# 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

---

# 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

---

# 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

---

# Schokoladen-Dessert-Creme Thermomix

Wieder einmal habe ich beim Stöbern auf Marias Blog „Ich bin dann mal kurz in der Küche“ ein tolles Rezept gefunden. Ihre Einleitung war so schön geschrieben, dass mich der Wunsch nach einem Becher lauwarmen Schokoladenpudding in die Küche trieb.

Alle Zutaten waren vorhanden und es ließ sich problemlos auch mit dem Thermomix zubereiten.




**<u>Für 4 kleine Gläser oder Espressotassen :</u>**

**75 gr  Edelbitter mild 70% (z.B. von Lindt)**

**125 gr Milch**

**125 gr Sahne**

**2 EL Zucker**

**1 TL selbstgemachter Vanillezucker**

**1 TL Kakaopulver**

**15 gr. Speisestärke (z.B. Mondamin)**

Die Schokolade in grobe Stücke brechen und im Mixtopf  ***5 Sekunden / Stufe 10*** zerkleinern.

Sahne und die Hälfte der Milch dazugeben und die Schokolade darin ***2,5 Minuten / 90°C / Stufe 2*** auflösen lassen.

Die restlichen trockenen Zutaten vermischen und mit der übrigen Milch verrühren. Dem Schokoladengemisch zufügen und ***6 Minuten / 100°C / Stufe 3*** kochen lassen.

Die Masse sollte nun eine noch fließfähige Pudding Konsistenz haben und in kleine Gläser oder Espressotassen gefüllt werden.

Abkühlen lassen und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Die Schokoladencreme ist am nächsten Tag stichfest und zergeht zartschmelzend auf der Zunge. Da sie jedoch auch sehr gehaltvoll ist, reicht eine kleine Portion als Dessert gut aus.

Als Variante könnte ich mir einige Verfeinerungen auch gut vorstellen :

etwas Cointreau, eine Prise frisch geriebene Tonkabohne, etwas Instant Espressopulver, eine Prise Fleur de Sel oder etwas Rum

Den warmen Schokoladenpudding direkt zu genießen ist allerdings auch nicht zu verachten und wie von Maria beschrieben *„Soulfood par excellence“* . Da reichte die Menge nur für zwei Portionen !!!




Rezept drucken : Zartschmelzende Schokoladen-Dessert-Creme

---

# Schweinefilet mit Bresso-Sauce Thermomix

Dieses Gericht benötigt zwar 45 Minuten aber dafür kocht es sich fast von selbst und läßt genügend Zeit für andere Dinge.




**Fü**

**r 4 Portionen :**

**ca. 600 gr Schweinefilet für 8 – 10 Medaillons**

**1 – 2 EL Butter**

**2 Zwiebeln, in Ringe geschnitten**

**8 – 10 Scheiben Frühstücksspeck**

**1 – 2 El scharfer Senf**

**200 g Schlagsahne**

**150 g Kräuterfrischkäse (Bresso)**

**60 gr Sahne-Schmelzkäse**

**1 EL eingelegter grüner Pfeffer**

**frisch gemahlener Pfeffer**

**1/2 TL Salz**

Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Eine Auflaufform mit etwas Butter ausfetten und die Zwiebelringe darin verteilen.

Das Schweinefilet waschen, gut trocken tupfen und in möglichst gleich große Medaillons schneiden. Jedes Medaillon mit einer Scheibe Frühstücksspeck umwickeln und von beiden Seiten mit Senf einstreichen.

Medaillons auf die Zwiebeln legen und mit jeweils einem Butterflöckchen belegen. Pfeffer darüber mahlen.

30 Minuten im Ofen braten lassen.

In der Zwischenzeit die Sauce zubereiten. Entweder traditionell im Kochtopf oder im Thermomix.

Dafür die Sahne mit dem Kräuterfrischkäse, Schmelzkäse, grünem Pfeffer und Salz in den Mixtopf geben und ***8 Minuten / 100 °C / Stufe 3*** kochen.

Die Sauce über das Fleisch geben und weitere 10 Minuten im Ofen weiter braten lassen.

Als Beilage passt ein frischer Salat (z.B. mit Balsamico-Honig-Senf-Dressing).

Ebenso wie Spätzle, Nudeln oder Baguette.

Quelle : Thermomix Rezeptwelt

Druckversion : Schweinefilet mit Bresso-Sauce

---

# Vanillezucker – mit dem Thermomix

Sehr schnell gemacht, viel günstiger als gekaufte und um ein vielfaches besser als fertige Produkte.




**20**

**0 gr  Zucker**

**1 Vanilleschote, in drei Stücken**

Den Zucker zusammen mit der Vanilleschote in ein Schraubglas geben und mindestens 3 Tage trocknen lassen.

Alles in den Mixtopf geben und **15 Sekunden / Stufe 10** pulverisieren. In einem luftdichtem Gefäß aufbewahren.

TIPP :

Ein gehäufter Teelöffel entspricht ca. 1 Päckchen Vanillinzucker

Quelle : Thermomix Rezeptwelt

# Apfelkompott (mit und ohne Thermomix)

Einfach – schnell – lecker !




**Für 4 – 6 Portionen :**

**1 Kg Äpfel**

**1 Vanillezucker ( 8 gr – 10 gr)**

**1 Zimtstange**

**2 Scheiben Zitrone**

**1 Stich Butter**

**etwas Wasser**

**evt. Zucker, Süßstoff**

Äpfel schälen, entkernen und vierteln. Alle Zutaten in einen Topf geben und nur so viel Wasser dazugeben, bis der Topfboden gerade bedeckt ist.

Deckel aufsetzen und die Äpfel weich dünsten lassen. Zitronenscheiben und Zimtstange entfernen. Mit einem Kartoffelstampfer zu Mus zerstampfen und mit Zucker oder Süßstoff abschmecken.

Heiß in sterile Twist-off Gläser füllen, fest verschließen und ca. 5 Minuten auf dem Kopf stehen lassen.

Benutzt man den Thermomix, kommen alle Zutaten in den Mixtopf und werden

***10 Min. / 100 °C / Linkslauf / Sanftrührstufe*** gegart.

Anschließend die Zitronenscheiben sowie Zimtstange entfernen und ***5 Sek. / Stufe 5*** ohne Linkslauf pürieren.

Rezept drucken : Apfelkompott