scharfer Spitzkohlsalat mit Erdnüssen

asiatisch – aromatisch



<u>Für ca. 2 – 3 Portionen :</u>

½ Spitzkohl (400 – 500 g), in Streifen geschnitten

2-3 Knoblauchzehen

1 – 2 rote Chilischoten

2 -3 EL Erdnüsse, geröstet + gesalzen

10 – 15 Cherrytomaten, halbiert

4 – 5 EL Fischsauce (thailändische)

5 – 6 EL Limettensaft

1 EL Palmzucker (oder braunen Zucker)

evtl. etwas Meersalz (vorher abschmecken !)

nach Belieben frische Korianderblätter

Zubereitung im Thermomix :

Knoblauch und Chilischoten **5 Sek./Stufe 5** klein hacken.

Die Erdnüsse zufügen und **3 Sek./Stufe 4** zerkleinern.

Tomaten und alle übrigen Zutaten mit in den Mixtopf geben und alles **ca. 1 Min./ Knetstufe** vermengen lassen. Mit Korianderblättern bestreut servieren.

Ohne Thermomix :

Knoblauch und Chilischoten in feine Würfel bzw. Ringe schneiden. Die Erdnüsse grob hacken.

Limettensaft, Zucker und Fischsauce gut verrühren. Knoblauch, Chili und Erdnüsse zufügen. Spitzkohl und Tomaten kräftig mit der Marinade vermengen und etwas ziehen lassen.

Der Palmzucker hat einen besonderen Geschmack, der die asiatische Note unterstreicht. Man bekommt ihn in asiatischen Supermärkten oft als gepresste, runde Scheiben. Diese zerkleinere ich ebenfalls im Thermomix (ein anderer starker Mixer schafft das auch !) zu einer feinen, körnigen Zuckermasse und fülle sie in Schraubgläser ab.

So ganz und gar nicht asiatisch – aber dennoch sehr lecker :

Da nur eine kleine Portion Salat übrig war, habe ich zum „strecken“ einige Fetakäse-Würfel untergehoben.

Rezept drucken : scharfer Spitzkohlsalat

Quelle : www.rezeptwelt.de

Buttermilch Waffeln – dick, weich und fluffig



Für ca. 6 Stück :

125 gr Butter
125 gr Zucker
2 geh.TL selbstgemachter Vanillezucker
(alternativ 2 Pä.Vanillinzucker)
3 Eier
180 gr Buttermilch
250 gr Mehl
2 TL (Weinstein-) Backpulver
½ TL Natron

Zubereitung im Thermomix :

Butter , Zucker, Vanillezucker und die Eier in den Mixtopf geben und **20 Sek. / Stufe 5** verrühren.
Restliche Zutaten zufügen und **10 Sek. / Stufe 7** zu einem Teig verarbeiten.
Eventuell einmal mit dem Spatel alles nach unten schieben und nochmals kurz

verrühren lassen.

Ohne Thermomix :

Butter, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Die Eier einzeln dazugeben und jeweils gut verrühren.
Mehl mit Backpulver und Natron mischen. Das Mehlgemisch abwechselnd mit der Buttermilch zur Zucker-Butter-Ei-Masse geben und kurz unterarbeiten.
Nicht zu lange, damit der Teig nicht zu zäh wird.

Je nach Gerät die Waffeln jeweils in ca. 4 Minuten backen.

Nach Geschmack und Belieben kann man dem Teig noch einen Schuß Rum oder etwas abgeriebene Zitronenschale beifügen.



Rezept drucken : Buttermilch Waffeln

---

weiche Brötchen – Dinner Rolls – ideal für pikante Füllungen



<u>Für 12 Stück :</u>

550 gr Weizenmehl, 405er
80 gr Butter
1 TL Salz
2 TL Zucker
300 gr Milch
1 Würfel frische Hefe



Zubereitung im Thermomix :

Butter und Milch in den Mixtopf geben und 2,5 Min. / 37°C / Stufe 1 erwärmen.
Restliche Zutaten zufügen und 2 Min. / Knetstufe zu einem Teig verarbeiten.
(Ohne Thermomix sollten Butter und Milch Zimmertemperatur haben und wie gewohnt zu einem homogenen Teig verarbeitet werden.)

Den Teig in einer Schüssel mit einem Küchenhandtuch abdecken und ca. 45 Minuten gehen lassen.
Eine Auflaufform gut einfetten.

Den Teig in 12 Portionen teilen. Kleine Fladen formen, nach Belieben füllen, verschließen und mit der Naht nach unten in die Auflaufform legen.
Abgedeckt nochmals ca. 10 Minuten gehen lassen.

Backofen auf 180 °C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Brötchen ca. 35 – 45 Minuten goldbraun backen lassen.





Die Brötchen können gefüllt werden z.B. mit : Schafskäse (mit Kräutern angemacht) , Landjäger, Salami, pikante Hackfleischzubereitung, der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt
Verwendet man eine kleine, längliche Salami und formt das Brötchen zu einer Rolle,

schmeckt es wie „Bifi-Roll“ – nur besser !!!

Achtung : je dünner der Teig, desto kürzer die Backzeit !

Druckversion : weiche Brötchen – dinner rolls

Quelle : www.chefkoch.de

---

pikantes Salat Dressing mit Meerrettich für Blattsalate

Bei Chefkoch habe ich dieses „Drei mal Drei mal Drei mal Drei“ Dressing gefunden und ausprobiert.

Es läßt sich schnell zubereiten und bringt durch den Meerrettich eine leckere, pikante Note in den eher faden grünen Blattsalat.



<u>Für ca. 100 ml Dressing :</u>

3 EL Öl

3 EL Essig

3 EL Sahne

1 TL Fleur de Sel

1/2 TL Zucker

frisch gemahlener Pfeffer

Meerrettich, frisch gerieben oder aus dem Glas / der Tube

Salatkräuter, frisch gehackt oder gefriergetrocknet aus dem Glas (z.B. v. Ostmann)

1 Knoblauchzehe, halbiert

1 kleine Zwiebel, gewürfelt

Essig mit Salz, Zucker und Pfeffer verrühren. Die restlichen Zutaten zufügen und gut verrühren oder im Dressingbecher schütteln.

Die halbierte Knoblauchzehe soll das Dressing nur etwas aromatisieren und sollte

deshalb vor dem Servieren entfernt werden. Wer gerne Knoblauch mag, kann sie statt halbiert auch direkt gepresst zufügen und im Dressing belassen.

Druckversion : Pikantes Salatdressing mit Meerrettich für Blattsalate

---

fruchtiges Salat Dressing für Fenchel, Chicoree, Radicchio oder …

Dieses fruchtige Salat-Dressing passt sehr gut zu bitteren Salatsorten wie Chicoree oder Radicchio. Genauso wie zu Fenchel mit seinem starken Eigengeschmack.



Für ca. 2 – 3 Portionen :

3 EL Limettensaft

1 TL Fleur de Sel

frisch gemahlener Pfeffer

5 EL Orangensaft

5 EL Olivenöl

1 Zwiebel, in dünne Streifen geschnitten

2 mittel große Fenchelknollen oder Chicoreesalate

nach Belieben eine Orange

Den Limettensaft mit Fleur de Sel, Pfeffer und Orangensaft verrühren. Olivenöl zufügen und mit einem Schneebesen dicklich aufschlagen.

Die Zwiebel halbieren und in dünne Streifen schneiden. Zum Dressing geben.

Die Fenchelknolle waschen, halbieren und den harten Strunck keilförmig herausschneiden. Sollten die „Stangen“ und das feine Grün noch vorhanden und in Ordnung sein, unbedingt mitverwenden.

Fenchel in feine Scheiben hobeln. Ich benutze dafür eine Küchenmaschine.

(Chicoree schneide ich mit einem Messer in feine Streifen)

Die Orange filetieren und zum Salat geben.

Alles gut mit dem Dressing vermischen und servieren.

Druckversion : fruchtiges Salat Dressing für Fenchel, Chicoree

---

Käsekuchen ohne Boden – locker und leicht

Manchmal bringt langes Warten auch etwas Gutes mit sich. So habe ich beim Durchblättern einer Zeitschrift im Wartezimmer dieses Rezept entdeckt und gleich mit dem Handy ein Foto davon gemacht. Auf dem Heimweg konnte ich so gleich alle Zutaten besorgen und am Wochende Familie und Freunde mit diesem sommerlich, leichten Kuchen begeistern.

Da er weder Fett noch Mehl enthält ist er nicht so mächtig wie herkömmlicher Käsekuchen.



<u>Für eine 26 cm Springform :</u>

1 Biozitrone – Schale abreiben, Saft auspressen

5 Eier (L) , Eiweiß und Eigelb getrennt

500 gr Magerquark

500 gr Schmand

225 gr Zucker

100 gr Weichweizengrieß

1 Vanilleschote, das ausgekratzte Mark oder 1 TL Vanillepaste

Den Backofen auf 200 °C Ober- / Unterhitze vorheizen.

Eiweiß mit einer Prise Salz und einem Spritzer Zitronensaft sehr steifschlagen. Zum Schluß 125 gr Zucker einrieseln lassen, bis eine feste, glänzende Masse entsteht.

Kühl stellen.

Quark, Schmand, Eigelb, 100 gr Zucker, Grieß, Vanille, Zitronensaft, Zitronenschale glatt rühren.

Den Eischnee vorsichtig unter die Quarkmasse heben und gleichmäßig einarbeiten.

Den Boden der Springform mit Backpapier auslegen und die Teigmasse einfüllen.

Auf mittlerer Schiene 25 Minuten backen lassen.

Danach mit Backpapier abdecken und bei 150 °C weitere 20 Minuten backen lassen.

Ofen ausschalten und bei leicht geöffneter Türe 30 Minuten ruhen lassen.
Herausnehmen und in der Form vollständig abkühlen lassen (so fällt er später nicht zusammen).

Mit einer Fruchtsauce servieren.

Hierfür z.B. 300 gr (gefrorene) Himbeeren oder Erdbeeren in einem Topf erwärmen, evtl. mit etwas (Puder-, Vanille-) Zucker süßen und pürieren.



Am gleichen Tag serviert schmeckt er fast wie ein Souflee. Durchgekühlt am nächsten Tag ist er erfrischend.



Druckversion : Käsekuchen ohne Boden

Rinderrouladen

Oftmals sind die alten, traditionellen Rezepte aus Oma´s Küche eben doch die Besten !

Rinderrouladen gehören eindeutig dazu.



Für 4 Portionen :

4 Rinderrouladen (aus der Keule)

8 Scheiben durchwachsenen Speck (Frühstücksspeck)

4 kleine Gewürzgurken, in kleine Würfelchen geschnitten

2 mittelgroße Zwiebeln, in kleine Würfelchen geschnitten

1 Knoblauchzehe, ein kleine Würfelchen geschnitten

2 EL Tomatenmark

1 Scheibe Schwarzbrot, zerbröselt

1 EL Rübenkraut

500 ml Brühe (z.B. aus Brühwürfel oder gekörnter Brühe)

scharfer (Löwen-) Senf

Salz, Pfeffer

Butterschmalz

_____

evtl. 1 Prise Zucker

evtl. etwas Speisestärke (Mondamin)

evtl. etwas Sahne

Das Fleisch waschen, trocknen und nebeneinander ausgebreitet hinlegen.



Je de Roulade dünn mit Senf bestreichen und frischen Pfeffer aus der Mühle darüber verteilen. Jeweils zwei dünne Scheiben Speck auflegen.



Auf das untere Viertel jeweils einen TL gewürfelte Zwiebeln und Gurken geben.



Da

s untere Ende des Fleisches dann über die Gurken-Zwiebel-Füllung legen, die Seiten jeweils darüber klappen und alles eng zu einer Roulade zusammenrollen.



Mit einer Bratenschnur (Reihgarn oder Rouladenklammer) zusammenbinden.

Erst nach dem Garen wieder entfernen.



Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und die Rouladen von allen Seiten kräftig anbraten.

Die restlichen Zwiebelwürfel und Knoblauch zufügen und andünsten.

Tomatenmark dazugeben und kurz mit anrösten lassen.

Das zerbröselte Schwarzbrot und das Rübenkraut hineingeben.

Mit Brühe ablöschen.

Zugedeckt ca. 50 – 70 Minuten schmoren lassen.



Die Sauce abschmecken z.B. mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker oder gekörnter Brühe.

Nach Belieben die Sauce durch ein Sieb passieren, mit einem Schuß Sahne verfeinern oder mit etwas Speisestärke andicken. Wer statt der natürlichen rötlichen Farbe lieber eine dunkelbraune Sauce haben möchte, rührt noch etwas Zuckerkulör hinein.

Vor dem Servieren unbedingt die Bratenschnur, etc. entfernen.

Die Rouladen lassen sich zusammen mit der Sauce sehr gut einfrieren.

Dazu passen Salzkartoffeln, Knödel, Spätzle oder kurze Nudeln und Salat.

Druckversion : Rinderrouladen

---

schneller Schokoladen-Dip mit

frischen Früchten

Eigentlich wurde ganz dringend ein warmes Schokoladenfondue gewünscht – aber dies ließ sich so auf die Schnelle nicht herzaubern. Alternativ gab es stattdessen einen kühlen Schokodip.



Nutella mit Joghurt gut zu einem cremigen Dip verrühren und zusammen mit frischen Früchten servieren.

Alle – groß wie klein – waren glücklich !

Hummercremesuppe



<u>Für 4 Portionen:</u>

3 Schalotten (oder eine mittel große Zwiebel)

20 gr Butter

50 gr Weißwein

1 Glas Fischfond

150 gr Sahne

1/4 TL Salz

50 gr Hummersuppenpaste

<u>Zubereitung mit dem Thermomix :</u>

1. Schalotten in das laufende Messer fallen lassen ***3 Sek. / Stufe 5***

2. Butter zugeben und ***3 Min. / Varoma / Stufe 1*** dünsten

3. Den Weißwein zugeben und ***4 Min. / 100°C / Stufe 1*** köcheln lassen

4. Fischfond, Sahne und Salz zugeben und ***8 Min. / 100°C / Stufe 2*** ohne Messbecher weiterkochen lassen. Als Spritzschutz den Gareinsatz auf den Mixtopfdeckel stellen.

5. Die Hummersuppenpaste zugeben und nochmals ***10 Min. / 100°C / Stufe 2*** ohne

Messbecher weiterkochen lassen.

6. Anschließend ***15 Sek. / Stufe 8*** pürieren.

MESSBECHER VORHER WIEDER AUFSETZEN !!!

Nach Belieben abschmecken und (evtl. mit gebratenen Garnelen-Spießen und Baguette) heiß servieren.

Ohne Thermomix läßt sich diese Suppe natürlich auch in einem Topf zubereiten.

Quelle : Rezeptwelt

Rezept drucken : Hummercremesuppe

Frühstücks-Muffins mit Haferflocken, Bananen und Joghurt – ohne Mehl, Butter,Öl

Beim Blog surfen kommt man ja quasi „von Hölzchen auf Stöckchen“ und so bin ich irgendwann bei „Chase&Emi“ in Californien hängen geblieben.

Muffins sind bei Groß und Klein stets sehr beliebt. Wenn sie dann auch noch aus gesunden Zutaten bestehen, ist das Gewissen auch nicht ganz so schlecht !



Das tolle bei diesen Muffins ist, dass sie komplett ohne Mehl und zusätzliches Fett wie Butter oder Öl auskommen. Trotzdem sind sie saftig.

Für 12 Stück :

210 gr kernige Haferflocken

250 gr Naturjoghurt

2 Eier

130 – 150 gr Zucker (oder entsprechendes Süßungsmittel nach Wahl)

2 reife Bananen

1,5 TL (Weinstein-) Backpulver

1/2 TL Natron

1 TL selbstgemachter Vanillezucker

Ofen vorheizen.

Im original Rezept werden 205 °C empfohlen mit einer Backzeit von 15 – 20 Minuten.

Ich habe bei 180°C Ober-/Unterhitze 35 Minuten gebraucht.

UNBEDINGT Stäbchenprobe machen, d.h. mit einem Holzstäbchen (Schaschlikstäbchen, Zahnstocher) in die Mitte eines Muffins stechen und erst wenn das Stäbchen „sauber“

(ohne Teigreste) herauskommt aus dem Ofen nehmen.



Alle Zutaten in den Thermomix oder einen anderen Mixer geben.

Beim Thermomix ca. ***1,5 Minuten / Knetstufe*** wählen. Bei einem anderen Mixer die Masse so lange sanft verrühren lassen, bis ein geschmeidiger, recht flüssiger Teig entstanden ist. Die Haferflocken können teilweise ruhig noch zu erkennen sein.

Wer nicht so viel „Biss“ haben möchte, sollte die Haferflocken vorher im Mixer mahlen und dann erst die übrigen Zutaten zufügen.

Eine Muffinform mit Papierförmchen auslegen und den Teig gleichmäßig darin verteilen. Auf der mittleren Schienen im Ofen backen (Zeiten siehe oben).



Die Muffins aus der Form nehmen, etwas abkühlen lassen und lauwarm genießen. Bei Bedarf können sie später auch nochmal im Ofen kurz aufgewärmt werden.

Kalt schmecken sie aber auch noch !

Am Wochenende eine schöne Überraschung auf dem Frühstückstisch. Außerdem lockt der Duft auch die Langschläfer aus den Betten !

Druckversion : Frühstücks-Muffins-mit-Haferflocken-Bananen-und-Joghurt