

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

Bunte Käsebällchen



Foto und Rezept von Hülya Braun

Zutaten:

200 gr Feta

200 gr Frischkäse

150 gr Ziegenkäse

1 rote Paprika

1 8 Kräuter z.B. Iglo

3 Pumpernickel

Sesam

Geröstete Mandelblättchen

Zubereitung:

Feta, Frischkäse und Ziegenkäse mit dem K-Haken rühren und in Kühlschrank stellen.

Mandeln rösten und zerkrümeln, Paprika im Multi zerkleinern.

Pumpernickel im Multi oder Gewürzmühle mahlen.

Alles in kleine Schälchen vorbereiten.

Käse aus dem Kühlschrank holen eventuell mit angefeuchteten Händen kleine Bällchen formen zum Schluss immer 1/5 von den Bällchen in den Zutaten wälzen

Kokoscrêpes mit kunterbunter Erdnuss-Curryfüllung (glutenfrei)



Foto von Gisela Martin

Rezept von [Denise Shm](http://www.chefkoch.de/rezepte/2593681407323118/Glutenfreie-Kokoscr-pes-mit-kunterbunter-Erdnuss-Curryfuellung.html), online veröffentlicht hier:
<http://www.chefkoch.de/rezepte/2593681407323118/Glutenfreie-Kokoscr-pes-mit-kunterbunter-Erdnuss-Curryfuellung.html>

Zutaten für 8 Personen

Für die Crêpes:

260 g Reismehl

400 ml Kokosmilch

250 ml. Wasser mit Kohlensäure

2 TL Currypulver

1 TL Kurkuma

1 Knoblauchzehen

Koriandergrün, ein wenig Ingwer, ein wenig Basilikum,

1 Prise(n) Salz

1 Prise(n) Pfeffer

1 Prise(n) Zucker

Für die Füllung:

400 g Hähnchenbrustfilet

400 g Kokosmilch
200 ml Gemüsebrühe
2 EL Currypaste (Tandoori-)
200 g Zuckerschote(n)
2 Karotten
1 Blumenkohl
3 Kartoffel(n)
1 Dose/n Mungobohnenkeimlinge
1 Dose/n Erdnüsse, gesalzen
1 Bund Frühlingszwiebel(n)
1 Paprikaschote(n), rot
1 Zucchini
Öl (Woköl)
Sonnenblumenöl

Zubereitung:

1. Zur Zubereitung des Crêpes-Teigs alle Zutaten in die Rührschüssel der Cooking Chef geben. Mit dem eingesetzten Ballon-Schneebeisen auf Stufe 3 in ca. 5 Min. zu einem glatten Teig verrühren. Kleingehackten Knoblauch, geriebenen Ingwer, fein geschnittenen Koriander und Basilikum unter die Masse geben. Den Teig ca. 20 Min. quellen lassen.

2. Zur Zubereitung des Currys die Hähnchenbrust in Streifen schneiden. Die Enden der Zuckerschoten entfernen. Möhren und Kartoffeln schälen und mit der Zucchini mit dem Würfelschneider-Zubehörteil zu Würfeln verarbeiten. Blumenkohl in kleine Röschen zerteilen. Paprika vierteln und in Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Mungobohnen abspülen und abtropfen lassen.

3. Etwas Wok-Öl in die Rührschüssel der Cooking Chef geben, das Fleisch darin auf Intervallstufe 3 und 140 °C in 3 bis 4 Min. anbraten und herausnehmen. Möhren, Blumenkohl und Kartoffeln hineingeben und auf gleicher Stufe andünsten. Currypaste hinzufügen, 2 Min. anrösten und mit der Kokosmilch ablöschen. Temperatur auf 105°C reduzieren.

4. Nach 15 Min. Zuckerschoten, Paprika und Zucchini hinzugeben und weitere 10 Min. unter Rühren köcheln lassen. Währenddessen aus dem Teig circa 16 Crêpes backen. Fleisch, Frühlingszwiebeln, Mungobohnen und Erdnüsse zum Curry geben und 1 Min. rühren lassen. Auf jeden Crêpe eine Portion von dem bunten Curry geben und in der Mitte falten.

Anmerkung Gisela: Ich versuchte die Crepes mit einem Crepemaker zu backen, hat aber nicht geklappt. In der Pfanne funktionierte es prima, wurden anstelle der 16 bei mir ca. 10 (aber sehr große und sehr sättigende) Crepes.

Mini-Quiches mit Sommergemüse



Foto Gisela Martin

Zutaten:

100 gr. kalte Butter

125 gr. Magerquark

140 gr. Mehl

Salz

1 Zwiebel,

1 Zucchini,

1 Paprikaschote
100 gr. Kirschtomaten
1-2 Zweige Kräuter
3 getrocknete Tomaten
Etwas Öl
Pfeffer
150 gr. Creme fraiche
3 Eier
50 gr. Bergkäse
Semmelbrösel

Zubereitung:

Butter (in kleinen Stücken), Quark, Mehl und $\frac{1}{2}$ TL Salz mit K-Rührer zu Teig verarbeiten, ergibt einen sehr klebrigen Teig, in Frischhaltefolie wickeln und in Kühlschrank für ca. eine Stunde stellen. Gemüse putzen, Zwiebel fein hacken, Zucchini und Paprika würfeln (von Hand oder mit Würfelschneider. Wenn mit Würfelschneider, dann auch die Zwiebeln würfeln). Tomaten vierteln oder halbieren, Kräuter waschen und abzupfen, getrocknete Tomaten in Streifen schneiden.

Öl in Kessel erhitzen, Koch-Röhrelement einsetzen, Zwiebeln andünsten, Gemüse zugeben und weitere 4-5 Minuten dünsten, Kräuter und Tomatenstreifen zugeben, salzen und pfeffern, zur Seite stellen und abkühlen lassen.

In zweiter Schüssel mit Creme fraiche, Eier und geriebenen Käse verrühren und ebenso salzen und pfeffern (könnte man mit Flexi machen, geht aber auch mit herkömmlicher Gabel)

Muffin-Form (12er) einfetten, mit Semmelbrösel bestreuen, Backofen auf 160 Grad/Umluft vorheizen

12 Portionen Teig ausrollen und zu Kreis ausrollen und in Muffinmulden legen, ein paar Semmelbrösel auf Teig streuen, dann Gemüse und Eieguss darauf verteilen.

35 Min. in Ofen backen, abkühlen lassen

Schmeckt warm und kalt, am besten macht man gleich die doppelte Menge.