren.

# Nougat-Taler

Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig (www.sinnreichleben.de – Ernährungsberatung)

**Zutaten:**
75 g Butter
150 g Nougatmasse
1 Ei
1 P. Vanillzucker
1 PriseSalz
250 g Mehl
1/2 Teel. Backpulver
Dunkle Schokoglasur

**Zubereitung:**
Butter mit Nougat leicht schmelzen lassen und verrühren. Mehl mit Backpulver, Vanillezucker und Salz vermischen und ohne Wärme zu der Butter-Nougat-Mischung hinzufügen. Etwas mit dem K-Haken verrühren lassen. Zum Schluss das Ei unterrühren.
Teig in Folie ca 1 Std im Kühlschrank ruhen lassen. Danach kleine Stücke abzupfen und zu Kugeln formen. Diese mit einer Gabel flach drücken. Bei 180° ca 15 Min backen.
Nach dem Backen abkühlen lassen und in Schokoglasur zur Hälfte tunken.

---

# Matcha-Glühpunsch

von Alexandra Müller-Ihrig (Ernährungsberatung)

**Zutaten:**
400 ml Apfelsaft naturtrüb (100% Saft)
1 Zimtstange
1 Sternanis
Zeste einer halben Orange
1 TL Matcha

**Zubereitung:**
Apfelsaft, Sternanis, Zimtstange und Orangenabrieb in einem Topf langsam erwärmen.
Ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Matcha in eine Schale sieben und mit etwas warmem Apfelpunsch gut verrühren. Am Besten mit einem Bambusbesen oder Milchaufschäumer. Diese Mischung zum restlichen Apfelpunsch geben.

Wer möchte kann etwas Rum oder Cointreau dazugeben.

---

# Matcha-Engelsaugen

von Alexandra Müller-Ihrig (Ernährungsberatung)

**Zutaten:**
2-3 TL Matcha
125 g Mehl
1 Prise Salz

125 g Butter
50 g Zucker
1 Eigelb
1TL Vanillezucker
60 g Marmelade oder Gelee

**Zubereitung:**
Butter und Zucker schaumig rühren. Eigelb und Vanillezucker unterrühren. Matcha, Mehl und Salz mischen. Die Mehlmischung zu der Butter-Zucker-Ei-Mischung kurz unterheben. In Frischhaltefolie denTeig ca 30-60 Min im Kühlschrank ruhen lassen.

Backofen vorheizen auf 175°. Backblech mit Backpapier belegen

Nachder Ruhzeit, kleine Stücke vom Teig nehmen und ca 3 cm große Kugeln formen. Diese auf das Backblech geben und mit dem Ende eines Kochlöffels kleine Mulden eindrücken. In diese Vertiefung etwas Marmelade oder Gelee einfüllen und anschließend 15 Min. backen.

---

# Matcha-Christstollen

von Alexandra Müller-Ihrig (Ernährungsberatung)

**Zutaten:**
50 ml Milch
½ Würfel frische Hefe
50 g getr. Aprikosen
50 g Mandeln, gestifelt
50 g Zitronat
300 g Dinkelmehl (630)
4 EL Zucker
1 Prise Salz

1 Ei
125 g Quark (20% Fett)
50 g Butter
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Matcha Tee
30 g flüssige Butter
Puderzucker zum Bestäuben

**Zubreitung:**

Milch leicht erwärmen, die Hefe hineingeben und unter Rühren auflösen.

Aprikosen in kleine Würfel schneiden, mit den Mandelstiften und dem Zitronat mischen

Mehl, Zucker, Salz, Ei, Quark, Butter und Öl in eine große Schüssel geben. Die Hefe-Milch hinzufügen und zu einem glatten Teig verkneten.

Aprikosen, Mandelstifte und Zitronat dazu geben und darunter kneten

Die Hälfte des Teiges in einer Schüssel geben und abgedeckt an einemwarmen Ort ca 1 Std ruhen lassen.

Den Matcha zur zweiten Hälfte des Teiges geben und gut unter kneten. Auch hier die Schüssel abgedeckt an einem warmen Ort ca 1. Std ruhen lassen

Backofenauf 180° vorheizen und Backblech mit Backpapier auslegen.

Nach der Ruhezeit beide Teige nochmals separat durchkneten.

Den hellen Teig länglich/oval formen. Den Matcha-Teig zu einer Rolle formen und auf den hellen Teig legen. Nun den hellen Teig um den Matcha-Teig umschlagen und an den Rändern etwas festdrücken. Nun das Ganze in Stollenform nach formen. Den Stollen auf das Backpapierlegen und ca 40-50 Min backen. Nach dem Backen, sofort mit der flüssigen Butter bestreichen und

mit Puderzucker bestäuben.

---

# Honigkuchen vom Blech

Rezept von Alexandra Müller-Ihrig (sinnreichleben – Ernährungsberatung

**Zutaten:**
500 g Honig
1/8 l Öl,
250 g Zucker
700 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
250 g geschälte, gemahlene Mandeln
2 TL gemahlener Zimt
1 Msp gemahlene Nelken
1/2 TL gemahlener Piment
1 Prise Salz
3 Eier
100 g gewürfeltes Zitronat
100 g gewürfeltes Orangenat
3 EL Dosenmilch – für die Deko: Mandeln und Belegkirschen
**Zubereitung:**
Den Honig mit dem Öl und dem Zucker unter Rühren aufkochen und wieder abkühlen lassen. Das Mehl mit dem Backpulversieben und

mit den Mandeln, allen Gewürzen, den Eiern dem Zitronat und dem Orangenat mischen. Die Honig-Ölmasse zu dem Mehlgemisch geben und alles gut verkneten. Sollte der Teig zu weich sein, noch etwas Mehl zugeben. Den Teig zugedeckt 60 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Teig ist sehr sehr klebrig. Backblech einölen oder mit Backpapier belegen und den Teig mit gut bemehlten Händen auf das Backblech drücken und glattstreichen. Mit der Dosenmilch bepinseln.
In den Teig mit einem Messer 7×7 cm große Quadrate einritzen. Jedes Quadrat mit Mandeln und Kirschen verzieren
Im Backofen auf 190C vorheizen und ca 35-45 Minuten aufmittlerer Schiene backen.
Nach dem Backen den Kuchen etwas auskühlen lassen und in die markierten Quadrate teilen.

---

# Amarettinikringel

Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig (Ernährungsberatung)

**Zutaten:**
*Mürbteig: (mit K-Haken oder Multizerkleinerer Messer)*
300 g Mehl

200 g Butter
100 g Zucker
1 P. Vanillezucker
1 Ei

*Amarettinimasse:*
3 Eiweiss mit
150 g Zucker schaumigschlagen
300 g ger. Mandeln mit
150 g Puderzucker mischen und unter die Schneemasse mit
1/2 Fläschchen Bittermandelõl unterrühren.

**Zubereitung:**
Aus dem Mürbteig Kekse ausstechen, die Amarettinimasse kreisförmig daraufspritzen , bei 180° ca 11 min. backen. Sollte die Masse zu flüssig sein, etwas mehr Puderzucker darunter rühren.
In die Mulde in der Mitte Himbeer- oder Brombeermarmelade geben.

---

# Gemüsepaste Suppenpaste (für Gemüsebrühe) – Variationen

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.

---

# Bulgur Salat

Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig (Ernährungsberatung)

Ein sehr leckerer Party-Salat. Ich bereite ihn meist am Abend zuvor zu, damit er gut durch gezogen ist.

**Zutaten:**
250 g Bulgur, mittelfein oder Instant
1 EL Gemüsebrühe
1 EL Tomatenmark
1/2 Liter Wasser, kochendes

1 Bund Lauchzwiebel(n)
1 Paprikaschote, gelb
1 Paprikaschote, rot
Tomaten
  oder
1 Paprika
1/2 Gurke
1-2 Fetakäse
2 EL getrocknete Kräuter
1 EL Essig
20 ml Olivenöl
50 ml Wasser
1 Bund Petersilie, glatte**Zubereitung:**
Den Bulgur mit der Gemüsebrühe mischen und in eine hitzefeste Schüssel geben. Wasser zum Kochen bringen und über den Bulgur gießen. Tomatenmark dazu und alles gut durchrühren. Nun quellen lassen, bis der Bulgur die Flüssigkeit aufgenommen hat. Zwischendurch umrühren und erkalten lassen.In der

Zwischenzeit das Gemüse putzen und klein schneiden. Den Bulgur mit dem
Gemüse mischen und aus den restlichen Zutaten ein Salatdressing zubereiten.
Über den Bulgur gießen.
Den Fetakäse zerbröseln und die Petersilie klein zupfen. Beidel unterrühren.

Man kann jede nach Geschmack, das Gemüse variieren.