

Fleischkäse – Leberkäse – Variationen selbstgemacht

1. Original bayrischer Leberkäse-selbstgemacht von Matthias Brunner



Foto und Rezept von Matthias Brunner

Zutaten:

60% mageres Fleisch (Schweinefleisch)

Man kann die 60% Fleisch aber auch durch ein anderes Fleisch ersetzen, z.B. Pute oder Lamm oder eine Mischung Rind- und Schweinefleisch.

40 % fetter Schweinebauch (od. 30% Schweinebauch und 10 % Speck OHNE Schwarte)

Gewürz-Mengenangabe für 500g Fleischbrät:

9g Pökelsalz (Pökelsalz braucht man, um das Fleisch umzuröten) kann man auch durch normales ersetzen wer es nicht mag. Dann bleibt der FK eben grau. *Tipp: Salz ggf. reduzieren, dann ist es nicht so dominant*

1,5 g weißer Pfeffer gemahlen

0,3 g Majoran gerebelt

0,3 g Thymian gemahlen

0,3 g Macis (Muskatblüte) gemahlen

0,3 g Ingwer gemahlen

Eiswürfel, mindestens 300 g pro kg Fleisch also hier 150g

Zubereitung:

Achtung: am besten nur 500g Fleischbrät einplanen für den Multizerkleinerer oder auf mehreren Etappen machen.

Sonst bekommt der Multizerkleinerer Probleme.

Fleisch kleinschneiden und kaltstellen. Muss zur Verarbeitung kurz vor dem gefrieren sein.

Fleisch durch den Fleischwolf der Cooking Chef jagen. Mindestens 300 g/kg Fleisch Eiswürfel (oder Eiswasser) BEREITSTELLEN und diese, bevor man mit dem Fleisch beginnt, in der Küchenmaschine zu Eis-Schnee kuttern und erstmal beiseite stellen. (Besser ist es Eiswasser zu machen, denn der Foodprozessor weint bei den großen Eisbrocken und kommt ins schleudern) Das kleingewolfte Fleisch muss sehr gut gekühlt sein, fast vor dem Gefrieren und wird jetzt mit den Gewürzen ordentlich vermischt – das muss schnell gehen, damit das Fleisch nicht warm wird!

Nun das Fleischgemisch in den Foodprozessor geben und bei sehr schneller Umdrehung ca. 1-2 Minuten kuttern. . Nun den Eis-Schnee dazu und alles nochmal richtig durchkuttern. Es gibt jetzt eine feine, aber zähe Masse – so muss das aber sein.

Wer will, kann jetzt erst noch eine Kochprobe machen: Dazu in einem kleinen Topf Wasser kurz aufkochen lassen und dann abschalten. Mit einem Esslöffel ein wenig von dem Teig abstechen und als feste Kugel in das heiße Wasser geben. Bleibt das Brät schön zusammen und fällt nicht auseinander, dann hat man schon gewonnen.

Nun eine Kastenkuchenform oder eine andere eckige Form, welche gut gekühlt sein muss, ausfetten – dazu ein Fett nehmen das hoch erhitzt werden kann (Palmin, Biskin etc., KEINE RAMA ODER SONSTIGES). Wenn die Form richtig kalt ist, bleibt das Fett schön in allen Ecken hängen und der Leberkäse lässt sich

später beim Stürzen gut aus der Form lösen.

Die Masse jetzt gut in die Form drücken, damit keine Luftblasen im Teig bleiben.



Zum Schluss mit einem, in kaltes Wasser getauchten, Teigschaber die Masse glatt streichen und ein Rautenmuster eindrücken (nicht schneiden!).

Im Ofen bei Ober- / Unterhitze, mittlere Schiene, bei ca. 160°C ca. 90 Minuten backen. Der Fleischkäse ist fertig wenn er eine Kerntemperatur von 68 – 70° C besitzt, Danach stürzen (*Achtung es könnte heiße Flüssigkeit auslaufen*) und danach nochmal für 5 – 10 min. ohne Form in den Ofen mit Umluft und Grill.



2. Fleischkäse selbstgemacht von Andreas Oeing



Bilder und Rezept erstellt von Andreas Oeing

Zutaten:

500 Gramm Schweineschulter

200 Gramm Schweinebauch (alternativ auch grüner Speck)

300 Gramm Rindfleisch (kein besonderes Stück, ggf. nicht
– zu mager)

19 Gramm (Nitritpökel-)Salz

Kutterhilfsmittel (Phosphat, Dosierung je nach
– Packung, oft 5g pro kg Fleisch)

1 Zwiebel

1 cm Ingwer

1 Abgeriebene Schale einer Zitrone

2 Gramm Zucker

4 Gramm Pfeffer

2 Teel. Majoran

2 Gramm Macis (Muskatblüte, alternativ Muskatnuss)

2 Gramm Piment

2 Gramm Koriandersaat

1 Gramm Kardamom

300 Gramm Crushed Ice; ca.

Zubereitung:

1. Zwiebel und Ingwer mit einer Reibe fein reiben.

2. Zitronenschale abreiben.

3. Alle Gewürze (bis auf Salz und Kutterhilfsmittel) ganz fein mahlen/mörsern.

4. Fleisch erst jetzt aus der Kühlung, harte Sehnen ggf. entfernen,
für den Fleischwolf würfeln, mit den Gewürzen, dem Salz und dem
Kutterhilfsmittel vermengen und 30-45 Min. ins Gefrierfach
legen,
das Fleisch sollte eiskalt, aber nicht gefroren sein.

5. Danach das Fleisch durch den Wolf lassen, kurz mit der Hand
durchkneten und wieder für 30-45 Min. ins Gefrierfach, bis es
wieder
fast angefroren ist.

6. Crushed Ice vorbereiten und in 4 Teile aufteilen.

7. Fleisch aus dem Gefrierfach und je ein Viertel Fleisch und
Eis
zusammen mit dem Foodprocessor/Multizerkleinerer der Kenwood
zu
einer feinen Farce kuttern. Dabei sollte das Brät nie mehr als
10°C
erreichen. Die Farce sollte hell werden und schön glänzen.

8. Wenn alle Portionen zur Farce verarbeitet sind, alles noch
mal
kurz von Hand durchrühren (weiter auf die 10°C achten) und
rasch in
eine gebutterte Königskuchenform abfüllen. Die Oberfläche in
Rautenform einschneiden.

9. In den auf 150° vorgeheizten Backofen schieben und auf
70-75°C
Kerntemperatur backen.

Für die Pyrex 836000 Glas-Königskuchenform hatte ich das
Rezept auf etwa 1300g Fleisch hochgerechnet.





Noch ein paar Anmerkungen: Ich bin kein Metzger und habe mir das Rezept aus verschiedenen Quellen zusammengesucht. Nitritpökelsalz macht das Brät leicht rosa, wie man das vom

Metzger kennt. Man kann es 1 zu 1 durch normales Salz ersetzen, dann wird der Fleischkäse je nach Fleischmischung eher grau oder weiß (wird in einigen Regionen als "Kalbskäse" angeboten).

Fondue – Variationen

Rezept aus Facebookgruppe "Backen und Kochen mit Kenwood" übertragen.

1.) Original Schweizer Fondue moitié-moitié für 4 Personen

Zutaten:

500 g Gruyère AOC, gerieben oder geraffelt (Multi z.B. Scheibe 3 oder Trommelraffel oder Schnitzelwerk)

300 g Vacherin Fribourgeois AOC, z. B. gerieben oder geraffelt ((Multi z.B. Scheibe 3 oder Trommelraffel oder Schnitzelwerk)

2 Teelöffel Maisstärke

350 ml Weisswein

1-2 Knoblauchzehen, um das Caquelon einzureiben

optional: Glas Kirschwasser

optional: 1 Prise Cayenne-Pfeffer, Muskatnuss)

Zubereitung:

Den Fonduetopf mit der Knoblauchzehe ausreiben und diese – nach Belieben – im Fondue lassen.

Die Maisstärke zusammen mit Weisswein mischen

Den Gruyère AOC, den Vacherin Fribourgeois AOC im Fonduetopf (Caquelon) mit dem Weisswein und dem Knoblauch geben und unter kräftigem Rühren aufkochen, bis der Käse geschmolzen ist.

Möglich ist auch Kirsch und wenig Cayenne-Pfeffer und/oder Muskatnuss dazugeben.

Das Fondue auf dem Rechaud auf sehr mildem Feuer warmhalten.

Wird mit Weissbrot serviert, es tunkt einer nach dem anderen das Brot (wenn man kein Kirsch ins Fondue vorher tut, dann kann man jedem Gast, der möchte, ein kleines Gläschen Kirsch geben und man tunkt zuerst hier das Brot etwas rein und dann gehts ins Caquelon), das Brot wird korrekt angesteckt, wenn die Rinde aussen ist (damit die Rinde den Boden berührt), dann wird beim tunken eine 8 gemacht, damit es nicht eine zu grosse Grossmutter gibt (angebranntener Käse in der Mitte am Boden, für viele das Beste am Fondue)

Die Grossmutter und der Kleberest vom Käse entweder am Schluss noch mit einem Ei geniessen (rohes Ei reinschlagen, rühren bis Rührei und mit Brot rausfischen) oder dann rauskratzen (da eigentlich auch nur mit Brot, da die Gabel das Caquelon beschädigt).

Als Getränke trinkt man nur Weisswein und Tee, ja keine anderen kalten Getränke, da sich der Käse sonst im Magen verklumpt.

2.) Baselland-Fondue für 4 Personen von Peter Petersmann

Zutaten:

800 Käse nach Geschmack Appenzeller, Bergkäse, Emmentaler, Gruyere, Vacherin (je nach Vorliebe auch mischen)

Knoblauch zum ausreiben

800 ml. Weißwein (alternativ Apfelwein, Whisky, Cognac)

1 Spritzer Zitronensaft

etwas Maisstärke mit Kirschwasser

etwas Pfeffer/Muskat/edelsüsser Paprika

Zubereitung:

Den Käse mit Multi, Scheibe Nr. 3, reiben.

Caquelon mit Knoblauch ausreiben

800 ml Weißwein, 1 Spritzer Zitronensaft und den Käse erst mal

im Caquelon ziehen lassen (anstelle Weißwein geht auch Apfelwein, Whisky, Cognac).

Dann das ganze langsam erwärmen und mit einer Kelle mit Loch immer in einer 8 rühren.

In der Zwischenzeit Maisstärke mit Kirschwasser anrühren, Pfeffer, Muskat und edelsüßem Paprika dickflüssig anrühren.

Sobald der Käse flüssig ist, dazu geben, rühren, probieren und servieren.

Physalissenf



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Andreas Paasch

Zutaten:

120g Gelbe Senfsaat

80g Braune Senfsaat

300ml Weissweinessig

100ml Weisswein. Trockenbeerenauslese

100g Zucker

1 TL Liebstöckel (getrocknet, oder frisch)
4 TL Salz
2 TL Kurkuma (Pulver)
6-8 Pimentkörner (gemahlen)
100g Physalis (püriert)

Zubereitung:

Senf fein mahlen, oder fertiges Senfmehl kaufen. Wobei selbstgemahlener Senf wesentlich aromatischer ist. Das Problem beim Mahlen ist, dass die Temperatur des Mehls nicht über 30°C kommt, was bei durchgängigem Mahlen schnell passieren kann. Ein Trick ist, die Senfkörner vorher tiefkühlen und beim Mahlen Pausen machen. Ich mahle den Senf mit der Stahlmühle, man kann es auch in der Gewürz- oder Kaffeemühle machen.

Wenn das Mehl zu warm wird, gehen die wertvollen ätherischen Öle verloren, bzw. büßen ihr Aroma ein. Brauner Senf ist im Ergebnis schärfer, als der Gelbe. Also vorher überlegen, was für ein Ergebnis Ihr haben wollt.

Das Senfmehl mit den restlichen Zutaten mischen und mit einem Pürierstab gut durchmischen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nun muss der Senf etwa einen Tag lang, offen, bei Zimmertemperatur fermentieren. Dabei ab und zu mal kräftig umrühren, damit Sauerstoff seine Arbeit leisten kann. Probieren dürft ihr jetzt schon. Es wird aber relativ scharf sein. Diese Schärfe ändert sich mit der Zeit und schwächt sich ab. Wenn ihr keine "Feinjustierungen", was den Geschmack angeht, vornehmen wollt, könnt ihr jetzt den Senf in vorher pasteurisierte Gläser abfüllen.

Nun müsst ihr Euch etwa 3 Wochen gedulden, bis der Senf genügend gereift ist.

Guten Appetit!

Pizzamuffins – ideal zum Mitnehmen



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Franziska Fischer

Für 12 Muffins

Zutaten:

1 kleine Dose Maiskörner
1 rote Paprikaschote, in sehr kleinen Würfeln
100 g geriebenen Käse
4 Eier
100 g Creme Fraiche oder Schmand
100 ml neutrales Öl
200 g Mehl 405
1 Päckchen Backpulver
Salz und Pfeffer, italienische Gewürze
50 g Salami in kleinen Würfeln
12 Papier-Backförmchen

Zubereitung:

Erst die flüssigen Zutaten mit dem Ballonbesen aufschlagen.
Mehl, Backpulver, Gewürze beimischen.

Nun die restlichen Zutaten unterheben.

Den Teig in die Muffinform füllen. Mit Käse bestreuen.

Backen bei 180grad Umluft etwa 20-30 min., Stäbchenprobe, backen.

Warm mit einem Salat servieren.

Schmecken auch kalt sehr gut.

Geeignet zum Mitnehmen.



Foto von Franziska Fischer

Walnusskuchen



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Dagmar Möller

Zubereitung:

Teig 1:

350 g Mehl

$\frac{1}{2}$ gestr. TL Backpulver

100 g Zucker

2 Msp. Vanille

3 Eigelb

200 g Butter

etwas Safran (aufgelöst)

Teig 2:

3 Eiweiß

1 Prise Salz

150 g Puderzucker

100 g frisch gemahlene Walnüsse

1 TL Orangenschalenpulver (Ingo Holland – optional)

50 g gehackte Schokolade

Topping:

3 TL Kakaopulver

Zubereitung:

Teig 1:

Alle Zutaten mit dem K-Haken zu einem Teig verkneten. (Etwa 3 Minuten Stufe 1)

Auf Backpapier etwa 30×40 cm ausrollen. Teig mit dem Backpapier zusammen auf ein Backblech setzen und mit einer

Gabel mehrfach einstechen.

Teig 2:

Eiweiß mit dem Ballonbesen auf höchster Stufe steif schlagen – dabei das Salz am Anfang zugeben und Puderzucker sowie Orangenschalenpulver nach und nach einsieben. Walnüsse im Multi fein mahlen (1/2 Minute) und zusammen mit der Schokolade unterheben.

Fertigstellung:

Teig 2 auf vorbereiteten Teig 1 streichen.

Im vorgeheizten Ofen ca. 30 Minuten backen (E- Herd: 180 °C, Umluft: 160 °C).

Erst auskühlen lassen, bevor der Kuchen aus der Form genommen wird. Mit Kakao bestäuben und mit einem Sägemesser in Stücke schneiden.

Gesichts- und Körperpeeling, hier Zitrone



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Maren Grau-Soumana Mayaki

Zutaten:

1 Biozitrone

500 Gramm einfaches Speisesalz

75 ml Baby-Mandelöl

Zubereitung:

Die Zitrone grob achteln und ca. 20 sec auf Stufe Max im Multi zerkleinern.

Das Salz hinzufügen und weitere 10 sec auf max gut durchmischen.

Das Baby-Mandelöl hinzugeben nochmals aufmischen und abfüllen.

Dieses Peeling kann auch mit Orangen und Zucker gemacht werden.

Bei der Benutzung bitte nicht mit den Augen in Kontakt kommen.

Buntermacher-Smoothie



Rezept und Foto von Laura Heitmeier

“Buntermacher“-Smoothie (besonders gut, wenn draußen alles grau ist und es gar nicht richtig hell wird.)

Zutaten:

2-3 Handvoll TK-Himbeeren

2-3 Handvoll TK-Brokkoliröschen

1 EL Hanfsamen

4-5 Apfelsinen grob kleingeschnitten

1 Tasse Granatapfelsaft

3 EL Chia-Gel

Zubereitung:

In der Reihenfolge von unten nach oben Himbeeren bis Granatapfelsaft in den Blender geben.

Zum Schluss noch 3 Esslöffel Chia-Gel unterrühren – nicht mehr mixen!

Wer es noch cremiger mag, kann z.B noch Avocado oder Banane dazu geben.

Wer es flüssiger mag gibt mehr Saft oder einfach Wasser oder Kokoswasser dazu.

Wer es süßer mag gibt ein paar Spritzer Stevia oder Agaven-Dicksaft dazu (vorsichtig dosieren).

Ergibt etwa 1,5 l



Foto von Laura Heitmeier

Low Carb Marzipanpralinen



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Martina Witzel

Zutaten:

100g Minus Z Zartbitter Schokolade oder 99%ige + Steviaextrakt
50g gehackte Mandeln

25g gehackte Pistazien
3/4 EL Rosenwasser
1/4 Fläschchen Mandelaroma
flüssigen Süßstoff für 50g Zucker
1/2 EL Mandelöl
3 EL Natreen Orangensaft
3 Tropfen Rumaroma

Zubereitung:

100g Minus Z Zartbitter Schokolade oder 99%ige + Steviaextrakt kurz in der Mikrowelle auf 200 Watt schmelzen, Pralinenformen damit auspinseln und kalt stellen

50g gehackte Mandeln
25g gehackte Pistazien
in der Gewürzmühle fein mahlen

3/4 EL Rosenwasser
1/4 Fläschchen Mandelaroma
flüssigen Süßstoff für 50g Zucker
1/2 EL Mandelöl
3 EL Natreen Orangensaft
3 Tropfen Rumaroma

dazugeben und zu einer weichen Creme mixen. Diese in die Pralinenformen spritzen und kalt stellen (am besten in den Gefrierschrank). Wenn sie fest sind mit der restlichen Schokolade auffüllen und wieder kalt stellen.

[Low Carb Auewelle](#)



Rezept und Foto von Martina Witzel zur Verfügung gestellt, die das Rezept aus folgender Quelle und auf CC abgewandelt hat

Ursprünglich waren es ja mal LC Donauwellen, und zwar von der lieben Chris Marie Sieber = Erdbeerblüte ...

<http://www.erdbeer-blueete.de/einfache-donauwelle/>

Zutaten:

10 Eier
160g Erythritol
5 Msp Steviaextrakt
200g gemahlene blanchierte Mandeln
1 gestrichenen EL Johannisbrotkernmehl
2 Pk Weinsteinbackpulver
25g Backkakao
1 Glas ungezuckerte Aprikosen
1 Pk gemahlene Gelatine
200g Mascarpone
1 TL gemahlene Vanille
1 EL Monin Vanillesirup light
15g Pudererythritol
200g Sahne
125g Schokolade (mindestens 85%)
125g Sahne

Zubereitung:

Ofen auf 180°C OU vorheizen

10 Eier
160g Erythritol
5 Msp Steviaextrakt

20 Minuten auf max schaumig schlagen (Ballonschneebeesen)

200g gemahlene blanchierte Mandeln

1 gestrichenen EL Johannisbrotkernmehl

2 Pk Weinsteinbackpulver

mischen, auf min langsam löffelweise unterheben

Die Hälfte des Teigs in eine Springform geben.

Zur anderen Hälfte

25g Backkakao

geben und 1 Minute auf min unterrühren. Vorsichtig Muster auf den hellen Teig "malen".

1 Glas ungezuckerte Aprikosen

abtropfen lassen, in Würfel schneiden, und gut auf dem Teig verteilen

Laut Rezept 20 – 25 Minuten backen ... bei mir sind es irgendwie immer 60 – 90 Minuten ... am besten öfter mal eine Stäbchenprobe machen.

Kuchen komplett auskühlen lassen.

1 Pk gemahlene Gelatine

laut Beutel zubereiten. In der Quellzeit

200g Mascarpone

1 TL gemahlene Vanille

1 EL Monin Vanillesirup light

15g Pudererythritol

mit dem K-Haken 2 Minuten auf Stufe 3 verrühren. In der Zeit

200g Sahne

steif schlagen mit Ballonschneebeesen.

Die Sahne unter die Mascarponecreme unterheben. Die Gelatine lt Beutel dazugeben. Die Creme auf den Boden streichen.

125g Schokolade (mindestens 85%)

am besten auf 200 Watt in der Mikrowelle kurz erwärmen. Wenn

sie cremig ist

125g Sahne

zügig unterrühren und auf der Mascarponeschicht verteilen.
Kalt stellen, nach frühestens 3 Stunden genießen.

Low Carb Zimtsterne



Rezept und Foto von Martina Witzel zur Verfügung gestellt

Zutaten:

3 Eiweiß

1 Pr Salz

1/2 TL Zitronensaft

120g Erythritol

5 Msp Steviaextrakt

150g gemahlene Haselnüsse

200g gemahlene Mandeln

1,25 TL Zimt

1 Fläschchen Vanillearoma

50g feingemahlendes Xylitol

ein paar Tropfen warmes Wasser

2 EL erwärmte Sahne

Zubereitung:

3 Eiweiß

1 Pr Salz

1/2 TL Zitronensaft

mit dem Schneebesen, max, 2 Minuten steif schlagen

120g Erythritol

5 Msp Steviaextrakt

mischen, langsam einrieseln lassen, max, ~ 10 Minuten steif schlagen

150g gemahlene Haselnüsse

200g gemahlene Mandeln

1,25 TL Zimt

1 Fläschchen Vanillearoma

mischen, mit dem Flexi, min, kurz unterheben

Teig zur Kugel formen, in Folie wickeln, für mindestens 1 Stunde kalt stellen.

Ofen auf 140°C Umluft vorheizen, Teig ausrollen, Sterne ausstechen und ca 20 Minuten backen (bitte im Auge behalten...)
Auskühlen lassen.

50g feingemahlendes Xylitol

ein paar Tropfen warmes Wasser

2 EL erwärmte Sahne

verrühren und die kalten Sterne damit bestreichen.