

# Wurstsalat Fleischsalat



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Doris Ostermann

## **Zutaten:**

1000g Extrawurst

900 g Gouda

2 Gläser Essiggurken

2 Spitzpaprika rot

Öl Essig u Gewürze nach Belieben

## **Zubereitung:**





Würfeleinsatz montieren.

Erst Wurst, Käse und Paprika würfeln, dann die Gurken (die Gurken reinigen das Würfelgitter schon etwas vor).

Mit Öl, Essig und Gewürzen nach Belieben würzen. Fertig.

---

## Schneller Apfelkuchen im Schokobiskuit-Bett

Nicht spektakulär aber schnell gemacht, wenn man eigentlich schon weg sein will. Wie wir heute – Gartenwetter – und da Kaffee ohne was dazu fad ist, ganz schnell gerührt...



Rezept und Fotos von Dagmar Möller/Töpfle und Deckele zur Verfügung gestellt.

Dieses Rezept und mehr gibt es hier [Töpfle und Deckele](#)

### **Zutaten:**

4 Eier

75 g Zucker

1 Prise Salz

Butter-Vanille-Aroma

2 EL Mehl

2 EL Kakao

2 EL Speisestärke (Anmerkung Gisela: ich habe auf 3 EL von Mehl/Kakao und Speisestärke erhöht, in Summe kam ich so auf 100 gr Mehlgemisch)

Puderzucker

2 Boskop-Äpfel

Zitronensaft

etwas Zimtzucker

### **Zubereitung:**

Backofen auf 180 °C Heißluft vorheizen

Eier, Zucker, Salz und Aroma in der CC mit dem Ballonschneebesen auf hoher Stufe 5-10 Minuten schaumig schlagen.



Äpfel, schälen vierteln, entkernen, in Spalten schneiden und in Zitronenwasser legen damit sie nicht braun werden.

Mehl, Kakao und Speisestärke sieben, auf die Masse geben und vorsichtig unterheben (ggf. mit Unterhebröhrelement).



Springform (oder Blech) mit Backpapier belegen (Ränder nicht fetten). Masse einfüllen und vorbereitete Äpfel mit Zimtzucker mischen darauf geben. Mit Puderzucker bestäuben und in den Backofen schieben.

30 (oder 20) Minuten backen. Stäbchenprobe machen.

In der Form auf einem Gitter abkühlen lassen.

---

# Ruckzucklachs mit Brokkoli

Rezept von Sylvia Angermann

## **Zutaten**

1 Stück TK-Lachs

1 Brokkoli

Zitronenschale, Zitronensaft

Salz/Pfeffer

Butterflöckchen

Parmesan geraspelt

## **Zubereitung:**

1 Stück TK Lachs mit Folie in den Topf geben.

1 zerzeilten Broccoli in den Gareinsatz legen .

Ca 1,5 l Wasser (aus dem Wasserkocher) über den Fisch gießen, Gareinsatz einhängen.

Nach Einsetzen des Gareinsatzes auf 120°C und Intervallstufe 3 stellen.

Wenn der Broccoli gar ist (ca. nach 14 Minuten), auf Teller geben, Butterflöckchen, Salz und geraspelten Parmesan darüber streuen.

Lachs auspacken, neben Broccoli legen, etwas Zitronenschale drübereaspeln, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und guten Appetit!

Optional, falls man möchte:

Danach in gleichem Kessel Mehlschwitze/Bechamelsoße mit Flexi kochen, Lachs und Broccoli einrühren, würzen (evt. Schuss Weißwein) und zu Nudeln servieren.

---

# Bärlauchbutter



Rezept und Fotos von Sabine Dorn

## **Zutaten:**

ca. 100 gr. Bärlauch frisch

ca. 250 gr. Butter

Salz

## **Zubereitung:**

Einfach Bärlauch und Butter mit Zimmertemperatur und etwas Salz. 40Sek. (dazwischen 1x vom Rand kratzen) mixen.



Dann in Klarsichtfolie gerollt. Dannach wird er gekühlt und dann in Scheiben geschnitten eingefroren.

---

# Schnelles Feierabend Chili

Rezept zur Verfügung gestellt von Anna Weidner

## **Zutaten:**

1 Zwiebel  
2 Karotten  
1 Paprika  
1 Dose Mais  
1 Dose Kidneybohnen  
1 Knoblauchzehe  
2 Dosen Pizza Tomaten  
500g Rinderhack  
300 ml Rinderfond (Gemüsefond)  
100ml Rotwein  
2 EL Öl  
1/2 – 1 TL Chilliflocken  
Salz, Pfeffer

## **Zubereitung:**

Im Multi die Karotten und Paprika in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln.

Öl in der schüssel der CC erhitzen. Das Hackfleisch mit dem Kochröhrelement auf Intervallstufe 3 und 140° Grad anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Das ganze mit Rotwein ablöschen und diesen vollständig verkochen lassen.

Dann die Pizzatomaten, Karotten, Paprika und Fond zugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Chilliflocken würzen.

Kurz aufkochen lassen und dann die Temperatur auf 100° zurückdrehen und 15min köcheln lassen.

Mais und Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen. In die Schüssel geben und ca. 5 min mitköcheln lassen.

Wir essen gern frisches Baguette dazu. Wer möchte kann aber auch Reis als Beilage servieren.

---

## Einfaches Schokoladen-Dessert



Rezept und Foto von Steffi Grauer zur Verfügung gestellt:

Noch mehr Rezepte von Steffi Grauer findet ihr auch auf <http://www.kochtrotz.de/>

4 Portionen

### **Zutaten:**

100 g Schokolade nach Wahl (ich nehme 85%ige)

250 g Quark

120 g Joghurt

Optional:

eine Handvoll Früchte, Schokodrops

### **Zubereitung:**

Flexi-Röhrelement einsetzen, Schokolade in Stücke brechen. Bei 30°C Grad (oder auch 50°C für Eilige) Intervallstufe 1 mit

aufgesetztem Spitzschutz die Schokolade schmelzen lassen. Das dauert einige Minuten. Immer mal wieder nachschauen.

In der Zwischenzeit Quark und Joghurt abwiegen und evtl. Früchte vorbereiten.

Jetzt Temperatur abschalten, auf Stufe 3 stellen und Quark und Joghurt löffelweise unterrühren lassen bis alles gut verteilt ist.

Creme in Gläser geben und wahlweise Früchte obenauf verteilen und dekorieren.

VEGANE OPTION: 250 g Seidentofu und 120 g pflanzlichen Joghurt

---

## Low carb Blumenkohlklößchen Karfiolbällchen



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Katharina Karner

### **Zutaten:**

1 Blumenkohl

1 Ei

Petersilie

Curry

Suppenwürze

100 gr. geriebener Käse ( bzw. Käse mit Trommelraffel oder Multi reiben)

3-4 EL Semmelbrösel

### **Zubereitung:**

Einen ganzen Karfiol im Multi zu 'Reis' hacken (vorher in Röschen teilen).



Diese Masse dann mit dem K-Haken zu einer Masse verarbeiten mit 1 Ei, Petersilie, Curry, Suppenwürze, 100 g geriebener Käse und 3-4 EL Semmelbrösel (bis die Masse die richtige Konsistenz hat).



Zu Bällchen formen und im Rohr bei 200 Grad bzw. Umluft 180

Grad in ca. 20 Minuten hellbraun backen.



Ich habe sie mit Knoblauchjoghurt gegessen.

*Tipp:*

Man kann es auch durch andere Gemüse ersetzen wie Broccoli, Rosenkohl, Kohlrabi, Karotten und und...

#### **Variation von Manuela Neumann**

Anstelle von Blumenkohl habe ich 1/2 Brokkoli und 1 Kohlrabi genommen.

Der Rest des Rezeptes bleibt gleich



# Blätterteig-Schnecken



Fotos (Fotomontage Sandra Bell) und Rezept Evi Borchers

## **Zutaten:**

Blätterteig (aus dem Kühlregal) 2er Packung, rechteckig

3 rote Spitzpaprika

1 Packung Frischkäse 400 g

1 Packung Kochschinken

Etwas Reibekäse

Gewürze und Kräuter

## **Zubereitung:**

Bild 1: Frischkäse dünn verteilt

Bild 2: Paprika Schinken darauf gegeben

Bild 3: Dünne Scheiben geschnitten

Bild 4: Pur abgebacken

Bild 5: Mit Käsedeckel abgebacken

Den Kochschinken grob zerkleinern und im Multi mit dem Messer zerstoßen.

Behälter entleeren, Messer entfernen und Scheibe Nr. 4 nehmen.

Den Spitzpaprika in feine Scheiben schneiden.

Kochschinken, Paprika und ca. 20/30g Reibekäse (Emmentaler) vermengen.

In der Schüssel den Frischkäse mit Chilli, Bärlauch sowie eine selbst gemischte Gewürzmischung mit dem Flexi schaumig rühren.

Den Blätterteig ausrollen, dünn die Frischkäsemischung darauf verstreichen und dann die andere Mischung darauf geben. Stramm zusammen rollen, in dünne Scheiben schneiden und im Backofen auf dem Blech abbacken.

O/U 220 Grad ca. 15-20 Minuten

---

## Kartoffel-Schinken-Käserolle



Foto von Sonja Weber

Rezept von Norbert Siemenowski, ausprobiert von Sonja Weber und auf CC umgeschrieben

### **Zutaten:**

500-600 gr. Kartoffeln  
1 Zwiebel  
2 Eier  
100 gr. geriebener Käse  
Schinken/Käse zum Belegen  
Salz/Pfeffer/Kräuter

### **Zubereitung:**

500-600g Kartoffeln reiben (Multizerkleinerer, auf Foto fein gerieben, siehe Tipp), 1 Zwiebel klein schneiden.

Kartoffeln, Zwiebeln, 2 Eier, 100g geriebenen Käse, Salz, Pfeffer und Kräuter vermengen.

Masse auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen und bei 180 Grad ca. 25 Minuten backen. 5 Minuten auskühlen lassen, mit Schinken und Käse belegen, einrollen und nochmal ca. 10 Minuten backen.

Gutes Gelingen!

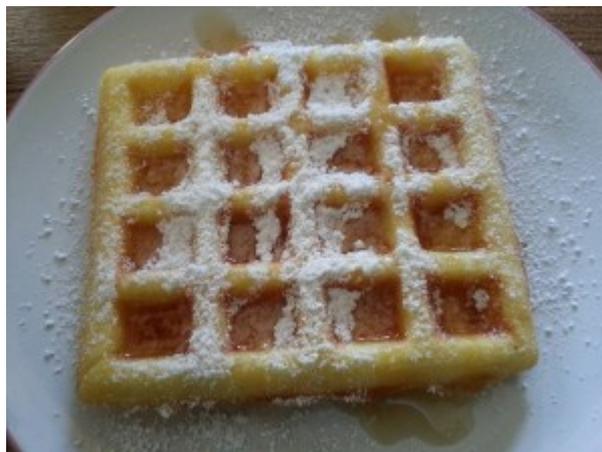
*Tipp:*

*Mit Dauerbackfolie klebt nichts an, was anderen mit normalem Backpapier passiert ist.*

*Ich hab sie fein geraspelt mit dem Multi. Beim nächsten Mal mach ich sie größer. Dann wirds vielleicht knuspriger.*

---

## Süße Waffeln



Fotos und Rezept von Kathrin Freinschlag

**Zuaten:**

150g weiche Butter  
50g Zucker  
1 Prise Salz  
3 Eier  
150g Mehl  
1 Msp. Backpulver  
100ml lauwarmes Wasser

Fett für das Waffeleisen

### **Zubereitung:**

Butter, Zucker und Salz in die Schüssel der CC geben und mit dem K-Haken schaumig schlagen. Nach und nach die Eier dazu geben und so lange rühren, bis die Masse hellgelb ist.

Waffeleisen vorheizen.

Mehl, Backpulver und Wasser zu der Ei-Masse geben und zu einem glatten Teig verrühren.

10 Minuten quellen lassen

Waffeleisen fetten und die Waffeln backen.