

Käsekuchen – Variationen



Foto von Nadine Detzel/Rezept Nr. 1

Rezept Nr. 1 von Nadine Detzel

Zutaten:

Boden:

70 g Butter

70 g Zucker

1 Pck. Vanillezucker

1 Ei

1/2 Pck. Backpulver

200 g Mehl

Füllung:

500 g Quark

1 Pck. Vanillepudding

1 Ei

150 g Zucker

2 Becher Sahne

Zubereitung:

Weiche Butter mit Zucker verrühren, Ei unterrühren. Mit Mehl und Backpulver verkneten. (ich habe einfach alles in den Multi gegeben und kurz auf Stufe 3 zu Teigbröseln verarbeitet und dann noch einmal kurz mit der Hand verknetet)

Eine Springform mit Semmelbrösel ausstreuen. Den Boden und Rand der Springform mit Teig auskleiden. (der Rand war bei mir

ca. 3-4 cm hoch)

Für die Füllung 2 Becher Sahne steif schlagen und beiseite stellen (Ballonschneebeisen). Den Quark, Puddingpulver, Ei und Zucker mischen. (z.B. mit Flexi oder K-Haken). Die geschlagene Sahne unter die Quarkmischung heben und die Füllung in die Springform füllen.

Bei 190° ca. 45 min auf der mittleren Schiene backen. Nach den 45 min den Ofen ausschalten und Achtung wichtig!! nicht den Ofen öffnen. Den Käsekuchen im Ofen auskühlen lassen.

Dazu passt: eine Kirschsoße. Dazu ein Glas Sauerkirschen (oder ein halbes, je nach Bedarf) mit etwas Puddingpulver (das war leider nach Gefühl. Schätze so ca. 2-3 EL die ich vorab mit etwas kaltem Kirschsaft verquirlt habe) aufkochen. Ich habe noch etwas selbst gemachten Vanillezucker bzw. ein kleines Stück Vanille mitgekocht. Kurz aufkochen und abkühlen lassen. Dabei immer mal wieder rühren.

Fertig

Rezept Nr. 2 von Paula Paulchen



Rezept und Fotos von Paula Paulchen/Rezept Nr. 2

Zutaten:

Für den Mürbeteig:

300g Mehl

60g Zucker
200g weiche Butter
1 Ei
1 Tl. Backpulver
1 Tl. Vanille-Extrakt oder
1 P. Vanillezucker
1 x Limettenabrieb

Für die Füllung:

80 g Zucker
5 Eiern
1 Tl. Vanille-Extrakt oder
1 P. Vanillezucker
500 g Quark
200 g Sauerrahm
200 g süsse Sahne
1 Limetten Schale
Saft von 2 Limetten
40 g Stärke

Zubereitung:

Backofen 180° Umluft vorheizen.

Für den Mürbeteig:

Alle Zutaten mit dem Knethaken vermengen, gibt eine ziemlich weiche Masse. Den Boden und den Rand mit den Händen in die Form drücken.

Für die Füllung:

Den Zucker mit den Eiern und dem Ballonschneebeisen auf höchster Stufe schaumig schlagen.

Dann die anderen Zutaten hinzugeben und auf Stufe 4 unterrühren.

Auf Wunsch Rosinen oder Rumrosinen oder Cranberrys unterheben

Ca. 35 Min. auf der 2. Schiene von unten backen, dann die Oberfläche ungefähr 3 cm vom Rand einmal im Kreis einschneiden und nochmals ca. 30 bis 45 Min. backen. Eventuell mit Folie

abdecken.

Die Oberfläche ist noch etwas schwabbelig , wird dann nach dem abkühlen fest. Den Kuchenrand lösen, Kuchen aber noch in der Form lassen. Nach ca. 1 Std. kann die Form abgenommen werden.

Meinem Mann schmeckt er zu sehr nach Limette, ihm zulieb mache ich ihn manchmal nur mit Zesten



Rezept Nummer 3 von Margit Fabian



Rezept und Bilder von Margit Fabian

Zutaten

150 g Butter

75 g Zucker
1 Prise Salz
300 g Mehl
50 ml Wasser
5 Eier
300 g Zucker
500 g Schichtkäse (10% Fett) (in Österreich ist das
Bröseltopfen)
500 g Mascarpone
250 g Ricotta
Saft 1 Zitrone
2EL Amaretto oder Vanillesirup
100 g Speisestärke

Zubereitung

Butter, Salz und Zucker zu einer geschmeidigen Masse schlagen (K-Haken, ggf. mit etwas Temperatur), Mehl und Wasser unterrühren.

Den Boden einer 26er Springform mit Backpapier auslegen. 2/3 des Teiges auf dem Boden ausrollen, mit dem Rest den Rand formen (bis fast an die Kante der Form).

Den Schneebesen einsetzen. Eigelb und Zucker zu einer weißlichen Creme aufschlagen. Nacheinander Schichtkäse, Mascarpone und Ricotta unterrühren. Solange auf höchster Stufe rühren, bis eine glatte Masse entstanden ist.

Zitronensaft und ggf. den Amaretto (alternativ etwas Vanillesirup) unterrühren, die Speisestärke zugeben und ebenfalls unterrühren.

Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und auf niedriger Stufe unterheben. In die Form gießen, glatt streichen.

Die Backform auf die unterste Schiene in den kalten Ofen stellen. Bei 180°C Ober/Unterhitze etwa 40 Minuten backen.

Jetzt müsste der Kuchen deutlich in die Höhe gegangen sein. Den Kuchen vorsichtig aus dem Ofen herausholen. Rundherum mit einem Messer ca. 2 cm waagrecht einschneiden (ich lege das Messer dabei auf den Rand der Backform auf). 10 Minuten stehen

lassen, dann wieder in den Backofen schieben und weitere 25 – 30 Minuten backen.

Herausnehmen und in der Form auskühlen lassen. Der Kuchen sinkt dabei wieder etwas zusammen. Wenn er die Kante der Form erreicht, darauf achten, dass die Decke des Kuchens nicht auf dem Rand der Backform hängen bleibt; eventuell ganz vorsichtig die Außenkante zurück in die Form drücken. Erst wenn der Kuchen ganz erkaltet ist, aus der Form lösen.





Quarkauflauf mit Birnen



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Doris Küter

Zutaten:

50g Butter oder Sanella
125g Zucker
1 Päckchen Vanillin Zucker
2 Eier
2 Tropfen Backöl Zitrone
Etwas Salz
500g Quark (Mager-)
125g Grieß (Weichweizen-)

1 Päckchen Vanillepuddingpulver
9g (3 gestr.Tl) Backpulver
evt. 4-5 El Milch
500g Birnen (alternativ Äpfel)
30g Rosinen
etwas Butter

Zubereitung:

Das Fett schaumig rühren und nach und nach Zucker, Vanillinzucker, Eier, die Gewürze und den Quark hinzugeben (Ballonschneebeisen). Den Puddingpulver, das Backpulver und den Grieß vermischen. Ebenfalls unterrühren. Falls der Teig zu fest wird, soviel Milch hinzugeben bis er eine kartoffelbreiähnliche Beschaffenheit erhält.

Äpfel in kleine Würfel schneiden (Würfler!) und zusammen mit den Rosinen (wer es mag) unter den Teig heben. In eine gefettete (ich geb noch Semmelbrösel dazu) Form füllen mit Butterflöckchen belegen.

200°C mittlere Schiene 60 Min. backen.

Becherkuchen Schoko-Walnuss-Cranberry Gugelhupf



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Claudia Kraft

Zutaten:

1 Becher Sauerrahm (250ml) /Schmand/Joghurt (was halt da ist)
1 Becher Zucker
1 Becher Mehl
3 Eier
1/2 Becher Öl
1/2 Packung Backpulver od Speisesoda
1 Packung Vanillezucker (ich nehme 1 EL vom selbstgemachten Vanillezucker)
1 Becher geriebene Nüsse (Walnüsse, Mandeln od Haselnüsse
1 Becher Schokoflocken (ich nehme meistens 1/2 Becher Kakao u dann Schokoflocken, Drops oder Chunks, was gerade da ist)
1 Handvoll Cranberry (weiche, saftige)

Zubereitung:

Alle Zutaten mit Rührelement nach Wahl (Claudia Kraft verwendete Schneebesen, K-Haken würde sicher auch gehen) vermischen, wobei die Schokodrops und Cranberries ganz zum Schluss hineingegeben und untergemischt werden.

Alles in eine befettete und mit Brösel bestreute Gugelhupfform gießen und bei 180c Umluft ca 40 min backen. Wenn man die grossen Schoko Chunks nimmt, kann es ohne Brösel passieren, dass der Kuchen unten kleben bleibt.

Stäbchenprobe machen, ggf. kann es auch ewas länger brauchen.

Erläuterung: 1 Becher = 250 ml

[Low carb Kichererbsenspätzle](#)



Foto von Gisela Martin

Rezept stammt aus Buch "Low carb-Abendessen – Über 60 Low carb Rezepte" und wurde auf CC umgeschrieben

Anmerkung:

Kichererbsen haben weniger Kohlehydrate als Weizenmehl. Das Gericht in Summe hat pro Portion 290 kcal, ca. 19 gr. Eiweiß/46 gr. KH – ob das wirklich noch als LC bezeichnet werden kann, möchte ich nicht beurteilen. Aber eine schmackhafte, gesunde, kohlehydratreduzierte Variante ist es auf jeden Fall.

Zutaten 4 Personen:

280 gr. Kichererbsen (ich hatte geschälte Kichererbsen, die ich mit der Stahlgetreidemühle gemahlen habe)

3 Eier

ca. 10 EL Mineralwasser (bis Teigkonsistenz passt)

2 TL Salz
Prise Muskatnuss

Zubereitung:

Geschälte Kichererbsen direkt in den Kessel mit der Stahlgetreidemühle mahlen (alternativ Kichererbsenmehl verwenden).

Andere Zugaben zugeben. K-Haken einsetzen und alles ein paar Minuten rühren lassen.

Salzwasser zum Kochen bringen und ins Wasser schaben (oder mit Spätzlehobel/Spätzlepresse...) und 1-2 Minuten kochen

lassen, bis sie an die Oberfläche kommen.

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

[Low Carb Aewelle](#)



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.

Fitness Pancakes



Foto und Rezept von Amira Rohnke

Zutaten für zwei Pancakes:

Zwei Eier

Eine Banane

Und wenn man mag einen Messlöffel Whey (Eiweißpulver)

Zubereitung:

Banane ein bisschen klein schneiden und in die Gewürzmühle.
Die Eier drauf und evtl. auch das Whey. Alles in der
Gewürzmühle (bei größeren Mengen Blender) zu einer Masse
mixen.



Nun in einer kleinen Pfanne Öl auf mittlerer Temperatur erhitzen, die Hälfte des Teiges rein, Deckel auf die Pfanne und warten, bis der Teig nicht mehr flüssig ist. Nun wenden und nochmal einen Moment warten.

Jetzt nur noch genießen. Z.B. mit einer Maracuja, ein bisschen Naturjoghurt und Cacaonibs.



[Foto von Amira Rohnke](#)

[Brioche mit Joghurt](#)



Fotos von Franziska Fischer

Originalrezept von Sasa Retuer, von Franziska Fischer in Teilen abgeändert und auf CC umgeschrieben.

Zutaten:

90g Milch
60g Zucker
10 g Hefe
180g Joghurt
2Eier
550 g Mehl
1/2 Teel Salz

Zubereitung:

Milch, Zucker Hefe bei 30 Grad in der Kenwood Cooking Chef erwärmen.

Joghurt, Eier, Mehl und Salz begeben und immer noch auf 30Grad kneten (Knethaken).

Nach etwa 10 Minuten den Knethaken rausnehmen und den Teig 2 Stunden bei Intervall 3 und 30 Grad gehen lassen.

Nun 16 Kugeln formen, diese in eine Form geben und alles nochmals gut 60 min gehen lassen.

Mit Eigelb bestreichen und bei 180 Grad Umluft backen, etwa 30

min.

Low carb Linguine mit der Pasta Fresca



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Christine Gollbrecht

Für 3-4 Personen

Zutaten:

150 gr Haferkleie (idealerweise fein gemahlen)

50 gr Eiweißpulver (meines heißt super hi pro)

50 gr Gluten

Etwas Bindemittel nach Wahl (1 TL Johannisbrotkernmehl ODER 1 TL Guarkernmehl oder 1/2 TL Xanthan)

1 TL Salz

2 Eier abwiegen und mit Wasser auffüllen, so dass es insgesamt 135 gr. sind (Anmerkung Gisela M.: Ich habe zwei Eier zugegeben und das Wasser bei dem Teig für die PF nicht gebraucht, hat perfekt so gepasst, Nachtrag: zwischenzeitlich verwende ich bei der Pastafresca zwischen 100 und 105 gr Flüssigkeit) – *Tipp: Alternativ kann man die Eier auch durch Wasser ersetzen, funktioniert auch.*

Zubereitung:

Trockene Zutaten in Multi mit Messer geben, kurz laufen lassen, dann Wasser und Ei einfüllen und krümelig rühren. Alternativ Zubereitung in Kessel mit K-Haken.

In der Pasta fresca nach und verarbeiten.

Tipp:

Das Low-Carb-Nudelrezept kann auch mit den Pastawalzen gemacht werden, siehe hier:



Fotos von Christine Gollbrecht

Brandteigringe / Brandteig-Schwan



Rezept und Fotos zur Verfügung gestellt von Claudia Kraft

Ganz schnell u einfach mit der CC und Flexi.

Rezept sollte für acht Brandteigringe reichen.

Zutaten:

75 g Butter

0,25 l Milch

Salz

2 EL Zucker

150 g Mehl

3-4 Eier

Zubereitung:

In der Schüssel mit Flexi die Milch mit der Butter und einer Prise Salz mit 140 Grad aufkochen.

Unter Rühren das Mehl auf einmal in die kochende Flüssigkeit geben und mit Flexi rühren bis sich Teig von Schüssel löst. Dabei Temperatur abdrehen.

Wenn Teig etwas abgekühlt ist (ca. 60 Grad, damit Ei nicht mehr gerinnen kann) ein Ei dazu geben und rühren bis wieder ein geschmeidiger Teig entsteht. Danach mit jedem Ei so weiter verfahren. Ich habe nur 3 Eier verwendet.

Den Teig in Spritzsack füllen und auf Blech dressieren. Ca 3 cm Abstand dazwischen lassen. Beim nächsten Mal nehme ich Tülle 13 od 14 statt Nr 10. Hätte gerne breitere gehabt. Habe auch die längliche Version für Eclair gemacht.

Bei 180C Umluft ca 30min backen. Ich habe kein Wasser dazu gestellt da ich noch Wasser vom Dampfgaren im Ofen hatte.

Die Ringe am besten kurz vor dem Verzehr belegen. Habe nach dem Durchschneiden den unteren Ring mit Erdbeermarmelade bestrichen. Geschlagene Sahne draufspritzen, mit frischen Erdbeeren belegen. Zweite Hälfte drauf geben und mit Zucker bestreuen und flüssige Schokolade darüber gießen.



Fotos von Claudia Kraft

Tipp Gisela M:

Das gleiche Rezept geht auch für Windbeutel. Dann einfach mit der Sterntülle Häufchen spritzen und ggf. ein Löffelchen mehr Zucker zugeben.

Wichtig: Backofen nicht öffnen während dem Backen.

Brandteig-Schwäne:

Das gleiche Rezept kann man auch für Brandteig-Schwäne verwenden.

Hier zeigt euch Sabina Werder Schritt-für-Schritt wie sie vorgegangen ist (die Herzform ist eine Spiegeleierform)



