

Grünkern-Puffer



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von melestti
(ca. 8 – 10 Stück)

Zutaten:

1 Zwiebel
150 g Grünkernschrot
2 Eier
300 ml Gemüsebrühe
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Zwiebeln würfeln und in der Kochschüssel mit dem Flexi bei 140 °C glasig dünsten.

Die Gemüsebrühe zugeben und aufkochen lassen. Den Grünkernschrot in die kochende Brühe geben, kurz aufkochen lassen. Die Temperatur zurückstellen (ca. 70 °C) und weiter mit Rührintervallstufe 3 10 Minuten quellen lassen. Die beiden Eier und die Gewürze einrühren und zu einer festen Masse verrühren.

In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl Puffer von beiden Seiten ausbacken.

Die Grünkernpuffer lassen sich sehr vielfältig abwandeln. Ich habe sie mit kleingehackter Petersilie gemacht. Man kann aber auch Karotten, Zucchini, andere Kräuter (Basilikum, Rosmarin,...) nach Belieben, Käse, Pinien- oder Sonnenblumenkerne mit in die Masse geben.

Dazu gab es bei uns einen Kräuterquark

Zucchini-Pancakes



Rezept und Foto von Dagmar Möller/[Töpfele und Deckele](#)

Zutaten:

1 kleines Ei
50 g Ricotta
30 g Dinkelmehl
2 kleine, junge und feste Zucchini
ggf. Blüten
Salz
etwas Parmesan
Olivenöl

Zubereitung:

Zucchini grob raspeln (Multi oder Trommelraffel) und mit einem Tuch trocken tupfen.

Ei, Salz und Ricotta verquirlen. Parmesan reiben und mit dem Mehl unter die Ricotta-Masse mischen (K-Haken)

Geraspelte und getrocknete Zucchini untermischen bis eine homogene Masse entstanden ist.

Nun in der Pfanne bei mittlerer Hitze ausbacken. Dazu mit einem Eßlöffel kleine Häufchen in die Pfanne setzen und etwas flach drücken.

Sie sind fertig wenn sie sich etwas aufgebläht haben.

Pur oder mit einer Limetten-Joghurt-Sauce genießen.

Herzhafter Krautbraten



Rezept von Steffi Grauer, Fotos von Alexandra Böhm
Das Originalrezept und viele weitere Rezepte für Allergiker gibt es hier: [Herzhafter Krautbraten](#)

Zutaten:

150 gr. Risottoreis

1 Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 EL Ghee
2 EL heller Essig, z. B. Balsamico
350 ml heiße Gemüsebrühe
360 gr. Sauerkraut mit Flüssigkeit
1 TL Kreuzkümmel
2-3 Prisen Salz
2 Prisen Pfeffer
3 Prisen Paprika edelsüß
4 Eier
200 gr. saure Sahne
50 gr. Parmesan gerieben (z.B mit Multi)
150 gr. Käse gerieben (z.B. mit Multi)
Sonstiges:
Kastenform ca. 30 cm Länge
Fett und Paniermehl für die Form

Zubereitung:

Die Zwiebel putzen und klein schneiden.

Das Flexielement einsetzen. Ghee, Olivenöl, Kreuzkümmel, Zwiebeln in den Rührtopf geben. Bei 140°C, Intervallstufe 3 für 5 Minuten ohne Spritzschutz garen.

Alle Zutaten bereitstellen und abmessen, Gemüsebrühe erhitzen.

Reis in die Schüssel geben und für 2 Minuten auf 120°C auf Intervallstufe 2 glasig braten.

Maschine mit den gleichen Einstellungen weiterlaufen lassen, Essig dazugeben und etwas verdunsten lassen. Cooking Chef weiterlaufen lassen und das Sauerkraut dazugeben. Danach die Brühe dazugeben.

Auf 100°C, Intervallstufe 2 und 20 Minuten einstellen und starten. Sollte der Reis nach 20 Minuten nicht kompett gar sein, ist das nicht schlimm. Er gart im Ofen fertig.

Flexielement herausnehmen und in die Rührschüssel legen, wird noch gebraucht. Schüssel aus der Cooking Chef nehmen und beiseite stellen.

Kastenform fetten und Semmelbrösel an allen Seiten verteilen, beiseite stellen.

Käse und Parmesan im Multi, Scheibe Nr. 3 reiben. Etwas Käse (ca. 50 gr.) zur Seite legen, der später zum Bestreuen gebraucht wird. Das Messer in den Multi-Zerkleiner einsetzen und dann Eier, saure Sahne, Gewürze, zu dem Käse im Multi geben. Multi-Zerkleinerer aufsetzen und auf Stufe 3 für ca. halbe Minute laufen lassen.

Eimasse zum Kraut-Risotto geben (das Kraut-Risotto könnte man übrigens auch so essen), Flexihaken und Rührschüssel wieder einsetzen. Alle gut verrühren lassen. Dazu Spritzschutz aufsetzen und auf Stufe 1 für 15 – 20 Sekunden laufen lassen.

Die Masse in die Kastenform füllen und glatt streichen. Noch den restlichen Käse darüber verteilen.

Die Form in den Ofen schieben und bei 160°C Umluft für circa 50 Minuten goldbraun backen und herausnehmen.

Nach dem Backen den Krautbraten in der Form für circa 10 – 15 Minuten ruhen lassen. Erst dann stürzen! Eventuell den Rand mit einem Messer leicht lösen.

Den Krautbraten mit der Käsesseite nach oben auf eine Platte oder Brett legen und in Scheiben schneiden.

Schmeckt warm und kalt.



Foto Alexandra Böhm



Foto Gisela M.

Sahne schlagen mit der Kenwood Cooking Chef

Zusammenstellung von Gisela M.:

Alle Zutaten müssen kalt sein (sowohl die Sahne als auch die Schüssel/Schneebeesen).

D.h. die Schüssel sollte nicht direkt aus der Spülmaschine

kommen, die Sahne nicht direkt nach dem Einkauf verwendet werden und der Schneebesen sollte entweder kurz im TK-Fach gelegen haben oder im Kühlschrank.

Die Temperatur der Cooking Chef darf nicht angestellt sein!!!

Bei höherem Fettgehalt einer Sahne, wird die Sahne schneller steif. Fette Sahne erzeugt auch eine festere Konsistenz (d.h. wenn möglich 32%ige oder noch besser 35%ige oder 36%ige Sahne kaufen). Tortenböden weichen mit fetter Sahne z.B. langsamer durch.

Wenn möglich, zum Sahne schlagen nur frische Sahne und keine H-Sahne verwenden.

Die Sahne bitte nicht zu schnell zu schlagen, maximal Geschwindigkeitsstufe 3. Dadurch wird sie cremiger als bei schnellerer Stufe und erhält einen besseren Stand (dauert aber auch etwas länger, als wenn man die Sahne z.B. bei Stufe 5 schlägt).

Minimengen Sahne (z.B. halber Becher oder auch weniger) lassen sich übrigens prima in der Gewürzmühle schlagen. Die Sahne wird dann besonders fest/kompakt und es geht blitzschnell. Man sieht, wie die Sahne sich in der Gewürzmühle ausbreitet. Nach wenigen Sekunden zieht die Sahne sich zusammen und verliert deutlich an Menge im Glas. Dann bitte sofort ausschalten und schon ist die Sahne fertig.

Das Vorgehen im Detail (mit Ballonschneebesen):

Kalte Sahne in kalte Schüssel einfüllen.

Kontrollieren, dass die Temperatur angestellt ist

Spritzschutz aufsetzen (vor allem bei größerer Menge).

Geschwindigkeit auf Stufe 3 hochdrehen.

Vanille, Zucker, Sahnesteif oder andere Aromen nach Belieben

durch die Spritzschutzöffnung einfüllen.

Immer dabei stehen bleiben und die Sahne im Auge behalten.

Wenn sich Wellen bilden, ist die Sahne fast fertig. Wenige Sekunden zu lange und aus der Sahne wird Butter! Zur Kontrolle die Maschine bitte kurz anhalten und die Konsistenz prüfen (z. B. mit einem Messer durch die Sahne fahren oder indem man den Kessel schräg stellt). Bei Bedarf noch kurz weiterschlagen.

Achtung, schlägt man die Sahne zu lange, gibt es Butter. Sollte das passiert sein, geht es hier weiter: [Butterherstellung](#)

Jungzwiebelaufstrich

Frühlingszwiebelaufstrich



Rezept und Foto von Claudia Kraft

Zutaten:

1 Becher Frischkäse

2 EL Rahm/Sahne

Salz, Pfeffer

2 Stück Jungzwiebeln/Frühlingszwiebel (wird mir mit Multi zu fein)

Der Dip passt sehr gut zu in der CC gedämpften Maiskolben (der

Mais ist aber nicht LC).

Zubereitung:

Alles bis auf Jungzwiebeln im Multi mit Messer mixen, die Jungzwiebeln zugeben. Fertig.

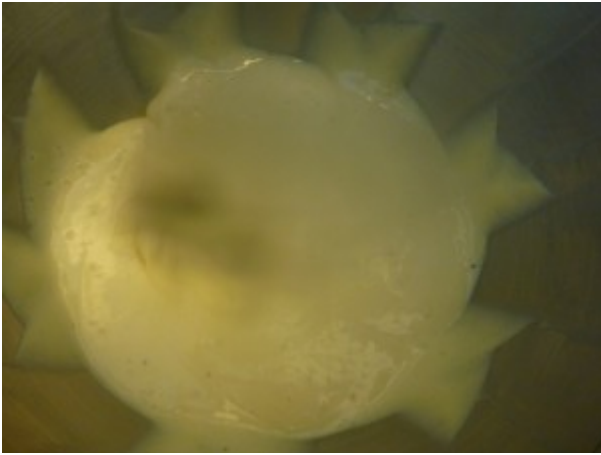
Tipp Claudia Kraft: mit etwas Blätterteig zu Fingerfood und Partysnack verarbeiten:

Blätterteig mit Schinken belegt, Jungzwiebel Aufstrich u Kräutersalz drauf, einrollen, Scheiben abschneiden u in Muffinförmchen geben. Backen, fertig!



Crema Pasticcera **Konditorcreme Vanillecreme**

Rezept stammt von Giallo Zafferano.it, übersetzt und auf CC umgesetzt von Claudia Ciullo



Fotos Gisela M.

Zum Füllen von Kuchen, kann man in Cornetti Caldi spritzen, in Crostate, in Windelbeutel oder man löffelt sie einfach pur.

Crema pasticcera ist wunderbar wandelbar, man kann es mit Vanille, Zitrone, Karamell, Schokolade, Nuss, Orange etc. etc. zubereiten. Hier kommt die klassische Variante mit Vanille.

Zutaten (halber Liter, besser gleich 1 Liter machen):

6 Eigelb

45gr Maizena/Speisestärke

1 Vanillestange

140gr Zucker

400ml Vollmilch

100ml Vollrahm/Sahne

Zubereitung:

Die Milch mit dem Vollrahm und dem ausgekratzten Vanillemark und der Vanilleschote in der CC oder in einem Topf aufkochen. Sobald die Milch kocht, ausschalten und vom Herd/CC nehmen. 10 Minuten ziehen lassen incl. Vanillestange.

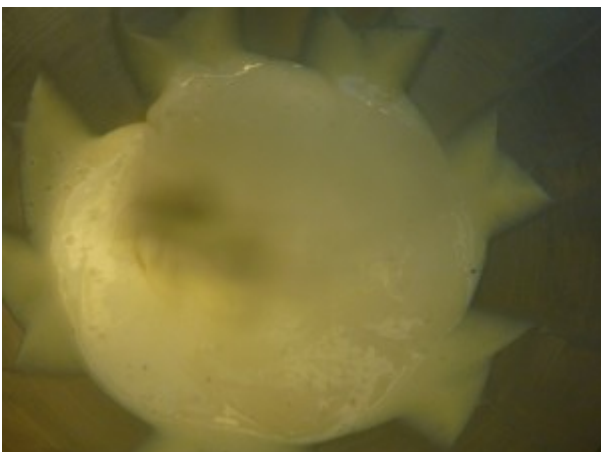


Jetzt Eigelb mit Zucker (Ballonschneebeesen) schaumig schlagen bis die Masse schön pastellgelb ist und fester geworden ist.



Dann die Speisestärke mit dem Schneebesen kurz unterrühren, etwa 1 Minute. Die Vanillestange aus der Milch entfernen.

Flexi montieren, 90 Grad, Rührintervall 1 einstellen und die noch warme Milch langsam einfüllen. So lange kochen und rühren lassen, bis eine cremige Masse entstanden ist.



Die Crema Pasticceria in eine GLAS-Schüssel füllen und mit

Frischhaltefolie bedecken, damit sich keine Haut auf der Oberfläche bildet.

Bei Zimmertemperatur abkühlen lassen und erst dann in den Kühlschrank stellen, falls sie nicht sofort benötigt wird.

Tipp: Crema 1:1 mit Creme Chantilly mischen.. Das ergibt dann die Crema chantilly italiana □

Thunfischaufstrich

Thunfischcreme low carb



Rezept und Fotos von Claudia Kraft

Zutaten:

- 1 Dose Thunfisch
- 1 Becher Frischkäse
- 1 El Sauerrahm /Schmand
- Etwas Supenpaste, Salz, Pfeffer
- 1 Spritzer Worcestersauce
- 1 Tl Mayonaise

Zubereitung:

Alles im Multi mit Messer zerkleinern. Fertig.

Glukosesirup Glucosesirup

Anleitung zur Verfügung gestellt von Steffi Grauer

Zutaten:

400 g Glucose (Traubenzucker)

200 g Wasser

Zubereitung:

Glucose und Wasser 15 Minuten auf 110 Grad, Intervallstufe 2 mit eingesetztem Flexi-Rührelement aufkochen.

Die 400 g sind praktisch weil eine Packung 400 g enthält. 2 Teile Glukose mit 1 Teil Wasser in der CC mit Flexi aufkochen.

Abfüllen, fertig.

Haltbarkeit ca 6 Monate.

Quinoarisotto



Foto und Rezept Gisela M.

Zutaten:

Quinoa, Menge nach Belieben (wir hatten als Beilage ca. 100 gr. für 3 Personen)

Schalotte oder kleine Zwiebel und 2 Knoblauchzehen

Großzügiger Schluck Weißwein oder Sekt

Etwas Gemüsepaste oder alternativ Gemüsebrühe oder Fond

Kochsahne nach Belieben (ich nehme 7 %ige oder 15%ige, normale geht natürlich auch) – bei 100 gr. Quinoa brauchte ich ca. 100 ml Sahne.

Etwas Parmesan nach Belieben

Salz/Pfeffer

Etwas Olivenöl

Zubereitung:

Etwas Olivenöl in CC/Rührintervall 3/140 Gr. erhitzen. Quinoa zugeben und kurz anrösten, bis es nussig riecht. Dann Quinoa herausnehmen und auf Herd in Wasser kochen (2 Teile Wasser zum Kochen bringen, 1 Teil Quinoa zugeben, fast fertig kochen – d.h. wenn Quinoa lt. Packung 12 Minuten braucht, dann nur 9 Minuten kochen).

In der bereits benutzen CC-Schüssel nochmals Olivenöl zugeben, 140 Grad/Flexielement/Rührintervall 2, kleingeschnittene Schalotte und Knoblauchzehe anschwitzen.

Dann gekochten Quinoa zugeben.

Mit Weißwein ablöschen, 1 oder 2 Min. einkochen lassen. Auf ca. 100 Grad herunterstellen und dann nach Belieben immer wieder einen Schluck Sahne zugeben.

Für den Geschmack habe ich auch noch einen Löffel Gemüsepaste zugegeben, alternativ würde auch etwas Fond oder Brühwürze passen.

Nach ca. 3 Minuten mit Salz/Pfeffer würzen und geriebenen Parmesan zugeben.

Noch kurziterrühren lassen, bis Parmesan geschmolzen ist. Fertig.

Dazu gab es bei uns im Backofen überbackenen Kabeljau mit

Cocktailtomaten.

Tipp:

Schön sieht es aus, wenn man roten mit weißen Quinoa mischt. Achtung, roter und weißer Quinoa haben unterschiedliche Kochzeiten, das muss man dann anpassen.

Low Carb Pfannkuchen



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Martina Witzel

Zutaten:

200g Frischkäse (Ich bevorzuge geschmacklich den Fettarmen von Exquisa)

6 Eier

Süße nach eigenem Gusto

45 gr. Eiweißpulver

25 gr. geschmolzene Butter

Zubereitung:

Im Blender Frischkäse und Eier und Süße auf Stufe 1 gründlich mixen. Eiweißpulver (nach eigenem Geschmack, ich habe dafür das champ Protein 90 Vanille) und geschmolzene Butter langsam während des Mixens durch die Deckelöffnung zufügen. 10 Minuten ruhen lassen.

Bei niedriger Temperatur abbacken (mit etwas Fett zum Ausbacken).

Ergab bei mir 9 große Pfannkuchen, die wir mit meiner LC Schokocreame (Rezept bereits im Blog vorhanden) genossen haben.