REZEPT

REZEPTTITEL

Gebackene Gemüsechips

AUS DEM FEATURE

Diamanten

KONTRIBUTOR

Netflix
www.netflix.com

SISTERMAG

N°22

ZUTATEN

- Gemüse eurer Wahl (z.B. Süßkartoffeln, Zucchini, Grünkohl, Pastinake, Rote Bete...)
- Öl
- Salz
- Pfeffer
- Gewürze (z.B. Essig, Paprika, Chili) etwas geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen. Die Gemüseauswahl zur Hand nehmen, dieses waschen, abtropfen lassen und bei Bedarf schälen. Beim Grünkohl die Stängel entfernen. Verwendet ihr Rote Bete sollte man für die Bearbeitung Handschuhe anziehen, der Saft verfärbt nämlich so ziemlich alles.
2. Das Gemüse entweder mit einem Messer oder mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden und in einer Schicht auf ein, mit Backpapier ausgelegtes, Blech geben.
3. *Tipp: Auf Zucchini etwas Salz geben und 15 Minuten stehen lassen. Anschließend mit einem Küchentuch abtupfen. Dies entzieht dem grünen Gartenkürbis überschüssiges Wasser und lässt ihn knuspriger werden.*
4. Die Gemüsescheiben mit Öl beträufeln, Salz und Pfeffer drüberstreuen und je nach Geschmack mit weiteren Gewürzen verfeinern.

FORTSETZUNG

Favoriten im sisterMAG-Office: Süßkartoffeln mit weißem Balsamico-Essig und Grünkohlchips mit etwas Parmesan.

5. Die Chips für 15-20 Minuten backen. Für eine gleichmäßige Bräunung und Knusprigkeit die Chips nach der Hälfte der Zeit wenden. Die Gemüsescheiben abkühlen lassen und genießen.

REZEPT

REZEPTTITEL

Spicy Nuts

AUS DEM FEATURE

Diamanten

KONTRIBUTOR

Netflix
www.netflix.com

SISTERMAG

N°22

ZUTATEN

- Nüsse eurer Wahlt (z.B. Cashewnüsse, Mandeln, Macadamia...auch Kichererbsen eignen sich wunderbar)
- 2 Eiweiß
- Salz & Pfeffer
- Gewürze (Paprika, Curry, Kumin, Chili, Ingwer)

ZUBEREITUNG

1. Den Ofen auf 200°C vorheizen und ein Backbleck mit Backpapier auslegen.
2. Die zwei Eiweiß mit Salz und Pfeffer und weiteren Gewürzen nach Wunsch vermischen. Die Nüsse zu der Mischung dazu geben und vermengen, bis alle einen feinen Gewürzüberzug haben.
3. Die Mischung auf das Backblech geben und für 30 Minuten in den Ofen geben. Regelmäßig wenden nicht vergessen!
4. Die Nüsse aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

REZEPT

REZEPTTITEL

Red Velvet Cupcakes

AUS DEM FEATURE

Diamanten

KONTRIBUTOR

Netflix
www.netflix.com

SISTERMAG

N°22

ZUTATEN

- 60g ungesalzene Butter, Zimmertemperatur
- 150g Streuzucker
- 1 Ei
- 10g Kakaopulver
- 20 ml rote Lebensmittelfarbe (vorzugsweise Dr. Oetker Rote Speisefarbe)
- 1/2 TL Vanilleextrakt
- 120 ml Buttermilch
- 150 g Mehl
- 1/2 TL Salz
- 1/2 TL Natron
- 1/2 TL Weißweinessig
- 1 Portion Frischkäse-Glasur
- Cupcake-Backblech mit 12 Vertiefungen, mit Papierförmchen ausgelegt

ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 170°C / 325°F (Gas Stufe 3) vorheizen.
2. Butter und Zucker in einer freistehenden Küchenmaschine mit Flachrühraufsatz (oder mit einem Handmixer) auf mittlerer Stufe fluffig schlagen.
3. Den Mixer nun auf die höchste Stufe stellen und langsam das Ei hinzugeben; weiterschlagen bis eine einheitliche Masse entsteht.
4. In einer weiteren Schüssel aus Kakaopulver, roter Lebensmittelfarbe und Vanilleextrakt eine dicke, dunkle Paste zubereiten. Diese anschließend mit der Buttermasse vermengen, bis der Teig einheitlich gefärbt ist (dabei nicht vermengte Reste mit einem Plastikspatel von den Seitenrändern der Schüssel kratzen). Nun die Mixgeschwindigkeit verringern und die Hälfte der Buttermilch zum Teig geben. Wenn diese vollständig eingearbeitet ist, die Hälfte

des Mehls beimengen und weiterrühren, bis auch dieses vollständig eingearbeitet ist. Diesen Vorgang wiederholen, bis die gesamte Menge Buttermilch und Mehl in den Teig eingearbeitet sind. Die Seitenränder der Schüssel dabei erneut säubern. Die Masse anschließend bei hoher Geschwindigkeit weiterschlagen, bis ein einheitlicher, weicher Teig entstanden ist. Bei geringer Mixergeschwindigkeit nun Salz, Natron und Essig hinzufügen und gründlich einarbeiten. Zum Schluss den fertigen Teig noch für einige Minuten bei höchster Geschwindigkeit weiterschlagen.

5. Den Teig dann mit einem Löffel auf die Papierförmchen verteilen (diese dabei zu Zweidritteln füllen) und im vorgeheizten Ofen für 20 bis 25 Minuten backen bzw. bis das Biskuit bei Berührung zurückfedert. Testet außerdem mit einem Zahnstocher, ob beim Hineinpiksen kein Teig zurückbleibt. Die Cupcakes zunächst einige Minuten in der Form, anschließend gestürzt auf einem Rost vollständig auskühlen lassen.

6. Cupcakes mit Glasur bestreichen.