

TV Forbach

REZEpte

FITNESSTAG 2014



Buffet Fitnesstag am 31.05.2014

KAROTTEN DIP von Petra

Zutaten:

1 Zwiebel
250 g Karotten
15 g Butter
1 1/2 TL Salz
1 1/2 TL Oregano oder Pizzagewürz
Etwas Knoblauchgewürz
1 gehäufter Esslöffel Schnittlauch getrocknet oder frisch
150 g Tomatenmark
1 Messerspitze Pfeffer
1 TL Zitronensaft
1 Packung Frischkäse (300g)

Zubereitung:

Butter, 1 Zwiebel, 250 Möhren, in den  geben und andünsten
10 Minuten 100 grad Stufe 1.

Dann Tomatenmark, Salz, Oregano oder Pizzagewürz,
Knoblauchgewürz, Schnittlauch, Pfeffer, Zitronensaft in den  geben 20 Sekunden Stufe 6 Pürieren.

Zum Schluss den Frischkäse zugeben. Mit Hilfe des Spatels auf Stufe 4 einige Sekunden gut verrühren.

Couscous Salat von Astrid

Couscous-Salat

Ungekocht und mit einem Salatdressing mariniert, hat der Couscous etwas mehr Biss als gekocht oder gedämpft. Servieren Sie diesen Salat als Hauptgericht oder mit Pittabrot und gegrilltem Hähnchen. Er hält sich im Kühlschrank einen Tag oder länger. Die Kräuter gehören unbedingt dazu, aber mit den anderen Zutaten können Sie auch nach Ihren eigenen Vorstellungen verfahren – experimentieren Sie ruhig ein wenig!

4 Portionen

250g Couscous

Olivenöl-Zitronensaft-Dressing (siehe Seite 42)

280ml kaltes Wasser

2 rote Paprikaschoten

2 kleine Schalotten oder 1 rote Zwiebel, fein gehackt

1/4 Knoblauchzehe, geschält und fein gehackt

1 mittelgroße frische Chilischote, entkernt und gehackt

2 Tomaten, entkernt und gewürfelt

Saft von 1 Zitrone

1 TL Rotweinessig

2 Hand voll frische Kräuter (Basilikum, Koriander oder glatte Petersilie)

1 EL Olivenöl

Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Den Couscous in eine Schüssel geben und mit Olivenöl-Zitronensaft-Dressing vermischen. Das Wasser zugießen, umrühren und ca. 15 Minuten ziehen lassen, bis das Dressing absorbiert ist. In der Zwischenzeit die Paprikaschoten im Ganzen grillen, bis sie rundum geschwärzt sind, dabei ab und zu wenden. Noch heiß in eine Schüssel geben, mit Frischhaltefolie zudecken und ausdampfen lassen. Schälen, entkernen und fein hacken (Sie haben Zeit dazu, während der Couscous mariniert).

Die Paprika in eine Schüssel geben, Schalotten/Zwiebel, Knoblauch, Chili, Tomaten, Zitronensaft, Essig und Kräuter zufügen. Mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Umrühren und 15 Minuten ziehen lassen, dann mit dem Couscous vermischen.

Am Fitnesstag waren an frischen Kräutern nur Pfefferminze, ausserdem noch Salatgurken und Rosinen im Couscous Salat!

Olivenöl – Zitronensaft – Dressing
kann auch für andere Salate benutzt werden

4 Portionen

2 El Zitronensaft
5 El Olivenöl extra vergine
1 gestrichener TL Salz
1 gestrichener TL frisch gemahlener Pfeffer

alles vermischen

Focaccia von Dorothea:

(24 Stücke)

1/2 Würfel frische Hefe

1 Teel. Zucker

500 g Mehl

etwas Salz

10 EL Olivenöl

2 Schalotten

2 Knoblauchzehen

1 Zweig Rosmarin

1 EL Meersalz

- Hefe, Zucker und 100ml lauwarmes Wasser mischen und etwa 10 Min an einem warmen Ort stehen lassen. Die Mischung sollte etwas schäumen.
- Das Mehl und 1 Prise Salz in eine Schüssel geben. Die Hefemischung, 200ml lauwarmes Wasser und 3 EL Olivenöl dazugeben und zunächst mit den Knethaken des Handrührgeräts, dann mit den Händen zu einem elastischen Teig verkneten. Den Teig abdecken und an einem warmen Ort etwa 1Std.30Min. gehen lassen, bis er sein Volumen etwa verdoppelt hat.
- Ein Backblech mit Öl bestreichen . Den Teig daraufgeben und flach auseinanderdrücken. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort 30Min gehen lassen.
- Inzwischen Schalotten und Knoblauch abziehen und fein würfeln. Rosmarin abspülen, die Nadeln abzupfen und hacken. Schalotten, Knoblauch und Rosmarin mit dem restlichen Olivenöl verrühren.
- Mit den Fingern kleine Vertiefungen in den Teig drücken. Das gewürzte Öl auf den Teigträufeln und das Meersalz darüberstreuen . Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort nochmals etwa 2 Std. gehen lassen. Den Backofen auf 200Grad(Umluft 180Grad; Gas Stufe 4) vorheizen.
- Die Focaccia im Ofen etwa 25 Min. backen.

Guacamole:

(reicht für 4-6 Personen)

2 richtig reife Avocados
6-7 EL Zitronensaft
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1-2 frische Chilischoten
2 mittelgroße reife Tomaten
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 gute Prise Korianderpulver
1 Bund Petersilie

- Avocadofleisch von Schale und Stein trennen, anschließend pürieren.
- Zitronensaft untermischen, damit das Avocadomus grün bleibt
- Zwiebeln und Knoblauch schälen, sehr fein hacken
- Chilischoten längs aufschlitzen, Kerne und Stiel entfernen, Schoten waschen und fein hacken
- Tomaten 1 Minute in kochendes Wasser legen, abschrecken , die Haut ablösen und Tomaten in winzige Würfel schneiden
- Alles unter das Avocadomus mischen, Öl untermischen , mit Salz, Pfeffer, Korianderpulver abschmecken.
- Petersilie waschen, fein hacken und untermischen.

Gefülltes Brot von Verena

Parmaschinken in Brotteig

Hefeteig: 500 g Mehl
Trockenhefe
1 E Salz und Zucker
250 ml lauwarmes Wasser
etwas Olivenöl

Teig kneten und 20 Minuten gehen lassen, Hefeteig ausrollen

Füllung: 6 hartgekochte Eier
150 g geriebener Mozzarella
200 g Parmaschinken
frischer Basilikum

auf Hefeteig verteilen, einen Kranz legen, mit Olivenöl bepinseln und Thymian oder Rosmarin bestreuen

Backzeit: Umluft 200 Grad ca. 30 Minuten

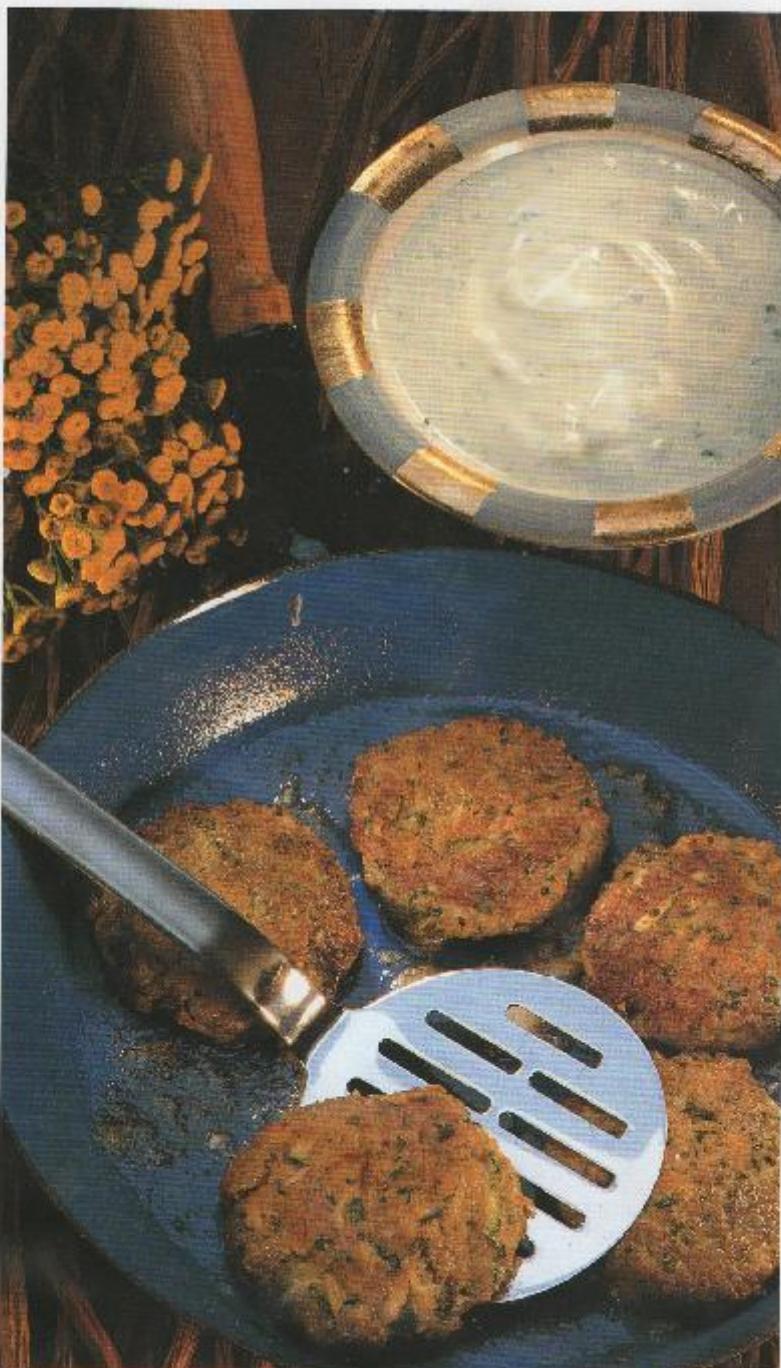
Gefülltes Partybrot von Loni

1 Baguette (375g)
75 g Margarine
200 g Frischkäse
3 hartgekochte Eier
reichlich gemischte Kräuter
Pfeffer
Salz
Knoblauchpulver
100 g magerer Rauchschinken
100 g Gouda

Das Brot halbieren. Jede Hälfte so aushöhlen, dass ein 1 cm breiter Rand stehen bleibt. Margarine, Frischkäse und das durch ein Sieb gedrückte Eigelb gut verrühren, gehackte Kräuter hinzufügen. Die Masse mit Salz, Pfeffer und Knoblauchpulver abschmecken. Eiweiß, Schinken und Käse in Würfel schneiden und untermischen. Die Masse in die Brote füllen und gut nachstopfen, fest in Alufolie wickeln und kalt stellen. In Scheiben geschnitten servieren.

Grünkernküchle von Uschi

Getreide und Hülsenfrüchte



Grünkern - Zeit zu grillen

Grünkern-Plätzchen mit Käsesauce

Zutaten für 4 Personen:

1 Zwiebel · 1 Knoblauchzehe
150 g Zucchini
10 g Butter
200 g grober Grünkernschrot
375 ml Gewürzbrühe
1 Bund gemischte Kräuter
1 Ei · 225 g Frischkäse
Salz · Pfeffer frisch gemahlen
ungehärterter Käsestreuer

Zubereitungszeit: 30 Min.
Pro Portion: 1600 kJ/380 kcal
15 g F, 17 g E, 29 g K

Preiswert · Eiweißreich

- Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zucchini putzen, waschen und fein raspeln.
- Die Butter erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Zucchini und den Grünkernschrot dazugeben, kurz mitdünsten, 1/4 Brühe angießen. Alles aufkochen lassen und im geschlossenen Topf in etwa 3 Min. garen. Die Masse abkühlen lassen.
- Inzwischen die Kräuter waschen und fein hacken.
- Das Ei, 75 g Frischkäse und die Kräuter unter den Grünkernschrot mischen, mit Salz und Pfeffer absmecken. Mit feuchten Händen acht Plätzchen formen. Das Fett erhitzen, die Plätzchen kurz anbraten, der Deckel auf die Pfanne geben und in 8–10 Min. fertig garen, dabei einmal wenden.
- Die Plätzchen warm stellen. Den Bratfond mit der übrigen Brühe ablöschen und den restlichen Frischkäse darin auflösen. Nach Belieben mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken.

Tip!

Sie können die Küchlein auch ohne Saucen zu Salat oder Gemüse servieren.

Lachsrolle von Ruth & Tanja

Zutaten

50 gr. Parmesankäse, in Stücken
3-4 Eier
150 gr. Blattspinat, gefroren in Stücken
70 gr. Emmentaler, in Stücken
Salz und Pfeffer
200 gr Kräuterfrischkäse
200 gr. Räucherlachs, in groben Stücken

Für den Dipp:

50 gr. Senf
50 gr. Puderzucker
etwas Dill

Zubereitung

Den Parmesankäse im TM auf Stufe 5-6 / 20 Sek. mahlen und dann auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech streuen. Eier, Blattspinat, Emmentaler und Pfeffer u. Salz auf Stufe 10 zu einer cremigen Masse verarbeiten. Diese Mischung auf den Parmesankäse geben und im Backofen bei 180° 10 Min. abbacken. Den Lachs im TM Stufe 5 / 5 Sek. hacken und dann den Kräuterfrischkäse zugeben und beides noch einmal 5-10 Sek. vermengen. Die Lachskäsemasse auf den erkalteten Spinatteig geben und das ganze aufrollen. Im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

Dazu den Dipp reichen.

Quiche mit Lachs & Lauch von Tanja

Quiche mit Spinat und Gorgonzola



GESAMTZEIT: 1 Std.
ARBEITSZEIT: 20 Min.
BACKZEIT: ca. 45–50 Min. (180°C)



8 STÜCKE



MITTEL



pro Stück | Eiweiß: 13 g
Kohlenhydrate: 25 g | Fett: 29 g
kJ 1741 | kcal 416

ZUTATEN

Teig

250 g Mehl
120 g Butter, kalt, in Stücken
1 Ei
½ TL Salz

Belag

50 g Milch
4 Eier
200 g Schmand
½ TL Salz
3 Prisen Pfeffer
200 g Blattspinat, TK, aufgetaut, ausgedrückt
150 g Cocktailtomaten, halbiert
100 g Gorgonzola, in Stücken
2–3 EL Pinienkerne

ZUBEREITUNG

Teig

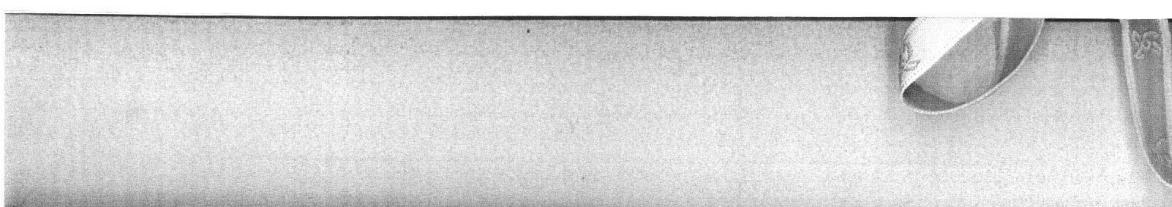
- Mehl, Butter, Ei und Salz in den Mixtopf geben, **20 Sek./Stufe 5** mithilfe des Spatels zu einem Teig verarbeiten, in Frischhaltefolie wickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
- Teig zwischen Frischhaltefolie ausrollen und in eine gefettete Quiche- oder Springform (Ø 26 cm) geben.
- Backofen auf 180°C vorheizen.

Belag

- Milch, Eier, Schmand, Salz und Pfeffer in den Mixtopf geben und **10 Sek./Stufe 4** verrühren.
- Quiche mit Spinat, Cocktailltomaten und Gorgonzola belegen. Eierschmand darübergießen und im auf 180°C vorgeheizten Backofen ca. 45–50 Minuten backen. 5 Minuten vor Backzeitende Pinienkerne auf die Quiche geben.

EINFACH AUSROLLEN

Wenn Sie den Teig zwischen zwei Klarsichtfolien ausrollen, können Sie ihn leichter in die Quicheform stülpen und den Rand formen.



Quiche mit Porree und Räucherlachs

ZUTATEN

Teig

siehe Seite 152



GESAMTZEIT: 1 Std. 40 Min.
ARBEITSZEIT: 20 Min.
BACKZEIT: ca. 50 Min. (180°C)



8 STÜCKE



MITTEL



pro Stück | Eiweiß: 16 g
Kohlenhydrate: 26 g | Fett: 27 g
kJ 1718 | kcal 411

Belag

- 2 Knoblauchzehen
- 600 g Porree, in dünnen Ringen (0,5 cm)
- 30 g Öl
- 250–300 g Räucherlachs, in dünnen Scheiben
- 100 g Schmand
- 3 Eier
- ¼ TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer
- 1 Prise Muskat

ZUBEREITUNG

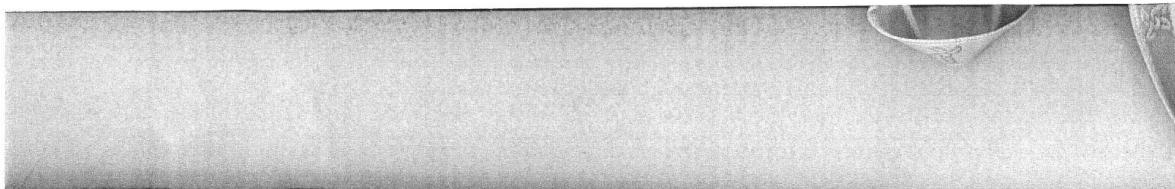
Teig

wie auf siehe Seite 152 beschrieben zubereiten und Backofen auf 180°C vorheizen.



Belag

1. Knoblauch in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.
2. Porree und Öl zugeben, **10 Min./Varoma/♂/Stufe 2** dünsten und auf den Teigboden geben.
3. Lachs in grobe Stücke zupfen und auf dem Boden verteilen.
4. Schmand, Eier und Gewürze in den Mixtopf geben, **10 Sek./♂/Stufe 3,5** vermischen, über der Quiche verteilen und im vorgeheizten Backofen backen. Nach halber Backzeit mit Alufolie oder Backpapier abdecken.



Schinkenhörnchen von Birgitt

QUARK-ÖL-TEIG

Käse-Schinken-Hörnchen

für Gäste

Für den Teig

250 g Weizenmehl
1 Pck. Backpulver
125 g Magerquark
50 ml Milch
50 ml Speiseöl
1 Ei
 $\frac{1}{2}$ gestr. TL Salz

hinzufügen

die Zutaten mit Handrührgerät mit Knethaken auf höchster Stufe in etwa 1 Minute verarbeiten (nicht zu lange, Teig klebt sonst), anschließend auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einer Rolle formen
den Teig zu einem Rechteck (50 x 24 cm) ausrollen, den Teigstreifen mit Hilfe eines Lineals und einem Messer in 10 Dreiecke schneiden, die beiden äußeren Dreiecke zu einem Dreieck zusammenlegen.

Für die Füllung

5 Scheiben (100 g)
gekochter Schinken
5 Scheiben (150 g) Gouda

beide Zutaten in Größe der Dreiecke schneiden, jedes Teigdreieck mit je 1 Käse- und Schinkenscheibe belegen, die Teigdreiecke von der breiten Seite her zu Hörnchen aufrollen (Foto 1), auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen
mit verschlagen, die Hörnchen damit bestreichen

Ober-/Unterhitze
Heißluft
Gas
Backzeit

170–200 °C (vorgeheizt)
160–170 °C (nicht vorgeheizt)
Stufe 3–4 (vorgeheizt)
etwa 20 Minuten.

(Fortsetzung S. 228)



QUARK-ÖL-TEIG

Apfelpfätzchen

Tip Die Teighörnchen mit Sesamsamen und gestoßenem Pfeffer bestreuen.

Abwandlung Hackfleischröllchen

½ Stange Porree (Lauch, etwa 50 g)
100 g gedünstete Champignons
300 g Hackfleisch
(halb Rind-, halb Schweinefleisch)

1 EL Speiseöl
Salz, Pfeffer

Für die Füllung
putzen, waschen, in Streifen schneiden
abtropfen lassen, in Scheiben schneiden, mit
vermengen, mit
würzen
den ausgerollten Teig in 10 Rechtecke (etwa 10 x 12 cm)
schneiden, Füllung auf die Rechtecke verteilen (Foto 2), den
Teig aufrollen, mit der glatten Seite nach oben auf ein mit
Backpapier belegtes Backblech legen, mit
bestreichen
Herdeinstellung und Backzeit siehe Käse-Schinken-Hörnchen

Kondensmilch

Abwandlung Gemüseröllchen

1 Zucchini (150 g)

1 Zwiebel
1 EL erhitzen Speiseöl

Salz
gestoßenem Pfeffer
je 100 g Appenzeller Käse
gekochten Schinken

Eigelbmilch
(1 Eigelb, 1 EL Milch)
10 g Sesamsamen

Für die Füllung
von
die Enden abschneiden, Zucchini waschen, abtrocknen,
kleinwürfeln
abziehen, würfeln, in
glasig dünsten, Zucchiniwürfel hinzufügen, mitsamt
mit
würzen
und
fein würfeln, mit der Zucchinimasse vermengen, abkühlen
Teig zu einem Rechteck (40 x 30 cm) ausrollen, in Rechtecke
(10 x 15 cm) schneiden, Füllung auf die Rechtecke verteilen
Teig aufrollen (Foto 3), mit der glatten Seite nach oben auf
Backpapier belegtes Backblech legen, mit

bestreichen, mit
bestreuen
Herdeinstellung und Backzeit siehe Käse-Schinken-Hörnchen

Schinken-Lauch-Quiche von Birgit

Zutaten:

Mondamin-Pizzateig
200 gr. Schinken
500 gr. Lauch
100 gr. Emmentaler gerieben
2 Eier
200 gr. saure Sahne
Salz
Pfeffer
Paprikapulver

Zubereitung:

1 Päckchen Mondamin-Pizzateig für eine runde Form.

Für den Belag den Schinken in Streifen schneiden. Den Lauch längs halbieren, waschen und in feine Ringe schneiden. Schinken und Lauch im heißen Öl glasig dünsten und zum abkühlen beiseite stellen.

Eier und saure Sahne verrühren. Lauch und Schinken mit der Sahne-Eier-Mischung verrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Käse untermischen. Guss über den Pizzateig gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei Heißluft 225° ca. 15-18 Minuten backen.

Schweineöhrchen mit Pesto von Maggy:

6 Fingerfood

Schweineöhrchen mit Pesto

ZUTATEN FÜR CA. 60 STÜCK

1 P. TK-Blätterteig (450 g)
1 Eigelb
100 g fein gewürfelter durchwachsener Speck oder Chorizo
1 sehr fein gehackte Zwiebel
3-4 El Pesto, z.B. Basilikum-Tomatens-Pesto
3 El Mohn
3 El frisch geriebener Parmesan
Mehl zum Ausrollen
Backpapier

X

Den Blätterteig antauen lassen. Backofen auf 200°C vorheizen. Blätterteig dünn ausrollen, die Teigplatte dritteln.

Das Ei mit etwas Wasser verquirlen und die Teigränder damit bestreichen.

Auf 1 Teigplatte den gewürfelten Speck oder Chorizo und die Zwiebel verteilen. Teigplatte fest aufrollen und anschließend in etwa 8 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Die zweite Teigplatte mit dem Pesto bestreichen und aufrollen. Die Rolle in 5 mm dicke Scheiben schneiden und ebenfalls auf ein Backblech legen.

ZUBEREITUNGSZEIT
ca. 30 Minuten (plus Backzeit)
Pro Stück
ca. 81 kcal/342 kJ
2 g E, 6 g F, 4 g KH



Tortellinisalat von Claudi

500 g Tortellini
300 gek. Schinken
4-5 Tomaten
1 Zwiebel
1 Bund Basilikum
250 Miracel Whip
1 Becher Schmand oder saure Sahne
evt. 300 g Zucchini
Knoblauch nach Bedarf

Omlett Mediterran von Sil

Tomaten-Schafskäse-Pfannkuchen TM31 (TM21)

200 g Schafskäse (1 Packung)

200 g Mehl

500 g Milch

8 Eier

1 TL Salz

1 ½ Gl. getrocknete in Öl eingelegte Tomaten

2 B. Miree mit würzigen Oliven

Zubereitung:

Schafskäse in den Mixtopf geben und 5 Sek. /Stufe 7 (7 Sek./Stufe 5) zerkleinern.

Mehl, Milch, Eier und Salz zugeben und 10 Sek./Stufe 4 (12 Sek./Stufe 3) verrühren.

Tomaten abtropfen, klein schneiden, zugeben und 7 Sek./Stufe 2,5 (9 Sek./Stufe 1,5) unterrühren.

Masse auf zwei gut gefettete oder mit Backpapier belegte Backbleche verteilen und gleichzeitig im vorgeheizten Backofen (Umluft) backen.

Frischkäse auf die heißen Pfannkuchen streichen, aufrollen und zum Servieren in dicke Scheiben schneiden.

Backtemperatur 225°C (Umluft), Backzeit 15-17 Min.

Guten Appetit wünscht Euch

Sil ☺

Erdbeerquark von Simone:

Quark

500 g Magerquark

500g Naturjoghurt

2 P. Vanillezucker

40 g Zucker

2 EL Mascarpone

Evtl. Etwas Milch

Alles miteinander verrühren und in kleine Schälchen füllen.

Erbeeren

1 Schale Erdbeere

3 Blatt Gelantine

Erdbeeren pürieren und mit der Gelantine verarbeiten.

Auf den Quark geben und 4-5 Stunden kühl stellen.

Erdbeerrolle von Mariel:

		1 Tasse Wasser mit in Ofen drin ist es 170°c 50 min /
		Biskuitrolle
3	Eier	
120	g Zucker	
120	g Mehl	
1	TL Backpulpa	
2	Ei Zucker zum Bestreuen eines Puderzucker zum Bestreuen	
Füllung		
$\frac{1}{4}$	t Schlagsahne	
$\frac{1}{2}$	Ghee Marmelade oder Früchte (Mandarine)	

Und so wird's gemacht

Belege das Backblech mit Backpapier. Schalte den Backofen schon jetzt auf 175°C ein, denn Biskuit ist empfindlich und muß sofort von vorgeheizten Backofen backen.

Gib die Eier wie oben rückwärts hinzu und dann die Handklingel auf höchster Stufe 12 min lang. Es entsteht eine schwammig, cremige Masse. Beimischen Mehl und Backpulpa. Dann zieht du die Mischung auf den Tag.

Mit dem Schneebesen hebst du das Mehl nun sehr vorsichtig unter die Eischerei. Nicht rütteln, sondern nur den Schneebesen langsam, quer durch den Teig zu drehen.

Wenn alles Mehl mit der Crememasse vermengt ist, verteile du den Biskuitteig sofort auf dem Blech. Dazu benutzt du am besten einen Teigspachtel 2 Löffel. Die Teigplatte muß sofort in den Backofen. Backe sie bei 175°C 10 Minuten.

Leg ein Küchentuch auf die Arbeitsfläche und streue 2 EL Zucker drauf. Die fertig gebackene Biskuitplatte setzt du sofort auf das geschützte Küchentuch und zieht das Backpapier vorsichtig ab. Die noch warme Biskuitplatte sofort aufrollen und auskühlen lassen.

Setzt nun die Füllung mit dem eis-Hanfkügelchen auf. Dann gibt sie die Erdbeermarmelade dazu und häufst nochmal alles vorsichtig kurz durch.

Verteile die Erdbeersahne auf der Teigplatte und rolle die Teigplatte mit dem Küchentuch auf. Zuletzt streust du noch Puderzucker auf und schneidest sie zuerst horizontal in Scheiben.

Tip: Nicht zuviel Zucker auf das Handtuch streuen, sonst wird es zu süß.

Himbeertraum von Katrin:

Zutaten für 4 Portionen:

1 Becher Sahne
500 g Quark
2 EL Zucker oder Vanillezucker
6 Schokoküsse
8 Baiser, zerbröseln
400 g Himbeeren, tiefgefroren

Die Sahne steif schlagen.

Die Schokoküsse in ohne Boden in eine Schüssel geben und mit der Sahne, dem Zucker und dem Quark vermischen.

Nun immer abwechselnd die Quarkmischung, Baiserbrösel und die gefrorenen Himbeeren in eine Schüssel schichten.

Dann 3-4 Stunden in den Kühlschrank stellen, damit die Himbeeren ganz langsam auftauen.

Vorsicht: Ein Nachtisch mit Suchtgefahr!!

Nussecken von Edith

Zutaten:

250 g Mehl
1 Messerspitze Backpulver
100 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
1 Ei
125 g Butter

Belag:

180 g Butter
200 g Zucker
50 g Honig
2 Eßl. süße Sahne
 $\frac{1}{2}$ Teel. Zimt
200 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse

Zubereitung:

Teigzutaten zu einem Mürbteig verarbeiten. Nach dem Kaltstellen Teig auf einem Backblech ausrollen, im vorgeheizten Ofen bei 175 Grad ca. 15 Min. vorbacken. Inzwischen Belag zubereiten wie folgt:

Butter schmelzen sodann Zucker, Honig, Sahne, Zimt und Mandeln/Haselnüsse einrühren. Mandelgemisch auf die vorgebackene Teigplatte streichen und in etwa 10 Min. fertig backen. Diese sodann (leicht ausgekühlt) in Quadrate u. sodann in Dreiecke schneiden; mit Kuvertüre überziehen und vernaschen....

Schokokuchen von Simone:

RUCK-ZUCK-KUCHEN TM31


kcal 385; kJ 1612
12

 12 Stück

ZUTATEN

4 Eier
200 g Rapsöl , neutral
160 g Zucker
1 Apfel , klein, geviertelt
1 Möhre , in Stücken
100 g Haselnüsse
100 g Zartbitter-Schokolade , in Stücken
200 g Mehl
1 Päckchen Backpulver

ZUBEREITUNG

1.

- Alle Zutaten, außer Mehl und Backpulver, in den Mixtopf geben und **1 Min./Stufe 6** zerkleinern.
- Mehl und Backpulver zugeben und **10 Sek./Stufe 4** unterrühren, in eine gefettete Gugelhupfform geben und im vorgeheizten Backofen backen.

Backtemperatur : 175°

Backzeit : 60 Min.

Variante:

Dieser schnelle Kuchen eignet sich gut zur Resteverwertung. So können Sie gemischte Nüsse oder Mandeln nehmen. Statt Apfel und Möhre können Sie auch anderes Obst, wie z. B. Banane, verwenden. Diesen Teig können Sie auch als Muffins abbacken. Dann verkürzen Sie die Backzeit auf ca. 40 Minuten.

Käsekuchen von Heike

Mürbeteig:	300	g	Mehl
	200	g	Sanella
	100	g	Zucker
	1	Pck.	Vanillinzucker
	1	Teel.	Backpulver

Gut verrühren, danach 1 Ei darunter rühren und kühl stellen.

2	Pfund	Quark
4		Eier
200	g	Zucker
50	g	Mehl
50	g	Mondamin
		Zitrone
$\frac{1}{2}$	L	Milch

Quark mit 100 g Zucker und 4 Eigelb verrühren. Mehl und Mondamin zugeben, glatt rühren, Milch und etwas Zitrone zugeben.

Eiweiß zu Schnee schlagen, restliche 100 g Zucker unter das Eiweiß rühren und das ganze unter die Quarkmasse heben.

Den Mürbeteig ausrollen, evlt. noch etwas Mehl hinzufügen. Backform einfetten und mit Semmelbrösel bestreuen. Überschüssige Brösel ausschütten, den Boden und Rand mit dem Mürbeteig bedecken, Quarkmasse darauf verteilen.

Kuchen bei 175° ca. 90 Minuten auf Gitterrost backen.