

# Amerikanischer Karottenkuchen

Amerikanischer Karottenkuchen. Das Frosting ist der Hammer.



Originalrezept von Das Originalrezept ist von Cynthia Barcomi, abgewandelt von Carmen Müller und auf CC umgeschrieben, Foto von Carmen Müller

## **Zutaten:**

280 g Mehl

260 g Zucker

2TL Natron

1TL Zimt

250 ml Pflanzenöl

3 leicht verschlagene Eier

175 ml Ananas aus der Dose/ püriert

110 g Walnüsse, zerbröckelt im Multi

75 g Kokosraspeln

75 g Rosinen

200 g Karotten, frisch und grob geraffelt im Multi

## *Frosting:*

Alle Zutaten sollen Zimmertemperatur haben.

125 g Butter

200 g Frischkäse

2 TL abgeriebene Zitronenschale

2 TL Zitronensaft

500 g gesiebter Puderzucker

### **Zubereitung:**

Ofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Springform (26 cm) mit Rohrboden einfetten und leicht bemehlen. In der Rührschüssel mit dem Ballonschneebeisen das Öl und die Eier verschlagen (Stufe3), dann das Ananaspüree dazugeben. Nun Schüssel ausspannen und mit einem Holzlöffel Mehl, Zucker, Natron und Zimt daruntermischen, bis alles eben gerade vermengt ist. Jetzt Nüsse, Karotten, Kokos, Rosinen dazugeben und locker unterheben, nicht gründlich mischen. In die Form geben und backen, Ca. 50 Min. Kuchen 10 Min. In der Form auskühlen lassen, dann stürzen. Auf den abgekühlten Kuchen das Frosting auftragen und etwas kühlstellen.

### *Frosting:*

Butter und Frischkäse mit dem K-Haken Stufe 2-3 glatt rühren. Zitronenabrieb und -Saft hinzugeben. Dann langsam löffelweise den Puderzucker dazugeben (das dauert ca. 10 Minuten). Auf hoher Stufe schlagen, 6-7, bis das Frosting leicht und fluffig ist. Mit einer Palette auftragen.

### Meine Abwandlungen:

1. keinen Zimt und keine Rosinen
2. weil Rosinen fehlen 220 g Ananaspüree und 230 g geschälte Karotten
3. zum Frosting einen Beutel Gelantine fix geben

Wichtig: bitte nur mit dem Löffel grob vermengen, amerikanische Kuchen haben eine andere Teigtextur!!!  
Gutes Gelingen!

---

# Schnelles Feierabend Chili

Rezept zur Verfügung gestellt von Anna Weidner

## **Zutaten:**

1 Zwiebel  
2 Karotten  
1 Paprika  
1 Dose Mais  
1 Dose Kidneybohnen  
1 Knoblauchzehe  
2 Dosen Pizza Tomaten  
500g Rinderhack  
300 ml Rinderfond (Gemüsefond)  
100ml Rotwein  
2 EL Öl  
1/2 – 1 TL Chilliflocken  
Salz, Pfeffer

## **Zubereitung:**

Im Multi die Karotten und Paprika in Scheiben schneiden.

Die Zwiebeln und den Knoblauch fein würfeln.

Öl in der schüssel der CC erhitzen. Das Hackfleisch mit dem Kochröhrelement auf Intervallstufe 3 und 140° Grad anbraten.

Zwiebeln und Knoblauch zugeben und kurz mitbraten. Das ganze mit Rotwein ablöschen und diesen vollständig verkochen lassen.

Dann die Pizzatomaten, Karotten, Paprika und Fond zugeben. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Chilliflocken würzen.

Kurz aufkochen lassen und dann die Temperatur auf 100° zurückdrehen und 15min köcheln lassen.

Mais und Kidneybohnen in einem Sieb abtropfen lassen. In die Schüssel geben und ca. 5 min mitköcheln lassen.

Wir essen gern frisches Baguette dazu. Wer möchte kann aber auch Reis als Beilage servieren.

---

## Marmormuffins mit Cookiedoughkern und Mr. Tom Streusel



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Anna Weidner

Ergibt ca 12 große Muffins

### **Zutaten:**

*Cookie Dough:*

50g Zartbitterschokolade

100g Butter

75g Zucker

100g Mehl

1 Prise Salz

*Streusel:*

80g Erdnussriegel (Mr.Tom)  
75g Butter  
1 EL Zucker  
125g Mehl  
1 Prise Salz

*Teig:*

50g Zartbitterschokolade  
2 Karotten (ca. 200g)  
350g Mehl  
1 Päckchen Backpulver (hatte Anna Weinsteinbackpulver)  
200g Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
120ml neutrales Öl  
250ml Hafer-, Soja- oder Kuhmilch  
2 EL Backkakao

**Zubereitung:**

*Cookie Dough:*

Schokolade hacken. Butter, Zucker, Salz cremig rühren (Flexi). Mehl kurz unterrühren, dann Schoko dazu geben. Ca 12 Kugeln formen und kaltstellen.

*Streusel:*

Riegel fein hacken (Multi mit Messer). Butter, Zucker, Salz und Mehl zu dicken Streuseln kneten (K-Haken). Kurz gehackte Riegel unterkneten.

*Teig:*

Ofen vorheizen 180 Grad Ober/unterhitze. Karotten fein raspeln (Multi oder Trommelraffel). Mehl, Backpulver, Zucker, Vanillezucker in eine Schüssel mischen (K-Haken). Öl und Milch nach und nach unterrühren. Möhren unterheben. Teig halbieren. Schoko fein hacken und mit Kakao unter eine Hälfte rühren.

Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Erst den hellen dann den dunklen Teig einfüllen. Mit einer Gabel Marmormuster einziehen. Dann 1 cookiedough Kugel on die Mitte des Teiges

drücken bis diese vollständig bedeckt ist. Streusel auf den Muffins verteilen. 20 – 25min backen

---

## Quinoabratlinge



Fotos von Gisela Martin

### **Zutaten:**

250 gr. Quinoa weiß

500 ml Brühe (oder Wasser mit selbstgemachter Gemüsepaste) – genaue Menge habe ich nicht gemessen, einfach nach Bedarf zugeben.

4-6 Karotten nach Belieben, geschält und im Multi grob gerieben

2 Eier

100 gr. Hüttenkäse oder Frischkäse

1 Hand voll Hafer (frisch im Flocker geflockt, alternativ eine Hand voll Haferflocken)

2 EL Speisestärke

Salz/Pfeffer/Paprika nach Belieben

Zum Ausbraten: Bratfett

Optional nach Belieben, was in der Küche gerade vorhanden ist:  
z.B. geschnittene Zwiebel/Schalotte/Lauch, etwas

Petersilie/Mais etc. etc.

### **Zubereitung:**

Quinoa mit warmen Wasser waschen (wegen Bitterstoffen).

Einen Teil der Brühe in Kessel geben (bzw. Wasser mit etwas Gemüsepaste), Flexi einsetzen, Temperatur auf 110 Grad, Rührintervall 1, aufkochen.

Sobald Wasser kocht Flexi einsetzen, weiterrühren lassen, Timer auf 20 Min setzen. Spritzschutz aufsetzen (= Deckelfunktion). Immer wieder mal Brühe zugießen (wie bei Risotto). Zum Schluss nicht mehr so viel Flüssigkeit zugeben.

Wenn Quinoa fertig ist noch 5 Minuten ausquellen lassen, dann alle restlichen Zutaten zugeben, kräftig würzen und mit Flexi vermischen.

In Pfanne etwas Bratfett geben, Temperatur zurückstellen und von beiden Seiten ca. 10 Minuten braten.

Schmecken warm und kalt .

---

## **Hasenfrühstück: Karotten- Apfel-Orangenmarmelade**



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Karin AM

**Zutaten:**

250 gr. geschälte Karotten

250 gr. geschälte Äpfel ohne Gehäuse

1/2 kg filetierte Orangen mit Saft (Masse soll in etwa 1,1 kg ergeben)

1/2 kg Gelierzucker 2:1

**Zubereitung:**

Karotten, Äpfel, Orangen mit Saft im Blender pürieren.

In Kessel geben und Gelierzucker dazugeben, mit Flexi bei 120 Grad aufkochen lassen, 12 Minuten kochen lassen (ev. nochmal Pürierstab reinhalten), abfüllen, fertig.

*Hinweis:*

*Es könnte sein, dass der Flexi die Farbe der Karotten etwas annimmt. Von daher würden wir sicherheitshalber raten, eher den Flexi mit der schwarzen Lippe zu verwenden.*

---

# Gemüse sous vide garen

Gemüse wird sous vide immer mit 85 Grad gegart.

Nachstehend Anwendungsbeispiele, diese Zusammenstellung wird immer weiter ergänzt.



Brokkoli roh würzen und Stück Butter dazu, einschweißen, 60 Min/85 Grad (Foto Franziska Fischer)



Karotten mit einem TL braunem Zucker bestreuen, Butterflocken drauf, einschweissen. 40 Min/85 Grad. Dann entweder so essen oder noch kurz in der Pfanne scharf anbraten. (Foto Gisela Martin)



Fenchel zerkleinern, etwas Wasser mit Gemüsepaste verrühren und alles zusammen einschweißen. 40 Minuten/85 Grad. Lecker!  
(Foto Gisela Martin)



1kg Spargel auf 3 Päckchen verteilt.  
Zwei habe ich ohne alles gemacht. Beim 3. habe ich etwas Salz, Gemüsepulver und ein Stück Butter reingelegt.  
20 min bei 83 Grad. Drucktest machen, ob Konsistenz passt.  
(Foto Franziska Fischer)

---

# Gemüsesuppe



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Carmen Müller

Das Rezept ist an ein Rezept von Christian Senff angelehnt

## **Zutaten:**

1/2 kleinen Hokaidokürbis

4 gelbe Möhren groß

3 orange Möhren

4 Petersilienwurzeln

1/2 Sellerieknolle

1 große Zwiebel

2 cm Ingwer

Zitronengras

1 Limette

BBQ Chicken Gewürz

Vadouvan Gewürz

Fleischbrühe oder Gemüsebrühe

## **Zubereitung:**

Das Gemüse putzen, durch den Multi Scheibe Nr. 5 geben. Mit etwas Öl im Kessel anschmoren (140 Grad, Stufe 3).

Mit Gemüsebrühe 2L auffüllen, Zitronengras andrücken, Ingwer schälen, würfeln, dazugeben.

Ca. 30 Min. Auf 100-90 Grad köcheln lassen (Kochröhrelement). Mit Salz, Pfeffer, BbQ Chicken und Vadouvan Gewürz sowie Saft

von der Limette abschmecken.

Dann in zwei Etappen im Glasblender Max. Pürieren. Vorher das Zitronengras herausnehmen. Wer möchte kann noch einen Schuss Sahne zugeben. Ich fand es nicht nötig.

Die Gewürze sind von Ingo Holland. Es ergibt eine super sämige leckere Gemüsesuppe. Guten Appetit!

P.S.: Vadouvan in der Gewürzmühle vorher zu Pulver mahlen oder mörsern.

---

## Möhren-Zucchini-Puffer



Rezept und Foto von Evi Börchers

2 Personen

### **Zutaten:**

Öl zum Ausbraten

3 Karotten (ca. 250 gr)

3/4 Zucchini (ca. 180 g)

1/4 Gemüsezwiebel

100 gr. geriebener Käse

1 Ei

2,5 EL 5-Korn-Flocken

1-2 EL Weizenvollkornmehl

1 TL Curry  
1-2 TL Salz/Pfeffer

### **Zubereitung:**

Möhren schälen, Zucchini gewaschen, Zwiebel abgezogen = alles im Multi mit der Scheibe 3 grob raspeln.

Das Gemüse mit dem restlichen Zutaten vermischen. Sollte der Teig sehr feucht sein, noch etwas Mehl zugeben.

Öl (alternativ: Sanella) erhitzen und den Teig portionsweise ausbraten .

Auf Küchentrepp abtropfen lassen.

Zeit : sehr schnell zubereitet, einfach und lecker.

Konnte gerade noch ein Puffer fürs Foto retten. Keine zwei Minuten später war der Teller leer.

---

## **Coleslaw – Krautsalat**



Rezept und Foto von Angelika Haindl

### **Zutaten:**

450 g Weißkohl/Spitzkohl

2 Karotten

50 ml Essig

1 EL Zucker

1 EL Mehl

1,5 TL Senfkörner,

1 TL Salz

80 ml Sahne

2 EL Butter

1 großes Ei

### **Zubereitung:**

Zuerst die Senfkörner in der Gewürzmühle mahlen.

Dann in den großen Topf: Essig, Zucker, die gemahlene Senfkörner und Salz. Alles aufkochen, mit dem Flexi.

Während des Kochens das Mehl zugeben, hier jedoch per P-Taste den Flexi schneller rühren lassen. Dazu kommt dann die Sahne und die Butter.

Sobald sich diese aufgelöst hat, die Temperatur wegnehmen, jedoch weiter rühren lassen, bis alle Klumpen verschwunden sind.

Anschließend das Ei unterrühren und solange rühren lassen, bis die Sauce richtig sämig ist.

Ich nehme den Topf dann weg, stelle ihn unter die Trommelraffel (natürlich könnt ihr die Karotten und das Kraut auch mit einem anderen Aufsatz, Multi beispielsweise, schneiden.

Bei der Trommelraffel nehme ich für das Weißkraut den Einsatz mit den dünneren Scheiben.

Anschließend die Karotten raspeln, mit dem dünnen Raspler der Trommelraffel.

Alles gut vermischen, danach umfüllen in Behälter und ziehen lassen. Nach 4 Stunden hat der Salat sein Aroma richtig entfaltet.

Passt gut zu gegrilltem, zu Rippchen usw... oder Burger...

*Tipp Steffi Grauer:*

Kohl mit K-Haken (nicht mit Flexielement, püriert zu stark) kneten, damit er milder und weicher wird.



Foto Steffi Grauer

---

## BoLognese Sauce



Rezept zur Verfügung gestellt von Christine Wittlin-Ingold

### **Zutaten:**

750g Rind- und Kalbsgehacktes  
3 EL Olivenöl  
6 Zwiebel  
6 Knoblauch gepresst  
2 Peperocini gehackt  
3 Stange Sellerie gehackt  
3 Karotten gehackt

3 kleine Dosen Tomatenpüree

3 dl Rotwein

3 Dosen Tomaten

Salz ,Pfeffer, Senfpulver, Worcester Sojasauce pikant und...  
vieles mehr, da ich es gerne scharf habe.

1 1/2 Tl Zucker

Oregano, Rosmarin, Thymian, Liebstöckel, Koriander,  
Petersilien

6 Lorbeerblätter

### **Zubereitung:**

Rind und Kalbsgehacktes und Öl portionsweise anbraten (bei 140  
Grad in CC oder in Pfanne)

6 Zwiebel,

6 Knoblauch gepresst

2 Peperocini gehackt

3 Stange Sellerie gehackt

3 Karotten gehackt

3 kleine Dosen Tomatenpüree

in CC mit Kochrührelement andünsten,

mit 3 dl Rotwein ablöschen und einkochen lassen

3 Dosen Tomaten

Salz ,Pfeffer, Senfpulver, Worcester Sojasauce pikant und...  
vieles mehr, da ich es gerne scharf habe.

1 1/2 Tl Zucker

Oregano, Rosmarin, Thymian, Liebstöckel, Koriander,  
Petersilien

6 Lorbeerblätter zugeben und 3 Stunden bei ca. 95 Grad köcheln  
lassen.