

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 mehligte 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 Prise Salz
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 abzapfen 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 den Teig ca 30-60 Min im Kühlschrank ruhen lassen.

Backofen vorheizen auf 175°. Backblech mit Backpapier belegen

Nachder Ruhezeit, 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, gestiftelt
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

Zubereitung:

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 einem warmen 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

Backofen auf 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 Backpapier legen 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.

Amarettiniringel



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 Bittermandelöl 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 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 Karotten 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

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.

Zimt-Eis

von Alexandra Müller-Ihrig Ernährungsberatung

Zutaten:

3 Stangen Zimt
400 ml Milch
2 Eier
100 g Zucker

Zubereitung:

Zimtstangen in Stücke brechen und mit der Milch aufkochen. Die Zimt-Milch auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Eier und Zucker schaumig rühren, bis eine helle Masse entsteht. Die Ei-

Zuckermasse unter die Zimt-Milch heben und diese dann in den laufenden Eisbehälter einfließen lassen