

Couscoussalat Couscous Salat – Variationen



Fotos Gisela M.

1. Rezept von Rezeptwelt und von Gisela M auf CC umgewandelt

Zutaten:

250 gr. Couscous

500 ml Gemüsebrühe (ich hatte selbstgemachten Suppengrundstock)

Für den Würfler:

1 Salatgurke geschält

500 gr. Tomaten

200 gr. Feta

150 gr. Datteln entkernt (lt. Originalrezept, habe ich weggelassen)

Zutaten können variiert werden, Paprika, Karotten, Avocado, Erdbeeren... Einfach nehmen was zuhause ist und Lust und Laune macht...

Für die Gewürzmühle:

2 Knoblauchzehen

1 Bund Minze (ich hatte Pfefferminze)

1 Bund Petersilie

6 EL Olivenöl

1 ausgepresste Zitrone
0,5 TL Pfeffer
1 TL Salz

Zubereitung:

Gemüsebrühe zum Kochen bringen und in großer Schüssel übergießen, abkühlen lassen.

Würflerzutaten direkt in die Schüssel zu dem Couscous würfeln. Die Tomaten werden stückig, verlieren einiges an Saft, da soll auch in die Schüssel.

Feta kam im Würfler eher als Fetacreme raus, was ich gut fand. Wer das nicht mag, würfelt den Feta von Hand.

Gewürzmühlenzutaten in Gewürzmühle geben und mixen. Ebenfalls in Schüssel zu restlichen Zutaten geben.

1 x umrühren, fertig.

Resteverwertung:

Sollte etwas übrig bleiben, ein Ei und ein EL Speisestärke zugeben und als vegetarische Burger herausbraten.



2. Rezept zur Verfügung gestellt von Kathrin Ebert



Foto Kathrin Ebert

Zutaten:

450g Wasser

1-2 TL Gewürzpaste, alternativ Gemüsebrühe

1 TL Salz

300g Couscous

Karotten

Paprika

getrocknete Tomaten

Gurke

Radieschen

Minze

Petersilie

Zitronensaft

Pfeffer

Zubereitung:

Wasser, Gemüsepaste und Salz in die Kochschüssel der CC geben und 5 Minuten / 100 Grad aufkochen.



300g Couscous zugeben und quellen lassen, dazu CC ausschalten.

In der Zwischenzeit die verschiedenen, grob gewürfelten Gemüse und Kräuter im Multi zerkleinern, kann ruhig stückig sein.



Das zerkleinerte Gemüse zu dem bereits gequollenen Couscous zugeben und mit einem Spatel gut vermischen.

Zum Schluss mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz abschmecken.

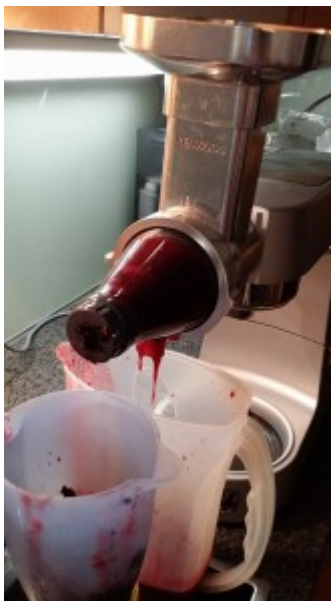


Wer möchte kann diesen Salat gerne abwandeln mit Cherry-Tomaten, Mais, Feta oder auch zum Anfang in der Brühe

Tomatenmark schon zugeben, einfach seinem eigenen Geschmack anpassen. Ich habe Couscous auch lange Zeit nicht angerührt, weil ich dachte es wäre langweilig 😊 ☐



Schwarze Johannisbeeren mit der Beerenpresse



Fotos und Tipp zur Verfügung gestellt von Karin AM

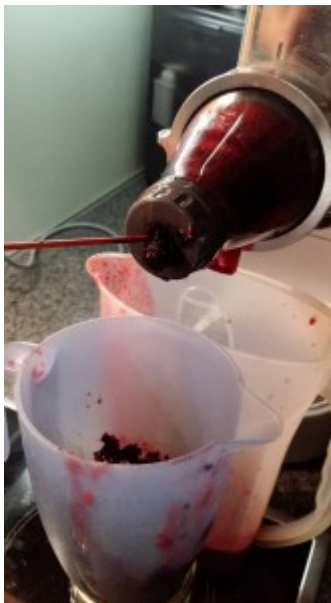
Schwarze Ribiselerte durch die Beerenpresse!

Ergebnis: 2 Liter Mus!

Und das ganze ohne auch nur einmal die Presse auseinanderzunehmen.

Der Trick:

Zeit lassen, immer nur 1 Hand voll durchlassen und warten bis es durch ist und ein hölzerner Schaschlikspiess. Mit dem kann man, wenns mal etwas stockt ganz einfach nachhelfen, ohne etwas kaputt zu machen.



Die fertigen Eiswürfelportionen kann man verwenden für Smoothies, Nachtisch, Kinderfrühstück, Haferbrei, Joghurt, etc.

Double Lemon Muffins



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Katharina Schmidt

Achtung Suchtgefahr!

Die sind so megalecker! Sehr saftig und zitronig.

(12 St oder ø20cm Form)

Zutaten:

175g Mehl

1TL Backpulver

175g Butter

175g Zucker (am besten Rohrzucker)

3 Eier

2-3 Zitronen (ca 40-50ml Saft und Abrieb)

40gr Blaumohn

für Sirup:

2 Zitronen + Zucker (1:1)

zzgl. Mohn zum Dekorieren

Zubereitung:

Alle Zutaten auf Zimmertemperatur bringen.

Zitronen auspressen (Zitruspresse) und die Schale abreiben.

Wir brauchen ca. 40-50ml Saft davon.

Zuerst Mehl und Backpulver in den Kessel sieben.

Weiche Butter dazugeben. Zucker , Zitronensaft und Abrieb, Eier und Mohn kommen ebenfalls in die Schüssel rein.

Alles mit dem Ballonschneebesen gut aufschlagen.

Wenn der Teig zu fest ist, ein paar Löffel Milch dazugeben.

Teig darf aber nicht flüssig werden.

Teig in die Form geben, etwas schütteln/klopfen damit Blasen raus gehen und die Oberfläche gleichmässig wird.

Bei 170 Grad 30-40min backen. Eventuell zum Schluss mit Folie abdecken, damit die Oberfläche nicht zu dunkel wird.

In der Zeit Sirup vorbereiten. Zitronen auspressen (Zitruspresse) und abreiben.

1:1 (zBsp: 30ml Saft+30 Zucker) Zucker dazugeben und aufkochen. Solange kochen bis Zucker aufgelöst wird (Flexirührelement). Sirup durch ein Sieb durchlassen und zur Seite stellen.

Noch warmen Kuchen mehrmals mit einem Zahnstocher durchlöchern und gut mit Sirup tränken.

Kuchen dabei noch in der Form lassen. Erst nach vollständigem auskühlen aus der Form nehmen.

Kuchen mit dem restlichen Sirup einstreichen und mit Mohn bestreuen.

Kokosmilch selbst gemacht



Anleitung und Fotos von Gisela M.

Zutaten:

Kokoschips oder Kokosraspeln

Zubereitung:

Kokoschips oder Kokosraspeln in den Multi mit Messer gegeben und drei Minuten rühren lassen. Die Masse ist jetzt schon recht flüssig.



Pause einlegen, da dann das Öl noch besser austritt. Weitere zwei Minuten auf hoher Stufe laufen lassen – dann sollte es schon sehr flüssig und somit fertig sein.



Die warme Masse abfüllen und stehen lassen (am besten im Kühlschrank lagern). Es wird dann ganz fest. Haltbar ist das Mus bei kühler Lagerung ca. drei Monate.

Immer wenn man Kokosmilch benötigt, kann man sich seine Kokosmilch aus dem Mus in gewünschter Menge (in Gewürzmühle oder Blender) mischen.

Verhältnis 1:10, d.h. auf 10 Gramm Kokosmus kommen 100 ml Wasser.

Bei Pfannengerichten, in denen Kokosmilch benötigt wird, gebe ich das feste Mus auch gerne direkt (ohne Vermischung mit Wasser) bei. Es löst sich durch die Wärme von alleine auf.



Variante von Claudia Kraft

Zutaten:

200g Kokosflocken

1/2l Wasser

Zubereitung:

Beide Zutaten in den Blender oder Hochleistungsmixer geben und einige Minuten auf fast höchster Stufe mixen. Wenn der Mixer nicht so stark ist und man die Milch für eine Creme benötigt, kann man sie durch ein feines Sieb gießen.

Wenn man Kokosmilch über hat, ob gekaufte oder selbstgemachte gebe ich euch einen Aufbewahrungstipp: Eiswürfelbeuteln für den Tiefkühler 😊 ☐

Die friert man auch dann ein. Somit ist die Milch gleich portioniert und man kann ganz leicht Stück für Stück entnehmen. Für Smoothies perfekt denn so hat man Milch und Eiswürfel.

Gebräunte Butter



Fotos von Maren Grau-Soumana Mayaki

Rezept zur Verfügung gestellt von Maren Grau-Soumana Mayaki

nach Christian Strahl

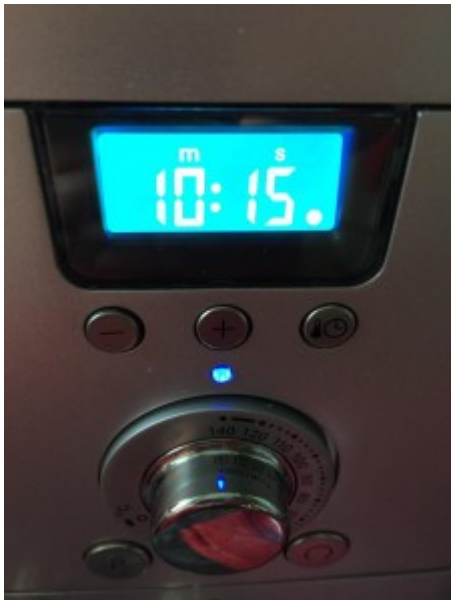
Zutaten:

Butter

Zubereitung:

Die Butter in die CC, Flexirührelement, Rührintervallstufe 3, 140 grad, 10 min. Fertig.

Ich benutzte ausschließlich gebräunte Butter zum Backen und die Herstellung ist in der CC deutlich einfacher als auf dem Herd im Topf.



Kartoffelsalat – Variationen



Foto Gisela M.

Grundrezept von Doris Ostermann:

Zutaten:

Kartoffeln

Zubereitung:

Kartoffeln schälen und mit Multizerkleinerer, Scheibe 5, in Scheiben schneiden.

Dampfgaren (z.B. in Dampfgaraufsatz), ca. 20 Minuten.

Nach Bedarf anmachen, z.B. mit italienischen Kräutern, weißem Balsamicoessig, Rapsöl, Salz/Pfeffer

Alternative:

Kartoffeln mit Schale dämpfen, im Druckkochtopf garen oder herkömmlich in Wasser kochen.

Weitere Varianten für Kartoffelsalat und wie er angemacht werden kann

Variante Oberösterreichischer Kartoffelsalat von Anita Winkler:

Kartoffeln in reichlich Wasser (oder im Druckkochtopf) gar kochen. Etwas abkühlen lassen, schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Zwiebel schälen, fein würfeln und bei mittlerer Hitze 3-4 Minuten in zerlassener Butter glasig andünsten.

Zwiebeln mit Essig ablöschen, Suppe angießen, salzen und 3

Minuten bei mittlerer Hitze einkochen lassen.

Die heiße Marinade zusammen mit dem Senf zu den Kartoffelscheiben geben und kurz durchmischen. Öl zugeben und nochmals vorsichtig mischen.

Den Salat mindestens $\frac{1}{2}$ Stunde zugedeckt ziehen lassen.

Vor dem Servieren nochmals durchmischen und mit gehackter Petersilie garnieren.

Tipp

Der Salat ist ideal zum Vorbereiten im Voraus. Wenn er zugedeckt und gekühlt über Nacht zieht, etwas mehr Marinade zubereiten da der Salat sonst relativ trocken wird. $\frac{1}{2}$ – 3 Stunden Rastzeit sind für ideal.

Variante von Justine Herrmann

Pellkartoffeln, Gurken und Zwiebeln und als Dressing:

Essig

Öl

Gurkenwasser

Salz, Pfeffer, Zucker und Senf

Variante von Manu Mayer's Oma:

Zutaten nach Gefühl

Als Flüssigkeit Spätzlewasser nehmen (das Wasser, in denen die Spätzle gekocht wurden)

Dann noch Salz, Pfeffer, Essig und Öl.

Variante von Monika Klein's Tante auf der schwäbischen Alb:

Spätzlewasser verwenden. Dann auch nur noch Salz, Pfeffer, Öl und Essig. Die Besonderheit: Die Kartoffeln wurden nicht geblättelt, sondern gerieben!

Variante von Janine Kroß:

Majonaise, Hollandaise-Soße, etwas Öl, Salz/Pfeffer und Gefügelgewürz aus der Mühle. Dann noch etwas Gurkeensaft und das ganze im Multizerkleinerer durchrühren. Zum Schluss frische kräuter wie Schnittlauch und Petersilie in Röllchen schneiden. Nach Beliebe noch gekochte Eier in Scheien zugeben. Mindestens 1 Stunde ziehen lassen und ggf. Nachwürzen mit Pfeffer aus der Mühle!

Variante von Elisabetta Tallarico

Weisser Balsamicoessig

Sonnenblumenöl

Salz Pfeffer

1TL Senf

Kurz in der Gewürzmühle vermischen und über die Kartoffeln in Scheiben geben.

Variante von La Dre

Zwiebeln glasig dünsten und mit Brühe ablöschen. Kräftig (!!!) würzen und Essig zufügen. Diese Soße dann heiß über die Kartoffelscheiben geben und etwas ziehen lassen. Zuletzt Salatöl untermischen. Längere Ziehzeit verbessert noch den Geschmack.

Nach Lust und Laune saure Gurken/Salatgurke/Tomaten/frische Kräuter zufügen und mit gekochten Eiern garnieren.

Variante Billa Wepunkt

2 Zwiebeln (gewürfelt, bitte kurz abbrühen, damit er nicht bei Wetterumschwung kippt/sauer wird)

1 Apfel säuerlich

1 kleines Glas Cornichons

Alles in kleine Würfel schnibbeln (Würfelschneider, oder im Multizerkleinerer mit der Reibe)

2 Eßl Majonnaise

3 Eßl. Joghurt

Salz. Pfeffer

Essig nach Geschmack

Alles gut verrühren.....

Variante von Monika Klein:

Gemüsebrühe, Olivenöl, Weinessig,

Knoblauch, Zwiebeln,

Senf, Salz, Pfeffer,

Viele Kräuter (Liebstöckel, Spitzwegerich, Giersch und dann noch die üblichen...)

keine Sahne, keine Crème fraîche, kein Joghurt.

Wenn man Öl einsparen möchte, kann man, um den Kartoffelsalat "schlotzig" zu machen, gekochte feine Haferflocken in die Sauce geben.

Schwäbische Variante von Dagmar Möller

500 ml Fleischbrühe

1 EL gekörnter Senf

Salz

Pfeffer

Zucker

1 EL weißer Balsamico

2 EL Olivenöl

500 g Kartoffeln festkochend

1 Schalotte fein gewürfelt oder gerieben

Schnittlauch

1 Salatgurke

Salz

Zuerst werden die Kartoffeln – und das ist wichtig – MIT Schale gekocht.

In der Zwischenzeit Fleischbrühe, Senf, Salz, etwas Zucker und Pfeffer in einem Topf erhitzen.

Gekochte Kartoffeln sobald man sie einigermaßen anfassen kann noch heiß schälen. Dann noch warm in Scheiben in die heiße Fleischbrühe schneiden. Mit Essig, Olivenöl, Schalotte und Schnittlauch mischen.

Es muss so viel Öl an die Kartoffeln, dass sie glänzen und schlotzig sind. Kalt stellen, dabei mehrfach vorsichtig umrühren. (Scheiben sollen erhalten bleiben).

Gurke mit Schale in dünne Scheiben schneiden und mit Salz würzen. 30 Minuten ziehen lassen. Die Gurken ziehen nun Wasser. Danach die Gurken vom Salzsud befreien und kräftig ausdrücken. Gurken zu den Kartoffeln geben – mischen.

Sollte das Ganze zu trocken werden, ggf. nochmals mit

Fleischbrühe justieren. Evtl. nachwürzen.

Ganz klassisch zu Schnitzel und Spätzle, Maultascha oder Bratwurst.

Schwäbische Variante von Sti Ne und Conny Opp:

Essig, Öl, Salz, Pfeffer, Zwiebeln, heiße Brühe. Statt Brühe gehen auch ein paar Spritzer Maggi und heißes Wasser.

Das Wasser nicht auf einmal dazu geben und das Öl zuletzt. Kein Senf.

Variante von Jacqueline Gehrings Oma: Wie Sti Ne zuzüglich eine Prise Zucker.

Variante von Carmen Edelmann

Wir essen Kartoffelsalat warm

Kartoffeln schälen, schneiden in der Zwischenzeit, Wammerl (Dürrfleisch) anbraten, Zwiebelchen dazu glasig dünsten, mit Essig und würziger Brühe (Gemüsebrühe oder Fleischbrühe) aufgießen, Salz und Pfeffer nach Gusto, einen beherzten Schuss Sahne. Das ganze dann heiß über die noch warmen Kartoffeln und zugedeckt eine Weile ziehen lassen und warm genießen. Wenn die Kartoffeln vorgekocht sind, dann schnipple ich sie einfach in Pfanne mit rein ins Wammerl, Essig-Brühe-Gemisch. Nach Belieben kommt Essiggurke dazu.

Variante von Monika Dahinden:

Ich mach den Kartoffelsalat, wie es meine Großmutter an meine Mutter weitergegeben hat. Zuerst werden die Kartoffel gekocht – geschält – geschnitten. Die Kartoffelscheiben werden mit etwas heißer Rindbouillon übergossen und ziehen darin dann ne gute Weile. Nicht zuviel, weil dann sonst die Salatsauce zu dünn wird. (Seit ich den Kenny habe, schäle ich zuerst die Kartoffeln, lasse sie im Multi mit Scheibe Nr. 5 schneiden und koche die Scheiben dann direkt in Rindsbouillon. Ich gieße

dann einen größeren Teil der Bouillon über einer Schüssel ab und benutze den abgegossen Teil dann noch für eine Suppe oder so.) In die Salatsauce kommen für ca. 2,5kg Kartoffel 2 mittlere Zwiebeln, Mayo nach Geschmack, ca. 1 EL milder Senf (kann auch mehr sein wie 1 EL), 1 EL Essig, Maggie, Kräutersalz oder Aromat, Pfeffer und genügend Schnittlauch. Von den Mengen her machen wir immer so Handgelenk mal Pi bis er uns schmeckt □ Habe noch nie abgemessen. Ev. schmeckt diese Salatsauce ja auch dem einen oder anderen.

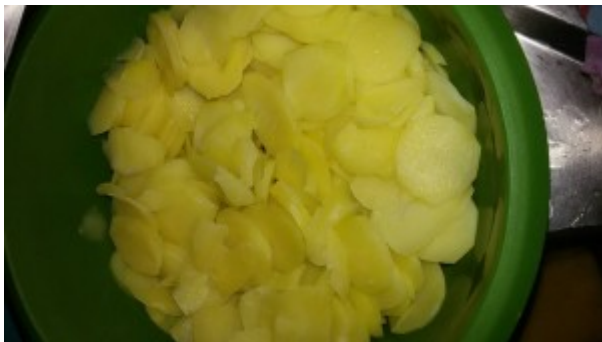


Foto Doris Ostermann

Ayurvedisches Frühstück Süße Polenta

In der CC in nicht mal 10 Min fertig.



Rechts einmal klassisch u links mit 1 frischen Marille/Fotos Claudia Kraft

Rezept ist aus dem Buch "Ayurveda -Küche" schnell und unkompliziert von Nicky Sitaram Sabnis. Von Claudia Kraft auf CC umgesetzt.

Zutaten:

1/2 Tasse Maisgrieß
1 Tasse halb Sahne, halb Wasser
1El brauner Zucker
1/4Tl Kardamon gemahlen
1El Mandeln gehackt
1 Tl Ghee

Zubereitung:

Original Anleitung: Polenta in einer Pfanne anrösten und in der 2. Pfanne Ghee erhitzen. Darin dann den Grieß dazu geben und kurz andünsten. Wasser-Sahne Mischung u Zucker darunter rühren. Unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Danach abdecken und 2 Min quellen lassen. Anschließend Kardamon und Mandeln darunter rühren und warm servieren.

Umsetzung auf CC:

In der CC habe ich Gries trocken mit Flexi bei 140c "geröstet". Dann Ghee dazu gegeben u kurz gerührt. Danach die Milchemischung dazu und köcheln lassen und bei ca 100-120C, Intervall 1.

Nachdem meine CC für den Ablauf 5.50min angezeigt hat, habe ich abgeschaltet u Spritzschutz drauf gegeben für 2 Min ziehen lassen.

Gebackener Schokoladenpudding

LowCarb



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Martina Witzel

Zutaten:

360ml Milch

2 Eier

1TL Vanillebackaroma

3 EL Erythritol, siehe Erläuterung unten

1 EL Backkakao

Zubereitung:

Ofen auf 160 Grad Umluft vorheizen. 360ml Milch

2 Eier

1TL Vanillebackaroma

im Blender gut mixen.

3 EL Erythritol

1 EL Backkakao

vermischen und durch die Deckelöffnung beim Mixen dazugeben.

Auf feuerfeste Formen/Tassen verteilen und im Wasserbad für 40 Minuten im Ofen stocken lassen. Abkühlen lassen und genießen.

Varianten: statt Backkakao löslichen Kaffee nehmen

Gewürze, wie Zimt, Chili ... dazu geben

Erythritol = Sucolin = Sukrin = Xucker light = ist der LC Zucker ohne KH und ohne kcal

Letscho alla Giselle



Fotos Gisela M.

Zutaten:

500 gr. Zwiebeln

1000 gr. Paprika in verschiedenen Farben

1000 gr. Zucchini

1 Dose Tomaten mit Stücken oder frische Tomaten

Peperoni nach Belieben

etwas Tomatenketchup

Salz/Pfeffer/Paprikapulver (Achtung, wer Peperoni zugegeben hat, kann sich den Pfeffer und die Paprika ggf. sparen)

Kräuter, was vorhanden ist

ggf. ein Klecks Sahne

Etwas Öl

Zubereitung:

Zwiebeln/Zucchini/Paprika/Peperoni mit dem Würfleraufsatz würfeln.

Etwas Öl in CC geben, Kochröhrelement einsetzen, 140 Grad, Rührintervall 1 und Zwiebeln zugeben und glasig andünsten.

Paprika/Peperoni/Zucchini/Tomaten/Ketchup zugeben, ca. 100 Grad, 20 Minuten.

Nach Bedarf etwas Sahne und Gewürze/Kräuter zugeben. Fertig.



Toasties – English Muffins



Fotos von Gisela M/Rezept von hier <http://slava.com.de/?p=6568>
und auf CC abgewandelt

Zutaten (für ca. 18-20 Stück):

15 gr. Hefe (bzw. 10 gr. Hefe und einen großen EL Lievito madre)

2 TL Zucker

360 gr. Milch

560 gr. Mehl Type 550 (einen Teil kann man problemlos mit VK ersetzen, ich hatte 50 gr. Vollkorn, mehr geht sicher auch)

1,5 TL Salz

1,5 EL Butter

1 Ei

Maismehl bzw. Semola zum Bestreuen

Glas mit ca. 9 cm Ausstecher (ich hab eine runde Form verwendet, in der man Spiegeleier zubereitet)

Zubereitung:

Milch, Hefe und Zucker in Kessel geben, K-Haken, 38 Grad einstellen, Rührintervall 1 und 2 Minuten laufen lassen.

Restliche Teigzutaten zugeben, Temperatur ausschalten und mit Minimum-Geschwindigkeit fünf Minuten mit K-Haken rühren.

Auf mit Semola oder Maismehl bemehlte Arbeitsfläche den Teig geben, zu einer Kugel formen, mit Semola oder Maismehl bestäuben und eine Stunde zugedeckt gehen lassen.

Von Hand die Kugel ca. einen Zentimeter flach drücken, nochmals mit Semola/Maismehl bestäuben und ausstechen (Z. B. mit Serverring o. ä. – je nach Größe des Ausstechers, ergibt sich die Menge der Toasties). 20 Minuten abgedeckt gehen lassen.



In einer Pfanne, leichte bis mittlere Hitze, etwas Öl und etwas Semola/Maismehl zugeben und je 4-5 Toasties pro Pfanne 4-5 Minuten je Seite herausbacken.



Danach noch für 8 Minuten/180 Grad/Ober-Unterhitze in den Backofen.



Auskühlen lassen, jeweils kurz toasten vor dem Verzehr und hemmungslos genießen ☐

Eingefroren und bei Bedarf in den Toaster geschoben schmecken sie wie frisch ☐

WARNHINWEIS:

Auch Toasties machen dick bei entsprechender Überdosierung!