

# Dinkel-Frühstücksbrötchen

Rezept von Alexandra Müller-Ihrig (Ernährungsberatung)

Fotos findet ihr hier:  
<http://www.sinnreichleben.de/2015/03/11/dinkel-fr%C3%BChst%C3%BCcksbr%C3%BCtchen/>

## **Zutaten:**

500 g Dinkelmehl 630  
10 g Salz  
5 g frische Hefe  
350 ml kaltes Wasser

## **Zubereitung:**

Mehl, Salz und kaltes Wasser in eine Schüssel geben und die Hefe darüber bröseln. Die ganzen Zutaten, am besten mit einer Küchenmaschine, gut 15 Minuten verkneten. Der Teig wird gummiartig und glänzend.

Anschließend wird die Schüssel abgedeckt und für eine Nacht in den Kühlschrank zum Gären gegeben.

Am nächsten Morgen ist der Teig trotz Kälte gut aufgegangen.

Nun den Backofen auf 250° vorheizen.

Vom Teig Stücke herausnehmen und rundlich zu Brötchen formen. Der Teig ist recht zäh und elastisch, was das Formen etwas erschwert. Die geformten Brötchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit Wasser befeuchten.

Anschließend können auf die Brötchen Mohn, Sesam, Salz, Käse oder Kerne gegeben werden.

Die Brötchen kommen nun für ca 15 Minuten in den Backofen zum Backen. Dabei wird nochmals kurz mit einer Sprühflasche Wasser auf die Brötchen und das Blech gesprüht.

Nach der Backzeit auf einem Kuchenrost auskühlen lassen.

Guten Apetitt !

---

## Gnocchi mit Kartoffeln und Parmesan



Ausreichend für 6 Personen (Rezept kann auch halbiert werden):

### **Zutaten:**

800 gr. Kartoffeln mehlig kochend  
250-500 gr. Semola bzw. Mehl  
100 gr. Parmesan gerieben  
4 Eigelb  
Salz/Pfeffer/Muskat

### **Zubereitung:**

Kartoffeln entweder in der CC kochen oder im Garkörbchen dämpfen (m.E. ist der Geschmack besser, wenn man die Kartoffeln dämpft – aber beides geht). Achtung wenn man die Gnocchi nicht mit Brettchen sondern mit der Bronzematrize formen möchte, dann lieber eine Minute zuviel als zu kurz kochen, damit die Kartoffeln fein püriert werden können und keine Stückchen übrig bleiben.

Wenn die Kartoffeln fertig sind werden die geschälten Kartoffel in den Kessel geben, Temperatur auf ca. 60 Grad stellen, Flexi einsetzen und ein paar Minuten laufen lassen, gerne auch länger.

Durch die Temperatur wird den Kartoffeln die Feuchtigkeit entzogen. Gleichzeitig werden die Kartoffeln durch den Flexi püriert. Dann Temperatur abstellen und Kartoffelmasse abkühlen lassen. (*Tipp: Je länger die Kartoffeln durch den Flexi abgedampft werden, desto trockener wird die Masse und desto weniger Mehl wird später benötigt*).

Parmesan fein reiben, z. B. mit Scheibe Multizerkleinerer, Trommelraffel oder oder oder.

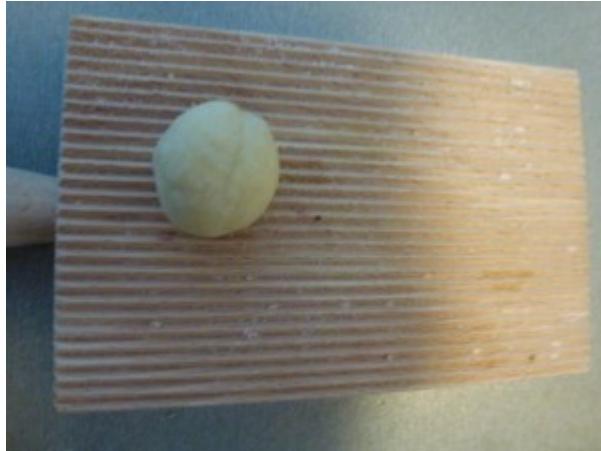
Dann (zuerst 250 gr.) Mehl, Parmesan, Eigelb, Salz/Pfeffer/Muskat zu den Kartoffeln in den Kessel geben und mit dem Flexi alles vermischen, bis die Masse homogen ist. Das restliche Mehl nur zugeben, wenn die Masse noch nicht fest genug ist. Je weniger Mehl desto besser ist der Geschmack nach meiner Meinung.

Nun ein Blech oder Brett mit etwas Mehl oder Griess ausstreuen.

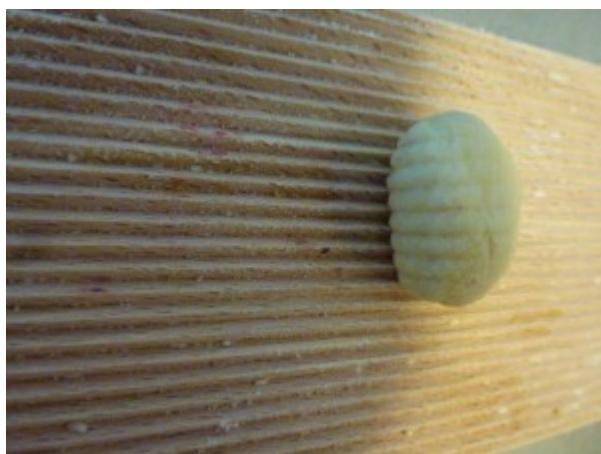
Es gibt drei Möglichkeiten der Gnocchiherstellung. Entweder eine lange Wurst formen, davon Stückchen mit dem Messer abschneiden und mit der Gabel auf die Gnocchi drücken und so die Rillen herstellen.

Oder die [Gnocchimatrize von Pastidea](#) verwenden.

Oder kleine Kugeln formen, über ein Gnocchibrett mit etwas Druck ziehen und an der Kante vom Brett runterpurzeln lassen (das gibt den Knick).



zuerst Kugelchen formen, da helfen auch Kleinkinder gerne mit



mit der Handfläche mit leichtem Druck nach vorne rollen



über die Kante rollen, dabei entsteht der Knick in der Mitte



Heruntergepurzelt, die ist schon mal fertig



Blech voller geformter Gnocchi

In kochendem Salzwasser herauskochen. Dauert bei größeren Gnocchi ca. 3-4 Minuten. Bei kleineren Gnocchi etwas kürzer. Die Gnocchi kommen nach oben wenn sie fertig sind, dann noch ein paar Sekunden warten. Fertig.

Tipp zur Vorbereitung:

Die Kartoffeln kann man auch schon am Vortag kochen. Der Teig hält sich auch ein paar Stunden im Kühlschrank. Heute habe ich z.B. den Teig mittags gemacht und in der Mittagspause Gnocchi geformt. Der Rest vom Teig (im Kühlschrank zwischengelagert) wurde dann abends zum Abendessen weiterverarbeitet und war genauso gut.

*Tipp Birgitt Puppe: Anstelle von Mehl: 150g Hartweizengrieß und 150g Pastamehl verwenden.*

---

# Bubaspitzla



Rezept und Foto von Gisela Martin

Mein Leibgericht seit ich 3 bin und ebenfalls das Leibgericht meines Sohnes.

Gibts bei uns häufig am Sonntag als Beilage (anstelle von Knödel o. ä.):

**Zutaten (für 3 Personen):**

750 gr. Kartoffeln geschält

50 gr. Mehl

50 gr. Kartoffelmehl (!, wichtig!)

1 Ei

Salz

Muskatnuss

**Zubereitung:**

Kartoffeln schälen, in kleine Stücke schneiden. In CookingChef-Schüssel mit Wasser und Salz bedecken, kein Rührelement, Deckel drauf, 20 Minuten ca. 105 Grad

Wasser abschütten, Flexi einsetzen, ca. 5 Minuten, 100 Grad, Rührintervall lausdampfen lassen (dann braucht man auch

weniger Mehl und spart sich das Zerkleinern).

Etwas abkühlen lassen, dann restliche Zutaten zugeben und mit Flexi langsam rühren, bis alles eingearbeitet ist

Bubaspitzla formen und auf bemehlter Fläche hinlegen. Wasser in Topf mit etwas Salz zum Kochen bringen, ca. 2-3 Min kochen bis Bubaspitzla an die Oberfläche kommen.

Wir servieren die Bubaspitzla meist mit Semmelbrösel, die in etwas Butter geschwenkt wurden. Dazu gibts meistens Bratensosse und Gemüse in allen Variationen.

---

## Parmesanplätzchen mit Tomaten und Mozarella



### **Zutaten:**

300 gr Mehl

250 gr. Butter

200 gr. Parmesan gerieben

Prise Salz

Prise Cayennepfeffer  
500 gr. Mozzarella  
ein paar Cocktailtomaten  
1-2 EL Pesto

### **Zubereitung:**

#### **Teig:**

Aus 290 g Mehl, 250 g Butter, 200 g geriebenen Parmesan, Prise Salz und Prise Cayennepfeffer mit K-Haken einen Mürbteig herstellen, in Plastikfolie wickeln und kühl stellen. Dann mit Nudelholz auswalzen und mit Hilfe von einem kleinen Glas o.ä. ca. 3,5 cm große Kreise ausschneiden und auf bemehltes Blech legen. Nochmals für mind. halbe Stunde kühl stellen. Dann im 170 Grad O/U im Backofen ca. 10 min. backen. Herausnehmen und abkühlen lassen (gerne auch einige Tage vor dem Verzehr, die Plätzchen werden dann noch besser).



#### **Auflage:**

Ca. 500 g Mozzarella in feine Scheiben schneiden, ggf. auch mit Hilfe eines Glases ca. 3 cm Durchmesser ausschneiden und auf die Plätzchen auflegen. Cocktailtomaten ebenfalls in feine Scheiben schneiden, ebenfalls auflegen und zum Schluss noch mit einem Klecks Pesto (gerne mit der CC selbstgemacht) verzieren.

Fertig.

Die Plätzchen sind bei uns bei jedem Brunch der Renner und auch wenn abends Gäste kommen bleibt die Platte nie lange stehen.

---

# Porridge mit Flockeraufsatz



Foto und Rezept von Gisela Martin – Porridge

**Zutaten:**

1 paar Löffel Nackthafer (alternativ Weizenkörner, Dinkelkörner, Emmerurkorn oder andere Körner).  
1 Löffel Mandelmus  
Obst nach Belieben

**Zubereitung:**

Hafer durch Flockeraufsatz zur Kenwood direkt in ein Minitöpfchen jagen (dauert nur wenige Sekunden)

Etwas Wasser dazugeben, aufkochen und wenige Minuten auf niedriger Stufe ziehen lassen

Zusammen mit Mandelmus und etwas Obst vermischen.

Bei diesem Frühstück gibts vor der Mittagspause garantiert keinen Hunger! Guten Appetit!

*Tipp: Sehr gerne gebe ich auch etwas Hirse dazu, siehe unten eine Variante mit Emmerurkorn/Hirse/getrockneten Blaubeeren und Pfirsich*



---

## Geröstetes Müsli – Granola



Foto und Rezept von Gisela Martin

### **Zutaten:**

300 g Haferflocken (bzw. Hafer mit Flockeraufsatzt geflockt)  
150 g Nüsse, Mandeln, Pistazien, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne – was die Haushaltskammer so hergibt  
40 g Kokoschips getrocknet (gibt's bei Rossmann, alternativ Kokosflocken)  
150 g Trockenfrüchte getrocknet in Stücke geschnitten nach Belieben  
50 g Bananenchips  
1,5 TL Zimt

8 EL Honig

**Zubereitung:**

Im Multizerkleinerer mit Messer die Nüsse, Mandeln etc. grob zerkleinern.

In Cooking-Chef-Schüssel Hälfte des Honig einfüllen und auf Maximaltemperatur 140 Grad stellen (wer die Gourmet hat, erhöht die Temperatur auf ca. 150/160 Grad).

Entweder K-Haken verwenden (dann bleiben die Haferflocken mehr erhalten) oder Flexi (dann werden die Flocken zerkleinert, beide Varianten haben ihren Reiz). Rührintervallstufe 2.

Haferflocken, Zimt, Kokosraspeln, Nüsse zugeben und Timer auf 20 Minuten stellen.

Nach 20 Minuten restlichen Honig und Trockenfrüchte zugeben und Timer nochmals auf 10 Minuten stellen.

Auf ein Backblech auslegen und erkalten lassen, dann in eine luftdichte Dose verpacken.

Das Rezept ist variabel, nehmt einfach das, was ihr gerade zuhause habt und was ihr gerne in einem Müsli mögt.

Das Wunderbare: Die Küche riecht nach der Müsliaktion für die nächsten Stunden wunderbar nach Zimt und Honig. Ich liebe es!

---

## Vegetarische Lasagne mit Spinat, Nüssen und Ricotta



Foto und Rezept Gisela Martin

**Zutaten:**

220 gr. Mehl Type 00  
220 gr. Spätzlemehl  
4 Eier  
1/2 TL Salz, 1 TL Öl  
500 gr. frischer Spinat  
2 mittelgroße Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
Öl zum Anbraten  
200 gr. Ricotta  
100 gr. Walnüsse  
100 gr. Creme fraiche  
5 große Fleischtomaten  
500 ml Milch  
2 EL Mehl  
Salz, Pfeffer, Muskat, Thymian  
Butter zum Ausfetten der Form  
etwas Parmesankäse

**Zubereitung:**

Nudelteig aus Mehl, Öl und Eier fertigen, in Klarsichtfolie packen und im Kühlschrank etwas ruhen lassen.

In der Zwischenzeit im Multizerkleiner Zwiebeln und Knoblauch mit Messer kleinschneiden, zur Seite legen

Dann Walnüsse im Multizerkleinerer mit Messer grob zerkleinern

Spinat waschen und putzen

Tomaten häuten und in kleine Stücke schneiden

Nudelteig in Teilstücken der Reihe nach in der Pastawalze zu langen Lasagnebändern verarbeiten (bis Teig Stufe 8), trocknen lassen.

Koch-Rührelement einsetzen, Öl in Schüssel erhitzen, Hälfte der Zwiebel-Knoblauchmischung anbraten. Tomaten und Creme fraiche zugeben, einkochen lassen, dauert ca. 45 Min. Dann mit Salz und Pfeffer, Thymian sowie einem TL Zucker würzen. Wenn Sosse fertig ist die Walnüsse zugeben.

In anderem Topf ebenfalls Öl erhitzen, Zwiebeln anbraten und dann Spinat dazugeben, zusammenfallen lassen, abkühlen lassen. Überflüssiges Wasser auswringen, Spinat kleinschneiden, salzen und pfeffern. Ricotta untermischen.

In CC 500 ml Milch, 2 EL Mehl, Salz, Pfeffer und Muskat eine Bechamelsosse herstellen (alle Zutaten mit Schneebesen verrühren, dann Flexi einsetzen, Rührintervall 1, Hitze zugeben, so dass es leicht köchelt).

Auflaufform mit Butter ausfetten.

Backofen vorheizen, ca. 190 Grad/Umluft.

Lasagne einschichten (erst Tomatensosse, dann Nudeln, dann Spinat etc.)

Mit Nudeln abschließen, dann die komplette Bechamelsosse darübergiessen. Parmesan über Bechamel reiben.

Ca. 30 Minuten überbacken, bis gewünschte Bräunung erreicht ist.

Dazu passt gemischter Salat.

P.S. Manchmal packe ich bei dieser Lasagne noch "Überraschungen" mit rein. Das können z. B. in der Grillpfanne angebratene Kartotten- oder Champignonscheiben sein oder

hartgekochte Eierscheiben oder oder oder....

---

## Farfalle tricolore (Schmetterlingsnudeln)



Autor und Foto Gisela Martin – Farfalle tricolore – Nudeln machen macht glücklich ☺

Grundrezept Pastateig (aus den Dateien von FB-Gruppe Kochen&Backen mit Kenwood [L](#) Rezept von Aziz Chan)

### **Zutaten:**

- 300 Gramm Hartweizengries
- 2 Eier
- 4 Eigelb
- Prise Salz
- etwas Mehl, falls Konsistenz nicht trocken genug

Zum Färben:

- Kurkuma nach Bedarf
- Spinatpulver nach Bedarf

- Rote Beete Pulver nach Bedarf

### Zubereitung:

- Mit Knethaken oder K-Haken Teig aus Hartweizengrieß, Eiern und Salz gut durchkneten
- Teig dritteln und in einem Dritteln noch etwas Kurkuma einarbeiten, in dem nächsten Dritteln Spinatpulver und in dem letzten Dritteln das rote Beete-Pulver.



### 3 Teigkugeln

- Die Teigkugeln in Klarsichtfolie wickeln und für mind. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
- Jede gekühlte Teigkugel in vier Teile schneiden und mit der Pastawalze Teigplatten herstellen. Der Teig sollte nicht zu dünn sein, ca. 2-3 mm sind perfekt. Ich bin bis Stufe 5 gegangen, Stufe 4 wäre auch in Ordnung gewesen.



### Teigplatten

– Die Teigplatten werden nun übereinander farblich abwechselnd geschichtet. Zwischen den Teigplatten als "Kleber mit Wasser befeuchten (ganz wenig, wenn der Teig noch relativ feucht ist, kann man darauf auch verzichten) .



Schichten wie Lasagne



Seitenansicht der Schichten

– Nun das gestapelte Werk wieder mit Klarsichtfolie umwickeln und für mindestens eine Stunde in den Kühlschrank legen. In meinem Fall lag der Teig eine ganze Nacht im Kühlschrank, hat ihm nicht geschadet.

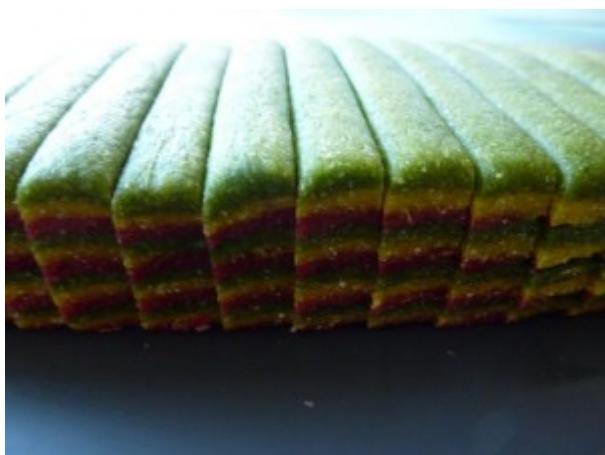
– Die Klarsichtfolie abnehmen und die Seiten mit sehr scharfem Messer begradigen. Dann wie bei einem Kuchen Stücke abschneiden, ca. knapper halber Zentimeter dick.



begradiigter Rand



wie bei einem Kuchen Stücke abschneidenf



– Die Stücke durch die Pastawalze laufen lassen. Mit Stufe 1 beginnen bis ca. Stufe 7 (je nachdem wie dick man die Nudeln später essen mag).



Unten rechts sieht man einen abgeschnittenen Rand. Die Wegwerfrandstücke waren zum Schluss am schönsten....

– Im Ergebnis waren die Bänder bei mir ca. 4,5 cm breit. Mit einem Pizzaschneider habe ich ca. 4,5 cm lange Quadrate geschnitten. Diese jeweils in der Mitte einmal geknickt. Dann nochmals nach rechts und links nach unten geknickt. Mit den Fingern in der Mitte zusammengedrückt und die Enden aufgezogen. Fertig ist ein Schmetterling, im italienischen "Farfalle" genannt. Während des Formens der Nudeln die restlichen Teigbänder mit Klarsichtfolie abdecken, damit sie nicht austrocknen. Nach dem Formen die Farfalle zum Trocknen auf einem Geschirrtuch ausbreiten.



In Quadrate geschnitten und in der Mitte gefaltet



Zu beiden Seiten nach oben geklappt



In der Mitte festgedrückt



Und die Ränder aufgezogen



Nach drei oder vier Nudeln gehts wie am Fliessband

– Damit die Farben beim Kochen so gut als möglicherhalten bleiben, sollte man darauf achten, dass das Wasser vor dem Hereingeben der Nudeln nicht mehr blubbert, so dass die Nudeln im siedenden Wasser gegartwerden.

---

## **Nussecken – die besten!**



Rezept von Kenwood-Seite, Foto von Gisela Martin (in Variante mit Kokosflocken)

### **Zutaten**

#### **Knetteig:**

300gMehl

130g Butter  
130g Zucker  
2 Eier  
2 TL Vanillezucker  
1 TL Backpulver  
300 g dunkle Marmelade kernlos (Brombeere/Himbeere)

#### **Nussmasse:**

200g Butter  
200g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
4 EL Wasser  
500 g gemahlene Haselnüsse (oder 300g Nüsse und 200g Kokosflocken)  
300 gr. dunkle Kuvertüre zum Verzieren

#### **Für den Knetteig**

1. Den K-Haken in die Maschine einsetzen und die Butter mit dem Zucker und dem Vanillezucker auf Rührstufe 5 schlagen, bis der Zucker sich aufgelöst hat.
2. Anschließend die Eier zugeben und die Mehl-Backpulver-Mischung untersieben.
3. Alle Zutaten zu einem glatten Teig verrühren.
4. Diesen auf einen Backblech ausrollen und mit der Marmelade bestreichen.

#### **Für die Nussmasse**

1. Das Flexi-Röhrelement einsetzen und die Butter bei 80°C und Rührintervall 1 schmelzen.
2. Anschließend Zucker, Vanillezucker und Wasser zugeben und ordentlich verrühren.
3. Nun die Nüsse unterheben und die Masse auf den Teig streichen (Anmerkung: Ich nehme den Silikonspachtel der CC und drücke die Masse etwas fest).
4. Im vorgeheizten Backofen bei 150 °C Umluft ca. 20-30 Minuten backen.

5. Die Nussecken auskühlen lassen.
  6. 300 g dunkle Kuvertüre bei 60°C auf Rührintervall 3 mit dem Flexi-Rührelement in ca. 3 Minuten schmelzen.
  7. Abschließend in Dreiecke schneiden und die 3 Enden in die flüssige Schokolade tauchen.
- 

## Kürbisquiche und Kürbis-Pie – Variationen –



Foto von Stephan Rathmann Jaehnichen, Rezept Nr. 2

### **Rezept 1**

#### **Kürbisquiche von Gisela Martin**

##### **Zutaten:**

180 gr. Mehl  
125 gr. Butter  
1-2 EL Wasser  
600 gr. Fruchtfleisch Hokkaido  
1 Zwiebel, geschnitten  
1 Knoblauchzehe  
1/2 Becher Saure Sahne  
100 gr. Sahne  
2 Eier

150 gr Bergkäse gerieben

Salz/Pfeffer/Muskat/etwas Kräuter z.B. Thymian oder Basilikum

### **Zubereitung:**

Quicheteig im Multizerkleinerer oder in Kessel mit K-Haken vorbereiten und in Folie wickeln und kühlstellen.

Zwischen zwei Lagen Klarsichtfolie ausrollen und in runde Form geben und mit Gabel einstechen.

Backofen 190 Grad/Umluft vorheizen

Kürbis mit Schale in Foodprozessor in dicke Scheiben schneiden, zusammen mit Zwiebel /Koch-Rührelement/140 Grad/Rührintervall 2 anbraten (der Boden wareingebrannt, ggf. Temperatur reduzieren) und in Form einfüllen.

Andere Zutaten vermischen und in Quiche einfüllen

Ca. 30 Minuten backen, bis Käse-Sahne-Mischung fest ist.

## **Rezept 2**

### **Butternut-Kürbis-Pie von Stephan Rathmann Jaehnichen**

#### **Zutaten Teig:**

1 Ei

250 gr Mehl

1/2 tl Backpulver

125 gr. kalte Butter

etwas Rumaroma

#### **Zutaten Füllung:**

ca. 1kg Butternut-Kürbis

Butterschmalz

Wasser

3 Eier

100ml Sahne

125gr brauner Zucker

Gewürzen ( Nelke, Piment, Zimt, Muscat und Ingwer)

etwas Honig

#### **Zubereitung Teig:**

Alle Teigzutaten im Multi mit dem Messer verrühren lassen und dann in die Pieform drücken, ca. 4-5 mm stark.

Teigrest zu Plätzchen ausstechen, abbacken und sofort nach dem

der Pie aus dem Ofen kommt, als Deko auflegen .

### **Zubereitung Füllung:**

Einfach Butternut schälen, entkernen in Würfel schneiden und im Topf mit Butterschmalz anrösten, so lange bis ca 50 % etwas gebräunt sind dann etwas wasser dazu und ca 15 minuten köcheln lassen. Dann im Sieb abgiessen.

Eier mit Sahne, braunem Zucker, Gewürzen und etwas Honig zusammen mit dem Kürbis pürieren.

In die Piecrust füllen und bei 180 grad Heissluft ca 40 minuten backen. Keine Angst die Masse ist ziemlich flüssig wird aber nach dem backen fest.

Reicht für 2 Pie formen. Ich backe einen und friere die restliche masse ein fürs nächste mal



Pie vor dem Backen, Foto von Stephan Rathmann Jaehnichen