Frischkornmüsli

Rezept und Foto von Gisela Martin

Über die Optik lässt sich streiten, aber es ist wahnsinnig lecker, sehr gesund und dank einer guten Küchenmaschine hält sich der morgentliche Aufwand sehr in Grenzen. Man fühlt sich nach dem Essen nicht so schlapp wie nach einem Brötchen-Frühstück und ich habe auch nicht so schnell Hungergefühl.

Zutaten:
Eine Hand voll Körner
1 Apfel
Ahornsirup
Naturjoghurt nach Belieben

Zubereitung:
Mit der Getreidemühle (alternativ dem Flocker) etwas Korn (Dinkel o.ä.) schroten (ich schrote immer die Menge für zwei oder drei Tage, länger sollte das geschrotete Korn nicht liegen, wegen der Nährstoffe)

Vom Ergebnis pro Portion ca. eine kleine Hand voll wegnehmen und über Nacht wässern.

Am nächsten Morgen das gewässerte Korn (ohne das Wasser) in einen Teller geben, einen Apfel mit der Trommelraffel reiben, einen Löffel Joghurt zugeben und etwas Ahornsirup darüber

träufeln.

Das ist die Grundvariante. Als Variation gibt man noch ein paar Nüsse, anderes Obst o.ä. zu.

Alternative: Wenn es schnell gehen muss und man keine Zeit zum wässern hat: Einfach den Schrot ein paar Minuten kochen.

Bilder dazu:

https://www.facebook.com/photo.php?fbid=654596474611882&set=pcb.282175255275988&type=1&theater

https://www.facebook.com/photo.php?fbid=654596537945209&set=pcb.282175255275988&type=1&theater

Und hier noch ein Foto vermischt:

Foto: Gisela Martin

Karotten-Kartoffel-Rösti

Rezept und Foto von Gisela Martin

Menge ergibt ca. 8 Bratlinge, langt für ca. 2 Personen (oder es ist nur eine Beilage, dann reichts ggf. für 3-4)

Menge reicht für ca. zwei Pfannen, am besten mit zwei Pfannen gleichzeitig arbeiten.

Zutaten:
1 Zwiebel
200 g Karotten
200 g Kartoffeln
1 El Mehl
2 Eigelb
Salz
Pfeffer
Muskat
Öl oder Butter zum Herausbraten

Zubereitung:
Zwiebel kleinschneiden.
Karotten und Kartoffeln mit der groben Trommelraffel zerkleinern (oder im Multizerkleinerer).

Karotten und Kartoffel trocken tupfen.

Alles mit Mehl, Eigelb, Gewürzen vermischen

Fett in Pfanne erhitzen und von beiden Seiten knusprig braun braten.

Cookie-Eisparfait mit heißen Pfeffer-Kirschen

Foto Gisela Martin

Quelle Genuss-Magazin 02/2015, nachgemacht von Simone Bachmann und Gisela Martin

Zutaten:
150g Kekse oder Cookies
250g Sahne
2 Eier
2 Eigelbe
75g Puderzucker
250ml Kirschsaft
200ml Rotwein
75g Zucker
1 EL schwarze Pfefferkörner – fein zerstoßen
1 EL Speisestärke – mit 2-3 EL kaltem Wasser verrührt
500g entsteinte Kirschen

Zubereitung:

Cookies im Multizerkleinerer zerbröseln

Sahne mit dem Ballonschneebesen steif schlagen

2. Schüssel nehmen – sonst Sahne rausnehmen, Besen reinigen und weiter geht’s

Eier / Eigelbe / Puderzucker mit dem Schneebesen 5min schaumig-steif-schlagen

zerbröselte Cookies abwechselnd mit der Sahne unter die Masse heben

Parfaitmasse in eine Folie ausgelegte Form füllen und 5h in das Gefrierfach stellen (hab eine Silikonkastenform genommen)

Kirschaft / Rotwein / Zucker / Peffer auf 250ml einkochen- mit angerührter Stärke den Sud binden

Kirschen unterheben

Eisparfait stürzen, Folie entfernen und alles mit Kakao bestäuben

Schneiden und Stück mit der Pfeffer-Kirschsoße servieren

Zwiebeln zerkleinern

Ein tolles Ergebnis bekommt man, wenn man den Foodprozessor/Multizerkleinerer auf Stufe 3 laufen und die Zwiebeln aufs laufende Messer fallen lässt.
Kein Matsch, kaum ausgetretener Saft und ein relativ gleichmäßiges Ergebnis.

Wie schmelze ich Schokolade richtig mit der CC?

Tipp von Kenwoodworld.com

Den Multi-Zerkleinerer mit grober Raspelscheibe (Nr. 3) auf die Cooking Chef aufsetzen. Die Schokolade raspeln.

Die Schokolade in die Rührschüssel füllen und das Flexi-Rührelement einsetzen.

Die Schokolade bei 60 °C, Intervallstufe 3, in etwa 3 Minuten schmelzen.

Welchen Rührer für Was?

Sammelsurium von Anwendungsbeispielen quer aus dem Netz und eig. Erfahrungen

Buttercreme:
Flexi-Rührer oder Schneebesen (besser). Mit dem Schneebesen bekommt man viel schneller eine homogene und lockere Masse. Der Inhalt des Schneebesens ist mit ein paar Mal ausschlagen am Schüsselrand zum Schluss in der Schüssel und somit fast sauber.

Mehl unterheben:
Optional nachzukaufendes Unterheb-Rührlement oder Koch-Rührelment, welches der CC beiliegt – kleinste Rührstufe oder Taste zum Unterheben

Ganache:
mit dem Schneebesen im CC – unter ständigem Rühren die Sahne erst aufkochen und wieder etwas abkühlen lassen und dann die Schokolade portionsweise rein bis alles drin ist und aufgelöst. Nochmal gut aufrühren, CC abstellen, fertig.

Gisela Martins Tipp zur Ganache:
Den Schneebesen kann man weglassen, ich mache das wie folgt: In Cooking-Chef-Schüssel ohne Rührelement Sahne aufkochen, Schokolade in Stücken zugeben, mit Flexi rühren, (optional: eingeweichte Gelatine unterrühren), Timer 5 Minuten. Temperatur abstellen, kalte Butter in Stücken unterrühren, Masse weiterrühren bis zähflüssig ist. Ganache über Torte laufen lassen.

Rührkuchenteig:
keinen Schneebesen verwenden! für Rührkuchenteig, ggf. nach dem Eier schaumig rühren wechseln auf:
K-Rührer oder besser Flexi-Rührer – weiche! Butter schaumig rühren immer mit K-Rührer (laut Bedienungsanleitung) od. besser Flexi-Rührer (bei dem bleibt am Rand der Schüssel nichts hängen)
aber: Eier mit Zucker schaumig schlagen z.B. für Biskuit immer mit Schneebesen und höchste Stufe, dann wechseln
Achtung:
das Mehl nur vorsichtig unterheben und niemals lange rühren oder schlagen dann noch, sonst wird das Klebereiweiß im Mehl aktiviert und der Kuchen wird speckig und schliff – keinesfalls Schneebesen verwenden

Mehl sieben per Hand braucht man nicht, wenn man
a) das Mehl kurz mit dem K-Rührer trocken rührt oder
b) den Passieraufsatz zum Sieben verwendet

Quarkkuchen, Quarkspeisen, Cremespeisen:
K-Rührer oder besser Flexi-Rührer

Eischnee, Schlagsahne:

Schneebesen

Kuchenstreusel:
K-Rührer – alle Zutaten in die Schüssel geben und verrühren bis ein homogener Teig entsteht, dann entnehmen und auf den Kuchen bröseln

Mürbeteig:
K-Rührer, wie Streuselteig oder
Multizerkleinerer (nur bei kleinen Mengen wie z.B. eine Quiche):
Zuerst das Messer einsetzen, dann alle Zutaten in den Behälter und mit dem Messer mixen lassen

Hackfleisch vermischen für Klopse/Frikadellen:
K-Rührer

Hefeteig und Brotteig:
Knethaken – Achtung, nur max. bis Stufe 2 verwenden

Kochen (nur CC):
Flexi-Rührer oder Koch-Rührelement – je nach Konsistenz des Kochgutes
Schneebesen – wenn schaumig aufgeschlagen werden soll gleichzeitig (z.B. italienische Merinque)

Butter schaumig Rühren:
K-Haken

Tipp von Oliver Böttcher:
Wenn die Butter trotz richtig eingestellter Haken am Rand klebt , Kessel abnehmen , kurz heißes Wasser am Rand laufen lassen, Butter löst sich und wird super schaumig

Tipp Manfred Cuntz:
er nimmt den Schneebesen – In der CC kann man das auch mit 30°C warm rühren. Dann klebt nix.

Trick, wenn der Pasta-Fresca-Ring sich nicht löst

Autor: Gisela Martin

Folgende Vorgeschichte:
Bislang habe ich meine PastaFresca immer brav gereinigt. Dazu habe ich alles zerlegt, den Restteig antrocknen lassen und am nächsten Tag sind die Brösel dann fast von alleine rausgefallen.

Beim letzten Mal machte ich Pasta Fresca an zwei Tagen hintereinander und war noch nicht zum Reinigen gekommen. Ich gab daher oben den frischen Nudelteig rein und der Nudelteig vom Vortag (da Pasta Fresca nicht auseinandergelegt) war noch frisch und kam unten raus. Das gefiel mir, keine Verschwendung, kein Wegwerfen.

Seit meiner letzten Pasta-Fresca-Herstellung sind nun drei Tage vergangen. Ich hatte den Verschlussring zwischenzeitlich nicht gelöst, um wieder den Restteig mitzuverwenden. Ein Fehler! – Weder Verschlussring noch Schneidaufsatz haben sich lösen lassen. Sass bombenfest!

Die Lösung: Ich habe die PastaFresca ganz langsam und sanft im Backofen bei 50 Grad aufwärmen lassen, da alle Metalle sich mit Wärme ausdehnen.

Und siehe da….. Mit 50 Grad war das abdrehen kein Problem. Puh, was für ein Glück!

Und die Moral von der Geschicht: In Zukunft reinige ich meine PastaFresca wieder sofort. Doofe Idee von mir!

Tabelle zum Dämpfen

Die Tabelle wird bei neuen Erfahrungen/Zutaten immer angepasst. Wir freuen uns über euere Kommentare, was ergänzt werden sollte.

Dämpfen in der Cooking Chef:
Temperatur 110 Grad einstellen, 500 ml Wasser einfüllen, Speisen nachdem das Wasser kocht in Dampfgarbehälter legen und Spritzschutz verwenden (hat dann Deckelfunktion)

Zutaten	Zeit in Minuten	Zutatenmenge	Temperatur
Äpfel	12	500 g	110 °C
Aprikosen	14	500 g	110 °C
Birnen	11	500 g	110 °C
Blumenkohl	18	500 g	110 °C
Brokkoli	14	500 g	110 °C
Chinakohl	13	500 g	110 °C
Erbsen	18	500 g	110 °C
Fenchel	18	500 g	110 °C
Ganze Forelle	15	1 Stück	110 °C
Garnelen	13	200 g	110 °C
grüne Bohnen	24	500 g	110 °C
Hühnerbrust	25	250 g	110 °C
Kartoffeln	30	500 g	110 °C
Kirschen	8	500 g	110 °C
Klöße	25	500 g	110 °C
Kohlrabi	15	500 g	110 °C

Lachsfilet	15	200 g	110 °C
Lauch	19	500 g	110 °C
Möhren	19 23	500 g 1000 g	110 °C
Muscheln	20	500 g	110 °C
Pfeffer	19	500 g	110 °C
Pfirsich	12	500 g	110 °C
Pflaumen	12	500 g	110 °C
Pilze	13	500 g	110 °C
Putenschnitzel	21	250 g	110 °C
Riesengarnelen	12	200 g	110 °C
Romanesco	20	500 g	110 °C
Seelachs	15	200 g	110 °C
Spargel	24	500 g	110 °C
Spinat	12	500 g	110 °C
Wirsing	23	500 g	110 °C
Würstchen	15	6 Stück	110 °C
Zucchini	17	500 g	110 °C

Kartoffen in Scheiben
12 500
g 110 °C

Rote Beete 35
500
g 110 °C

Rührelement einstellen

Tipp von Ulrike Holzenleuchter:

Man kann es auch ohne Papier versuchen
Öffne oben die Mutter wieder und drehe den Haken runter, bis er am Boden ist. Dann drehe den Haken halbe Umdrehung zurück. Maschine kurz anlaufen lassen. Hörst du noch Metall ?
Dann wieder eine halbe Umdrehung zurück. Maschine wieder kurz anlaufen lassen. Mach das so lange, bis du von einer auf die andere Umdrehung kein Metallgeräusch mehr hörst.

Dann ist das minimal über dem Boden und richtig eingestellt.

Tipp von Oliver Böttcher:

Das Rührelement ist dann richtig eingestellt wenn es leer NICHT am Boden kratzt aber wenn man oben auf den Arm drückt dann leicht am Boden kratzt.

Rund ums Gärkörbchen

Frage nach Bedienungsanleitung Gärkörbchen:

Antwort Lutz Geißler:
Du bemehlst deine Gärkörbe und legst dort den geformten Teig hinein. Vor dem Backen kippst du den Teigling aus dem Korb auf dein Blech oder auf den Backstein. Danach fege/bürste ich den Korb meist aus, damit keine Mehlreste drin bleiben. Bei weicheren Teigen verwende ich meist Reismehl oder Kartoffelmehl gemischt mit normalem Mehl, dann klebt es nicht so. Es kommt auch aufs Korbmaterial an. Körbe aus Holzschliff kleben nicht so schnell mit Teig zusammen wie Peddigrohrkörbe, außerdem sind erstere ökologischer und preiswerter (z.B.

www.brotbackzubehoer.de).

Ob Gärkorb oder Kastenform hängt eigentlich nur von der gewünschten Brotform und den Krusteneigenschaften ab. Freigeschobene Brote (also im Korb gegangen) sind individueller und haben mehr und bessere Kruste als Kastenbrote.