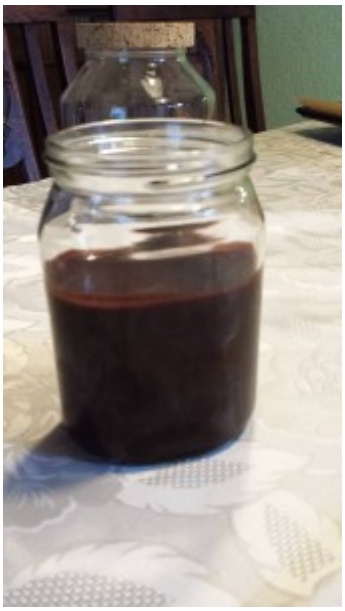
LowCarb Haselnusscreme



Rezept und Foto von Martina Witzel

Zutaten:
60g Kokosöl
40g Haselnussmus
etwas Vanillearoma
40g Sahnepulver
20g Backkakao
Süßungsmittel nach eigenem Gusto

Zubereitung:
Kokosöl, Haselnusmus, Vanillearoma ca. 10 Min bei 50 Grad auf Stufe 2 rühren bis es flüssig ist (Flexi).

Sahnepulver, Backkakao und Süssungsmittel weitere 5 min bei 50 Grad auf Stufe 1 rühren, bis es wie eine Haselnusscreme aussieht.

Kokoshusaren



Rezept und Foto Alexandra Müller-Ihrig (sinnreichleben – Ernährungsberatung)

Zutaten:
200 g weiche Butter
100 g Zucker
1 Ei
350 g Mehl
200 g Kokosraspeln
Rote Marmelade oder Gelee

Zubereitung:
Alle Zutaten (ausser die Marmelade) in die Schüssel der CC geben und mit dem Flexi zu einem Teig verrühren.

Den Teig ca 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Anschließend kleine Teile davon abnehmen und zu Kugeln formen.

Mit einem Kochlöffel oder besser Finger, eine kleine Mulde in die Mitte der Kugel drücken. Vorsichtig, der Teig ist sehr bröselig.

Die Mulden mit Hilfe einer Spritztülle mit roter Marmelade/Gelee befüllen.

Backofen auf 160° vorheizen und die Husaren ca 10 Minuten darin backen.

Nach dem Auskühlen können sie mit Puderzucker bestäubt werden.

Pistazien-Busserl



Rezept und Foto von Dagmar Möller

Ergibt etwa 50 Stück

Zutaten:
90 g ungesalzene grüne Pistazien
90 g gemahlene Mandeln (oder mit Trommelraffel gemahlen)
1 Eiweiß
1 Prise Salz
125 g Puderzucker
3 EL Limettensaft
1 EL abgeriebene Orangenschale (unbehandelt)

Zubereitung:
1 EL der Pistazien hacken und für später bereithalten. Restliche Pistazien in der Gewürzmühle der CC fein mahlen (bzw. in der Trommelraffel mahlen).

Das Eiweiß kurz anschlagen, Salz dazugeben und auf höchster

Stufe mit dem Ballonschneebesen steif schlagen.

Puderzucker nach und nach zufügen. Zitronensaft sowie Orangenschalen unterrühren. Wir brauchen eine schöne geschmeidige Masse.

Von der Masse 2 EL abnehmen und in einen Spritzbeutel mit kleiner Spitztülle geben. Im Kühlschrank lagern.
Dann Pistazien und Mandeln mit einem Teigschaber unter die Restmasse heben und 30 Minuten kühlen.

Kleine Kugeln formen (etwa die Größe von Marzipankartoffeln). Sollte es zu sehr kleben, Finger in Puderzucker stippen. Busserl auf Backpapier setzen und nochmal mit Puderzucker bestäuben.

Die Kugeln nun mit einem Löffelchen ein wenig flach drücken. Dann die Eischneemasse darauf spritzen und mit den gehackten Pistazien vorsichtig bestreuen.

Ein paar Minuten antrocknen lassen und dann bei 160° C etwa 20 Minuten in den Ofen, bis die Busserl leicht gebräunt sind.

Erdnuss-Taler



Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig (sinnreichleben – Ernährungsberatung)

Zutaten:
100 g weiche Butter
130 g Zucker
150 g Mehl
1 Ei
2 nicht gehäufte EL Erdnussbuttercreme fein
100 g gehackte Erdnüsse
1 Prise Salz
1/2 TL Zimt
1 TL Backpulver

Zubereitung:
Mit dem Flexi Butter und Zucker cremig rühren. Die Erdnussbutter und das Ei während des Rührvorganges dazu geben.

Mehl, Zimt, Salz und Backpulver vermischen und zur Butter-Ei-Masse in die Schüssel geben.

30 g der gehackten Erdnüsse noch zum Teig hinzufügen.

Nun aus dem Teig Kugeln formen und diese mit dem Handballen flach drücken.

Mit den restlichen gehackten Erdnüssen bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 180° ca 15 Minuten backen.

Fertig sind sie je nach Größe und Backofen, wenn sie eine schöne hellbraune Farbe haben.

Himbeertörtchen



Von Simon‘s Patisserie -Simon Stuber

(ergibt ca. 15 Stück)

Zutaten:
Für die Joghurt-Mousse:
9 Blatt Gelatine
10g Zitronensaft
500g Joghurt
Abrieb von Zitrone und Orange
120g Puderzucker
200g Sahne

Für den Himbeerkern:
25g Zucker
5g Pektin
5 Blatt Gelatine
300g Himbeerpüree
100g Zucker
200g Tk Himbeeren

Für den Himbeerspiegel:
300g Himbeeren
20g Zitronensaft
120g Puderzucker
3 Blatt Gelatine

Außerdem wird benötigt:
Dessertringe 15 Stück
Randfolie
Form für den Kern oder ein Blech
Dekobiskuit
Biskuitboden

Zubereitung:

Für den Himbeerkern:
Zuerst das Pektin mit 25g Zucker mischen, anschließend die Gelatine einweichen. Im CC Topf das Himbeerpüree mit Zucker (Flexi) aufkochen, Pektin-Zucker-Gemisch hineingeben und alles nochmals aufkochen. Wenn es nicht mehr kocht, die Gelatine darin auflösen und die gefrorenen Himbeeren dazugeben. Alles mixen mit dem Pürierstab.
Dabei muss aber nicht zwingend eine glatte Masse entstehen – im Gegenteil, kleine Kerne dürfen durchaus darin sein.
Anschließend die Masse in die Formen oder ein vorbereitetes Blech geben und einfrieren. Bei der Verwendung eines Blechs Kreise ausstechen, die einen etwas kleineren Durchmesser haben als der Dessertring. Wenn eine runde Form verwendet wird, werden die Kreise gefroren hinausgedrückt und anschließend wieder ins Gefrierfach gegeben.

Für die Joghurt-Mousse:
Erst wird die Gelatine eingeweicht. Anschließend die Zitrone erwärmen und die Gelatine darin auflösen. Alle Zutaten außer der Sahne dazugeben und verrühren. Die Gelatine in die Masse einrühren. Zum Schluss die geschlagene Sahne unterheben.

Für den Himbeerspiegel:

Himbeeren, Zitronensaft und 120g Puderzucker im CC Topf mit dem Flexi aufkochen . Abpassieren und darin 3 Blatt Gelatine auflösen, die davon in kaltem Wasser eingewicht waren.

Ritas Apfelgulasch

Rezept zur Verfügung gestellt von Andreas Ehmann, der es von seiner Schwiegermutter hat und für die Kenwood CookingChef modifiziert hat.

Einfaches schnelles gut schmeckendes Gericht ("Resteverwertung")

Zutaten für 4 Portionen:
4-6 Äpfel (säuerlich-zum verkochen)
5 Regensburger Würste (oder 5 Knacker oder 1 Lyoner)
als Variation entsprechend der Menge Wiener/Käswürstel
250 ml Brühe
200 ml Weißwein
2 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
3 EL Schmand
Ketchup/bzw. Tomatenmark 3 – 4 EL
Pfeffer
Salz
Gewürze nach Gusto:
Curry
Paprika
Majoran
Thymian
Koriander

Zubereitung:
Zwiebeln schälen und klein schneiden.
Knoblauch ebenso

Äpfel schälen achteln diese Spalten dann halbieren.

Wurst in etwas dickere Scheiben schneiden (je nach verwendeter Wurst!)

Mit Flexirührelement:
Zwiebeln mit etwas Öl in der CCM anbraten (max. Temperatur).
Kleine Prise Zucker dazu.
Knoblauch dazu

Koch-Rührelement wechseln, Temperatur auf 90 – 100 Grad reduzieren

Mit Brühe und Weißwein ablöschen.

Wurst und Äpfel dazugeben, durchrühren lassen – Stufe 1

Ketchup/Tomatenmark dazu, durchrühren lassen – Stufe 1

Schmand dazu, durchrühren lassen – Stufe 1

ca. 20 min durchrühren lassen – Stufe 3

Mit Salz, Pfeffer und den Gewürzen abschmecken.

Servieren mit frischen Semmeln oder knackigem Baquette dazu paßt schöner Salat.

Arbeitszeit: ca. 10 Min.
Koch-/Backzeit: ca. 25 Min.
Schwierigkeitsgrad: simpel

Partybrötchen – Variationen



Rezept Nr. 1 mit Foto von Angelika Kotte

1. Rezept

Von Angelika Kotte

Zutaten:

500g Mehl
250ml Wasser
5Essl. Öl
1 Tütchen Trockenhefe (am besten ist die von Seitenbacher)
1/2 Tel Salz
1/2 Tel Zucker

Zubereitung:

Das Wasser mit dem Öl kurz in Mikrowelle erwärmen (handwarm). Darin Zucker u. Hefegranulat einrühren und kurz stehenlassen bis die Hefe aktiv wird.
Das Mehl abwiegen und das zusammen mit dem Salz in die Schüssel geben. Mit Knethaken die flüssigen Zutaten bei Stufe 3 ca. 5 Min. darin verkneten.
Hier stell ich die Temperatur dann schon auf 30* .
Wenn alles gut vermengt ist den Knethaken entfernen, Rührintervall 3 Temperatur 37* und das Ganze für eine Std vergessen.
Den fertigen Teig kann man dann nach Belieben weiterverarbeiten. Ich forme gerne kleine Brötchen (ca. 55g

schwer) lege sie als Blume in eine Springform.
Die Brötchen dann mit einer Eigelb/ Milch Mischung bestreichen und beliebig belegen. Z.B. Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Geriebener Käse. Man kann auch sehr gut noch Röstzwiebeln mit in den Teig einarbeiten.



Rezept Nr. 2 und Foto von Claudia Kraft

2. Rezept

von Claudia Kraft
Rezept von Herzekleid/Blogspot aus dem Internet.

Brotblume u selbstgemachte Butter

(Habe 2 pkg Trockenhefe genommen u nur 1 Milchmischung gemacht, ausserdem bei Heissluft nur mit 180C gebacken)

Zutaten:
1 Würfel Hefe
100ml lauwarme Milch
60g Butter
150ml lauwarme Milch
2 EL Zucker
2 Eier
250g Vollkornmehl
310g Mehl
2 TL Salz
Körner zum Bestreuen nach Bedarf

Zubereitung:
Die Hefe in der lauwarmen Milch (100ml) auflösen.

Butter schmelzen und mit lauwarmer Milch (150ml), Zucker und (fast) zwei Eiern (von einem Ei ein bisschen aufheben, das wird später für die Glasur verwendet) mischen.

Vollkornmehl, Mehl und Salz mischen, die beiden Milchmischungen dazugeben (evtl. noch etwas mehr Milch nachgießen) und alles zu einem weichen Teig verkneten. Diesen gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Aus dem Teig kleine Kugeln formen und diese (in Form einer Blume) eng aneinander auf ein Backblech geben. Alles nocheinmal ca. 20 min gehen lassen.



Das übrig gelassene Ei mit etwas Milch versprudeln und die Brötchen damit einpinseln. Mit Körnern nach Wahl verzieren und bei 200° im vorgeheizten Backrohr ca. 20 min. backen.



Butter: 1/4l Sahne so lange schlagen bis sie zweimal flockt. Dann entstehendes Wasser durch Küchenpapier abseihen. Bzw geflockte Butter auf Kuchenpapier legen, nach oben zusammenfalten u ausdrücken. Fertige Butter bleibt übrig u in ein Gefäß geben. Wer will kann Salz od Kräuter dazu mischen.

Putenröllchen mit Pestofüllung



Rezept und Foto von Fee´s Koch und Backwelt

Zutaten:
5 Putenschnitzel
100ml Olivenöl
2 Töpfe Basilikum
5-6 Knoblauchzehen
50g Parmesan
30g Pinienkerne
Salz
Pfeffer

Zubereitung:
Für das Pesto das Basilikum waschen, abtropfen lassen und die Blätter abzupfen.
Die Pinienkerne zusammen mit dem Parmesan, dem Knoblauch, etwas Salz und Pfeffer, dem Olivenöl und dem Basilikum im Blender (oder Multi) fein pürieren.

Die Putenschnitzel dünn klopfen (am besten in einem Gefrierbeutel damit es nicht so sehr spritzt, ich habe es mit

einem Nudelholz malträtiert).

Nun das Pesto auf das Fleisch streichen und dann zu Röllchen aufrollen, mit Zahnstochern feststecken.

Die Röllchen in eine backofenfeste Form geben und 20 Min bei 180°C backen, danach die Hitze auf 100°C reduzieren und weitere 20 Min backen.

Dazu serviere ich Nudeln und noch etwas Pesto (für die Kinder noch einen ‘Schluck’ Tomatensoße zu den Nudeln).



Foto von Fee´s Koch und Backwelt

Schweinefilet sous-vide – Variationen



Foto von Franziska Fischer – Rezept Nr. 1

1. Rezept von Franziska Fischer – Gefülltes Schweinefilet Sous-Vide

Mein Filet habe ich vakumiert, mit einem Gerät von Unhold und in der Kenwood Coking Chef gekocht.

Zutaten:
1 Schweinefilet, meins hatte 550g
Handvoll getrocknete Tomaten in Öl
Handvoll Wallnüsse
Handvoll Feta
Einige Basilikumblätter
Schwarzwälder Schinken, oder Speckscheiben
Senf, Salz, Pfeffer
Küchenschnur

Zubereitung:
Das Fleisch parieren und längs einschneiden u d aufklappen.
Die Zutaten für die Füllung im Mixer (z.B. Multizerkleinerer) pürieren, oder mit dem Messer fein schneiden.
Das Fleisch von innen und aussen würzen. Mit Senf einstreichen.
Die Füllung auf das Fleisch legen, das Stück zuklappen.
Den Schinken auslegen, Fleisch darauf legen und einwickeln.

Mit der Küchenschnur zusammen binden.
Das Stück nun in einen Vakumierbeutel legen, verschweissen.
3l Wasser in die Schüssel der KCC auf 60 Grad einstellen, Fleisch beigeben und bei Intervallstufe 3 für 60min ziehen lassen.
Auch wenn das Fleisch länger im Wasser bleibt, wird es nicht trocken.

Nun den Beutel aufschneiden. Den Saft auffangen.
In einem heissen Topf das Filet rundum anbraten, aufschneiden und servieren.

Den Saft in die Sauce geben.

Bei mir gab es eine Sauce Café de Paris dazu.
Serviert mit Salaten und Nudeln.

2. Rezept von Stefan Homberg

Zutaten:
1 Schweinefilet
4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
4 EL Olivenöl

Zubereitung:
Das Filet von Fett und Sehnen befreien.

Salzen und Pfeffern und in einen Vakuumbeutel geben.

Rosmarin, Thymian und Öl darüber geben und vakuumieren.

3 L Wasser in die Rührschüssel und das vakuumierte Fleisch bei 58 Grad ohne Rührelement ca. 90 Min. bei geschlossenem Deckel (Spritzschutz) garen.

Anschließend bei höchster Temperatur in einer Pfanne kurz rundherum anbraten.

Rinderfilet sous vide

Rezept von Stefan Homberg

Zutaten:
1 Rinderfilet
4 Zweige Rosmarin
4 Zweige Thymian
2 Knoblauchzehen (angedrückt)
50 gr. Butter

Zubereitung:
Kalbsfilet von Fett und Sehnen befreien.

Salzen und Pfeffern und in einen Vakuumbeutel geben.

Rosmarin, Thymian, die angedrückten Knoblauchzehen und die Butter darüber geben und vakuumieren.

3 L Wasser in die Rührschüssel und das vakuumierte Fleisch bei 58 Grad ohne Rührelement ca. 3,5 Stunden bei geschlossenem Deckel (Spritzschutz) garen.

Anschließend bei höchster Temperatur in einer Pfanne kurz rundherum anbraten.