Kräuterwaffeln mit Frühlingsquark

Fotos und Rezept von Kathrin Freinschlag

Zutaten:

Teig:
50g Butter
2 Eier
150g Mehl
1 TL Backpulver
Salz
80ml Gemüsebrühe
60g rote Paprikawürfel
je 1 EL frisch gehackt:
Schnittlauch
Dill
Petersilie
1 EL Kresse
4 EL Öl

Fett für das Waffeleisen

Frühlingsquark:
Sauerrahm
Knoblauch
Salz
Pfeffer
Dill

Zubereitung:

Butter, Eier, Mehl, Backpulver und Salz in die Schüssel der CC geben und mit dem K-Haken zu einem geschmeidigen Teig rühren.

Jetzt die Gemüsebrühe und alle restlichen Zutaten dazu geben und zu einem glatten Teig verrühren.

Das Waffeleisen einfetten, vorheizen und die Waffeln darin backen.

Für den Quark einfach den Sauerrahm mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Dill verrühren und zu den Waffeln reichen.

Möhren-Zucchini-Puffer

Rezept und Foto von Evi Börchers

2 Personen

Zutaten:
Öl zum Ausbraten
3 Karotten (ca. 250 gr)
3/4 Zucchini (ca. 180 g)
1/4 Gemüsezwiebel
100 gr. geriebener Käse
1 Ei
2,5 EL 5-Korn-Flocken
1-2 EL Weizenvollkornmehl
1 TL Curry
1-2 TL Salz/Pfeffer

Zubereitung:
Möhren schälen, Zucchini gewaschen, Zwiebel abgezogen = alles im Multi mit der Scheibe 3 grob raspeln.

Das Gemüse mit dem restlichen Zutaten vermischen. Sollte der Teig sehr feucht sein, noch etwas Mehl zugeben.

Öl (alternativ: Sanella) erhitzen und den Teig portionsweise ausbraten .

Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Zeit : sehr schnell zubereitet, einfach und lecker.

Konnte gerade noch ein Pfuffer fürs Foto retten. Keine zwei Minuten später war der Teller leer.

Käsekuchen im Glas

Rezept von Sylvia Hofmann zur Verfügung gestellt
Rezept stammt ursprünglich von gofeminin.de und wurde von Sylvia Hofmann auf CC abgewandelt.

Ihr esst gern Süßes, habt aber keine Lust, stundenlang in der Küche zu stehen? Perfekt!

Zutaten (für 2 große oder 4 kleine Gläser):
Für den Teig
½ Tasse fein zerkrümelte Butterkekse
3 EL geschmolzene Butter
½ TL Zucker
Für die Cheesecake-Creme
230 ml Schlagsahne
250 g Frischkäse
4 EL Zucker
½ Pk Vanille-Zucker
Und
Früchte und Schlagsahne nach Belieben zum Dekorieren

Zubereitung:
Die zerkrümelten Kekse zusammen mit der geschmolzenen Butter und dem Zucker in einer Schüssel vermischen (z.B. mit Multi und Messer, sollte sich in etwa so anfühlen wie nasser Sand).

Die Masse dann auf 2 große Gläser (oder 4 kleine) verteilen, leicht andrücken und mit Frischhaltefolie abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit macht ihr die Cheesecake-Creme. Dafür gebt ihr den Frischkäse zusammen mit dem Zucker und dem Vanille-Zucker in eine große Schüssel und vermixt alles (Flexi). Dann schlagt ihr die Sahne steif (Ballonschneebesen oder wer keine zweite Schüssel hat in zwei Portionen in der Gewürzmühle) und zieht sie mit einem großen Löffel vorsichtig unter die Frischkäse-Masse.

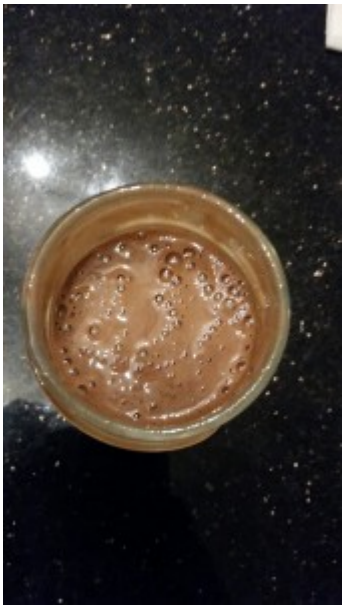
Die fertige Creme verteilt ihr dann auf die Gläser und dekoriert sie nach Belieben mit Sahne und/ oder Früchten.

Fitness Pancakes

Foto und Rezept von Amira Rohnke

Zutaten für zwei Pancakes:
Zwei Eier
Eine Banane
Und wenn man mag einen Messlöffel Whey (Eiweißpulver)

Zubereitung:
Banane ein bisschen klein schneiden und in die Gewürzmühle. Die Eier drauf und evtl. auch das Whey. Alles in der Gewürzmühle (bei größeren Mengen Blender) zu einer Masse mixen.



Nun in einer kleinen Pfanne Öl auf mittlerer Temperatur erhitzen, die Hälfte des Teiges rein, Deckel auf die Pfanne und warten, bis der Teig nicht mehr flüssig ist. Nun wenden und nochmal einen Moment warten.

Jetzt nur noch genießen. Z.B. mit einer Maracuja, ein bisschen Naturjoghurt und Cacaonibs.

Foto von Amira Rohnke

Frühstückssmoothie

Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Dedera Crasha

Mein persönlicher, perfekter Start in den Tag! Was für viele der Kaffee am morgen ist, ist für mich dieser Smoothie.

Zutaten:
250 g Quark
2 EL Honig (ca. 40 g)
ca. 250 g Obst nach Wahl (heute war es Birne)
ca. 250 g Bananen
100 g Haferflocken (bzw. Haferkörner geflockt mit Flocker)

Die Mengen schwanken schonmal je nach Größe der Früchte.

Zubereitung:
Alles außer den Haferflocken in den Blender. Bei der Kombination von heute hat es keine 20 Sek. gedauert. Die Menge reicht für 2 große Gläser. Eins ist für morgens, eins wandert in den Kühlschrank für den Abend.

Die Haferflocken gebe ich erst kurz vor dem Essen drauf, damit sie nicht zu matschig werden.

Das Ganze bringt mich gut bis zum Mittagessen durch ohne das Gefühl zu haben ständig etwas Essen zu müssen.

Varianten:

Claudia Balicki: einen Schuss Mineralwasser zugeben, dann wird es cremiger. Auch Walnüsse beimischen.

Gisela Martin: einen Löffel Mandelmus beimischen

Hinweis:
Obst wie Kiwi, Ananas oder Papaya sollten nicht genommen werden, außer man ist es sehr schnell oder überbrüht sie mit heißem Wasser. Ansonsten wird der Smoothie sehr bitter.

Karottensalat Möhrensalat

Foto und Rezept von Gisela Martin

Zutaten:
600 gr. geschälte Karotten
1 Apfel (ungeschält, Kerngehäuse entfernt und geviertelt)
Dressing:
ca. 200 gr. Joghurt (die genaue Menge kenne ich nicht, ich fülle in der Gewürzmühle immer bis ca. 1 cm unterhalb “Maximum”, bitte nicht mehr nehmen)
Optional: 2 TL Sahne
2 TL Zitronensaft
0,5 TL Salz

0,5 TL Zucker
0,5 TL Pfeffer
etwas Petersilie grob zerkleinert

Zubereitung:
Alle Zutaten für das Dressing in die Gewürzmühle geben und kurz mixen, bis sich alles vermischt hat.

Die Karotten und den ungeschälten Apfel durch den Multizerkleinerer, Scheibe 2/feine Raspel jagen. (Alternativ Trommelraffel/Schnitzelwerk)

Alles vermischen, fertig.

Tipp: Besonders gut schmeckt der Salat, wenn man ihn noch mind. eine halbe Stunde ziehen lässt.

Abwandlung Stefanie Kirn: Zusätzlich noch halbe Gurke zugeben und und statt Petersilie Dill verwenden.

Abwandlung Christina Cieluch: Als Dressing Salz, Pfeffer, Petersilie, Kürbiskernöl und Honig.

Kohlrabisalat

Foto von Gisela M.

Zutaten:
1 Kohlrabi
0,5 TL Salz
0,25 TL weißer Pfeffer (hatte heute leider nur schwarzen da, mit weißem Pfeffer ist die Optik schöner)
2 EL Essig (ich nehme meistens weißen Balsamico)
2 EL Öl
1 EL Wasser

Zubereitung:
Kohlrabi mit Multizerkleinerer, grobe Scheibe Nr. 3, raspeln (alternativ: Trommelraffel/Schnitzelwerk)

Restliche Zutaten in Gewürzmühle geben und 10-15 Sekunden mixen.

Alles Zutaten in Schüssel geben, kurz umrühren. Fertig

Apfel-Buchweizen-Waffeln

Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Andrej Daiker

Zutaten:
6 mittelgroße Äpfel
2 Esslöffel Buchweizenmehl (bzw. Buchweizen mit Getreidemühle zerkleinert)
1 Ei

Zubereitung:
Alles in den Multizerkleinerer geben und mixen. Waffeln auf Stufe 3 backen.
Sie werden nicht ganz fest, dafür um so lecker.
Enjoy!

Fotos von Andrej Daiker

Hühnergeschnetzeltes mit Maroni und Reis

Foto und Rezept von Claudia Kraft

Zutaten:

Reis
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehe
400-500 g Hühnergeschnetzeltes
1 Beutel gekochte Maroni
etwas Worcester Sauce
getrocknete oder frische Kräuter
200 ml Sahne

Zubereitung:
Reis kochen.

Zwiebel mit dem Flexi in der CC dünsten (angeröstet). Knoblauch kurz dazugeben. Dann das Fleisch mit angebraten und mit etwas Wasser aufgiesen.

Die Maroni aus dem Beutel herausnehmen, vierteln und dazugeben. Kochrührelement einsetzen. Salz, Pfeffer und einen Spritzer Worcester Sauce, etwas getrocknete oder frische Kräuter hinzufügen.
Sahne dazu und etwas einkochen. Abschmecken und anrichten.

Pfannkuchen

Foto Gisela M.

Zutaten:
(Achtung es folgen immer 3 Mengenangaben: die größte Menge ist für 4 Personen, dann für 2 Personen bzw. für 1 Person umgerechnet)

4/2/1 Eier
300 ml/150 ml/75 ml Milch
100 ml/50 ml/25 ml Mineralwasser mit Kohlensäure
1 Prise Salz
1 EL/1 TL Zucker wenn süsser Belag
250gr/125gr/62 gr. Weizenmehl
(wenn man das Mehl erst zum Schluss in den Blender füllt, dann wird das Mehl besser vermixt und bleibt nicht am Rand hängen)

Butter zum Herausbraten
(ggf. 1 zerdrückte Banane im Teig)

Zubereitung:
Eier mit ca. der Hälfte der Milch in Blender geben und ca. 1/2 Minute schaumig schlagen.

Restliche Milch und Mineralwasser zugeben und nochmals mixen.

Mehl, Salz, ggf. Zucker zugeben und mixen (Anmerkung: Gisela M.: gerne auch 1 Minute oder etwas länger, dann wird der Pfannkuchen fluffiger, allerdings nur wenn die Bedienungsanleitung dies zulässt).

Gut schmeckt auch, wenn eine Banane mit in den Mixer gegeben wird (gute Resteverwertung, wenn eine Banane schon zu weich zum Essen ist)

Teig sollte möglichst eine halbe Stunde vor Verarbeitung ruhen. Aber wenn der Hunger groß ist, geht es auch direkt.

Mit Butter in der Pfanne herausbacken.

Tipp Thomas Schönweitz: Mineralwasser kann auch durch Bier

ersetzt werden. Die feinperlige Kohlensäure macht den Teig fluffig. Und bei dunklem Bier wirds etwas malzig. Einfach mal testen.

Tipp Doris Ostermann:
Gemüse, Käse, Schinken, Salami nach Wahl im Multi mit Messer zerkleinern und etwas auf Pfannkuchenmasse geben. Dann zusammen und auf die andere Seite drehen. Ich reduziere dann die Hitze etwas und lasse sie noch 2-3 Min. durchziehen.

Fotos Doris Ostermann