Traditionelle kölsche Muuzemändelche

Wer kennt und liebt sie nicht? Muuzemändelche gehören zum kölschen Karneval wie Kostüme, Kölsch und Kamelle. Die kleinen süßen Happen gab es schon bei Oma und sind auch heute noch der Renner. Also vergesst die Kalorien, genießt den Zucker auf euren Lippen und bringt eure Cowboy-, Prinzessinnen- und Piratenfreunde zum Strahlen, indem ihr ihnen ein paar Kindheitserinnerungen zum Reinbeißen backt.

Zutaten (ca. 40 Stück): 150 Gramm Mehl | 50 Gramm Zucker | 1 Päckchen Vanillezucker | 0,5 Päckchen Backpulver | 50 Gramm Butter | 2 EL Milch | 30 Gramm gemahlene Mandeln | Abrieb einer Zitrone | 1 Ei | 1 Prise Salz | Öl zumAusbacken | Puderzucker zum Bestreuen | Ausstechform

Zubereitung (50 Minuten): 1) Trockene Zutaten miteinander vermischen. 2) Mit Hilfe einer Reibe Zitronenzesten von der Frucht lösen und dazugeben. 3) Eine Mulde bilden, Milch und Ei hineingeben.4) Butter in kleine Stücke schneiden und unter die Masse geben. 5) Alles verkneten bis ein geschmeidiger Teig entsteht. 6) Teig circa 30 Minuten kalt stellen. 7) Teig ausrollen und ca. 40 Muutzemändelchen-Rohlinge ausstechen. 8) Öl erhitzen und Rohlinge ca. 15-20 Sekunden von jeder Seite ausbacken. 9) Muutzemändelchen auf einem Küchenpapier abtropfen lassen und auskühlen lassen. 10) Mit Puderzucker bestreuen und servieren.

Nährwerte/Portion: 51 Kalorien | 3,4 Gramm Fett | 4,3 Gramm Kohlenhydrate | 0,76 Gramm Eiweiß

Fluffige Mini-Berliner mit Marmeladenfüllung

Fluffig, luftig leicht und zuckersüß. Nicht nur zur fünften Jahreszeit sind die gefüllten Teigbällchen ein herrlicher Snack, der den Magen zum Lachen und die Seele zum Schunkeln bringt. Bevor ihr euch also ins Kostüm schmeißt, nach Kamelle ruft und Bützje & Strüßje sammelt, backt doch noch schnell ein paar herrliche Nascherein. Ich verspreche ein dreifach Alaaf für den Gaumen.

Zutaten (8 Stück): 225 Gramm Mehl | 2 EL Zucker | 1 Packung Vanillezucker | 1 Ei | 1 Würfel frische Hefe | 100 Milliliter warme Milch | 25 Gramm Butter | 1 Prise Salz | 1 Spriter Zitronensaft | 8 EL Marmelade | Öl zum Ausbacken | Puderzucker zum Bestreuen | Cremespritze

Zubereitung (90 Minuten): 1) Erwärmt die Milch und gebt die Hefe sowie den Zucker hinzu. 2) In einer zweiten Schüssel verquirlt ihr das Ei und mischt es mit dem Salz, Vanillezucker. 3) Schmelzt die Butter und gebt diese zum Eigemisch. 4) Nach circa zehn Minuten gebt ihr das Hefegemisch zum Mehl, um das Ganze anschließend mit der Eimasse zu verkneten, bis ein geschmeidiger, nicht klebriger Teig entsteht. 5) Lasst den Teig an einem warmen Ort für ca. 25 Minuten gehen, bis er sich verdoppelt hat. 6) Rollt den Teig aus, bis dieser circa 1,5 cm dick ist. 7) Stecht mit Hilfe eines Glases Kreise aus dem Teig und lasst diese auf einem Backpapier nochmals circa 25 Minuten gehen. 8) Frittiert die Teigtaler in heißem Öl aus, indem ihr sie nach circa einer Minute vorsichtig wendet und nach insgesamt zwei Minuten auf einem Küchenpapier abtropfen lässt. 9) Nachdem die Berliner ausgekühlt sind, gebt ihr die Marmelade in eine Cremespritze. 10) Stecht vorsichtig seitlich in die Berliner, bis die Spritzenspitze in der Mitte des Inneren ist. 11) Befüllt die Berliner durch leichten Druck und achtet dabei darauf, dass

diese nicht aufplatzen. 12) Bestreut die Berliner mit gesiebten Puderzucker.

Nährwerte/Portion: 335 Kalorien | 18,0 Gramm Fett | 43,1 Gramm Kohlenhydrate | 5,7 Gramm Eiweiß

<3 **Küchentipp** <3 : Ob Öl heiß genug zum Frittieren ist erkennt ihr daran, dass es am Rande eines Holzlöffels Blasen wirft.

Selbstgemachte Lavendel-Zitronenlimonade

Es zischt, es prickelt auf der Zunge. Im Sommer geht doch nichts über eine eiskalte Limonade. Diese ist nicht nur ganz leicht selbstgemacht, sondern schmeckt auch tausend Mal besser als die fertigen Alternativen. Heute zeige ich euch eine besonders harmonische Kombination von Zitrone und Lavendel.

Zutaten (1 Liter Sirup; ca. 20 Portionen): 500 Milliliter Wasser | 500 Milliliter (nicht Gramm) Zucker | 5 Zitronen | 1 Handvoll Lavendelblüten | Mineralwasser zum Aufgießen

Zubereitung (12 Stunden): 1. Wasser mit Zucker zu gleichen Teilen mischen, aufkochen und ca. 20 -30 Minuten köcheln lassen, bis die Masse andickt und ihr Läuterzucker erhaltet. 2. Zitronen auspressen und den Saft zum Sirup geben. 3. Lavendelblüten mit Sirup übergießen und über Nacht ziehen lassen. 4) Sirup am nächsten Morgen durch ein feines Sieb oder Küchentuch abseihen und abfüllen. 5. Zum Servieren jeweils eine kleine Menge des zuckersüßen Sirups mit Mineralwasser aufgießen oder zum haltbar machen Sirup bei 90° Grad 30 Minuten einkochen.

Nährwerte/Portion: 109 Kalorien | 0,1 Gramm Fett | 26,5 Gramm Kohlenhydrate | 0,1 Gramm Eiweiß

Perfekter Sushi-Reis mit Sushi-Zu

Das Geheimnis eines guten Sushis liegt nicht zuletzt in der perfekten Zubereitung des Reises. Es ist kleine Kunst für sich und kommt nicht nur auf die Qualität der Körner, sondern auch deren Vorbereitung, Zubereitung und Würzung an. Dafür bedarf es auch einer gelungenen Reisessig-Mischung, dem Sushi-Zu. Heute zeige ich euch meine Lieblingsvariante. Im Laufe des Wochen-Specials „Sushi Variationen“ werden wir dann unser kleines Sushi-Einmal-Eins erweitern, indem wir etwas über die Technik lernen und uns drei Arten des Sushis näher ansehen: Nigiri-Sushi, Maki-Sushi und die Inside-Out-Variante. Also: Ran an die Stäbchen, fertig, los!

Zutaten (2 Personen): 250 Gramm Sushi-Reis | 50 Milliliter Reisessig | 1 Esslöffel Zucker | 1 Esslöffel Salz oder 2 Esslöffel Sojasauce

Zubereitung (50 Minuten): 1) Sushi-Reis sehr gründlich waschen, bis dass Wasser klar bleibt und sich nicht mehr weißlich verfärbt. Die Stärke rauszuspülen ist wichtig, damit der Reis nicht zu sehr klebt. 2) Sushi-Reis nach Packungsanleitung kochen. 3) In der Zeit Reisessig kurz mit dem Zucker und der Sojasauce aufkochen. 4) Sushi-Zu über den Reis geben, kurz unter mengen und dann abgedeckt 20 Minuten ruhen lassen.

Nährwerte/Portion: 492 Kalorien | 0,8 Gramm Fett | 110,3 Gramm Kohlenhydrate | 8,6 Gramm Eiweiß