

Kategorie: Dessert



ZUTATEN (FÜR 1 STRUDEL):

Für den Teig:

- 250 g Mehl
- 125 ml Wasser
- 3 EL öl
- 50 g Quark

Für die Füllung:

- 50 g Paniermehl
- 2 EL Butter
- 1 kg saure Äpfel
- 75 g Zucker
- ½ TL Zimt

1 P. vanillin-Zucker

- 50 g gehackte Walnüsse
- 50 g Rosinen
- Mehl zum Ausrollen

2 EL Butter

3 EL Puderzucker

Vanille-Soße

ZUBEREITUNG:

1. Die Zutaten für den Teig in einer Rührschüssel mit dem Knevhaken einer Küchenmaschine zu einem glatten Teig kneten. Den Teig zugedeckt ca. 20 Minuten ruhen lassen.
2. In einer Pfanne Butter und Paniermehl auf mittlerer bis hoher Kochstelleneinstellung anrösten.
3. Zucker, Zimt, vanillin-Zucker, nüsse und Rosinen in eine Schüssel geben und gut miteinander vermischen. Äpfel schälen, entkernen, in kleine Stücke schneiden und zur Zucker-Zimt-Mischung geben.
4. Den Backofen mit der Funktion Ober-/Unterhitze auf 200°c vorheizen.
5. Den Teig auf einer bemehlten Fläche noch einmal durchkneten. Auf einem bemehlten Küchentuch zu einem Rechteck (ca. 50 x 30) ausrollen, dann über beide Handrücken zu allen Seiten dünn ausziehen. Anschließend mit Paniermehl bestreuen, dabei einen Rand von 1 cm frei lassen. Die Apfelstücke darauf verteilen. Die Teigränder links und rechts nach innen einschlagen, dann von der Längsseite her aufrollen. Backblech fetten und den Strudel darauf legen.
6. Restliche Butter in einem Topf geben, auf das Kochfeld stellen und mit der Sonderfunktion „Schmelzen“ zerlassen. Den Strudel mit der zerlassenen Butter bestreichen.
7. Das Backblech in den Backofen schieben und den Strudel ca. 35 Minuten backen. Anschließend heraus nehmen und abkühlen lassen. vor dem Servieren mit Puderzucker bestreuen und zusammen mit der Vanille-Soße anrichten.

Tipp: Dazu passt auch sehr gut Vanille-Eis.

Gerät: [Backofen](#)

Temperatur: 200°C

Melden Sie sich hier für unseren [Newsletter](#) an und lassen Sie sich monatlich von unseren neuen [Menü-Vorschlägen](#) inspirieren!

Funktion: Ober-/Unterhitze

Nährwertangaben:

Kohlenhydrate 494 g

Eiweiß 26 g

Fett 115 g

Kalorien / Proteinheiten:

Rezept 3205 kcal

Portion 401 kcal

Portion 5,1 BE

Kategorie: Hauptspeise



ZUTATEN (FÜR 10 PORTIONEN):

- 1 Karpfen (ca. 750 g)
- 200 g Reis
- 3 Zwiebeln
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 60 g Walnüsse, zerkleinert
- 60 g Rosinen
- 1 TL Thymian
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

- Salz/p>
- 4 EL Öl

- 100 ml Wasser
- Petersilie

Gerät: [Backofen](#)

Temperatur: 180 °C

Nährwertangaben:

- Kohlenhydrate 143 g
- Eiweiß 184 g

ZUBEREITUNG:

1. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Anschließend von der Kochstelle nehmen und die Rosinen darin 10 Minuten einweichen.
2. Zwiebeln enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Eine Pfanne auf dem Kochfeld bei hoher Leistungsstufe aufheizen. Die Zwiebeln mit 4 EL Öl so lange darin anbraten, bis sie goldgelb sind.
3. Reis in einem Sieb unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und zu den Zwiebeln in die Pfanne geben. So lange mitbraten, bis er glasig wird. Gewürze (Pfeffer, Salz, Thymian) und die Tasse Wasser dazu geben und bei kleiner Kochstufeneinstellung garen lassen. Wenn der Reis die Flüssigkeit vollständig aufgenommen hat, die Pfanne von der Kochstelle nehmen.
4. Walnüsse etwas zerkleinern, Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden. Rosinen abschütten, mit den Walnüssen und der Hälfte der Frühlingszwiebeln zum Reis geben und gut miteinander vermengen.
5. Den Backofen mit der Funktion Ober-/Unterhitze auf 180° C vorheizen.
6. Karpfen unter fließendem Wasser abspülen, trocken tupfen und entschuppen. Den Fisch mit einem Teil der Reismasse füllen und mit einer Rouladennadel oder Küchengarn verschließen.
7. Die übrigen Zwiebelwürfel zusammen mit der restlichen Reismasse in eine Auflaufschale geben. Den Fisch darauf legen, etwas salzen und so viel Wasser angießen, bis der Reis vollständig bedeckt ist. Mit Alufolie abdecken.

- Die Auflaufschale im Backofen ca. eine Stunde bei 180° C garen. Anschließend die Folie entfernen und weitere 30 Minuten garen. Mit gehackter Petersilie bestreuen und heiß servieren. Bitte vorsichtig essen, da der Karpfen viele kleine Gräten enthält.

Fett 113 g

Kalorien / Proteinheiten:

Rezept 2381 kcal

Portion 595 kcal

Portion 3,0 BE

Melden Sie sich hier für unseren [Newsletter](#) an und lassen Sie sich monatlich von unseren neuen [Menü-Vorschlägen](#) inspirieren!

Kategorie: Beilage



ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):

300 g Mehl

60 g Butter

2 Eier

125 ml Milch

2 EL Sauerrahm

1 TL Salz

1 Prise Muskatnuss

20 g Butter

50 g geriebener Käse (z. B. Bergkäse, Parmesan, Emmentaler)

2 Zwiebeln

Öl zum Frittieren

Salz /p>

Petersilie

Gerät: [Kochfelder](#) & [Backofen](#)

Funktion: Oberhitze

Nährwertangaben:

1. Einen Topf mit Wasser mit höchster Kochstelleneinstellung zum Kochen bringen.
2. 60 g Butter in einen Topf geben und mit der Sonderstufe „Schmelzen“ zerlassen.
3. Geschmolzene Butter, Mehl, Eier, Milch, Sauerrahm, Salz und Muskatnuss in einer Rührschüssel mit einem Kochlöffel zu einem glatten Teig verarbeiten.
4. Einen Spätzlehobel auf den Topf mit dem kochenden Wasser setzen, den Teig einfüllen und die Spätzle in das Wasser drücken. Die Spätzle einmal aufkochen lassen, dann mit einer Schaumkelle heraus schöpfen.
5. Den Backofen mit der Funktion Oberhitze auf 200°C vorheizen.
6. In einer Pfanne 20 g Butter bei kleiner Kochstelleneinstellung schmelzen. Die Spätzle einmal darin schwenken. Danach in eine Auflaufform geben, mit dem Käse bestreuen, auf einem Rost in den Backofen schieben und ca. 5 Minuten überbacken.
7. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Einen Topf mit Öl bei hoher Kochstelleneinstellung aufheizen. Achtung! Den Topf ständig beobachten, damit das Öl nicht überhitzt. Wenn das Öl heiß ist, die Zwiebelstreifen hineingeben und ca. 1-2 Minuten frittieren. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
8. Die Käsespätzle aus dem Backofen nehmen und zusammen mit den gerösteten Zwiebeln und etwas Petersilie angerichtet servieren.

Melden Sie sich hier für unseren [Newsletter](#) an und lassen Sie sich monatlich von unseren neuen [Menü-Vorschlägen](#) inspirieren!

Kohlenhydrate 247 g

Eiweiß 43 g

Fett 128 g

Kalorien / Proteinheiten:

Rezept 2371 kcal

Portion 593 kcal

Portion 5,1 BE

Kategorie: Vorspeise / Tapas**ZUTATEN (FÜR 4 PORTIONEN):****Für den Teig:**

250 ml Milch

50 ml Olivenöl

21 g Hefe

1 Eiweiß

10 g Zucker

1/2 TL Salz

500 g Mehl

Zum Bestreichen:

1 Eigelb

20 g Sesam

Für die Füllung:

100 g Rinderhackfleisch

1 Zwiebel

1 grüne Paprika

Öl

Salz /p>

frisch gemahlener Pfeffer

**ZUBEREITUNG:**

1. Milch auf dem Kochfeld mit kleiner Kochstufeneinstellung lauwarm erwärmen. Anschließend in eine Rührschüssel geben und die Hefe darin auflösen. Alle restlichen Zutaten für den Teig zufügen und mit dem Knetaken der Küchenmaschine zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig abgedeckt an einem warmen Ort gehen lassen, bis er sich verdoppelt hat.
2. In der Zwischenzeit die Zwiebel häuten und in kleine Würfel schneiden. Paprika waschen, vierteln, die weißen Häutchen entfernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
3. Eine Pfanne auf das Kochfeld stellen und mit hoher Kochstelleneinstellung aufheizen. Öl hinein geben und Zwiebeln darin glasig dünsten, Hackfleisch zugeben und anbraten. Paprika und Tomatenmark zufügen und kurz mitbraten. Die Hackfleischmasse mit den Gewürzen abschmecken.
4. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Aus dem Teig kleine Rollen formen, flach drücken und mit Hackfleisch füllen. Den Teig um die Hackfleischmasse herum schließen und auf das Backblech legen. Die Teigstücke mit Eigelb bestreichen und mit Sesam bestreuen. Anschließend noch einmal 30 Minuten gehen lassen.
5. Den Backofen mit der Funktion Ober-/Unterhitze auf 180°C vorheizen. Das Backblech in den vorgeheizten Backofen schieben und die Teigtaschen ca. 20 Minuten backen, bis sie goldgelb sind.

Tipp: Für eine vegetarische Variante kann anstatt Hackfleisch auch Schafskäse verwendet werden.

Paprikapulver

1 EL Tomatenmark

Melden Sie sich hier für unseren [Newsletter](#) an und lassen Sie sich monatlich von unseren neuen [Menü-Vorschlägen](#) inspirieren!

Gerät: [Kochfelder](#)

Nährwertangaben:

Kohlenhydrate 399 g

Eiweiß 46 g

Fett 154 g

Kalorien / Broteinheiten:

Rezept 3253 kcal

Portion 813 kcal

Portion 8,3 BE