INHALT

Vorwort 7

SUPPEN, SALATE UND SNACKS

Chips aus Chia und Quinoa 12
Karotten-Curry-Creme-Suppe 14
Feine Senfsuppe mit Garnelen 16
Fruchtiger Couscous-Salat 18
Pizzastangen 20
Rotkohl-Möhren-Rohkost 22

DIPS & SAUCEN

Joghurt-Dressing 26
Knoblauch-Grundstock 28
Tahini-Paste 30
Hummus 32
Honig-Senf-Sauce 34
Peperonata Dolce 36

BROT & BRÖTCHEN

Burger-Brötchen 40
Eiweißbrot 42
Tomatenbrot 44
Dinkel-Roggen-Bürli 46
Käse-Schinken-Hörnchen 48
Dinkelbrot ruckzuck 50
Laugenbrötchen 52

HAUPTGERICHTE

Zarte Kohlrouladen 56
Chicken Tikka Masala 58
Balsamico-Linsen 60

Spaghetti mit Pilzsauce 62
Champignons mit Knoblauch (Beilage) 64
Megacremiges Kartoffelpüree 66
Fischcurry. 68
Thai Curry Nudeln 70
Gefüllte Schweinelende 72
Chia-Pizza 74

SÜSSES

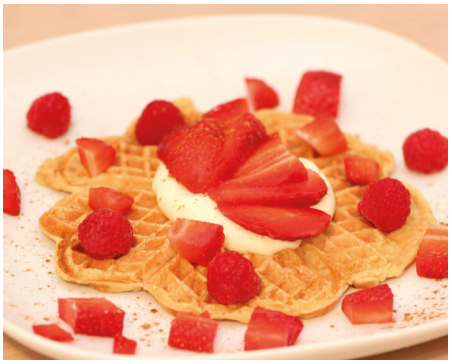
Mandelkuchen 78
Mandel-Kokos-Muffins. 80
Dinkel-Spekulatius- Plätzchen 82
Fanta-Schmandkuchen 84
Protein-Waffeln 86
Protein-Kekse. 88
Gebrannte Mandeln. 90
Germknödel mit Vanillesauce. 92
Schokoknusperflakes mit
schwarzer Johannisbeercreme 94
Oreo-Keks-Eis 96
Schokomousse-Traum 98

ZUM FRÜHSTÜCK

Bircher Müsli 102
Frühstücks-Smoothie 104
Sonntagsbrötchen 106
Erdbeer-Vanille-Sekt-Konfitüre. 108
Birnen-Zimt-Konfitüre 110
Kürbis-Apfel-Vanille-Konfitüre 112

GETRÄNKE

Mojito-Sorbet. 116
Baileys 118
Mandelmilch 120
Smoothie Dark Angel. 122
Grüner Smoothie 124



1 Blech | 1h 10 Min. | mittel

PIZZASTANGEN

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Ruhezeit: 30 Minuten
Backzeit: 15 Minuten/ 180°C Umluft oder 25 Minuten/ 210°C Ober-/Unterhitze
Utensilien: 1 Backblech oder 1 großer Ofenzauberer (Backform von The Pampered Chef), 1 Pizzaschneider
Zutaten für 1 Blech

- 100 g Grana Padano (oder Parmesan), in Stücken
- 10 g frische Hefe
- 100 g Wasser
- 30 g Olivenöl
- 200 g Weizenmehl
- 5 g Salz
- 2 TL Oregano (oder 1 TL Oregano und 1 TL Pizzagewürz)

1. Als Erstes gibst du den Grana Padano in den Mixtopf, zerkleinerst diesen 10 Sekunden/ Stufe 10 und füllst ihn anschließend in eine separate Schüssel um.

2. Fülle nun Hefe, Wasser und Öl in den Mixtopf und löse die Hefe 40 Sekunden/ 37°C/ Stufe 2 auf.

3. Füge Mehl, Salz, Oregano und 50 g des zerkleinerten Grana Padanos hinzu und verarbeite die Zutaten 30 Sekunden/ Stufe 6 zu einem Teig. Wickle diesen nun in eine Klarsichtfolie ein und lass ihn 30 Minuten im Kühlschrank ruhen. Heize den Ofen währenddessen auf 180°C Umluft oder 210°C Ober-/Unterhitze vor, wenn du den großen Ofenzauberer verwendest.

4. Gib den Teig nach der Ruhezeit auf ein mit Backpapier belegtes Backblech oder den gefetteten großen Ofenzauberer und rolle ihn ca. 3 mm dick aus.

5. Verteile den restlichen Grana Padano auf dem Teig und rolle nochmals kurz darüber.

6. Schneide mit einem Pizzaschneider/Messer den Teig in 3 Reihen. Dann schneide wiederum aus den einzelnen Reihen jeweils 1-2 cm breite Teile/Bänder (siehe Fotos/Video). Danach drehe die einzelnen Teile/Bänder gegeneinander, so dass Spiralen entstehen.

7. Backe die Pizzastangen im Ofen für ca. 15 Minuten/ 180°C Umluft oder, wenn du den Ofenzauberer verwendest, 25 Minuten/ 210°C Ober-/Unterhitze knusprig braun.

4 Portionen | 25 Min. | leicht

CHICKEN TIKKA MASALA

Zubereitungszeit: 25 Minuten
Zutaten für 4 Portionen

- 1 Knoblauchzehe, alternativ ¾ TL Knoblauchpaste
- 1 Chilischote
- 40 g Tomatenmark
- 30 g Olivenöl
- 2 Prisen Korianderpulver
- ½ TL Salz
- 2 Prisen Pfeffer
- 2 Prisen Piment, nach Belieben
- 1 Prise Nelkenpulver
- 1 knapper TL selbstgemachte Gewürzpaste für Gemüsebrühe oder ½ Brühwürfel
- 500 g Hähnchenfleisch, in groben Stücken
- 300 g Naturjoghurt, 3,5 % Fett
- 100 g Tomaten, in Würfeln
- 200 g Zucchini, in Würfeln

1. Zerkleinere Knoblauch mit Chili, Tomatenmark, Öl, Korianderpulver, Salz, Pfeffer, Piment, Nelkenpulver und Gewürzpaste im Mixtopf 3 Sekunden/ Stufe 7 und schiebe die Stücke mit dem Spatel nach unten.

2. Füge dann Hähnchenfleischstücke, Joghurt und Tomatenwürfel hinzu und koche die Mischung 15 Minuten/ 100°C/ Linkslauf/ Sanftrührstufe.

3. Als Nächstes gibst du die Zucchini hinzu und kochst alles weitere 5 Minuten/ 100°C/ Linkslauf/ Sanftrührstufe.

mixtipp

Das Chicken Tikka Masala schmeckt sehr gut zu Reis.

1 Blech | 4h 15 Min.-4h 20 Min. | leicht

FANTA-SCHMANDKUCHEN

Zubereitungszeit: 15 Minuten
Backzeit: 20-25 Minuten, 180°C Ober-/Unterhitze
Kühlzeit: 3 Stunden 40 Minuten
Utensilien: 1 Backblech oder 1 großer Ofenzauberer (Backform von The Pampered Chef)
Zutaten für 1 Blech

Für den Teig:

- 4 Eier, Größe M
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 270 g Zucker
- 300 g Mehl, Type 405 oder 550
- 100 g Sonnenblumenöl
- 150 g Fanta oder andere kohlensäurehaltige Limonade
- 1 Päckchen Backpulver

Für den Belag:

- 400 g gekühlte Sahne
- 2 Päckchen Sahnesteif
- 400 g Schmand
- 2 Päckchen Vanillezucker
- 300 g Dosenpfirsiche, abgetropft

1. Heize den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vor.

2. Gib für den Teig Eier, Vanillezucker und Zucker in den Mixtopf und vermische die Zutaten 1 Minute/ Stufe 4.

3. Füge Mehl, Öl, Fanta und Backpulver hinzu und verrühre die Mischung 2 Minuten/ Stufe 4. Gib den Teig anschließend auf das gefettete Backblech oder den gefetteten großen Ofenzauberer und backe den Kuchen 20-25 Minuten/ 180°C Ober-/Unterhitze im vorgeheizten Backofen goldbraun. Lass den Kuchen anschließend ca. 40 Minuten in der Form auskühlen.

4. Fahre mit einem stumpfen Messer am Rand der Form entlang, um den Kuchenboden ggf. zu lösen.

5. Setze für den Belag den Schmetterling ein, gib die Sahne mit dem Sahnesteif in den Mixtopf und schlage sie auf Stufe 3 in ca. 1 Minute unter Sichtkontakt steif. Entferne anschließend den Schmetterling und fülle die Sahne in eine separate Schüssel um.

6. Gib Schmand und Vanillezucker in den Mixtopf und vermische die Zutaten für 10 Sekunden/ Stufe 2.

7. Füge die Sahne in den Mixtopf hinzu und verrühre sie 12 Sekunden/ Linkslauf/ Stufe 2. Fülle die Mischung in eine separate Schüssel.

8. Gib die Pfirsiche in den Mixtopf und zerkleinere sie 3 Sekunden/ Stufe 5. Wer es gröber mag, schneidet die Pfirsiche per Hand in Würfel.

9. Nun gibst du die Pfirsichstücke in das Sahne-Schmand-Gemisch, verrührst die Zutaten mit einem Spatel per Hand und verteilst sie auf dem ausgekühlten Kuchen. Stelle den Kuchen für mind. 3 Stunden kalt.

10. Gib vor dem Verzehr nach Belieben noch eine Zimt-Zuckermischung auf den Kuchen.

10 Brötchen | 10-12 h 30 Min. | leicht

SONNTAGSBRÖTCHEN

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Ruhezeit. 10-12 Stunden
Backzeit: 20 Minuten,
220°C Ober-/Unterhitze
Zutaten für ca. 10 Brötchen

- 150 g Wasser
- 150 g Milch
- 1 TL Honig
- 10 g Butter
- ½ Hefewürfel, 20 g
- 500 g Mehl, Type 550 oder 405
- 1 ½ TL Salz
- Öl zum Einfetten der Schüssel

mixtipp

Entgegen meiner Aussage im Video heize ich den Backofen nun grundsätzlich auf, bevor ich die Brötchen backe, da ich immer wieder Probleme mit seitlichen Rissen am Boden der Brötchen aufgrund fehlender Unterhitze hatte.

1. Fülle als Erstes Wasser, Milch, Honig, Butter und Hefe in den Mixtopf und erhitze die Mischung 2 Minuten/ 37°C/ Stufe 1.

2. Füge Mehl und Salz hinzu und verarbeite die Masse 3 Minuten/ Teigknetstufe zu einem Teig.

3. Gib den Teig in eine leicht geölte Schüssel, knete ihn kurz durch und benutze ggf. die Turbostufe zur Entnahme der Teigreste. Verschließe die Schüssel oder decke sie mit Klarsichtfolie ab. Gib den Teig nun für ca. 10-12 Stunden in den Kühlschrank, am besten über Nacht.

4. Heize am nächsten Morgen den Backofen auf 220°C Ober-/ Unterhitze vor und stelle ein ofenfestes Schälchen mit Wasser auf den Boden des Ofens. Forme währenddessen auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche den Teig zu einer Rolle und teile ihn mit Hilfe des Spatels in ca. 10 Teile. Schleife die Teigteile anschließend (siehe Video), schneide sie tief mit einem gezackten Brotmesser ein, besprühe sie mit Wasser und lege sie auf ein Backblech. Backe die Brötchen ca. 20 Minuten/ 220°C Ober-/ Unterhitze knusprig braun.

Brötchen schleifen:

Video:

2-4 Gläser | 10 Min. | leicht

MOJITO-SORBET

Zubereitungszeit: 10 Minuten
Utensilien: 4 Sekt- oder 2 Cocktailgläser, 2-4 Strohhalme
Zutaten für 4 Sekt- oder 2 Cocktailgläser

- 1 Bio-Limette, halbiert
- 100 g Wasser
- 110 g Sprite
- 40 g brauner Rohrzucker
- 40 g Havana Club, 3 años
- 5-8 Blätter Minze, je nach Größe
- 260 g Eiswürfel
- Minze, nach Bedarf, zum Garnieren

1. Gib die Limette mit dem Wasser in den Mixtopf und zerkleinere sie 2 Sekunden/ Turbo. Setze das Garkörbchen ein und fange den Limettensaft in einem Glas auf.

2. Entferne die Limettenüberreste aus dem Mixtopf und spüle den Mixtopf kurz mit kaltem Wasser aus.

3. Fülle Limettensaft, Sprite, Rohrzucker, Rum, Minze und Eiswürfel in den Mixtopf und zerkleinere die Zutaten 30 Sekunden/ Stufe 6.

4. Fülle das Sorbet in 4 Sektgläser oder 2 Cocktailgläser, garniere die Gläser mit einem Strohhalm und Minzblättern und genieße das Sorbet sofort.

mixtipp

Für eine alkoholfreie Variante einfach anstelle des Rums Sprite verwenden.