

# Wunderkuchen



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Nicole Mayerhofer

Der Wunderkuchen hat diesen Namen, da man bei der Flüssigkeit frei wählen kann, was man verwendet. Ob Milch, Wasser, Kaba, Likör, Kokosmilch, alles ist erlaubt. Ggf. auch passend zur Füllung der Torte.

Am nächsten Tag schmeckt er noch saftiger, d.h. er kann auch gut vorbereitet werden.

## **Zutaten:**

5 Eier M

2 Pckg. Vanillezucker

250 g Puderzucker

250 ml Rapsöl

250 ml Eierlikör/oder alternativ Baileys

125 g Weizenmehl Type 405

125 g Speisestärke

1 Pckg. Backpulver

## **Zubereitung:**

Eier, Vanillezucker und Puderzucker mit dem Ballonschneebeesen sehr schaumig rühren, ca. 10 Minuten.

Rapsöl und Eierlikör (oder Baileys) zugeben.

Mehl, Stärke und Backpulver mischen (z.B. mit K-Haken) und dann vorsichtig von Hand unterrühren. Mit der Maschine geht zuviel Luft raus!

O/U 180 Grad. Gugelhupf 60 min. Springform 35 – 40 min. Stäbchenprobe.

---

## Apfel-Zimt-Ballen –

## Variationen (auch LC) –

## Bekannt aus dem Fernsehen



1. Rezept von Kochmädchen.de und von Claudia Balicki auf Kenwood umgeschrieben/Fotos Claudia Balicki

**WARNHINWEIS:** Bitte immer schön auf die Apfel-Zimt-Ballen aufpassen, vor allem, wenn andere Familienmitglieder sich im Haus aufhalten oder sich Besuch ankündigt.

Eure Handtasche würdet ihr im Getümmel auch nicht ohne Aufsicht stehen lassen!

**1. Rezept (Das Original ☐ )**

**Zutaten:**

200 g Magerquark (Alternativ Joghurt)

100 ml Rapsöl (Alternativ Sonnenblumenöl)

Mark einer Vanilleschote

110 g Zucker (Tipp Claudia: sie reduziert immer auf ca. 80 gr, siehe auch Tipp am Ende des Rezeptes)

300 g Weizenmehl

10 g Backpulver

3 Äpfel geschält in gröbere Stücke

**Zubereitung:**

Die feuchten Zutaten mit dem K-Haken gut, aber kurz(!) vermengen, dann die trockenen Zutaten zugeben bis es einen homogenen Teig ergibt. Zum Schluß die Äpfel dazu, ebenfalls mit dem K-Haken.



Neun Ballen mit kalten, feuchten Händen formen (Teig ist klebrig), auf Backpapier im vorgeheizten Ofen auf 180 Grad ca 25 Minuten (Tipp: Alternativ kann man auch einen Eisportionierer verwenden).



Heiß in Zucker/Zimt Mischung wälzen. Ich habe die Ballen in die Schüssel mit Zimt/Zucker reingelegt und immer mit einem Löffel bestreut.

Es geht auch in der Multifry, aber dann 2 Durchgänge. Dafür braucht man den Ofen nicht so lange vorheizen.  
Backofenprogramm, Stufe 3, ca 25 Minuten.

Das Ganze hat mit Pflaumen auch gut geschmeckt, aber ich würde dann den Teig bisschen platt machen und die Pflaumen darauf verteilen/stecken und mit Zimt/Zucker vor dem backen bestreuen. Evtl. kann man es auch als Hefeteig versuchen, wenn man Zeit hat.



*Tipp: Gegebenenfalls noch Milch dazu geben, damit die Ballen nicht zu trocken werden.*

*Tipp: Zucker reduzieren und stattdessen ggf. in den Teig Amaretto und Marzipan einarbeiten und mit Mandelblättchen verzieren <3*

Tipp: Denn Teig kann man auch im Waffeleisen herausbacken <3



Foto Karin Heytmanek

Tipp Carmen Müller: Ich habe sie vakuiert und eingefroren. Schmecken auch aufgetaut gut. Sie sind dann halt weich. Ich lege sie nach dem Auftauen gerne für 2 Min. In Actifry oder auf den Brötchenaufsatz auf den Toaster. Dann sind sie wieder rösch.

## **2. Rezept in der Möllerschen LC-Variante als Muffins**

Rezepte von Dagmar Möller



6 Muffins

**Zutaten und Zubereitung:**

70 g Quark 40 %

30 g Rapsöl

1 Ei

kurz verquirlen

1 Apfel klein geschnitten

1 Hand voll Mandelblättchen bereitlegen

1 EL Mandelmehl

1 EL Kokosmehl

1 EL Lupinenmehl

1 Prise Salz

30 g Xylit

1/4 Vanilleschote

1 Msp Guarkernmehl

5 g Backpulver

Trockenen Zutaten erst vermischen und dann mit den Apfelstücken und Mandelblättchen zur Eier-Öl-Quarkmasse geben und untermengen. In 6 vorbereitete Muffinformen geben und fest drücken. Ich habe Silikon verwendet, dann muss nicht gebuttert werden. Sie werden wegen fehlendem Gluten natürlich nicht so kompakt sondern etwas krümeliger... deshalb auch besser in

Formen!

3 EL Xylit mit  
1/2 TL Zimt vermengen und bereit halten.

Die Muffinformen in der Multifry 30 Minuten Kuchenprogramm Stufe 3 backen. (Alternativ im vorgeheizten Backofen bei 180-200 Grad etwa 25 Minuten.

Noch warm mit Zimt-Xylitmischung bestreuen. Gleich warm genießen oder auch abkühlen lassen.

### 3. Rezept in der Sabina-Variante ohne Öl:



Fotos und Anleitung Sabina Werder

Tipp Sabina: Ich habe zusätzlich noch einen Rest gehobelte Mandeln und einen Rest geraspelte weiße Schokolade mit drunter gezogen.

#### **Zutaten:**

Ballen-Teig

200 g Magerquark

100 g Butter

Mark einer Vanilleschote

120 g Zucker

330 g Weizenmehl

10 g Backpulver

Drei mittelgroße Äpfel, geschält, entkernt, in grobe (wichtig, dann werden sie schön saftig!) Stücke geschnitten

Zum Wälzen

Zucker-Zimt-Mischung (nach Bedarf angemischt) oder Vanillezucker

### **Zubereitung:**

Den Ofen auf 180° C (Umluft vorheizen).

Butter und Quark in der CCG auf 30°C 5 Minuten erwärmen. Zucker und Vanille zugeben. Mit dem K -Haken 5 Minuten weißschaumig verrühren.

Äpfel entkernen und schälen und mit der Julienne-Scheibe raspeln. Mit etwas Zitronensaft vermischen damit sie nicht braun werden.

Anschließend das Mehl mit dem Backpulver vermengen und mit dem K-Haken kurz unter die Masse kneten. Die Apfelstücke ebenfalls zugeben und kurz unterarbeiten.

Der Teig ist leicht feucht und klebrig, aber das muss so sein. Nun mit dem mittleren Kugelportionierer Ballen formen und diese mit Abstand auf ein Blech setzen.

Für ca. 25 Minuten backen und anschließend noch heiß in der gewünschten Zucker-Mischung wälzen.

---

## **Linsen Dal mit Kokosmilch und Zucchini-Sesam-Crunch**





Foto von Bet Ty

Rezept von Elisabeth Opel, <http://www.elisabeth-opel.de/>

Für 4 Personen

**Zutaten:**

*Linsen Dal:*

2 EL Rapsöl

2 Schalotten, geschält und in Würfel geschnitten

1 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt

150g rote Linsen

500 ml Geflügelfond

2 Karotten, geschält, in Würfel geschnitten

200 ml Kokosmilch

3 Stangen Frühlingslauch, in Ringe geschnitten

20 g Ingwer

1 Zitrone, Abrieb

1 Pr. Kreuzkümmel

1 Chilischote

Salz

Raz el hanout

*Zucchini-Sesam-Crunch:*

2 St. Zucchini

4 EL Kichererbsenmehl

4 EL Sesam

200ml Rapsöl zum Ausbacken

Salz

### **Zubereitung Linsen Dal:**

Die Cooking Chef auf 140°C mit dem Koch-Röhrelement einstellen. Das Öl hineingeben und die Schalotten und den Knoblauch 5 Minuten anschwitzen. Die Linsen zugeben und mit dem Fond aufgießen. Karotten und Kokosmilch zugeben, auf 100°C zurückschalten und 20 Minuten kochen lassen. Dabei den Spritzschutz verwenden. Die restlichen Zutaten zugeben und abschmecken.

### **Zubereitung Zucchini-Sesam-Crunch:**

Die Zucchini waschen, die Enden entfernen und dünne Streifen mit Hilfe eines Sparschälers von den Zucchini schälen. Das Kerngehäuse übrig lassen und entfernen. Die „Zucchini-Bandnudeln“ mit 3 Prisen Salz würzen und 5 Min. ziehen lassen, bis die Zucchini weich wird.

Die Streifen sehr gut ausdrücken und das Wasser wegschütten. Die „Bandnudeln“ zuerst mit Sesam, dann mit dem Kichererbsenmehl vermengen. Das Öl in die Schüssel füllen und auf 140°C erhitzen. Den Knethaken verwenden. Sobald das Öl heiß ist, die Zucchini-Streifen locker in das Öl geben und knusprig hellbraun ausbacken. Auf einem Teller mit Zewa abtropfen lassen.

---

## **Joghurtdressing für Salat**



Fotos von Linda Peter

Rezept aus Salatbuch "Salate. einfach, frisch, vielseitig – 100 köstliche Rezepte" von Sigrid Gassner, ausprobiert von Linda Brückmann

**Zutaten:**

- 1 rohes Ei
- 1 EL Senf
- 1 EL Zucker
- Salz Pfeffer, Suppenpulver ( hab ich mein selbstgemachtes genommen nach Gefühl)
- 40 ml Joghurt
- 10 ml Rahm (Obers, Sahne)
- 20 ml Essig (Hesperiden)
- 30 ml Rapsöl

**Zubereitung:**

Erst Essig mit Gewürzen zusammenmischen (Gewürzmühle bei einfacher Menge, bei größerer Menge im Blender), dann Joghurt, Rahm dazu mischen zum Schluss das Öl. Ich hab 5fache Menge genommen aber nur 2 Eier genommen. Und 2 ½ EL Zucker das reicht Ausserdem hab ich noch frische Kräuter dazu gemixt. Für die deutschen Mitglieder, Hesperidenessig ist ein hochkonzentrierter Essig, den es in Deutschland nicht gibt. Wir verdünnen ihn normal mit Wasser. Aber in der Zusammensetzung passt es super so. Wie ihr das mit dem Essig

macht müsst ihr austesten. Mir fällt jetzt kein Ersatz dafür ein, den es in Deutschland gibt. Haltbar ist es 10-14 Tage im Kühlschrank wegen der frischen Eier die im Dressing sind, also in der Zeit aufbrauchen.

---

## Feigensenf mit Portwein



Rezept und Foto von Carmen Müller

Bitte nicht mit Feigensenfsauce verwechseln. Das ist richtiger Senf mit Feigenaroma. Feigensenfsauce ist eher mild und passt z.B. zu Käse.

### **Zutaten:**

- 300 g Senfkörner gelb
- 100 g Senfkörner braun
- 1/2 TL Fenchelsamen
- 2 TL Koriandergrün
- 2 TL Rosmarin
- 450 ml Rotweinessig
- 20 ml Raps- o. Sonnenblumenöl
- 200 ml roter Portwein
- 4 Stück frische Feigen geschält
- 4 Stück frische Feigen ohne Stielansatz ohne Blütenansatz
- 8 Stück Wacholderbeeren angedrückt
- 75 g Puderzucker

6 TL Salz

### **Zubereitung:**

1. Die ersten fünf Zutaten in einer Schüssel vermischen und portionsweise in der Gewürzmühle auf Maximum mahlen ( bitte etwas Freiraum lassen, damit sich die Körner bewegen können). Optional eignet sich hierfür auch der Multi mit dem Messer, aber Vorsicht wegen des Kunststoffbehälters. Er könnte vielleicht blind werden.

2. Portwein mit Feigen, Zucker, Rosmarin(frisch – nur die Nadeln verwenden) und Wacholderbeeren in die Schüssel geben, Kochröhrelement einspannen, Stufe 3, 100 Grad, 10 Minuten kochen lassen.

3. Die Wacholderbeeren entfernen. Die Masse in den Blender geben und auf Stufe 2-3 pürieren.

Alternative: Pürierstab

4. Wer möchte, kann die Masse durch ein feines Sieb streichen, ist aber beim Einsatz des Blenders nicht notwendig.

Nun noch Essig, Öl, und Salz dazugeben und nochmals durchpürieren bis alles eine homogene, breiige Masse ist.

Alternative: Pürierstab

Aus dem Blender in eine Schüssel umfüllen

5. Wichtig!!!

Die Masse muss offen über Nacht stehen (evtl. aus hygienischen Gründen ein Küchentrepp locker über die Schüssel geben.

Oxidation und Fermentation entwickeln die Schärfe. Wer es gerne scharf mag, lässt die Masse zwei Nächte offen stehen.

6. In vorbereitete, heiß ausgespülte Gläser abfüllen und verschließen.

Wer wegen der Haltbarkeit auf der sicheren Seite sein möchte,

kann die Masse nochmal in die Schüssel der CC geben, Kochröhrelement einspannen, 100 Grad, Stufe 1 und ca. 2-3 Minuten aufkochen lassen.

Dann -wie oben- abfüllen.



Fotos von Carmen Müller

---

## Tomaten-Paprika Süppchen - vegan-



Rezept und Foto von Manuela Huber

**Zutaten:**

1 EL Rapsöl

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 kg reife Tomaten

2 rote Paprika

2 EL Pizzakräuter

Eine Chilischote und die **VORM** pürrieren raus nehmen

1 TL Paprika edelsüß

Salz

Pfeffer

**Zubereitung:**

Rapsöl bei 140 Grad zwei Minuten erwärmen Eine Zwiebel und eine Knoblauchzehe im Öl bei 140 Grad drei Min mit Flexirührer andünsten 1 kg reife Tomaten, zwei reife, rote Paprikaschoten in kleine Stücke schneiden mit zwei EL Pizzakräuter, Chilischote, ein TL Paprika edelsüß, Pfeffer und etwas Salz in den Kessel und mit dem Flexirührer 15 min bei 110 Grad Intervallstufe 2 (Anmerkung: die Tomaten könnte man auch prima mit der Beerenpresse zerkleinern) Danach 30 gr Alsan bio und 100 ml Soja cuisine kurz unterrühren.

Chilischote herausnehmen.

Im Mixaufsatz pürrieren und evtl mit einem "Schuß" Agavendicksaft abschmecken

Mit Soja cuisine und Chilifäden servieren

Guten Appetit

---

# Erdnussbutter – vegan –



Foto und Rezept von Nicole Bertsch

## **Zutaten:**

Erdnüsse

Prise Salz

etwas Rapsöl

## **Zubereitung:**

Erdnüsse mit dem Multizerkleinerer/Messer kleingehakt, dann ein kleines bisschen Salz dazu und ein wenig Rapsöl.

Wieder gemixt.

Bis zur gewünschten Konsistenz noch Öl dazu.

Einfach vorsichtig, damit es nicht zu flüssig wird.

*Tipp Susanne Warning:* Ich benutze geröstete und gesalzene Erdnüsse, dann gebe ich ein etwas Erdnussöl oder alternativ Maiskeimöl dazu. Kokosöl wäre auch möglich, habe ich aber noch nicht probiert. Alles rein in den Multi und so lange laufen



lassen , wie die Konsistenz gewünscht ist...

Soll es zum Frühstück sein, dann nehme ich ungesalzene Erdnüsse. Um aus der Erdnussbutter eine Erdnusssoße zu fertigen, kommt jetzt noch Chili und Kokosmilch ran (Tipp: Rote Curry Paste (gern auch selbst gemacht) und Sojasauce passen hervorragend zu Erdnussauce). Wenn man gleich Knoblauch und Chili untermischt, braucht man das nur noch mit etwas Kokosmilch mischen und schon hat man die Satè Soße.

Auch pure Erdnüsse lassen sich gut verarbeiten. Allerdings rösten ich sie nach dem Schälen kurz in Kokosfett an, bevor



sie weiter verarbeitet werden.

Foto Susanne Warning, siehe Tipp

*Tipp Gisela:*

*Ich verwende nur Erdnüsse, kein Öl.*

*Je nach weiterer Verwendung gebe ich Meersalz, Zimt, Kakao, Honig, Chilli zu.*



# Aioli – Variationen



Foto von Melanie Gläser – Rezept 1

## 1. Rezept von Melanie Gläser

### **Zutaten:**

1 Ei  
1 Knoblauchzehe  
1 gestr. TL Salz  
Pfeffer nach Belieben  
1 Spritzer Zitrone  
Rapsöl (kein Olivenöl!)

### **Zubereitung:**

Das Ei, mit der Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer und Zitrone in den Multizerkleinerer geben.

Diesen auf Stufe 4 an machen und wenn die Zutaten gut vermischt sind über den Schieber (Einfüllstopfen) langsam das Öl reinlaufen lassen.

Die Menge des Öl's hängt davon ab, wie flüssig oder dick man das Aioli haben möchte

## 2. Rezept von Fee Koch- und Backwelt

### **Zutaten:**

3-4 Eigelb

300-400ml Pflanzenöl (kein Olivenöl, dies ist f eine reine Aioli zu bitter)

2 Knoblauchzehen

Saft einer halben Zitrone

eine Prise Salz

eine Prise Zucker

Das wichtige bei einer Aioli ist, dass alle verwendeten Produkte Zimmertemperatur haben. Ich rühre auch nicht im Zerkleinerer, sondern verwende den Ballonbesen.

Das Öl muss sehr langsam zulaufen (am Anfang wirklich Tröpfchenweise). Nach

den ersten paar Milliliter muss die Masse schon anfangen zu binden. Tut

sie das nicht sind die Zutaten zu kalt. Einfach die Schüssel in ein

Wasserbad halten (kein heißes Wasser! Lauwarm! Stetig rühren... so klappts dann auch mit der Aioli. I

Wichtiger Tipp für die Zubereitung:

– Es sollte alles Zimmertemperatur haben. Wenn die Zutaten direkt aus dem Kühlschrank kommen, bleibt alles flüssig.

### **3. Rezept von Heike Kierstein**

#### **Zutaten:**

3 Knoblauchzehen

1 Ei, 25 g Senf

250 ml Öl

Salz und Pfeffer

#### **Zubereitung:**

Alles, außer Öl, in Multi geben. Das Öl zum Schluss langsam einfließen lassen. Nicht auf höchste Stufe. Habe nach Gefühl die Geschwindigkeit angepasst.

Achtung: Kein Olivenöl verwenden. Neutrales Öl schmeckt besser.

Sind die Zutaten direkt aus dem Kühlschrank klappt es nicht und alles bleibt flüssig. Es sollte alles Zimmertemperatur haben. Bei Heike Kierstein waren die Eier direkt aus dem Kühlschrank, der Rest Zimmertemperatur und es funktionierte.

#### 4. Rezept Ina Richter



Rezept und Fotos Nr. 4 von Ina Richter

#### **Zutaten:**

1,5 Knoblauchzehen gestückelt

3/4 Tl Salz

150g Milch

#### **Zubereitung:**

In den Multi geben, auf Stufe 3 schaumig rühren, ca 2 Min.

Dann auf Stufe 3,5 weiterlaufen lassen und oben ganz langsam, mit kurzen Pausen ca 450ml neutrales Öl reinlaufen lassen. Das dauert ca 10 Min. Immer mal gucken, bis es cremig wird, sonst weiterlaufen lassen oder noch etwas Öl zugeben.

Hält sich lange im Kühlschrank, da ja kein Ei drin ist und wird auch noch etwas fester im Kühlschrank.

---

# 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!