

Sehr schnelle Apfel Crumble Muffins



Rezept und Foto von Ari Dahms

Zutaten:

1 Pk TK Blätterteig
2 Äpfel od. Birnen od. anderes Obst
50 g gestiftete Mandeln
100 g Mehl
100 g Zucker
100 g Butter

Zubereitung:

Die Förmchen legt man mit Blätterteig aus.

Dann entweder 2 Äpfel, zwei Birnen ect. (zerkleinert mit Multizerkleinerer) mit 50 gr gestiftelten Mandeln und Vanillezucker mischen.

Aus je 100 gr Mehl, Zucker und Butter Streusel herstellen (K-Haken). Die Hälfte zum Obst und damit die Förmchen füllen.

Die restlichen Streusel draufgeben und bei 200 Grad 25 Min backen.



Foto Ari Dahms

Apfelmus



Rezept und Fotos von Lydia Schüler

Zutaten:

1 kg Äpfel (vorzugsweise sind mürbe Apfelsorten geeignet, die leicht zerkochen, z. B. Boskop, aber auch ein Mix aus verschiedenen Sorten ist denkbar, je nach verwendeter Sorte entsteht ganz unterschiedliches Mus)
ca. 250 ml Wasser

Vorbereitung:

Äpfel waschen, Stiel und Blüte entfernen, ungeschält in Viertel schneiden und Kerngehäuse herauslösen. Schalen ist

nicht erforderlich, wenn die Äpfel durch ein Passiersieb gestrichen werden (Alternativ Variante Karin AM: Karin viertelt nur und löst nichts raus).

Zubereitung:

Apfelstücke mit Wasser ankochen, dann schonend fertig garen, bis sie leicht musig sind

(in Extratopf auf dem Herd oder in CC)

Mit der CC: Passieraufsatz einbauen, das feine Sieb einsetzen mit der rauhen Seite nach oben.

Portionsweise Apfelstücke passieren, Geschwindigkeit so ca 3 – 4, solange passieren lassen, bis wirklich nur noch die Reste im Sieb sind.

Zwischenzeitlich das passierte Mus umfüllen.

Anschließend zur weiteren Verwendung abschmecken mit Zucker, Zitronensaft, Vanillezucker, Zimt, Weißwein oder Rum.

Dann portionsweise einfrieren oder einwecken. Oder kurz aufkochen, und kochend heiss in Twist-Off-Gläser abfüllen und auf den Kopf stellen. Hält dann wochenlang.

Tip von Lydia: Ich bin persönlich dazu übergegangen, das Mus erst zur Verwendung abzuschmecken, da bleiben mir mehr Möglichkeiten offen. Da ich es meistens einwecke, habe ich es auch immer griffbereit. Ich verwende es nicht nur für Süßspeisen, sondern auch für Kuchenfüllungen (Apfelkuchen z. B., 1/3 der Menge durch Mus ersetzen, wird lecker), sondern auch für Chutneys, Schmorbraten und Soßen und anderes, wie z. B. Ketchup, Tomatensoßen, Currysaucen usw.



Grüner Smoothie – Variationen



Rezept Nr. 1 und Foto von Esther Witt

1. Rezept – vertreibt Erkältungen von Esther Witt

Zutaten:

2 Tassen frischer Spinat

12 Knoblauchzehen

Saft von einer Zitrone

1/2 Salatgurke (oder mehr, wenn Ihnen die Suppe zu scharf ist)

1/4 Tl Cayennepfeffer
1/2 Tl Jalapeno-Schoto, klein gehackt
1 Tasse Wasser

Zubereitung:

Alles im Blender/Mixer gut verrühren – fertig
Wem es zu scharf ist etwas mehr Gurke und Wasser dazugeben.



Foto: Gisela Martin/Rezept Nr. 2

2. Rezept von Diana Klumpp

Zutaten:

50 gr. Spinat
1/2 Apfel
1/2 Banane
1 Schuss Zitronensaft
einige Blätter Basilikum
1 TL Matcha
200ml Wasser (wichtig)

Zubereitung:

Alles im Blender/Mixer gut verrühren – fertig

3. Rezept von Diana Klumpp

Zutaten:

60 gr. kernlose helle Trauben
25 gr. Spinat
eine kleine Handvoll Petersilie

1/8 Salatgurke
100 ml Kokoswasser
einige Eiswürfel

Zubereitung:

Alles im Blender/Mixer gut verrühren – fertig

Kürbis-Apfel-Kuchen mit Pesto



Foto und Rezept von Saskia Renker

Zutaten für ein Blech:

400g Hokkaido-Kürbis
100 ml Milch
Salz
350 gr. Dinkelmehl (Type 630)
1 Paket Trockenhefe
1 TL Anis-Saat
Öl
Mehl

Für das Pesto:

2 EL Kürbiskerne
1 Bund Petersilie
100 ml Rapsöl
3 EL Kürbiskern-Öl

25 g geriebenen Parmesan
1 Zitrone
Salz und Pfeffer

Belag:

400g saure Sahne
2 TL getrockneter Majoran
3 Äpfel (Boskop)
3 rote Zwiebeln
ggf: einige Streifen Schinkenspeck

Zubereitung:

Kürbis in circa 4 cm große Würfel schneiden.

Anschließend mit dem Dampfgarer in 20 Minuten weich dämpfen.

Danach im Blender (Alternativ Multizerleinerer mit Messer) pürieren, 100 ml Milch und 1 TL Salz hinzufügen.

Dinkelmehl, Hefe, Kürbispüree und Anis vermengen. Mit dem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten, falls er zu klebrig bleibt, einfach noch ein wenig Mehl hinzufügen.

Teig für eine Stunde zugedeckt an einen warmen Ort stellen (ist bei mir immer vor der Heizung – im Winter).

Für das Pesto Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, abkühlen lassen.

Petersilie verlesen, waschen und grob zerzupfen, Stiele entfernen.

In der Gewürzmühle Petersilie, Kürbiskerne und Rapsöl pürieren. Kürbiskern-Öl, Parmesan, ein wenig Zitronenschale und Zitronensaft dazugeben, nochmal kurz durchpürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Nun für den Belag die saure Sahne mit dem Majoran vermischen, Salz und Pfeffer dazu. Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Zwiebeln

schälen und vierteln. Beides mit dem Multi in feine Scheiben schneiden (hab Scheibe 4 genommen).

Backblech dünn mit Öl bestreichen, mit Mehl bestäuben. Den Teig auf der bemehlten Arbeitsfläche kräftig durchkneten, dann auf Blechgröße ausrollen und auf dem Blech ausbringen.

Mit 2/3 der sauren Sahne bestreichen. Zwiebeln und Äpfel darauf verteilen, danach das restliche 1/3 der Sahne-Mischung auftragen.

Den Kuchen bei 200 Grad etwa 25-30 Minuten backen (Anmerkung Gisela: Beim Nachbacken habe ich die Brotbackstufe/mittlerer Dampf versucht, war toll!). Mit dem Pesto servieren.

Wer mag, legt vor oder nach dem backen noch Speckstreifen auf den Kuchen, das macht es noch würziger.

Guten Appetit!

Frisch-fruchtiger Lauchsalat



Rezept und Foto von Alexandra Müller-Ihrig ([sinnreichleben](http://www.sinnreichleben.de) – Ernährungsberatung)

Zutaten für 2-3 Personen:

2 große Stangen Lauch
1 halbe Ananas in kleine Stücke oder 1/2 Dose leicht
gezuckerte Ananasstücke
1 Apfel (süß-sauer)
5 EL Miracle Wipp Balance oder Joghurt
2-3 EL Milch 1,5%
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Zuerst wäschst du den Lauch und entfernst das untere
Wurzelende. Oben im dunkelgrünen Bereich schneidest du 3-5 cm
weg, aber nicht das ganze Dunkelgrün entfernen.

++++++

Um den Sand zwischen den einzelnen dicken Blättern
herauszubekommen, habe ich folgenden **Tipp für dich:**

Du schneidest die Lauchstange in 2 Teile. Nun nimmst du nur
den grünen Teil und schneidest ihn längst auf – aber nicht
ganz durch, sondern nur bis zur Hälfte. Jetzt wird unter dem
Wasserstrahl der Sand herausgespült. Durch den Schnitt kannst
du die einzelnen Stengelblätter etwas auffächern.

++++++

Als nächsten Schritt schneidest du den Lauch in dünne
Scheiben. Ich habe es mit dem Foodprozessor mit der Scheibe
Nr. 5 (dicke Scheiben) gemacht.

Anschließend entkernst du den Apfel und zerkleinerst ihn in
kleine Stückchen. Ananas und Apfel gibst du zusammen mit dem
Lauch in eine Schüssel.

Für das Salatdressing verwendest du am Besten einem
Schüttelbecher oder die Gewürzmühle. Gib Miracle Wipp, Milch
und Gewürze hinein.

Wenn du eine frische Ananas verwendet hast, gebe noch ca 1 EL
Honig und etwas Wasser hinzu. Bei der Dosen Ananas nimmst du

ungefähr ein Viertel des Saftes dazu.

Nun schüttele alles gut durch und gebe es über den Lauch-Apfel-Ananas Salat.

Jetzt heißt es nur noch umrühren und für ca 1-2 Stunden im Kühlschrank ziehen gelassen.

Marzipan-Apfel-Tarte



Foto von Gisela Martin

Rezept gefunden auf Facebookseite von Emsa, nachgebacken von Gisela Martin und leicht verändert und auf CC umgemodelt

Originalrezept für 2 große 1,3 Liter Emsa Clip & Close Glasauflaufformen. In zwei Auflaufformen gehts natürlich auch, ich habe den Kuchen sogar auf drei Glasauflaufformen verteilt.

Zutaten

5 Eier Gr. M

200 gr. Marzipan

80 gr. Zucker

120 gr. Mehl

220 gr. weiche Butter

6-8 Äpfel, z.B. Jonagold oder Boskop

Zubereitung:

Marzipan und Eier in Kessel geben, leichte Temperatur (ca. 30 Grad) zugeben und mit Flexi verrühren.

Zucker zugeben, weiterrühren

Mehl hinein sieben, weiterrühren

Butter in Stücken zugeben. Solange rühren, bis die Butter komplett aufgelöst ist.

Auflaufformen oder Glasschüsseln mit Butter auspinseln, mit Mehl bestäuben.

Backofen auf 160 Grad/Umluft oder 170 Grad/Ober-/Unterhitze vorheizen.

Eine Lage Teig in die Auflaufformen geben, ca. 1,5 cm hoch

Äpfel schälen, halbieren und Schnitze auf den Teig legen.

Mit Zimt und Zucker bestreuen.

Bei Umluft ca. 25 Minuten/bei Ober/Unterhitze ca. 30 Minuten backen.

Fertig ist er, wenn die Farbe goldbraun ist und die Küche herrlich duftet.

Das Schöne an diesem Kuchen: Mehrere Kuchen binnen kürzester Zeit fertig, der Geschmack ist sensationell (es muss nicht immer kompliziert sein) und die Küche ist sauber. Lediglich ein Flexi und ein Kessel müssen gespült werden ☐

Apfelkompott – einfach

Rezept von Christian Schmidt

Zutaten:

ca. 800 g Äpfel

1 Zitrone geschält

evtl. Rum

Zubereitung:

Äpfel (entkernt – und nach Geschmack geschält) sowie 1 Zitrone (geschält) durch die feine Julienne Scheibe geben. Dann das ganze in den Rührtopf mit Flexirührer, Kochrührstufe 1, 100 Grad. Etwa 30 g Zucker und eine Prise Salz zugeben, etwa 10 Minuten kochen lassen. Nach den 10 Minuten habe ich noch etwas Rum untergerührt – das muss aber nicht sein

Gugl Apfel-Zitrone



Foto Gisela Martin

Rezept aus Buch DERGUGL, Feine Gugl und auf CC abgewandelt

Zutaten für ca. 50 Gugl

60 gr. Butter und Mehl für Formen

3 Eier

90 gr. Puderzucker

90 gr. Butter

3 Prisen Salz

165 gr. Mehl

75 ml Milch

1 unbehandelte Zitrone

165 gr. Äpfel

45 gr. geriebene Mandeln

Zubereitung:

Zutaten sollten alle gleiche Temperatur haben, alles bereitstellen

Guglformen einfetten und mit Mehl bestäuben

Backofen auf 210 Gr Ober/Unterhitze vorheizen

Eier, Puderzucker, Butter und Salz schaumig schlagen mit Ballonschneebeisen

Mehl mit Unterhebrührelement vorsichtig unterheben (alternativ

K-Haken)

Milch zum Schluss unterrühren

Schale von Zitrone abreiben. Achtung, nicht den weißen Teil, sonst wird es bitter)

Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden oder raspeln

Alles zusammen mit Mandeln unter Teig heben.

Je einen EL in Guglform füllen. Formen nicht zu voll machen.

Im unteren Drittel vom Backofen ca. 12 Min. backen.

Abkühlen lassen, herauslösen, fertig!

Brokkolisalat mit Pinienkernen



Foto Gisela Martin – Alle Zutaten durch den Würfler gejagt und die Pinienkerne von Hand eingestreut

Rezept ursprünglich aus der Rezeptwelt, auf CC umgesetzt von einigen Gruppenmitgliedern

6 Portion/en

Zutaten:

250 g Brokkoli, in Röschen (roh)

1 Paprika, rot, in Stücken

1 Apfel, , groß, geviertelt

30 g Pinienkerne

25 g Olivenöl (Anmerkung Gisela: ich nehme weniger)

15 g weißer Balsamico

1 TL Honig

1½ TL Senf

1 TL Kräutersalz

½ TL Pfeffer

Tipp Claudia Claudia: zzgl. frischer Minze als Frischekick

Zubereitung:

Alle Zutaten mit dem Würfelschneider zerkleinern (zuerst Brokkoli bei minimaler Geschwindigkeit 4 durchlaufen lassen) und das Dressing in der Gewürzmühle mischen.

Alternativ: Alle Zutaten im Multizerkleinerer mit Messer zerkleinern.

Alternativ: Alle Zutaten im Multizerkleinerer mit Scheibe Nr. 6 zerkleinern.

Anmerkung: Wer den Würfelschneider benutzt, kann die Menge unbegrenzt erhöhen, d.h. für Parties ist es kein Problem. Der Salat hält sich auch gut ein paar Stunden im Kühlschrank. Wenn man es im Multizerkleinerer macht, sollte man geringfügig weniger nehmen, damit es in den Behälter passt.



Foto Gisela Martin – Beispiel Zubereitung Würfler



Foto Gisela Martin – Beispiel Zubereitung mit Multizerkleinerer, Messer



Foto Michaela Buchholz – Beispiel mit Zubereitung mit dem Multizerkleinerer, Scheibe Nr. 6

Schupfnudeln mit Zimtpuderzucker und Apfelkompott



Rezept und Foto von Gisela Martin

Zutaten:

500 gr Kartoffeln
1 EL Mehl
1 EL Vanillezucker
2 Stück Eigelb
1 Prise Salz
20 g Butter zum Anbraten
2 Stück Apfel
1 ELZucker und etwas Zimt
1 ELZucker (nochmals)
und nochmals etwas Zimt

Zubereitung:

In CookingChef-Schüssel Salzwasser zum Kochen bringen, Kartoffeln schälen und je nach Größe halbieren, ca. 20 Minuten kochen- Wasser abgiessen,

Flexi einsetzen und nochmals 5 Minuten ausdampfen lassen,

Temperatur zurückdrehen

Mehl, Vanillezucker, Eigelb, Salz zugeben und nochmals kurz rühren lassen.

Aus Teigstücken Schupfnudeln rollen und daraufhin in Salzwasser kochen, bis sie an die Oberfläche kommen (ca. 2 Min).

Parallel Äpfel schälen, mit etwas Wasser, Zucker und Zimt in Flexielement zu Kompott einkochen (ca. 10 Minuten, wenn es Mus werden soll etwas länger).

Falls Gewürzmühle vorhanden ist 1 EL Zucker mit etwas Zimt zu Zimt-Puderzucker mahlen.

In Pfanne Butter schmelzen und Schupfnudeln goldbraun braten, dann Anrichten (Zimtpuderzucker über Schupfnudeln streuen) und geniessen.

Zum Schluss habe ich noch etwas eingekochten Fruchtsirup darübergergeben, den ich noch übrig hatte.

Ist ein Essen, das Kinder lieben und das einen an die eigene Kindheit erinnert. Das ganze komplett ohne vorherige Einkaufsfaktion, denn die Zutaten hat man eigentlich fast immer zuhause.

Langt – je nachdem, ob man es als Dessert oder als Hauptgericht isst – für 2-4 Personen.