

# Schwarzwälder Kirschtorte



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Monika Pintarelli

28er Form

## **Zutaten:**

### *Teig*

6 Eiweiß

230 g weiche Butter

300 g Puderzucker

1 Packung Vanillezucker

6 Eigelb

200 g Zartbitterschokolade

200 ml Milch

300 g Mehl

1 Packung Backpulver

Kirschsaff und -rum

### *1. Fülle Pudding*

250 ml Kirschsaff

1 Packung Puddingpulver

3 Essl. Zucker

etwas Kirschrumpf und Zimt

350 g abgetropfte Kirschen

### *2. Fülle*

500 ml Schlagobers  
1 Packung Sahnesteif  
2 Essl. Puderzucker  
3 Essl. Kirschsafft  
350 g abgetropfte Kirschen  
500 ml Schlagobers  
1 Packung Sahnesteif  
Verzieren:  
Schokoflocken, Kirschen

### **Zubereitung:**

#### *Teig*

6 Eiklar/Schnee mit Ballonschneebeesen schlagen  
230 g weiche Butter mit  
300 g Staubzucker  
1 P. Vanillezucker  
6 Dotter  
200 g Zartbitterschoko geschmolzen in der Küchenmaschine  
schaumig rühren (Flexielement)  
200 ml Milch  
300 g Mehl vermischt mit  
1 P. Backpulver dazurühren  
Schnee mit dem Kochlöffel unterheben  
in eine am Boden mit Backpapier ausgelegte Form füllen mit  
vorgeheizten 180 Grad ca. 60 Minuten backen/Nadelprobe!  
Ausgekühlt 2x durchschneiden, Böden mit Kirschsafft und -rum  
tränken um den Boden einen Tortenring geben und füllen  
1. Fülle  
Pudding kochen mit Flexielement aus  
250 ml Kirschsafft  
1 P. Puddingpulver  
3 Essl. Zucker  
etwas Kirschrum u. Zimt  
350 g abgetropfte Kirschen unterrühren  
2. Fülle  
500 ml Schlagobers mit  
1 P. Sahnesteif

2 Essl. Staubzucker  
3 Essl. Kirschsafft aufschlagen (Ballonschneebeesen)  
350 g abgetropfte Kirschen unterheben  
über Nacht kühlen  
500 ml Schlagobers mit 1 P. Sahnesteif aufschlagen  
(Ballonschneebeesen)  
etwas in einen Spritzsack füllen  
oben u. rundherum einstreichen  
mit Schokoflocken, Sahnetupfer u. Kirschen verzieren.

---

## Spaghetti Carbonara



Fotos Linda Peter

Rezept zur Verfügung gestellt von Linda Peter

Tipp: Am besten gleich doppelte Menge machen und ein Eigelb extra zugeben:

### **Zutaten:**

250 gr. Spaghetti, z. B. mit Pastafresca oder Pastawalze/Schneideaufsatz

100 gr. Guanciale – das ist der echte Schinken für Carbonara, oder Pancetta geht auch

50 gr. Pecorino frisch gerieben, mit Multizerkleinerer

50 gr. Parmesan frisch gerieben, mit Multzerkleinerer  
2 Eigelb  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Esslöffel  
Olivenöl kalt gepresst  
Nudelwasser

### **Zubereitung:**

Nudelwasser aufsetzen und zum Kochen bringen.

Dann Nudeln und grobes Meersalz zugeben und bis kurz vor Al dente kochen.

In der Zwischenzeit den Schinken in Streifen schneiden (nicht zu dünn, oder zu klein).

Die Eier mit einer Prise Pfeffer, einem Esslöffel Pecorino und einem Esslöffel Parmesan verquirlen.

Pfanne erhitzen, einen kleinen Esslöffel Olivenöl in die Pfanne geben und den Schinken darin mit einer kleinen Prise Pfeffer anbraten.

Die Nudeln über einem Topf abgießen, um das Wasser aufzufangen. Dann die Nudeln direkt in die Pfanne geben und eine Kelle voll vom Nudelwasser zugeben. Das heiße Nudelwasser sorgt für eine gute Bindung. Das verquirlte Ei zugeben und sofort gut durchschwenken. Jetzt einen Esslöffel voll Pecorino und Parmesan zugeben und nochmal eine kleine Kelle Nudelwasser. Wieder gut durchschwenken, bis eine gute Bindung entstanden ist.

Vorgewärmte Teller bereit stellen und zuerst die Nudeln mit einer Zange, oder Fleischgabel aufdrehen und auf dem Teller anrichten. Dann einfach den Rest direkt aus der Pfanne darüber kippen.

Das ist gut für die Optik, weil dann die Schinkenstücke oben drauf liegen und nicht in den Nudeln untergehen. Zum Schluss

nochmal etwas Parmesan und Pecorino darüber streuen und fertig.



ACHTUNG: Mit Salz ganz vorsichtig umgehen, oder besser ganz weglassen, da der Käse, das Nudelwasser und der Schinken schon salzig genug sind!!! Ich muß noch anmerken, dass sicherlich auch Carbonara mit Sahne, oder anderen Zutaten schmecken. Wenn man es dann allerdings ganz genau nimmt, sind es halt keine echten Carbonara mehr, sondern eher die deutsche Version einer Carbonara. Ich hoffe, dass sich jetzt niemand angegriffen fühlt und wünsche trotzdem einen guten Appetit und viel Spaß beim nachkochen.



---

## Knäckebrot



Foto Elisabeth Bozoglan

Familienrezept von Elisabeth Bozoglan

**Zutaten:**

130 gr. Dinkelvollkornmehl

( oder was ihr gerade da habt, hab auch schon Emmermehl genommen) – Ggf. mit Hilfe von Getreidemühle gemahlen

130 gr. Haferflocken – ggf. mit Hilfe von Flocker geflockt

130 gr. Körner ( je nach Gusto: Sesam, Leinsamen, Sonnenblumenkerne etc.)

1 Prise Zucker

1,5 Teelöfel Salz

50 ml Sonnenblumenöl (oder Raps)

400 ml warmes Wasser

**Zubereitung:**

K-Haken einsetzen, Trockene Zutaten vermengen.

Öl/Wasser zugeben, vermischen und eine Stunde quellen lassen.

Masse auf zwei Backbleche (mit Backpapier) streichen.

10 Min backen (150 Grad/Heißluft), herausnehmen und in Stücke schneidene.

Nochmals 30 Minuten backen.

*Tipp: Blech ölen, dann Backpapier drauflegen (dann verrutscht es nicht).*

---

## Streusel

Rezept zur Verfügung gestellt von Annette Menzel

### **Zutaten:**

150g Butter  
150g Zucker  
250g Mehl  
3g Salz

### **Zubereitung:**

Alles in Kessel geben und mit K-Haken vermischen.

Dazu Aromen nach Belieben (Rum/Zitrone/Vanille/Tonkabohne... was eben dazu passt)

Achtung, nicht zu lange laufen lassen, sonst wirds ein Mürbeteig.

Kann man auch sehr gut mit Nüssen oder Mandeln kombinieren

---

## Kichererbsenkarottenbratlinge



Fotos Gisela M.

Rezept aus Rezeptbuch PureJuice\_Pro von Kenwood und von Gisela M. auf CC abgewandelt

6-8 Stück (wir machten gleich die doppelte Menge)

**Zutaten:**

4 Karotten geputzt

1/4 Süßkartoffel geschält

1 Dose (400 gr.) Kichererbsen

1 kleine Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Chillischote

10 gr. Koriander

1 TL Kreuzkümmel

3-4 TL Kichererbsenmehl (ich habe Kichererbsen mit Stahlmühle gemahlen)

1 Limette (Saft)

Rapsöl zum Herausbraten

**Zubereitung:**





Karotten und Süßkartoffel mit Entsafter oder Slowjuicer entsaften, den Saft so trinken oder anderweitig verwenden. Der Trester wird für das Rezept benötigt.



Danach die Limette schälen und entsaften, von der Limette wird der Saft benötigt.

Kichererbsen abtropfen und mit Wasser abspülen. Mit kaltem Wasser in einen Topf geben und 5-7 Minuten bei starker Hitze kochen.

Zwiebel und Knoblauch schälen und klein schneiden und in Pfanne kurz andünsten.

Chillischote klein schneiden.

Dann alle Zutaten zusammenmischen, auch den Limettensaft und in Einzelportionen (nicht zu viel!) im Multizerkleinerer mit Messer zu einer Masse verarbeiten.



In einer Pfanne etwas Rapsöl erhitzen und von jeder Seite 3-5 Minuten braten.

Guten Appetit!

---

## Süßkartoffel-Blumenkohl-Curry



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Kathrin Ebert

**Zutaten:**

400-500g Süßkartoffel

½ Blumenkohl  
ca. 10 getrocknete Aprikosen (eine Handvoll)  
ca. 75g geröstete Cashewkerne  
1 Dose Kokosmilch (400ml)  
3 TL Ras el Hanout  
2 kleine Chilis  
2EL Erdnussbutter  
Salz nach Belieben  
1 Frühlingszwiebel  
2 EL Kokosöl  
2 EL Granatapfelkerne

### **Zubereitung:**

Die Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden.

Blumenkohl in kleine Röschen brechen.

Aprikosen grob würfeln, Chilis und Frühlingszwiebeln in feine Streifen schneiden.

In die CC das Koch-Röhrelement einsetzen.

Das Kokosöl in die Kochschüssel geben und erhitzen, dazu Temperatur auf 140 Grad stellen und Rührstufe 3.

Sobald das Kokosöl erhitzt ist, die Süßkartoffeln und die Blumenkohlröschen hinzugeben, scharf anbraten.

Das Ras el Hanout zugeben und kurz mit anrösten lassen, dann mit der Kokosmilch auffüllen.

Die Aprikosen, Chilis, Cashewkerne, Frühlingszwiebeln, Erdnussbutter und Salz dazugeben und dann bei 95 Grad köcheln lassen bis die Süßkartoffeln weich sind.

Fertiges Curry auf Tellern anrichten und mit Granatapfelkernen bestreuen.

Guten Hunger 



---

## Low Carb Topfenkuchen



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Linda Peter

### **Zutaten:**

2 Eier

1 EL Grieß

$\frac{1}{2}$  kg Topfen/Quark (verwendet wurde 20%iger)

100 g Mandeln gemahlen

Schuss Rum ( kann muss nicht)

1 Packung Vanillepudding



1 Packung Vanillezucker

Saft von einer halben Zitrone

80 g Kokosblütenzucker (es geht auch Xucker, aber den mag ich nicht)

Beerenfrüchte

### **Zubereitung:**

Eier mit Zucker und Vanillezucker schaumig schlagen (Ballonschneebeisen). Topfen und Grieß unterrühren.



Puddingpulver im Zitronensaft glatt rühren und unter die Topfenmasse rühren. Mandeln mit dem Rum unterrühren.

Eine Springform am Boden mit Backpapier auslegen und am Rand fetten. Topfenmasse einfüllen (auch wieder mit Ballonschneebeisen) und oben die Beerenfrüchte (oder was man mag) drauf geben und im vorgeheiztem Backofen bei 175°C Umluft ca. 60 Minuten backen.

Auskühlen lassen und servieren



---

# Süßkartoffel-Rösti mit Räucherlachs und Griechischem Joghurt



Foto Gisela M.

Rezept zur Verfügung gestellt von Sonia Schneider

Süßkartoffelpuffer-Rösti mit Räucherlachs und Griechischen Joghurt

Für ca. 15 Stück für 2 Personen

## **Zutaten:**

- Für 3-4 Personen die doppelte Menge machen
- 1 große Süßkartoffel
- 1/2 Zwiebel
- 25 g Mehl
- 1 Ei
- 3/4 Teelöffel Knoblauchpulver
- 3/4 Teelöffel Salz
- 2 Esslöffel Öl
- 85 g Räucherlachs
- 75 g Griechischer Joghurt, Salz, Pfeffer,

evt. Knoblauchpulver

- 2 Esslöffel gehackter Schnittlauch

### **Zubereitung:**

1. Geschälte Süßkartoffeln und Zwiebel schälen und raspeln mit der Scheibe 1 für den Multizerkleinerer.

2. Falls die Süßkartoffeln danach noch zu viel Flüssigkeit haben, mit einem Geschirrtuch herauspressen.

3. Anschließend die Süßkartoffelmasse mit Mehl, Ei, Knoblauchpulver und Salz verrühren.

4. Pfanne erhitzen und Öl dazu geben.

5. Jeweils einen Esslöffel der Kartoffelmasse in die Pfanne geben und etwas platt drücken.

6. Die Puffer 2-3 Minuten von jeder Seite auf mittlerer Stufe goldbraun braten. Man muss aufpassen, damit sie nicht schwarz werden, das geht sehr schnell.

7. Einen Klecks Schmand-Joghurt auf die Röstis geben. Darauf den Räucherlachs und gegebenenfalls noch mit Schnittlauch bestreuen.

---

## **Baked Oatmeal**



Foto und Anleitung zur Verfügung gestellt von Katharina Karner

**Zutaten:**

1 Banane

1 Ei

Schluck Milch

Ca. 200 ml Milch

3 EL Haferflocken

1 EL Rosinen

Butter für die Form

Etwas Apfelmus

**Zubereitung:**

1/2 Banane, 1 Ei und ein Schluck Milch in der Gewürzmühle pulsen.

In der Schüssel auf ca 200ml Milch auffüllen. 3 EL Haferflocken und 1 EL Rosinen dazugeben.





Die Backform (hier von Airfryer, Auflaufform geht auch) buttern, etwas Apfelmus unten reingeben. Dann die Masse hineingießen und oben drauf die restliche halbe Banane drauflegen.

180 Grad im Airfryer (alternativ Backofen), 20 Minuten. Sehr lecker!



---

## [Karotten-Selleriesalat](#)



Foto und Anleitung zur Verfügung gestellt von Michèle ☐ Bumann-Grütter

**Zutaten:**

Karotten geschält

Sellerie geschält

Öl

Balsamico

Mayonese

Senf

Salatgewürz

Kräuter

Knoblauch

Schuss Milch

**Zubereitung:**

Karotten und Sellerie mit Multizerkleinerer, Scheibe Nr. 2, durchlassen.

In Gewürzmühle nach Belieben Öl, Balsamico, Mayonese, Senf, Salatgewürz, Kräuter, Knoblauch und Schuss Milch geben und mixen.

Fertig ☐