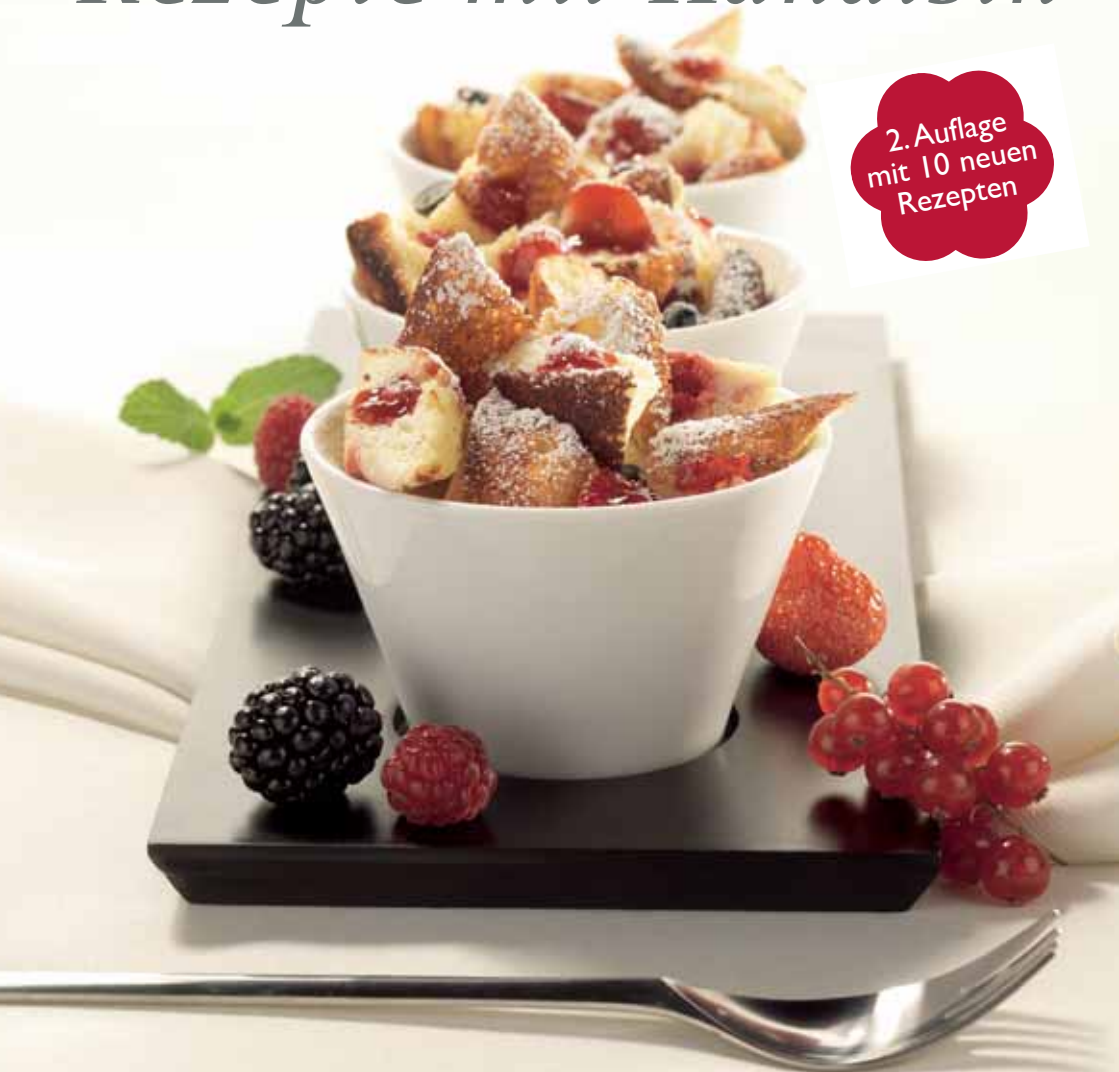


Österreichs Spitzenköche präsentieren:

Süße und leichte Rezepte mit Kandisin

2. Auflage
mit 10 neuen
Rezepten



Mit Nährwertangaben



Österreichs Spitzenköche präsentieren:

*Süße und leichte
Rezepte mit Kandisin*



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

TEEKANNE GmbH • Münchner Bundesstraße 120 • A-5020 Salzburg

Telefon: +43 (0)662 435501 - 0 • Fax: +43 (0)662 435501 - 49

E-Mail: office@kandisin.at • Internet: www.kandisin.at

Rezepte und Kreationen:

Ernst Bader

Andrea Bauer

Richard Brunnauer, *Restaurant Riedenburg*

Leonard Cernko, *Restaurant Mörwald Kloster Und*

Christian Domschitz, *Zum Schwarzen Kameel*

Markus Dörrich, *Hotelrestaurant Laurentius*

Klaus Fleischhaker, *Restaurant Pfefferschiff*

Julian Grössinger, *Hotel Schöne Aussicht*

Gerhard Gugg, *Restaurant Mesnerhaus*

Heinz Hanner, *Restaurant Hanner*

Josef Haslinger, *Restaurant Meisl am Graben*

Siegfried Kröpfl, *Restaurant Hotel Imperial*

Günter Lampert, *Restaurant Hotel Kaiserhof*

Johanna Maier, *Restaurant Hubertus*

Toni Mörwald, *Gourmetrestaurant Toni M.*

Josef Neuherz, *Hotel Das Triest*

Helmut Österreicher, *Restaurant Österreicher im MAK*

Marco Pedrelli, *Restaurant Mörwald im Ambassador*

Alexander Pochlatko, *Restaurant Rösslwirt*

Michael Pratter, *Gasthaus zu Schloss Hellbrunn*

Heinz Reitbauer jr., *Restaurant Steirereck im Stadtpark*

Thomas Scheibhofer, *Restaurant Palais Coburg*

Jens Schmeling

Herbert Schmidhofer, *Restaurant Magnolia*

Martin Sieberer, *Hotel Trofana Royal*

Stephan Vadnjak, *Restaurant Dolce Vita*

Martina Willmann, *Restaurant Limes*

Markus und Christian Winkler, *Restaurant Schindlhaus*

Andreas Wojta, *Minoritenstüberl*

Kim Yohij, *Kim kocht*

Nährwertberechnungen:

DA & EMB Katharina Pflieger & Diätologin Barbara Lechner, gemäß „GU-Nährwert-Kalorientabelle“, I. Elmadfa, GU Verlag, und „Kalorien mündgerecht“, neuer Umschau-Buchverlag

Rezeptfotos:

Manfred Ehrensberger • Fotostudio M. Ehrensberger, Wien

Satz- und Druckfehler vorbehalten. Abweichungen bei den Nährwertangaben können durch Rundung entstehen.
2. Auflage, 02/2007

© 2007

Vorwort



„Genuss statt Kalorien. Oder besser genießen ohne Verzicht!“ – ist auch das Motto dieser Neuauflage des KANDISIN Kochbuchs. Denn herrliche Süßspeisen brauchen keinen Zucker, um ihren vollen Geschmack zu entfalten. Es gelingt genauso gut mit KANDISIN, der leichten süßen Alternative ohne Kalorien!

Wir freuen uns, dass aufgrund des starken Interesses an der kalorienarmen Küche mit KANDISIN eine neue Auflage unseres Kochbuchs erforderlich geworden ist!

Besonders stolz sind wir, dass 10 weitere österreichische Spitzenköche eigens für die 2. Auflage neue Rezeptideen mit KANDISIN kreiert und somit maßgeblich zum Gelingen dieses Kochbuches beigetragen haben. An dieser Stelle sei all unseren Köchen noch einmal herzlich gedankt!

Ich hoffe, dass Sie viel Spaß beim Zubereiten dieser Kreationen haben, und ich wünsche Ihnen schon jetzt genussreiche Stunden mit den süßen und leichten Rezepten mit KANDISIN.

Ihr Bernhard Zoller
Geschäftsleitung



Der himmlische Geschmack begleitet uns von der Wiege bis zur Bahre, vom süßen Kind, hin bis zum süßen Tod. Dazwischen liegt ein hoffentlich langes Dasein, in dem man sich eigentlich nur für zwei Dinge entscheiden kann: für oder gegen Zucker. Viele von jenen, die sich für Zucker entscheiden sind unersättliche Charaktere, sie wollen alles, nur keine Einschränkung und so beginnt ein lebenslanger Kampf gegen das Übergewicht.

Der versierte Vorwortleser weiß nun schon wo ich hin will, es geht eindeutig in Richtung KANDISIN. „Genuss ohne Reue“ haben die Werbetexter gedichtet und das Erstaunliche: Es stimmt.

Es gibt heutzutage kaum mehr ästhetische Tätigkeiten, aber selbst wenn ich, der über grauenhafte Würstelfinger verfügt, ein winziges KANDISIN mit ungezwungener Leichtigkeit in den Kaffee gleiten lasse, hat das etwas Luftleichtes und man wird von seiner Umgebung um mindestens drei Kilo leichter geschätzt. Wenn dann auch noch wunderbare Köche wunderbare Rezepte mit KANDISIN zimmern, ist die Freude noch größer:

Ich wünsche also allen Nutznießern dieser kulinarischen Kooperative viel Spaß, noch mehr Vergnügen und ausreichend Frohsinn, der sich nach der Lektüre dieses Buches sicher von völlig alleine einstellen wird.

Ihr Karl Hohenlohe
Herausgeber Gault Millau



Inhaltsverzeichnis

Zwetschkuchen mit Nüssen und Schokolade für Diabetiker <i>Klaus Fleischhaker, Restaurant Pfefferschiff</i>	8
Topfen-Himbeer-Strudel mit Himbeerespuma <i>Josef Haslinger, Restaurant Meinel am Graben</i>	10
Rosenblütenschaumrollen-Pyramide <i>Christian Domschitz, Zum Schwarzen Kameel</i>	12
Soufflierte Beeren mit Sauerrahmeis <i>Günter Lampert, Restaurant Hotel Kaiserhof</i>	14
Geeiste Esterhazyschnitte mit Himbeeren <i>Thomas Scheiblhofer, Restaurant Palais Coburg</i>	16
Apfelmousetörtchen mit Calvadosgelee & Pralinenparfait im Schokoladespitz <i>Leonard Cernko, Restaurant Mörwald Kloster Und</i>	18
Himbeer-Topfen-Tarte <i>Stephan Vadnjaj, Restaurant Dolce Vita</i>	20
Millefeuille von Kirschen und Haselnuss mit Sauerrahmeis <i>Marco Pedrelli, Restaurant Mörwald im Ambassador</i>	22
Mangotörtchen mit marinierten Himbeeren <i>Siegfried Kröpfl, Restaurant Hotel Imperial</i>	24
Beerenschmarrn <i>Johanna Maier, Restaurant Hubertus</i>	26
Topfenockerln auf Brombeerkompott <i>Helmut Österreicher, Restaurant Österreicher im MAK</i>	28
Diät-Joghurttörtchen mit Fruchtsauce <i>Gerhard Gugg, Restaurant Mesnerhaus</i>	30
Mohnravioli mit warmem Sauerkirschragout <i>Alexander Pochlatko, Restaurant Rösslwirt</i>	32
Topfenmousse im Crêpemanterl mit Himbeeren <i>Richard Brunbauer, Restaurant Riedenburg</i>	34
Lemongras Crème Renversée <i>Kim Yohij, Kim kocht</i>	36

<i>Karamellierter Topfenschmarrn mit Hongiweichseln & Mohnessoufflé</i> <i>Herbert Schmidhofer, Restaurant Magnolia</i>	38
<i>Joghurtterrine mit marinierten Beeren</i> <i>Martina Willmann, Restaurant Limes</i>	40
<i>Mohnauflauf an Steinpilzeis</i> <i>Markus Dörrich, Hotelrestaurant Laurentius</i>	42
<i>Erdbeer-Orangen-Suppe mit Zitronenmelisse & Vanilleeis</i> <i>Hein Reitbauer jr., Restaurant Steirereck im Stadtpark</i>	44
<i>Beerenknödel mit gerösteten Nussbröseln</i> <i>Martin Sieberer, Hotel Trofana Royal</i>	46
<i>Duett von Buttermilch und Joghurt auf Ananascarpaccio</i> <i>Ernst Bader</i>	48
<i>Erste original flüssige, lauwarne Sachertorte mit Ananas-Chili-Konfit</i> <i>Andrea Bauer</i>	50
<i>Himbeerschaum mit gebackener Birne auf Topfen-Himbeer-Sauce</i> <i>Jens Schmeling</i>	52
<i>Diabetiker-Rehrücken mit Rotwein-Birnen-Kompott</i> <i>Toni Mörwald, Gourmetrestaurant Toni M.</i>	54
<i>Apfelstrudel</i> <i>Andreas Wojta, Minoritenstüberl</i>	56
<i>Feigen und Himbeeren mit Mandel-Mascarpone-Creme überbacken</i> <i>Josef Neuherz, Hotel Das Triest</i>	58
<i>Gratinierte Babyananas</i> <i>Julian Grössinger, Hotel Schöne Aussicht</i>	60
<i>Topfensoufflé mit Brombeeren-Rotwein-Sauce</i> <i>Heinz Hanner, Restaurant Hanner</i>	62
<i>Geeiste Orangensahne mit Orangen-Grapefruit-Ragout</i> <i>Michael Pratter, Gasthaus zu Schloss Hellbrunn</i>	64
<i>Dukatenbuchteln mit Vanillesauce</i> <i>Markus und Christian Winkler, Restaurant Schindlhaus</i>	66





Zwetschkuchen mit Nüssen und Schokolade für Diabetiker

Schwierigkeitsgrad: ●●○○○

Zutaten	Proteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
130 g Butter	0	980	4.103	0,9	108	0,9	312
5 g KANDISIN Streusüße	0	17	73	0	0	4,3	0
1 Schuss Rum (10 ml)	0	24	100	0	0	0,2	0
5 Dotter	0	335	1.400	15,5	30,5	5	1.195
150 g Eiklar	0	69	190	16,7	0,3	0	0
5 g KANDISIN Streusüße	0	17	73	0	0	4,3	0
80 g Mehl	4,7	268	1.122	8,5	0,8	56,8	0
150 g Nüsse	0	971	4.076	19,5	91,5	17,1	0
80 g Diabetikerschokolade	2,9	388	1.624	5,1	24,4	34,4	0
300 g Zwetschken	2,6	207	867	1,8	0,6	30,6	0
6 Portionen	10,2	3.276	13.609	68	256,3	153,7	1.507
1 Portion	1,7	546	2.268	11,3	42,7	25,6	251

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 400 Kilokalorien!

Zutaten für 5 bis 6 Portionen

130 g Butter • 5 g KANDISIN Streusüße • 1 Schuss Rum • 1 Messerspitze Zimt • 1 Prise Salz
Schale einer unbehandelten Zitrone • 5 Dotter • 150 g Eiklar (ca. 5 Stk.) • 5 g KANDISIN
Streusüße • 80 g Mehl • 150 g Nüsse • 80 g Diabetikerschokolade, fein gerieben
300 g Zwetschken, halbiert

Zubereitung

Butter und Eier ca. 2 bis 3 Stunden vorher aus dem Kühlschrank nehmen, damit sie ungefähr bei Zimmertemperatur verarbeitet werden können. Butter und 5 g KANDISIN Streusüße schaumig rühren. Rum, Zimt, Salz und geriebene Zitronenschale dazugeben und die Dotter einlaufen lassen. 10 Minuten schlagen. Eiklar und 5 g KANDISIN Streusüße zu Schnee schlagen. Mehl, Nüsse und geriebene Diabetikerschokolade mischen. Geschlagenes Eiklar und Mehl-Nuss-Schokolade-Mischung gleichzeitig unter die Buttermasse heben. Auf ein gebuttertes Blech aufstreichen und dicht mit Zwetschkenspalten belegen. Bei 190 °C ca. 35 bis 45 Minuten backen.

Zubereitungsdauer: ca. 15 Minuten • **Backzeit:** 35 bis 45 Minuten



„Essen ist ein Fest der Sinne und wir selbst entscheiden, wie wir uns ernähren. Daher ist KANDISIN für viele Menschen eine Alternative, um Desserts genießen zu können.“

Klaus Fleischhaker, Restaurant Pfefferschiff





Topfen-Himbeer-Strudel mit Himbeerspuma

Schwierigkeitsgrad: ●●●○

Zutaten	Proteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
40 g Butter	0	302	1.262	0,3	33,3	0,3	96
2 Eier	0	162	678	13,4	11,8	0,8	412
25 g KANDISIN Streusüße	0	87	364	0	0	21,7	0
2 ml KANDISIN Flüssig	0	1	2	0	0	0,1	0
Saft einer halben Zitrone (12 ml)	0	3	14	0,1	0	0,3	0
250 g Topfen (20 % F. i. T.)	0	273	1.398	33	18,8	8,3	300
125 g Himbeeren	0,5	41	175	1,6	0,4	6	0
1 Packung Strudelteig	5,1	328	1.379	9	5	61,2	0
275 g Himbeeren	1,1	91	385	3,6	0,8	13,2	0
125 g Himbeermark	0,6	36	153	1	0,4	7,1	0
100 g Magerjoghurt (1 % F. i. T.)	0,3	44	182	3,4	1,5	4,1	5
1/2 TL KANDISIN Flüssig	0	1	2	0	0	0,1	0
1/2 Blatt Gelatine	0	3	14	0,9	0	0	0
6 Portionen	7,6	1.371	6.007	66,2	71,9	123,2	813
1 Portion	1,3	228	1.001	11	12	20,5	136

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 1.208 Kilokalorien!

Zutaten für 6 Portionen

Strudel: 40 g Butter • 2 Eier • 25 g KANDISIN Streusüße • 1/2 TL KANDISIN Flüssig Saft einer halben Zitrone • 250 g Topfen (20 % F. i. T.) • 125 g Himbeeren
1 Packung Strudelteig

Himbeerespuma: 275 g Himbeeren • 125 g Himbeermark • 100 g Magerjoghurt (1 % F. i. T.)
1/2 TL KANDISIN Flüssig • 1/2 Blatt Gelatine

Dekoration: Minze oder Pistazien

Zubereitung

Strudel: Butter mit Eiern, KANDISIN (Streusüße und Flüssig) und Zitronensaft schaumig schlagen, Topfen dazugeben und kurz durchmischen; 125 g Himbeeren unter die Topfenmasse heben. Strudelteigblätter mit Butter bestreichen und ein weiteres Blatt drauflegen, Topfenmasse verteilen und zu einem Strudel formen, mit Butter bestreichen und in einer Kastenform (damit er nicht ausläuft) ca. 1 Stunde bei 200 °C backen.

Himbeerespuma: 275 g Himbeeren mixen, durch ein feines Sieb passieren, 125 g Himbeermark mit Magerjoghurt und KANDISIN Flüssig verrühren. Gelatine einweichen, zergehen lassen und in die Joghurtmasse geben. Diese Masse in eine ISI-Flasche (mit einer Patrone) füllen und 3 Stunden im Kühlschrank kühlen.

Aus dem restlichen Strudelteig 6 Schüsserln machen, quadratisch schneiden und über feuerfeste Formen bei 200 °C ca. 5 bis 7 Minuten goldbraun backen.

Anrichten: Strudel schneiden und auf Tellern anrichten. Eine neue Patrone in die ISI-Flasche geben und dann die Schüsserln mit Himbeerespuma füllen, dazusetzen und die restliche Himbeersauce auf den Tellern verteilen. Mit Minze oder Pistazien garnieren.

Tipp: Falls Sie keine ISI-Flasche haben, dann machen Sie statt dem Espuma einfach ein Sorbet: Masse (siehe oben) in einen Topf geben und in den Tiefkühler stellen. Nach ca. 3 Stunden aus dem Tiefkühler nehmen, mit einem Löffel abschaben und in die Teig- oder Glasschüsserln geben.

Tipp vom Chefpatissier: Den Topfenstrudel am besten warm servieren. Die Früchte kann man je nach Saison wechseln. Im Sommer wird Diabetikereis dazu serviert.



Zubereitungsdauer: ca. 40 Minuten

Kühlzeit: 3 Stunden

Backzeit: 15 Minuten

„KANDISIN eignet sich hervorragend für dieses Rezept, da die Säure der Himbeeren dadurch abgeschwächt, aber ihr Geschmack noch besser hervorgehoben wird.“

Josef Haslinger, Restaurant Meinel am Graben





Rosenblütenschaumrollen-Pyramide

Schwierigkeitsgrad: ●●●○

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
1 Packung Fertigblätterteig	8,5	1.114	4.645	13,8	71,5	101,8	253
1 Ei	0	81	339	6,7	5,9	0,4	206
4 Eiklar	0	60	256	14,8	0,4	0	0
20 g KANDISIN Streusüße	0	69	291	0	0	17	0
2 Blatt Gelatine	0	13	56	3,4	0	0	0
5 g KANDISIN Streusüße	0	17	73	0	0	4,3	0
12 Stück	8,5	1.354	5.660	38,7	77,8	123,8	459
1 Stück	0,7	113	472	3,2	6,5	10,3	38

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 1.000 Kilokalorien!

Zutaten für ca. 12 Stück

Blätterteigrollen: 1 Packung Fertigblätterteig • 1 Ei zum Bestreichen

Fülle: 4 Eiklar • 20 g KANDISIN Streusüße • 2 bis 3 Tropfen Rosenblütenessenz (alternativ auch Orangenblütenessenz) • 2 Blatt Gelatine • 5 g KANDISIN Streusüße

Zubereitung

Blätterteigrollen: Teig in etwa 1 cm dicke Bahnen schneiden, auf den Schaumrollenformen in Spiralen drehen, die sich etwas überlappen. Ei verquirlen, die Rollen damit bestreichen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech legen. Laut Backanleitung auf der Packung den Teig im Backrohr goldbraun backen. Nach dem Erkalten vorsichtig von den Formen ziehen.

Fülle: Eiklar mit 20 g KANDISIN Streusüße und ein paar Tropfen Rosenblütenessenz zu festem Schnee schlagen. Sobald der Schnee steif ist, 2 Blatt aufgelöste Gelatine zu der Masse geben und verrühren, die restlichen 5 g KANDISIN Streusüße zufügen und fertig schlagen. Eischnee in einen Dressiersack geben und Rollen füllen.

Anrichten: Schaumrollen mit KANDISIN Streusüße dekorieren und pyramidenförmig übereinanderstapeln.

Tipp: Am besten lösen Sie die Teigrollen von den Formen, indem Sie mit einer kleinen, spitzen Zange die Form halten und mit der Hand die Rolle vorsichtig abziehen.

Zubereitungsdauer: 40 bis 45 Minuten • **Backzeit:** lt. Packung



„Ein klassisches Dessert in neuem Gewand, und das auch noch ohne Zucker! Denn in der heutigen Zeit will jeder auf sein geistiges und körperliches Wohlbefinden achten. Leichte Süßspeisen sind daher eine optimale Ergänzung zu ausgeglichener Ernährung.“

Christian Domschitz, Zum Schwarzen Kameel





Soufflierte Beeren mit Sauerrahmeis

Schwierigkeitsgrad: ●●○○○

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
2 Eier	0	162	678	13,4	11,8	0,8	412
25 g Maizena	1,8	87	362	0,1	0	21,5	0
250 g Topfen (20 % F.i.T.)	0	273	1.398	33	18,8	8,3	300
2 TL KANDISIN Streusüße	0	3,5	14,6	0	0	0,9	0
Einige Spritzer Zitronensaft (5 ml)	0	1	6	0	0	0,9	0
1 EL Rum (Vol. 38 %, 10 ml)	0	24	101	0	0	0,2	0
6 Eiklar	0	90	384	22,2	0,6	0	0
5 TL KANDISIN Streusüße	0	9	36	0	0	2,17	0
300 g Beeren	1,2	99	420	3,9	0,9	14,4	0
250 g Sauerrahm	0	488	1.955	7	45	8,5	147,5
Saft einer halben Zitrone (12 ml)	0	3	14	0,1	0	0,3	0
1 EL Rum (Vol. 38 %, 10 ml)	0	24	101	0	0	0,2	0
5 - 6 Tropfen KANDISIN Flüssig	0	0,1	0,4	0	0	0	0
6 Portionen	3	1.239	5.368	79,7	77,1	57,1	860
1 Portion	0,5	206	895	13,3	12,8	9,5	143

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 160 Kilokalorien!

Zutaten für 6 Portionen

Soufflierte Beeren: 2 Eier • 25 g Maizena • 250 g Topfen (20 % F. i. T.) • 2 TL KANDISIN Streusüße
etwas Schale einer unbehandelten Zitrone, gerieben • einige Spritzer Zitronensaft
1 EL Rum (Vol. 38 %) • 6 Eiklar • 5 TL KANDISIN Streusüße • 300 g Beeren

Sauerrahmeis: 250 g Sauerrahm • Saft einer halben Zitrone • etwas Schale einer unbehandelten Zitrone, gerieben • 1 EL Rum (Vol. 38 %) • 5 bis 6 Tropfen KANDISIN Flüssig

Zubereitung

Sauerrahmeis: Einen Tag vorher den Sauerrahm mit Zitronensaft, etwas fein geriebener Zitronenschale, etwas Rum und KANDISIN Flüssig abschmecken; glatt rühren und einfrieren (wenn möglich in einer Eismaschine).

Soufflierte Beeren: Am nächsten Tag Eier, Maizena, Topfen, 2 TL KANDISIN Streusüße, geriebene Zitronenschale, Zitronensaft und Rum glatt rühren. Das Eiklar mit 5 TL KANDISIN Streusüße zu einer steifen Masse schlagen und unter die Topfenmasse rühren.
Die Beeren je nach Reifegrad mit KANDISIN Streusüße marinieren und in einen feuerfesten Teller geben. Die Souffliermasse leicht überziehen und im vorgeheizten Backrohr bei 160 bis 170 °C ca. 15 Minuten backen. Mit KANDISIN Streusüße bestreuen und sofort servieren.

Anrichten: Das Sauerrahmeis gemeinsam mit den soufflierten Beeren servieren.

Zubereitungsdauer: 15 Minuten • **Backzeit:** ca. 15 Minuten • **Gefrierzeit:** 1 Tag



„Durch seine Leichtigkeit ist KANDISIN der ideale Süßstoff für Diabetiker und alle Figurbewussten. Damit die süßen Speisen nur kleine Sünden sind.“

Günther Lampert, Restaurant Hotel Kaiserhof





Geeiste Esterhazyschnitte mit Himbeeren

Schwierigkeitsgrad: ●●●●●

Zutaten	Proteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
150 g Eiklar (ca. 5 Stk.)	0	75	320	18,5	0,5	0	0
15 g KANDISIN Streusüße	0	52	218	0	0	13	0
150 g Mandeln, gerieben	0,5	866	3.620	28,5	81	5,6	0
9 Dotter	0	603	2.520	27,9	54,9	0,9	234
2 Eier	0	162	678	13,4	11,8	0,8	412
19 g KANDISIN Streusüße	0	66	177	0	0	16,5	0
100 g Haselnussmark	0	647	2.705	13	61	11,4	0
500 g geschlagenes Obers	0	1.545	646	12	158,5	17	545
75 g Schlagobers	0	332	968	1,8	23,8	2,6	81,8
75 g dunkle Kuvertüre	2,9	359	150	4	22,5	35,3	0
Etwas weiße Schokolade (15 g)	0,7	80	333	1,4	4,5	8,4	0
Frische Himbeeren (90 g)	0,4	30	126	1,2	0,3	4,3	0
6 Portionen	4,5	4.716	12.461	121,6	418,8	115,6	1.272,8
1 Portion	0,7	786	2.077	20,3	69,8	19,3	212,1

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 1.360 Kilokalorien!

Zutaten für 6 Portionen

Esterhazyböden: 150 g Eiklar (ca. 5 Stk.) • 15 g KANDISIN Streusüße • 150 g Mandeln, gerieben

Parfait: 9 Dotter • 2 Eier • 19 g KANDISIN Streusüße • 100 g Haselnussmark/Haselnusspaste
500 g geschlagenes Obers

Glaser: 75 g Schlagobers • 75 g dunkle Kuvertüre • etwas weiße Schokolade

Dekoration: frische Himbeeren

Zubereitung

Esterhazyböden: Eiklar mit der Hälfte der KANDISIN Streusüße aufschlagen und den Rest der KANDISIN Streusüße langsam begeben, ganz steif schlagen. Geriebene Mandeln vorsichtig unterheben, auf ein Backblech mit Backpapier streichen (ca. 40 x 40 cm). Bei 200 °C und offenem Zug (leicht geöffnetes Backrohr) ca. 7 Minuten leicht braun backen. Nach kurzem Abkühlen Papier abziehen.

Parfait: Dotter, Eier und KANDISIN Streusüße aufschlagen. Leicht angewärmtes Haselnussmark unterheben, zum Schluss geschlagenes Obers unterheben.

Schnitten: Am besten eine Kastenform mit Papier auslegen, die Esterhazyböden auf diese Größe zurechtschneiden. Dann den ersten Boden in die Form legen, ein Drittel der Parfaitmasse daraufgeben, so fortfahren, bis der letzte Esterhazyboden als Deckel dient. Ca. 4 Stunden ins Gefrierfach geben. Zum Ausfertigen die geeisten Esterhazyschnitten aus der Form geben und Glaser bereiten.

Glaser: Schlagobers aufkochen und zerleinerte Kuvertüre darin schmelzen, gleichzeitig die weiße Schokolade auf dem Wasserbad oder in der Mikrowelle erweichen.

Profitipp: Parfait mit der dunklen Glaser überziehen, dann sofort mit Hilfe eines feinen Dressiersacks oder Papierstanzels die weiße Schokolade in Form von feinen Fäden der Länge nach draufdressieren. Mit Nadel oder Messer die Striche queren und zur typischen Esterhazyglaser fertigen.

Anrichten: Esterhazyschnitten mit frischen Himbeeren garnieren und sofort servieren.



Zubereitungsdauer: ca. 40 Minuten

Backzeit: ca. 7 Minuten

Kühlzeit: ca. 4 Stunden

„Kochen mit KANDISIN ist leicht – bei der Anwendung und bei den Kalorien. Eine gesunde und kalorienreduzierte Art, Desserts zu genießen.“

Thomas Scheibhofer, Restaurant Palais Coburg





Apfelmousetörtchen mit Calvadosgelee & Pralinenparfait im Schokoladespitz

Schwierigkeitsgrad: ●●●●●

Zutaten	Proteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
Saft einer Zitrone (25 ml)	0	7	27,8	0,1	0	0,6	0
25 ml Apfelbrand	0	60	251	0	0	2	0
2 Blatt Gelatine	0	13	56	3,4	0	0	0
3 Dotter	0	38	160	1,8	3,5	0,1	136
5 ml KANDISIN Flüssig	0	1,2	5,2	0	0	0,3	0
150 g Apfelpüree, passiert	2,4	119	492	0,3	0,2	31,8	0
130 g Schlagobers	0	402	1.678	3,1	41,2	4,4	142
90 ml Apfelsaft	0,9	51	187	0,1	0	10,5	0
5 Blatt Gelatine	0	33	140	8,5	0	0	0
140 ml Calvados	0	336	1.404	0	0	2,8	0
40 ml Chardonnay	0	28	118	0	0	1	0
25 ml Zitronensaft	0	7	27,8	0,1	0	0,6	0
2 ml KANDISIN Flüssig	0	1	2	0	0	0,1	0
5 Eier	0	405	1.695	33,5	29,5	2	1.030
12 g KANDISIN Streusüße	0	42	175	0	0	10,4	0
140 g Mehl	8,3	469	1.964	14,8	1,4	99,4	0
200 g Kuvertüre	7,8	958	4.010	10,6	60	124	0
20 ml Öl	0	180	752	0	20	0	0
1 Ei	0	156	651	12,8	11,3	0,7	396
2 Dotter	0	134	560	6,2	12,2	0,2	478
60 g Kuvertüre, klein gehackt	2,4	287	1.203	3,2	18	28	0
1 Blatt Gelatine	0	7	28	1,7	0	0	0
10 ml Jamaicarum	0	24	101	0	0	0,2	0
20 ml Grand Marnier	0	48	202	0	0	0,4	0
160 g Schlagobers	0,5	494	2.066	3,8	50,7	5,4	174
20 g Rosinen	1,1	53	223	0,4	0	12,9	0
20 g dunkle Kuvertüre, gerieben	0,8	96	401	1,1	6	9,4	0
6 Portionen	23,7	4.447	18.578	105,5	328,7	447,5	2.356
1 Portion	4	741	3.096	17,6	54,8	57,9	393

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 844 Kilokalorien!

Zutaten für 5 bis 6 Portionen

Apfelmousse: Saft einer Zitrone • 25 ml Apfelbrand • 2 Blatt Gelatine • 3 Dotter
5 ml KANDISIN Flüssig • 150 g Apfelpüree, passiert • 130 g Schlagobers

Gelee: 90 ml Apfelsaft • 5 Blatt Gelatine • 140 ml Calvados • 40 ml Chardonnay
25 ml Zitronensaft • 2 ml KANDISIN Flüssig

Törtchen: 5 Eier • 120 g KANDISIN Streusüße • 1 Prise Salz • 140 g Mehl • 200 g Kuvertüre • 20 ml Öl

Parfait: 1 Ei • 2 Dotter • Schale einer halben unbehandelten Orange, gerieben • 60 g dunkle Kuvertüre, klein gehackt • 1 Blatt Gelatine • 10 ml Jamaica rum • 20 ml Grand Marnier • 160 g Schlagobers • 20 g Rosinen • 20 g dunkle Kuvertüre, gerieben • 6 Schokoladespitze (im Konditorfachgeschäft)

Zubereitung

Apfelmousse: Zitronensaft und Apfelbrand erhitzen und die eingeweichte Gelatine auflösen. Dotter mit KANDISIN Flüssig schaumig rühren, Apfelpüree dazugeben und alles miteinander verrühren. Wenn die Masse abgekühlt ist, das angeschlagene Obers vorsichtig unter die Masse ziehen, abfüllen und für ca. 1 Stunde kalt stellen.

Gelee: Apfelsaft aufkochen, Gelatine darin auflösen und alle restliche Zutaten einrühren. Auf Eiswasser zu einer dickflüssigen Konsistenz heruntertemperieren.

Törtchen: Eier, KANDISIN Streusüße und eine Prise Salz mischen und so lange schaumig schlagen, bis die Masse ganz weiß ist (kein Eigelb mehr zu sehen ist). Dann Mehl unterheben. Backblech mit Backpapier auslegen und Biskuitmasse auf dem Backpapier ausstreichen. Masse entspricht ca. einem normalen Haushaltsblech (ca. 45 x 20 cm). 8 bis 10 Minuten bei 190 °C backen, herausnehmen, umdrehen, das Backpapier abziehen und Biskuit abkühlen lassen. Mit Plastikringen (Ø ca. 5 bis 7 cm, Höhe 3 cm) runde Biskuitörtchen ausstechen. **Alternative:** Biskuit vor dem Backen in einer dünnen Schicht z. B. in Muffinformen füllen (erspart das Ausstechen).

Während des Backens Kuvertüre mit Öl schmelzen, Masse auf ca. 32 °C erhitzen (nicht zu heiß – Lippenprobe!). Biskuitörtchen mit Schokolade bestreichen und trocknen lassen. Plastikringe bzw. Form mit dem mit Schokolade bestrichenen Biskuit auslegen. Das frische, noch weiche Apfelmousse (nicht durchgekühlt!) ca. 1 cm hoch einfüllen. Ca. 30 Minuten durchkühlen lassen. Dann Calvadosgelee 1/2 cm dick auftragen, wieder 30 Minuten durchkühlen. Ganzen Prozess noch mal wiederholen (Mousse – Gelee), Törtchen nochmals 1 Stunde durchkühlen. Ein kleines, scharfes Messer in heißes Wasser tauchen und damit das Törtchen vorsichtig am Rand herausschneiden bzw. aus der Form lösen.

Parfait: Ei, Dotter, geriebene Orangenschale auf heißem Wasserbad aufschlagen. 60 g klein gehackte Kuvertüre und 1 Blatt Gelatine darin auflösen und kalt ausschlagen. Rum und Grand Marnier zugeben und angeschlagenes Obers vorsichtig unter die Masse heben. Rosinen, ganz fein gehackt, und 20 g geriebene Kuvertüre als Einlage dazugeben. Masse in Schokoladespitze (erhältlich in einem Konditorfachgeschäft) oder kleine Kühlformen füllen und ca. 3 Stunden im Tiefkühlfach durchfrieren lassen.



Zubereitungsdauer: 1 Stunde, 20 Minuten

Kühlzeit Apfelmousse: ca. 1 Stunde

Backzeit Törtchen: ca. 8 bis 10 Minuten

Kühlzeit Törtchen: ca. 2 Stunden

Kühlzeit Parfait: ca. 3 Stunden

„Süß muss nicht immer Zucker sein.“

Leonard Cernko, Restaurant Mörwald Kloster Und





Himbeer-Topfen-Tarte

Schwierigkeitsgrad: ●●●○○

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
250 g Butter	0	1.885	7.890	1,8	208	1,8	600
12 g KANDISIN Streusüße	0	42	175	0	0	10,4	0
1 Dotter	0	67	280	3,1	6,1	0,1	0
1 Ei	0	81	339	6,7	5,9	0,4	206
375 g Mehl	22,2	1.256	5.261	39,8	3,8	266,3	0
500 g Topfen (20 % F. i.T.)	0	545	2.280	62,5	25,5	13,5	0
1 EL Butter (15 g)	0	113	473	0,1	12,5	0,1	36
2 Dotter	0	134	560	6,2	12,2	0,2	478
2 EL KANDISIN Streusüße	0	3,5	14,6	0	0	0,9	0
1 TL Puddingpulver	0,3	14	58	0	0	3,4	0
Saft einer halben Zitrone (12 ml)	0	3	14	0,1	0	0,3	0
Saft einer halben Orange (30 ml)	0,2	14	58	0,2	0,1	2,8	0
4 Eiklar	0	60	256	14,8	0,4	0	0
2 EL KANDISIN Streusüße	0	3,5	14,6	0	0	0,9	0
250 g Himbeeren	1	83	350	3,3	0,8	12	0
250 g Himbeeren	1	83	350	3,3	0,8	12	0
KANDISIN Flüssig (4 ml)	0	1	4	0	0	0,2	0
KANDISIN Streusüße (0,5 g)	0	2	7	0	0	0,4	0
8 Portionen	24,7	4.389	18.384	141,7	275,9	325,7	1.559
1 Portion	3,1	549	2.298	17,7	34,5	40,7	195

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 868 Kilokalorien!

Zutaten für 6 bis 8 Portionen

Mürbteig (diese Masse reicht für 2 Tartes): 250 g Butter • 12 g KANDISIN Streusüße
1 Dotter • 1 Ei • etwas Schale einer unbehandelten Zitrone, gerieben • 375 g Mehl

Topfenmasse: 500 g Topfen (20 % F. i. T.) • 1 EL Butter • 2 Dotter • 2 EL KANDISIN Streusüße
1 TL Puddingpulver • Saft einer halben Zitrone • Saft einer halben Orange • 4 Eiklar
2 EL KANDISIN Streusüße • 250 g Himbeeren

Himbeersauce: 250 g Himbeeren • KANDISIN Flüssig nach Geschmack • 1 Spritzer Zitronensaft

Dekoration: frische Himbeeren • KANDISIN Streusüße

Zubereitung

Mürbteig: Alle Zutaten (außer Mehl) zu einer breiigen Masse verrühren. Danach das Mehl rasch einarbeiten – Kugel formen und im Kühlschrank ca. 1 1/2 Stunden rasten lassen. Mit dem halben Teig eine Tarteform auslegen, mit einer Gabel mehrmals anstechen. Im Rohr bei 170 °C ca. 15 bis 18 Minuten blind backen, bis der Teig goldbraun ist. **Tipp:** Damit der Rand der Tarte besser gelingt, Backpapier auf den Mürbteig legen und mit Linsen oder Bohnen beschweren (werden mitgebacken). Nach dem Backen das Backpapier mit den Linsen/Bohnen wieder entfernen.

Topfenmasse: Topfen, Butter, Dotter, 2 EL KANDISIN Streusüße, Puddingpulver, Zitronen- und Orangensaft in eine Schüssel geben und schaumig rühren. Eiklar mit 2 EL KANDISIN Streusüße zu Schnee schlagen und unter die Topfenmasse heben. Diese Masse in den vorgebackenen Mürbteigboden einfüllen und mit Himbeeren belegen. Himbeeren leicht in die Topfenmasse eindrücken und mit einer Teigkarte vorsichtig glatt streichen. Bei 170 °C ca. 20 Minuten backen.

Himbeersauce: Alle Zutaten in den Mixer geben, fein pürieren und anschließend durch ein Sieb passieren.

Anrichten: Wenn die Himbeer-Topfen-Tarte abgekühlt ist, aus dem Backring nehmen und mit Himbeersauce anrichten – mit frischen Himbeeren garnieren und mit etwas Streusüße bestreuen.

Tipp: Lauwarm serviert, mit einer Kugel hausgemachtem Himbeersorbet ist es wirklich ... „Dolce Vita“



Zubereitungsdauer: 35 Minuten

Rastzeit: ca. 1 1/2 Stunden • **Backzeit Teig:** ca. 15 bis 18 Minuten

Backzeit Tarte: ca. 20 Minuten

„Noch besser schmeckt diese herrlich leichte, luftige Sommertarte nur noch mit selbst gepflückten Waldhimbeeren. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit.“

Stephan Vadnjaj, Restaurant Dolce Vita





Millefeuille von Kirschen und Haselnuss mit Sauerrahmeis

Schwierigkeitsgrad: ●●●●●

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
1 EL KANDISIN Streusüße	0	4	15	0	0	0,9	0
250 g Sauerrahm	0	488	1.955	7	45	8,5	147,5
Saft einer halben Limette	0	3	14	0,1	0	0,3	0
1 EL KANDISIN Streusüße	0	4	15	0	0	0,9	0
4 Eiklar	0	60	256	14,8	0,4	0	0
1 TL KANDISIN Streusüße	0	2	7	0	0	0,4	0
125 g Butter	0	943	3.945	0,9	104	1,3	20
150 g Nougat	8,3	750	3.138	7,5	36	99	232,5
250 g Kirschen	2,8	158	655	2,3	0,8	33,3	0
180 ml Rotwein	0,4	121	500	0,4	0	4,7	0
75 ml Portwein	0,9	120	504	0,4	0	4,7	0
3 EL KANDISIN Streusüße	0	10	44	0	0	2,6	0
1 Scheibe Ingwer	0	3	13	0,1	0	0,6	0
200 ml Kirschsafte	2	98	412	0	0	24	0
1 EL Weizenstärke (15 g)	1,1	52	218	0,1	0	12,9	0
Cassis oder Kirschlikör (10 ml)	0	17	70	0	0	3	0
50 g Mehl	3	168	702	5,3	0,5	35,5	0
1 TL KANDISIN Streusüße	0	2	7	0	0	0,4	0
100 ml Schlagobers	0	309	1.291	2,4	31,7	3,4	109
1 Ei	0	81	339	6,7	5,9	0,4	206
6 Kirschen mit Stiel	0,3	19	79	0,3	0,1	4	0
100 g Marzipan	4,9	493	2.063	8	25	59	0
2 Spritzer KANDISIN Flüssig	0	1	4	0	0	0,2	0
75 g Eiklar	0	35	145	8,3	0,2	0	0
20 g Mehl	1,2	67	281	2,1	0,2	14,2	0
15 g Mandeln, gerieben	0	87	362	2,9	8,1	0,6	0
5 Portionen	24,9	4.090	17.032	69,2	257,9	321,2	715
1 Portion	5	818	3.406	13,8	51,6	64,2	143

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 448 Kilokalorien!

Zutaten für 4 bis 5 Portionen

Sauerrahmeis: 25 ml Wasser • 1 EL KANDISIN Streusüße • 250 g Sauerrahm
Saft einer halben Limette

Nougatcreme: 1 EL KANDISIN Streusüße • 50 ml Wasser • 4 Eiklar • 1 TL KANDISIN Streusüße
125 g Butter • 150 g Nougat

Kirschragout: 250 g Kirschen • 180 ml Rotwein • 75 ml Portwein • 3 EL KANDISIN Streusüße
Mark einer viertel Vanilleschote • 1 Nelke • 1/4 Zimtstange • 1 Scheibe Ingwer • 200 ml Kirschsaf
1 EL Weizenstärke • Cassis oder Kirschlikör nach Geschmack

Kirschkrapfen: 50 g Mehl • 1 TL KANDISIN Streusüße • 1 Prise Salz • Mark einer viertel Vanilleschote
100 ml Schlagobers • 1 Dotter • 1 Eiklar • 6 Kirschen mit Stiel (pro Portion 1 Kirsche)

Hippenmasse: 100 g Marzipan • 2 Spritzer KANDISIN Flüssig • 75 g Eiklar (ca. 2 1/2 Stk.)
20 g Mehl • 15 g Mandeln, gerieben

Zubereitung

Sauerrahmeis: Wasser mit KANDISIN aufkochen, vom Herd nehmen, Sauerrahm einrühren.
Masse mit Limettensaft abschmecken, mindestens 5 Stunden in den Tiefkühler geben.

Nougatcreme: 1 EL KANDISIN und Wasser aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Eiklar mit
1 TL KANDISIN steif schlagen. KANDISIN-Sirup in einem feinen Strahl einlaufen lassen. Langsam
schlagen, bis der Schnee erkaltet ist. Butter schaumig rühren und geschmolzenes Nougat unter die
Butter arbeiten. Eiklar Masse vorsichtig unter die Butter-Nougat-Masse heben. Kalt stellen.

Kirschragout: Kirschen entkernen. Die Kirschenkerne mit Rotwein, Portwein, KANDISIN,
Vanilleschotenmark, Nelke, Zimtstange und Ingwer in einen Topf geben, aufkochen, reduzieren und
durch ein Sieb passieren. Mit Kirschsaf auf die doppelte Menge auffüllen und mit Weizenstärke
binden. Kirschen dazugeben und nochmals aufkochen. Mit Cassis oder Kirschlikör abschmecken.

Kirschkrapfen: Alle Zutaten außer Eiklar verrühren, durch ein Sieb gießen. Eiklar steif schlagen, unter
die Masse heben. Kirschen mit Stiel durch die Masse ziehen und im heißen Fett goldbraun ausbacken.

Hippenmasse: Marzipan und KANDISIN Flüssig schaumig schlagen. Eiklar zu Schnee schlagen, dann
den Eischnee, Mehl und geriebene Mandeln unter die Marzipan-KANDISIN-Masse heben, Masse
dann durch ein Sieb streichen. Mit einer Spachtel dünne runde Kekse mit einem Durchmesser von
ca. 7 cm auf ein Backblech mit Backpapier streichen und bei 200 °C ca. 5 Minuten goldgelb backen.

Anrichten: Auf die gebackene Hippenmasse die Nougatcreme streichen, darauf das Kirschragout
geben und wieder eine Hippenplatte darauflegen. Das Ganze nochmals wiederholen. Zum Vollenden
eine kleine Nocke vom Sauerrahmeis obenauf platzieren und mit einem Kirschkrapfen garnieren.



Zubereitungsdauer: 1 Stunde 30 Minuten

Kühlzeit Sauerrahmeis: min. 5 Stunden

Kochzeit Nougatcreme: ca. 5 Minuten

Kochzeit Kirschragout: max. 2 Minuten

Backzeit Hippen: ca. 5 Minuten

„Eine Dessertkreation für alle, die Herausforderungen lieben.“

Marco Pedrelli, Restaurant Mörwald im Ambassador





Mangotörtchen mit marinierten Himbeeren

Schwierigkeitsgrad: ●●○○○

Zutaten	Proteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
2 reife Mangos	3,2	177	735	1,5	1,5	38,4	0
Saft einer Orange (60 ml)	0,5	28	115	0,4	0,1	5,6	0
4 EL KANDISIN Streusüße	0	14	57	0	0	3,5	0
5 Blatt Gelatine	0	14	58	0	0	3,5	0
Saft einer halben Zitrone (12 ml)	0	3	14	0,1	0	0,3	0
100 g Sauerrahm	0	187	782	2,8	18	3,4	59
100 g Joghurt (3,6 % F.i.T.)	0,3	61	254	3,3	3,5	4	11
1 TL Vanillezucker	0,3	16	67	0	0	4	0
125 g Schlagobers	0	386	1.614	3	39,6	4,3	136
Etwas Saft einer Orange (10 ml)	0	5	19	0,1	0	0,9	0
150 g Himbeeren	0,6	50	210	2	0,5	7,2	0
4 ml KANDISIN Flüssig	0	1	4	0	0	0,9	0
4 Portionen	4,9	960	4.012	21,7	63,2	71,8	206
1 Portion	1,2	240	1.003	5,4	15,8	18	52

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 368 Kilokalorien!

Zutaten für 4 Portionen

Mangotörtchen: 2 reife Mangos • Saft einer Orange (reif) • 4 EL KANDISIN Streusüße
5 Blatt Gelatine • Saft einer halben Zitrone • 100 g Sauerrahm • 100 g Joghurt (3,6 % F. i. T.)
1 TL Vanillezucker • 125 g Schlagobers

Marinierte Himbeeren: 150 g Himbeeren • etwas Saft einer Orange (nach Geschmack)
4 ml KANDISIN Flüssig

Dekoration: Minze

Zubereitung

Mangotörtchen: Eine Mango schälen und vorsichtig das Fleisch vom Kern schneiden. Orangensaft mit KANDISIN Streusüße aufkochen. Gelatine darin auflösen. Mango mit Zitronensaft pürieren, danach mit dem Orangensaft vermengen. Das Schlagobers steif schlagen. Den Sauerrahm, das Joghurt und den Vanillezucker mit dem geschlagenen Obers schnell vermischen und in Förmchen abfüllen, für ca. 6 Stunden kalt stellen. Mit der zweiten Mango die Törtchen dekorieren. Sie können die Törtchen auch mit etwas Fruchtgelee nappieren.

Marinierte Himbeeren: Himbeeren mit Orangensaft und KANDISIN Flüssig marinieren.

Anrichten: Törtchen mit den marinierten Himbeeren und Minze anrichten.

Zubereitungsdauer: 30 Minuten • **Kühlzeit Törtchen:** ca. 3 Stunden



„KANDISIN in jeglicher Form ist aus der heutigen Küche nicht mehr wegzudenken. KANDISIN ist auch ein perfekter Ersatz für regulären Zucker, um dem Überkonsum in der heutigen Zeit etwas beizukommen. Für die Zubereitung von Marmeladen und verschiedensten Mehlspeisen ein perfekter Ausgleich.“

Siegfried Kröpfl, Restaurant Hotel Imperial





Beerenschmarrn

Schwierigkeitsgrad: ●●○○○

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
250 g Topfen (20 % F.i.T.)	0	273	1.398	33	18,8	8,3	300
1 EL KANDISIN Streusüße	0	4	15	0	0	0,9	0
25 g Stärkemehl	1,8	87	362	0,1	0	21,5	0
2 Eier	0	162	678	13,4	11,8	0,8	412
1 Schuss Rum (10 ml)	0	24	101	0	0	0,2	0
1 EL Zitronensaft (10 ml)	0	3	11	0	0	0,2	0
6 Eiklar	0	90	384	22,2	0,6	0	305
1 - 2 EL Butter (15 g)	0	113	473	0,1	12,5	0,1	36
250 g gemischte Waldbeeren	1	83	350	3,3	0,8	12	0
6 Portionen	2,8	837	3.671	72,1	44,4	44	1.053
1 Portion	0,5	139	612	12	7,4	7,3	175

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 40 Kilokalorien!

Zutaten für 5 bis 6 Portionen

250 g Topfen (20 % F. i. T.), gut ausgedrückt • 1 EL KANDISIN Streusüße • 25 g Stärkemehl
2 Eier • 1 Schuss Rum • 1 EL Zitronensaft • 6 Eiklar • 1 bis 2 EL Butter • 250 g gemischte
Waldbeeren (Brombeeren, Heidelbeeren, Himbeeren)

Zubereitung

Topfen, KANDISIN Streusüße, Stärkemehl und die beiden Eier verrühren, mit Rum und Zitronensaft abschmecken. Eiklar zu einer steifen Masse schlagen und unter Topfenmasse heben. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen, die Masse hineingeben und kurz anbacken. Die Waldbeeren darüberstreuen und im Backrohr bei 170 °C ca. 15 Minuten backen.

Zubereitungsdauer: 15 Minuten • **Backzeit:** ca. 15 Minuten



*„Dieser Beerenschmarrn lässt sich wunderbar in Portionsgrößen zubereiten.
Diese Süßspeise ist saisonunabhängig. Man kann den Beerenschmarrn mit Erdbeeren genauso gut zubereiten wie z. B. mit Himbeeren, Kirschen oder auch Marillen.
Ich wünsche gutes Gelingen und viel Freude beim Backen.“*
Johanna Maier, Restaurant Hubertus





Topfenockerln auf Brombeerkompott

Schwierigkeitsgrad: ●●○○○

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
250 g Topfen, passiert (20 % F. i. T.)	0,5	273	1.140	31,3	12,3	6,8	42,5
50 g Butter	0	377	1.577	0,4	41,6	0,4	120
2 Dotter	0	134	561	6,2	12,2	0,2	478
80 g entrindetes Weißbrot	3	189	790	6,6	1	38,4	0
90 g Sauerrahm	0	105	439	2,8	7,1	3,3	29,8
1 - 2 EL Rum (2 cl)	0	60	255	0	0	0	0
2 Eiklar	0	28	115	6,7	0,1	0	0
1 Msp. Stärkemehl	0,5	17	72	0	0	4,3	0
80 g Nockerlgrieß	5	271	1.135	7	0,9	58,8	0
125 ml Liter roter Portwein	1	200	837	0	0	15	0
125 ml Liter naturtrüber Apfelsaft	1	71	298	0,1	0	15	0
Saft einer Zitrone (60 ml)	0	16	68	0,2	0,1	1,4	0
500 g frische Brombeeren	2,5	220	920	6	5	31	0
4 ml KANDISIN Flüssig	0	1	4	0	0	0,2	0
6 Portionen	13,5	1.962	8.211	67,3	80,3	174,8	670,3
1 Portion	2,3	327	1.369	11	13	29	112

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 207 Kilokalorien!

Zutaten für 6 Portionen

Topfenockerln: 250 g Topfen, passiert (20 % F. i. T.) • 50 g Butter • 2 Dotter • Mark einer halben Vanilleschote • Schale einer unbehandelten Zitrone, gerieben • 80 g entrindetes Weißbrot, kleinwürfelig geschnitten • 90 g Sauerrahm • 1 bis 2 EL Rum • 2 Eiklar • 1 Msp. Stärkemehl
80 g Nockerlgrieß

Brombeerkompott: 125 ml Liter roter Portwein • 125 ml Liter naturtrüber Apfelsaft • Mark einer halben Vanilleschote • Saft einer Zitrone • 500 g frische Brombeeren • 4 ml KANDISIN Flüssig

Dekoration: Zimt-KANDISIN-Mischung zum Bestreuen (KANDISIN Streusüße)

Zubereitung

Topfenockerln: Topfen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel Butter, Dotter, Vanillemark und Zitronenschale vermischen. Die Weißbrotwürfel mit Sauerrahm und Rum anfeuchten. Eiklar mit Stärkemehl zu Schnee schlagen. Nun die Semmelmasse, Nockerlgrieß und den Schnee mit der Topfenmasse vermischen und ca. 1/2 Stunde im Kühlschrank durchkühlen lassen. Die gekühlte Topfenmasse zu Nockerln oder Knödeln formen und 10 Minuten lang in leicht kochendem Salzwasser ziehen lassen.

Brombeerkompott: Inzwischen Portwein mit Apfelsaft, dem Mark der halben Vanilleschote und Zitronensaft stark einkochen. Anschließend 200 g Brombeeren zugeben, einmal aufkochen und mit einem Stabmixer kurz pürieren. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen, mit KANDISIN Flüssig süßen und mit den restlichen Brombeeren vermischen.

Anrichten: Das Kompott in tiefe Teller geben und darauf die Nockerln platzieren, mit der Zimt-KANDISIN-Mischung (KANDISIN Streusüße) bestreuen.

Zubereitungsdauer: ca. 50 Minuten • **Kühlzeit:** 30 Minuten • **Kochzeit:** 10 Minuten



„In unserer Zeit, wo die Menschen immer mehr auf ihre körperliche und geistige Fitness setzen, geht es ohne zeitgemäße und ausgeglichene Ernährung nicht mehr. Das Wissen über ausgewogene Kost bezüglich Eiweiß, Kohlenhydraten, Fett und Ballaststoffen ist unumgänglich. Große Küche ist, wenn es einem gelingt, gesunde Lebensmittel möglichst schonend zuzubereiten und alle ernährungswissenschaftlichen Aspekte zu berücksichtigen. Gesunde Ernährung und Geschmack müssen sich auf dem Teller finden.“

Helmut Österreicher, Restaurant Österreicher im MAK





Diät-Joghurttörtchen mit Fruchtsauce

Schwierigkeitsgrad: ●●●○

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
130 g Magerjoghurt (1 % F. i. T.)	0,5	57	239	4,4	1,2	4,9	6,5
130 g Sauerrahm	0,5	152	636	4	10,3	4,8	43
Saft einer Zitrone	0	16	68	0,2	0,1	1,4	0
4 ml KANDISIN Flüssig	0	2	4	0	0	0,2	0
3 Blatt Gelatine	0	20	85	5,1	0	0	0
2 cl Obstbrand	0	50	215	0	0	0	0
125 g Schlagobers	0,5	386	1.616	3	39,6	4,3	136,3
2 Eiklar	0	28	115	6,7	0,1	0	0
2 ml KANDISIN Flüssig	0	1	2	0	0	0,1	0
500 g tiefgekühlte oder frische Beeren	2,5	165	690	4	2	32,5	0
1 Spritzer Zitronensaft	0	3	11	0	0	0,2	0
150 g Sauerrahm	0,5	175	734	4,6	11,9	5,5	49,6
50 g Schlagobers	0	154	646	1,2	15,8	1,7	54,5
2 EL KANDISIN Streusüße	0	18	73	0	0	4,4	0
Saft einer viertel Zitrone	0	4	17	0,1	0	0,4	0
6 Portionen	4,5	1.231	5.151	33,3	81	60,4	289,9
1 Portion	0,8	205	858	6	14	10	48

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 491 Kilokalorien!

Zutaten für 6 Portionen

Joghurttörtchen: 130 g Magerjoghurt (1 % F. i. T.) • 130 g Sauerrahm • Saft einer Zitrone
4 ml KANDISIN Flüssig • 3 Blatt Gelatine • 2 cl Obstbrand • 125 g Schlagobers • 2 Eiklar
2 ml KANDISIN Flüssig

Fruchtsauce: 500 g tiefgekühlte oder frische Beeren (Brombeeren, Himbeeren oder Waldbeeren)
KANDISIN Streusüße (je nach Geschmack) • 1 Spritzer Zitronensaft

Sauerrahmsauce: 150 g Sauerrahm • 50 g Schlagobers • 2 EL KANDISIN Streusüße
Saft einer viertel Zitrone

Zubereitung

Joghurttörtchen: Magerjoghurt, Sauerrahm, Zitronensaft und KANDISIN Flüssig verrühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen und im Mikrowellenherd mit etwas Alkohol (z. B. Obstbrand) zerlaufen lassen, unter ständigem Rühren unter die Masse heben. Das Schlagobers steif schlagen und locker unterheben. Eiklar mit KANDISIN steif schlagen und ebenfalls unter die Masse heben. Die Masse nun in Portionsformen oder in eine Schüssel gießen. Für 3 bis 4 Stunden kalt stellen, stürzen und anrichten.

Fruchtsauce: 500 g tiefgekühlte oder frische Beeren (Brombeeren, Himbeeren oder Waldbeeren) mit etwas KANDISIN Streusüße (je nach Geschmack) süßen, aufkochen und durch ein feines Sieb streichen. Mit etwas Zitronensaft vollenden.

Sauerrahmsauce: Den Sauerrahm mit dem Schlagobers, der KANDISIN Streusüße und dem Zitronensaft so lange verrühren, bis die Konsistenz gut zum Dressieren geeignet ist.

Zubereitungsdauer: ca. 25 Minuten • **Kühlzeit:** ca. 3 bis 4 Stunden



„Glück und Erfolg fangen mit der positiven Einstellung zur Arbeit und der Liebe zum Beruf an.“

Gerhard Gugg, Restaurant Mesnerhaus





Mohnravioli mit warmem Sauerkirschragout

Schwierigkeitsgrad: ●●●●●

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
250 g Mehl, glatt (Typ 480)	15	838	3.504	26,5	2,5	177,5	0
250 g Mehl, griffig	15	838	3.504	26,5	2,5	177,5	0
5 Eier	0	405	1.694	33,5	29,5	2	1.030
1 EL Olivenöl	0	90	377	0	10	0	0
1 EL Kakao	0	34	142	2	2,4	1,1	0
8 cl Milch (3,6 %)	0,5	102	428	5,3	5,6	7,7	17,6
2 EL KANDISIN Streusüße	0	18	73	0	0	4,4	0
150 g Mohn, gerieben	0,5	738	3.088	35,7	63,3	6,3	0
150 g Mandeln, gerieben	0,5	866	3.621	28,5	81	5,6	0
2 cl Rum	0	60	255	0	0	0	0
300 ml Rotwein	0,5	201	841	0,6	0	7,8	0
2 EL KANDISIN Streusüße	0	18	73	0	0	4,4	0
180 g tiefgekühlte Sauerkirschen	1,5	95	399	1,6	0,9	17,8	0
Maizena	1	35	145	0	0	8,6	0
6 Portionen	34,5	4.338	18.144	160,2	197,7	420,7	1.047,6
1 Portion	6	723	3.024	27	33	71	175

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 364 Kilokalorien!

Zutaten für 6 Portionen

Tipp: Für die Zubereitung dieser Kreation empfiehlt sich die Verwendung einer Nudelmaschine!

Nudelteig: 250 g Mehl, glatt (Typ 480) • 250 g Mehl, griffig • 5 Eier • 1 EL Olivenöl • 1 EL Kakao

Mohnfülle: 8 cl Milch (3,6 %) • 2 EL KANDISIN Streusüße • Schale einer halben unbehandelten Zitrone, gerieben • 1 Prise Zimt • 150 g Mohn, gerieben • 150 g Mandeln, gerieben • 2 cl Rum

Sauerkirschragout: 300 ml Rotwein • 2 EL KANDISIN Streusüße • 180 g tiefgekühlte Sauerkirschen
Maizena

Zubereitung

Nudelteig: Alle Zutaten gemeinsam zu einem geschmeidigen Teig verkneten und 30 Minuten zugedeckt rasten lassen.

Mohnfülle: Milch, KANDISIN Streusüße, Zitronenschale und Zimt gemeinsam aufkochen. Mohn, Mandeln und Rum unterrühren, kurz anziehen lassen. Aus der kalt gestellten Masse 16 kleine Kugeln formen.

Sauerkirschragout: In einer Kasserolle Rotwein und KANDISIN Streusüße einkochen, Sauerkirschen zugeben und kurz aufkochen lassen. Das Ragout mit Maizena und Wasser sämig abziehen.

Fertig stellen der Ravioli: Nudelteig dünn ausrollen, 6 x 6 cm große Quadrate schneiden, mit einem Pinsel die Ränder mit Ei bestreichen, auf eine Hälfte die in Kugeln geformte Mohnfülle setzen, den Teig darüber falten, so dass Dreiecke entstehen. Den Rand fest zusammenpressen. In siedendem Salzwasser ca. 7 bis 8 Minuten kochen. Aus dem Salzwasser heben, in dem warmen Kirschragout kurz durchschwenken und sofort servieren.

Zubereitungsdauer: ca. 30 Minuten • **Rasten des Teiges:** 30 Minuten



„Wer liebt nicht die italienische Küche, italienische Desserts – und mit KANDISIN wird das Ganze noch viel einfacher: Ohne Zucker, aber mit genauso viel Geschmack!“

Alexander Pochlatko, Restaurant Rösslwirt





Topfenmousse im Crêpemantel mit Himbeeren

Schwierigkeitsgrad: ●○○○○

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
Saft einer Orange	1	63	264	1,5	0,3	12,5	0
2 Blatt Gelatine	0	13	56	3,4	0	0	0
8 ml KANDISIN Flüssig	0	2	8	0	0	0,4	0
3 Dotter	0	201	841	9,3	18,3	0,3	717
250 g Topfen (20 % F. i.T.)	0,5	273	1.140	31,3	12,3	6,8	42,5
390 g Schlagobers	1	1.205	5.042	9,4	123,6	13,3	425,1
2 Eier	0	162	678	13,4	11,8	0,8	412
250 ml Milch (3,6 %)	1	160	669	8,3	8,8	12	27,5
20 g Butter, flüssig	0	151	631	0,1	16,6	0,1	48
1 Spritzer KANDISIN Flüssig	0	1	4	0	0	0,2	0
50 g Mehl, glatt	3	168	701	5,3	0,5	35,5	0
4 Portionen	6,5	2.399	10.034	82	192,2	81,9	1.672,1
1 Portion	1,6	600	2.509	21	48	21	418

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 621 Kilokalorien!

Zutaten für 4 Portionen

Topfenmousse: Saft einer Orange • 2 Blatt Gelatine • 8 ml KANDISIN Flüssig • 3 Dotter
Mark einer Vanilleschote • 250 g Topfen (20 % F. i. T.) • 390 g Schlagobers

Crêpeteig: 2 Eier • 250 ml Milch (3,6 %) • Schale einer unbehandelten Zitrone, gerieben • 1 Prise Salz • 20 g Butter, flüssig • 1 Spritzer KANDISIN Flüssig • 50 g Mehl, glatt

Dekoration: KANDISIN Streusüße • Himbeeren

Zubereitung

Topfenmousse: Den Saft der Orange aufkochen, Gelatine dazugeben und gut verrühren. KANDISIN Flüssig, Dotter und das Vanillemark begeben und über dem Wasserbad warm schlagen. Anschließend Topfen dazugeben und das aufgeschlagene Schlagobers unterheben.

Crêpeteig: Zutaten gut verrühren, dünne Crêpes backen und auskühlen lassen. Danach mit der Topfenmasse füllen, mit KANDISIN Streusüße und Himbeeren anrichten.

Zubereitungsdauer: ca. 25 Minuten



*„Liebe zum Kochen, Genuss am Essen und Freude am Leben
sind Wege zum Erfolg.“*

Richard Brunbauer, Restaurant Riedenburg





Lemongras Crème Renversée

Schwierigkeitsgrad: ●●○○○

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
200 ml Milch	1	128	536	6,6	7	9,6	22
500 ml Schlagobers	1,5	1.545	6.464	12	158,5	17	545
ca. 12,5 g KANDISIN Streusüße	0	43	181	0	0	10,8	0
145 g Dotter	0	512	2.142	23,3	46,3	0,4	1.827
4 Portionen	2,5	2.228	9.323	41,9	211,8	37,8	2.394
1 Portion	0,6	557	2.331	10	53	9	599

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 457 Kilokalorien!

Zutaten für 4 Portionen

200 ml Milch • 500 ml Schlagobers • ca. 12,5 g KANDISIN Streusüße • 50 g Lemongrasstangen, sehr stark zerkleinert • Mark einer Vanilleschote • 145 g Dotter

Zubereitung

Milch, Schlagobers, KANDISIN Streusüße, Lemongrasstangen, Mark der Vanilleschote zusammen aufkochen, 10 Minuten köcheln, zur Seite stellen und auskühlen lassen. Mark der Vanilleschote und Lemongrasstangen abseihen. Dotter flüssig verrühren und in die ausgekühlte Mischung geben, in Schalen einfüllen. Im Dampfgarer bei 85 °C 45 Minuten oder im Backrohr im Wasserbad bei 120 °C kochen, bis die Masse gestockt ist, aus der Form stürzen und servieren.

Tipp: Mit exotischen Früchten wie Mango, Ananas oder Sternfrucht servieren.

Zubereitungsdauer: ca. 15 Minuten • **Kochzeit:** ca. 45 Minuten



„Vor fünf Jahren habe ich selbst zum ersten Mal eine Crème Renversée gekostet und mich sofort in diese Speise verliebt. Seit einem Dreivierteljahr koche ich sie selbst leidenschaftlich gerne.“

Kim Yohij, Kim kocht





Karamellierter Topfenschmarrn mit Honigweichseln & Mohneissoufflé

Schwierigkeitsgrad: ●●●●●

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
250 g Topfen (20 % F. i.T.)	0,5	273	1.140	31,3	12,3	6,8	42,5
125 g Sauerrahm	0,5	146	612	3,9	12,5	4,6	41,3
Saft einer halben Zitrone	0	8	34	0,1	0	0,7	0
3 EL Grieß	2	98	412	3,2	0,3	20,7	0
1 EL Maizena	0,5	35	145	0	0	8,6	0
3 Dotter	0	201	841	9,3	18,3	0,3	717
3 Eiklar	0	45	188	11,1	0,3	0	0
3 EL KANDISIN Streusüße	0	26	110	0	0	6,5	0
4 EL KANDISIN Streusüße	0	35	145	0	0	8,7	0
2 cl Rum	0	60	255	0	0	0	0
250 ml Weichselsaft	2,5	138	575	1,3	0	30	0
1 TL Maizena	0,5	17	72	0	0	4,3	0
1 Spritzer Zitronensaft	0	3	11	0	0	0,2	0
1 EL Honig	1	33	137	0	0	8,1	0
150 g Weichseln	1	80	333	1,4	0,8	14,9	0
6 Dotter	0	402	1.682	18,6	36,6	0,6	1.434
1 Ei	0	81	339	6,7	5,9	0,4	206
5 EL KANDISIN Streusüße	0	43	181	0	0	10,8	0
160 ml Nusslikör	1	156	654	0	0	9,4	0
1 TL Mahn, gerieben	0	25	103	1,2	2,1	0,2	0
500 ml Schlagobers	1,5	1.545	6.464	12	158,5	17	545
4 Portionen	11	3.450	14.433	100,1	247,6	152,8	2.985,8
1 Portion	2,8	863	3.610	25	62	38	746

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 1.096 Kilokalorien!

Zutaten für 4 Portionen

Topfenschmarrn: 250 g Topfen (20 % F. i. T.) • 125 g Sauerrahm • Saft einer halben Zitrone • Salz
Mark einer Vanilleschote • 3 EL Grieß • 1 EL Maizena • 3 Dotter • 3 Eiklar • 3 EL KANDISIN
Streusüße

Honigweichseln: 4 EL KANDISIN Streusüße • 2 cl Rum • 250 ml Weichselsaft • 1 TL Maizena
Mark einer Vanilleschote • 1 Spritzer Zitronensaft • 1 EL Honig • 150 g Weichseln

Mohneissoufflé: 6 Dotter • 1 Ei • 5 EL KANDISIN Streusüße • 160 ml Nusslikör
1 TL geriebener Mohn • 1 Prise gemahlener Zimt • 500 ml Schlagobers • 1 Prise
Lebkuchengewürzmischung mit 1 Prise Zimt vermengen

Dekoration: 70%ige Kakaoschokolade, gerieben (zum Garnieren)

Zubereitung

Topfenschmarrn: Alle Zutaten bis auf das Eiklar und KANDISIN Streusüße zusammenrühren.
Das Eiklar mit KANDISIN Streusüße steif schlagen und unter die Masse ziehen. Zwei Stunden ziehen
lassen und kühl stellen. Danach in der Pfanne goldgelb ausbacken. Mit KANDISIN Streusüße
karamellisieren (durch Erhitzen zergehen lassen und bräunen).

Honigweichseln: KANDISIN Streusüße karamellisieren, mit Rum ablöschen, mit Weichselsaft aufgießen
und mit Maizena abziehen. Mark der Vanilleschote, Zitronensaft und Honig beifügen und die
Weichseln dazugeben. Aufkochen und kalt stellen.

Mohneissoufflé: Dotter, Ei, KANDISIN Streusüße, Nusslikör, Mohn und Zimt über warmem Dampf
aufschlagen und dann kalt schlagen. Zuletzt das steif geschlagene Obers und die Zimt-
Lebkuchengewürz-Mischung unterziehen. In Mokkatassen füllen und 2 Stunden einfrieren.

Anrichten: Mit der geriebenen Kakaoschokolade ausgarnieren.

Zubereitungsdauer: ca. 1 Stunde • **Kühlzeit:** 2 Stunden



„Der Schmarrn ist klassisch österreichisch, mit dem Topfen lässt er sich leicht zubereiten und gelingt daher praktisch immer. Das Eissoufflé dazu ist eine erfrischende Ergänzung.“
Herbert Schmidhofer, Restaurant Magnolia



Joghurtterrine mit marinierten Beeren

Schwierigkeitsgrad: ●○○○○

Zutaten	Proteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
250 g Schlagobers	0,5	773	3.232	6	79,3	8,5	272,5
250 g Joghurt (3,6 % F.i.T.)	1	152	638	8,3	8,8	10	27,5
5 EL KANDISIN Streusüße	0	43	181	0	0	10,8	0
Saft einer halben Orange	0,5	32	132	0,8	0,2	6,2	0
Saft einer halben Zitrone	0	8	34	0,1	0	0,7	0
5 Blatt Gelatine	0	33	140	9	0	0	0
1 Schuss Grand Marnier	0,5	75	315	0	0	6	0
4 Portionen	2,5	1.116	4.672	24,2	88,3	42,2	300
1 Portion	0,6	279	1.168	6	22	11	75

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 457 Kilokalorien!

Zutaten für 4 Portionen

Joghurtterrine: 250 g Schlagobers • 250 g Joghurt (3,6 % F. i. T.) • 5 EL KANDISIN Streusüße
Saft einer halben Orange • Saft einer halben Zitrone • 5 Blatt Gelatine

Dekoration: Beeren (je nach Jahreszeit) zum Garnieren • 1 Schuss Grand Marnier
3 Tropfen KANDISIN Flüssig zum Marinieren • 1 kleiner Bund Minze

Zubereitung

Das Schlagobers schlagen und kalt stellen. Eine längliche Terrinenform mit ca. 1/2 Liter Fassungsvermögen mit Klarsichtfolie auslegen. Das Joghurt in eine Schüssel geben, mit KANDISIN Streusüße, Orangen- und Zitronensaft vermischen und abschmecken.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und in einem kleinen Topf erwärmen (die Gelatine soll aber nicht kochen, da sie sonst ihre Gelierkraft verliert). Unter das Joghurt rühren. Kurz bevor die Gelatine anzieht, das geschlagene Obers unterheben. In die vorbereitete Form füllen und kalt stellen. Mindestens 3 Stunden gut durchkühlen lassen.

Anrichten: Die Joghurtterrine stürzen und in Scheiben schneiden. Beeren mit einem Schuss Grand Marnier und mit KANDISIN Flüssig marinieren. Mit der Minze dekorativ anrichten.

Zubereitungsdauer: 20 Minuten • **Kühlzeit:** 3 Stunden



„Sie können die Mousse auch statt der Terrinenform in Gläser füllen und kalt stellen. Anschließend garnieren und servieren.“
Martina Willmann, Restaurant Limes





Mohnauflauf an Steinpilzreis

Schwierigkeitsgrad: ●●●○○

Zutaten	Proteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
10 g getrocknete Steinpilze	0	16	68	3	0,3	0,4	0
1 Packung Diät-Vanilleeis (500 g)	8	867	3.628	20	45,7	93,3	0
40 g Butter	0	302	1.262	0,3	33,2	0,3	96
40 g Mehl, glatt	2,5	134	561	4,2	0,4	28,4	0
360 ml Milch (3,6 %)	1,5	230	964	11,9	12,6	17,3	39,6
120 g Mohn	0,5	590	2.470	28,6	50,6	5	0
120 g Dotter	0	402	1.682	18,6	36,6	0,6	1.434
180 g Eiklar	0	83	346	20	0,6	0	0
10 g KANDISIN Streusüße	0	35	145	0	0	8,7	0
12 Portionen	12,5	2.659	11.126	106,6	180	154	1.569,6
1 Portion	1	222	927	9	15	13	131

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 365 Kilokalorien!

Zutaten für 12 Portionen à 80 g

Steinpilzeis: 10 g getrocknete Steinpilze • 1 Packung Diät-Vanilleeis (500 g)

Mohnauflauf: 40 g Butter • 40 g Mehl, glatt • 360 ml Milch (3,6 %) • 120 g Mohn • 120 g Dotter
Zimtpulver • Mark einer Vanilleschote • 180 g Eiklar • 10 g KANDISIN Streusüße

Zubereitung

Steinpilzeis: Die getrockneten Steinpilze in einer Kaffeemühle mahlen und unter das Vanilleeis heben.

Mohnauflauf: Mit Butter, Mehl und Milch eine Béchamel zubereiten und diese mit geriebenem Mohn verkochen. Die Dotter schaumig schlagen und mit der erhaltenen Béchamel verrühren. Zimt (je nach Geschmack) und Vanillemark beifügen. Das Eiklar mit KANDISIN Streusüße steif schlagen und unter die Masse heben. Die Form mit Butter bestreichen und mit KANDISIN Streusüße bestreuen. Bei 220 °C für 18 Minuten im Wasserbad in den Ofen stellen.

Zubereitungsdauer: ca. 40 Minuten • **Ofenzeit:** 20 Minuten



„Noch ein Tipp: Servieren Sie das Gericht mit Hollerröster –
Sie und Ihre Gäste werden begeistert sein!“

Markus Dörrich, Hotelrestaurant Laurentius





Erdbeer-Orangen-Suppe mit Zitronenmelisse & Vanilleeis

Schwierigkeitsgrad: ●○○○○

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
500 g Erdbeeren	2,5	165	690	4	2	32,5	0
1/16 Liter Orangensaft	0,5	29	121	0,4	0,1	5,9	0
5 ml KANDISIN Flüssig	0	1	5	0	0	0,2	0
2 ml Cointreau	0	8	32	0	0	0,6	0
250 g Erdbeeren	1,5	83	345	2	1	16,3	0
4 Orangen, filetiert	3	252	1.054	4	0,8	33,3	0
2 EL Pinienkerne, geröstet	0	67	282	1,3	6	2,1	0
2 EL Sonnenblumenkerne, geröstet	0	60	250	2,7	4,9	1,2	0
1 Packung Diät-Vanilleeis (500 g)	8	867	3.628	20	45,7	93,3	0
6 Portionen	15,5	1.532	6.407	34,4	60,5	185,4	0
1 Portion	2,6	255	1.068	6	10	31	0

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 259 Kilokalorien!

Zutaten für 4 bis 6 Portionen

500 g Erdbeeren • 1/16 Liter Orangensaft • 5 ml KANDISIN Flüssig • 2 ml Cointreau

Dekoration: 250 g Erdbeeren, mundgerecht geschnitten • 4 Orangen, filetiert • 2 EL Pinienkerne, geröstet • 2 EL Sonnenblumenkerne, geröstet • 1 Packung Diät-Vanilleeis (500 g) • 8 Blätter Zitronenmelisse

Zubereitung

Die Erdbeeren mixen, passieren und je nach Bedarf mit dem Orangensaft, KANDISIN Flüssig und dem Cointreau abschmecken. Ca. 60 Minuten kühl stellen.

Anrichten: In einem geeisten Teller die Erdbeer-Orangen-Suppe anrichten. Die geschnittenen Erdbeeren und die Orangenfilets hineinstreuen und mit den gerösteten warmen Kernen bestreuen. Mit dem Diät-Vanilleeis und der geschnittenen Zitronenmelisse servieren.

Zubereitungsdauer: ca. 20 Minuten • **Kühlzeit:** 60 Minuten



„Ein ideales Gericht für schöne Sommertage – für Kinder perfekt geeignet!“

Heinz Reitbauer jr., Restaurant Steirereck im Stadtpark





Beerenknödel mit gerösteten Nussbröseln

Schwierigkeitsgrad: ●●○○○

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
30 g Butter	0	227	948	0,2	24,9	0,2	72
1 Dotter	0	67	280	3,1	6,1	0,1	239
8 Tropfen KANDISIN Flüssig	0	2	8	0	0	0,4	0
1 Ei	0	81	339	6,7	5,9	0,4	206
300 g Topfen (20 % F.i.T.)	0,5	327	1.368	37,6	14,8	8,2	51
50 g entrindetes Toastbrot	2	131	548	3,7	2,3	24	0
15 g Mehl, glatt	1	50	210	1,6	0,2	10,7	0
Saft einer viertel Zitrone	0	4	17	0,1	0	0,4	0
100 g gemischte Beeren	0,5	33	137	0,8	0,4	6,5	0
50 g Haselnüsse	0,5	324	1.353	6,5	30,5	5,7	0
50 g Brösel	3	175	730	6,5	0,5	36	0
50 g Butter	0	377	1.577	0,4	41,6	0,4	120
6 Portionen	7,5	1.798	7.515	67,2	127,2	93	688
1 Portion	1,3	300	1.253	11	21	16	115

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 414 Kilokalorien!

Zutaten für 6 Portionen

Beerenknödel: 30 g Butter • 1 Dotter • 8 Tropfen KANDISIN Flüssig • 1 Ei
300 g Topfen (20 % F. i. T.) • 50 g entrindetes Toastbrot • 15 g Mehl, glatt
Saft einer viertel Zitrone • Mark einer Vanilleschote • 100 g gemischte Beeren

Nussbrösel: 50 g Haselnüsse • 50 g Brösel • 50 g Butter

Zubereitung

Beerenknödel: Butter, Dotter, KANDISIN Flüssig und das Ei schaumig rühren und den Topfen dazugeben. Das entrindete Toastbrot mit dem Mehl zerbröseln, dann mit dem Zitronensaft und dem Vanillemark in die Topfenmasse locker einrühren. Kleine Knödel formen und in die Mitte frische Beeren geben, in leicht gesalzenem Wasser ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Nussbrösel: Haselnüsse ca. 5 Minuten bei 200 °C im Backrohr rösten, dann schälen und reiben. Brösel in etwas aufgeschäumter Butter rösten und zusammen mit brauner Butter über die Knödel geben.

Zubereitungsdauer: ca. 40 Minuten • **Kochzeit:** 10 Minuten



„Kochen und gesunde Ernährung hängen in der heutigen Wohlstandsgesellschaft ganz eng zusammen. Immer wenn ich wieder auf der Suche nach neuen Rezepten und Ideen bin, spielt der Gedanke an die Leichtigkeit eines Gerichtes eine entscheidende Rolle, und ich beziehe nicht nur beim Kochen, sondern vor allem beim Verzehr der Gerichte stets mit ein, was ich dabei für meinen Körper Gutes tun kann. Gesundheit ist das Fundament des Glücks eines jeden Menschen, und der Koch kann maßgeblich zum Erhalt dieser Gesundheit beitragen und das Glücklichein positiv beeinflussen.“

Martin Sieberer, Hotel Trofana Royal





Duett von Buttermilch und Joghurt auf Ananascarpaccio

Schwierigkeitsgrad: ●●○○○

Zutaten	Proteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
140 g Joghurt (3,6 % F.i.T.)	0,5	85	357	4,6	4,9	5,6	15,4
120 g Crème fraîche	0	454	1.898	2,4	48	3	157,2
Saft einer Limette	0	23	98	0,3	1,4	1,1	0
Saft einer Mandarine	0,5	30	125	0,4	0,2	6,6	0
20 ml KANDISIN Flüssig	0	5	21	0	0	1,2	0
2 1/2 Blatt Gelatine	0	17	70	4,5	0	0	0
125 g Schlagobers	0,5	386	1.616	3	39,6	4,3	136,3
1 Eiklar	0	15	64	3,7	0,1	0	0
125 g Buttermilch	0,5	44	183	4,4	0,6	5	5
15 ml KANDISIN Flüssig	0	4	16	0	0	0,9	0
Saft einer Zitrone	0	16	68	0,2	0,1	1,4	0
1 1/2 Blatt Gelatine	0	10	42	2,7	0	0	0
180 g Schlagobers	0,5	556	2.327	4,3	57,1	6,1	196
400 g Ananas	4	220	920	1,6	0,8	49,6	0
300 ml Ananassaft	4	159	665	1,2	0,3	48	0
1 EL KANDISIN Streusüße	0	9	37	0	0	2,2	0
1 TL Zitronensaft	0	2	6	0	0	0,1	0
1 EL Bacardi	0	50	210	0	0	0	0
250 ml Mangosaft	2,5	148	617	1,3	1,3	32	0
10 ml Zitronensaft	0	3	11	0	0	0,2	0
1 TL KANDISIN Streusüße	0	2	7	0	0	0,4	0
10 g Maizena	1	35	145	0	0	8,6	0
10 Portionen	14	2.273	9.503	34,6	154,4	176,3	509,9
1 Portion	1,4	227	950	4	15	18	51

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 1.921 Kilokalorien!

Zutaten für 10 Portionen

Joghurt-Mousse: 140 g Joghurt (3,6 % F. i. T.) • 120 g Crème fraîche • Saft einer Limette
Saft einer Mandarine • 20 ml KANDISIN Flüssig • 2 1/2 Blatt Gelatine • 125 g Schlagobers
1 Eiklar

Buttermilch-Mousse: 125 g Buttermilch • 15 ml KANDISIN Flüssig • Saft einer Zitrone
1 1/2 Blatt Gelatine • 180 g Schlagobers

Ananascarpaccio: 400 g Ananas • 300 ml Ananassaft • 1 EL KANDISIN Streusüße
1 TL Zitronensaft • 1 EL Bacardi

Mangosauce: 250 ml Mangosaft • 10 ml Zitronensaft • 1 TL KANDISIN Streusüße • 10 g Maizena

Dekoration: KANDISIN Flüssig (je nach Geschmack) • Sauerrahm • Minze • Ribisel

Zubereitung

Joghurt-Mousse: Joghurt, Crème fraîche, Limetten- und Mandarinsaft und KANDISIN Flüssig verrühren. Flüssige Gelatine einrühren, geschlagenes Obers unterheben. Geschlagenes Eiklar zum Schluss unterheben. Kalt stellen.

Buttermilch-Mousse: Buttermilch, KANDISIN Flüssig und Zitronensaft verrühren. Flüssige Gelatine einrühren und zum Schluss aufgeschlagenes Schlagobers unterheben. Kalt stellen.

Ananascarpaccio: Ananas in dünne Scheiben schneiden. Ananassaft mit KANDISIN Streusüße und Zitronensaft aufkochen, Bacardi zugeben. Über die Ananas gießen. Etwa 90 Minuten kalt stellen.

Mangosauce: Mangosaft mit Zitronensaft und KANDISIN Streusüße aufkochen und mit Maizena zu einer dickeren Sauce abziehen.

Anrichten: Ananas aus der Marinade nehmen und fächerförmig anrichten. Einen Löffel Mangosauce daneben verteilen. Mit einem heißen Löffel jeweils ein Nockerl von Buttermilch- und Joghurt-Mousse ausstechen und auf der Mangosauce platzieren. Sauerrahm mit KANDISIN Flüssig süßen, damit ein Muster in die Mangosauce ziehen und den Teller mit Minze und Ribisel (je nach Geschmack) dekorieren.

Zubereitungsdauer: ca. 50 Minuten • **Kühlzeit:** ca. 90 Minuten



„Es muss nicht immer Zucker sein! Viele Dinge auf der Welt sind von Haus aus süß genug oder munden auch ohne Zucker ganz hervorragend. Aber da bei Buttermilch und Joghurt eine gewisse Süße das Tüpfelchen auf dem i ist, empfehlen wir Ihnen diese kalorienarme, gesunde Variante.“
Ernst Bader





Erste original flüssige, lauwarne **Sachertorte** mit Ananas-Chili-Konfit

Schwierigkeitsgrad: ●●●○○

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
2 1/2 Eier	0	203	847	16,8	14,8	1	515
4 EL KANDISIN Streusüße	0	35	145	0	0	8,7	0
72 g Butter	0	540	2.259	0,7	59,8	0,7	172,8
75 g Kochschokolade	3	359	1.502	4	22,5	35,3	0
32 g Mehl, glatt	2	110	460	3,5	0,4	23,5	0
1 Babyananas	2	99	414	0,7	0,4	22,3	0
3 EL KANDISIN Streusüße	0	26	110	0	0	6,5	0
1 EL Butter	0	75	315	0,1	8,3	0,1	24
4 Portionen	7	1.447	6.052	25,8	106,2	98,1	711,8
1 Portion	1,8	362	1.513	7	27	25	178

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 639 Kilokalorien!

Zutaten für 4 Portionen

Sachertorte: 2 1/2 Eier • 4 EL KANDISIN Streusüße • 72 g Butter • 75 g Kochschokolade
32 g Mehl, glatt • 1 Prise Salz • Mark einer halben Vanilleschote

Ananas-Chili-Konfit: 1 Babyananas • 2 Chilischoten • 3 EL KANDISIN Streusüße
1 Spritzer Apfelessig • 1 EL Butter

Zubereitung

Sachertorte: Eier und KANDISIN Streusüße schaumig schlagen. Butter und Kochschokolade gemeinsam schmelzen, etwas abkühlen lassen und in die Eimasse einrühren. Danach das Mehl unterheben und mit einer Prise Salz sowie dem Mark der halben Vanilleschote verfeinern.

Kleine feuerfeste Förmchen ausbuttern, mit Mehl bestreuen und die Schokoladenmasse einfüllen. Kuchen im vorgeheizten Ofen bei 230 °C ca. 6 Minuten backen. Der Kuchen soll außen knusprig, innen jedoch noch flüssig sein und daher am besten sofort angerichtet und verzehrt werden.

Ananas-Chili-Konfit: Die Ananas schälen, das Ananasfleisch in kleine Würfel schneiden und den Strunk entsaften. Chilischoten waschen, entkernen und in Streifen schneiden. KANDISIN Streusüße karamellisieren (durch Erhitzen zergehen lassen und bräunen) und mit einem Spritzer Apfelessig aufgießen, etwas einreduzieren. Die Ananaswürfel hinzufügen und weich kochen, Chilis am Schluss beifügen und mit der Butter abbinden.

Zubereitungsdauer: ca. 1 bis 1 1/2 Stunden



„Diese Kreation ist süß und scharf – eine Super-Kombination!“
Andrea Bauer





Himbeerschaum mit gebackener Birne auf Topfen-Himbeer-Sauce

Schwierigkeitsgrad: ●●●●●

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
500 g frische Himbeeren	2	165	690	6,5	1,5	24	0
1/2 Blatt Gelatine	0	3	14	0,9	0	0	0
165 g Schlagobers	0,5	510	2.133	4	52,3	5,6	180
2 ml KANDISIN Flüssig	0	1	2	0	0	0,1	0
1 EL Topfen (20 % F. i. T.)	0	11	46	1,3	0,5	0,3	1,7
1 EL Milch	0	6	27	0,3	0,4	0,5	1,1
2 EL Himbeeren, passiert	0	7	28	0,3	0,1	1	0
1 EL KANDISIN Flüssig	0	3	11	0	0	0,6	0
3 EL Maizena	2	104	434	0,1	0	25,8	0
1/2 EL Mehl, glatt	0,5	17	70	0,5	0,1	3,6	0
3 Birnen	3	165	690	1,5	0,9	37,2	0
4 Portionen	8	992	4.145	15,4	55,8	98,7	182,8
1 Portion	2	248	1.036	4	14	25	46

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 620 Kilokalorien!

Zutaten für 4 Portionen

Himbeerschaum: 500 g frische Himbeeren • 1/2 Blatt Gelatine • 165 g Schlagobers
2 ml KANDISIN Flüssig

Topfen-Himbeer-Sauce: 1 EL Topfen (20 % F. i. T.) • 1 EL Milch • 2 EL Himbeeren, passiert
1 EL KANDISIN Flüssig

Gebackene Birne: 3 EL Maizena • 1/2 EL Mehl, glatt • ca. 100 ml Wasser • 3 Birnen
KANDISIN Streusüße (je nach Geschmack)

Dekoration: Himbeeren • Minzeblätter

Zubereitung

Himbeerschaum: 1/5 der Himbeeren passieren und erwärmen und die in kaltem Wasser eingeweichte Gelatine darin auflösen. Die restlichen Himbeeren hinzufügen, mit KANDISIN Flüssig süßen und kurz vor dem Anstocken das geschlagene Obers unterheben. Die Masse in kleine Formen (z. B. Kaffeetassen) füllen und ca. 2 Stunden kalt stellen.

Topfen-Himbeer-Sauce: Den Topfen mit etwas Milch glatt rühren und die passierten Himbeeren beifügen, so dass man eine cremige Sauce erhält. Mit KANDISIN Flüssig abschmecken.

Gebackene Birne: Maizena, Mehl und Wasser klümpchenfrei verrühren. Die Birnen in zwölf Spalten schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Die Spalten mit Hilfe einer Gabel durch den Teig ziehen und im 180 °C heißen Frittierfett ausbacken (ca. 1 Minute). Mit KANDISIN Streusüße leicht anstauben.

Anrichten: Die Formen mit dem Himbeerschaum kurz ins warme Wasser halten und gleich anschließend auf einen Teller stürzen. 6 bis 7 Himbeeren lose auf einem Teller verteilen und mit Minzeblättern ausgarnieren. Einen kleinen Kreis Topfen-Himbeersauce auf den Teller ziehen und die gebackenen Birnen darauf platzieren.

Zubereitungsdauer: ca. 45 Minuten • **Kühlzeit Himbeerschaum:** ca. 2 Stunden



„Ein köstliches Dessert, das auch jedem Nicht-Diabetiker schmeckt. Noch ein Tipp: Am besten passt Diabetiker-Schokoladeeis zu dieser Kreation!“

Jens Schmeling





Diabetiker-Rehrücken mit Rotwein-Birnen-Kompott

Schwierigkeitsgrad: ●●○○○

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
80 g Butter	0	600	2.510	0,8	66,4	0,8	192
5 g KANDISIN Streusüße	0	18	75	0	0	4,4	0
50 g Topfen, passiert (20 % F. i. T.)	0	55	230	6,3	2,5	1,4	8,5
8 Dotter	0	536	2.243	24,8	48,8	0,8	1.912
3 Eiklar	0	45	188	11,1	0,3	0	0
10 g KANDISIN Streusüße	0	35	145	0	0	8,7	0
150 g Mandeln, gerieben	0,5	866	3.621	28,5	81	5,6	0
1 Flasche Burgunder (0,75 L)	0	600	2.510	0	0	0	0
15 g KANDISIN Streusüße	0	52	220	0	0	13	0
4 vollreife Birnen	4	220	920	2	1,2	49,6	0
8 Portionen	4,5	3.027	12.662	73,5	200,2	84,3	2.112,5
1 Portion	0,6	378	1.583	9	25	11	264

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 1095 Kilokalorien!

Zutaten für ca. 8 Portionen

Diabetiker-Rehrücken: 80 g Butter • 5 g KANDISIN Streusüße • 50 g Topfen, passiert (20 % F. i. T.) • 8 Dotter • 3 Eiklar • 10 g KANDISIN Streusüße • 150 g Mandeln, gerieben
Schale einer halben unbehandelten Zitrone, gerieben

Rotwein-Birnen-Kompott: 1 Flasche Burgunder (0,75 L) • 15 g KANDISIN Streusüße
1 Zimtstange • 6 Gewürznelken • 4 vollreife Birnen

Zubereitung

Diabetiker-Rehrücken: Butter mit 2 EL KANDISIN Streusüße schaumig rühren, Topfen dazugeben und danach erst die Dotter unterrühren. Die Eiklar mit 4 EL KANDISIN Streusüße zu Schnee schlagen und unter die Butter-Topfen-Masse heben. Zum Schluss Mandeln und geriebene Zitronenschale unterheben. Bei ca. 150 °C ca. 30 Minuten backen.

Rotwein-Birnen-Kompott: Den Rotwein mit der KANDISIN Streusüße aufkochen und auf die Hälfte einreduzieren. Die Zimtstange und die Gewürznelken beifügen und die geschälten, entkernten und in Spalten geschnittenen Birnen einlegen. Anschließend zugedeckt ziehen lassen.

Zubereitungsdauer: ca. 30 Minuten • **Backzeit:** 30 Minuten



„KANDISIN ist für mich in der Diät- und Schonkost ein sehr wichtiges Grundprodukt, das ich auch in meiner ‚Süßen Küche‘ gerne und auch mit Überzeugung verwende und verarbeite.“
Toni Mörwald, Gourmetrestaurant Toni M.





Apfelstrudel

Schwierigkeitsgrad: ●○○○○

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
250 g Mehl, glatt	15	838	3.504	26,5	2,5	177,5	0
1 kleines Ei	0	81	339	6,7	5,9	0,4	206
1 EL Öl	0	90	377	0	10	0	0
800 g Apfel	8	432	1.807	2,4	4,8	91,2	0
8 g KANDISIN Streusüße	0	28	116	0	0	6,9	0
5 EL Rum	0	150	628	0	0	0	0
Butter, flüssig	0	151	631	0,1	16,6	0,1	48
120 g Brösel	7	419	1.752	15,6	1,2	86,4	0
6 Portionen	30	2.189	9.154	51,3	41	362,5	254
1 Portion	5	365	1.526	9	7	60	42

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 292 Kilokalorien!

Zutaten für ca. 6 Portionen

Strudelteig: 250 g Mehl, glatt • 125 ml warmes Wasser • 1 kleines Ei • 1 Prise Salz • 1 EL Öl

Fülle: 800 g Äpfel • 8 g KANDISIN Streusüße • 5 EL Rum • Butter, flüssig • 120 g Brösel
Rosinen (je nach Geschmack) • Zimt

Dekoration: KANDISIN Streusüße

Zubereitung

Aus den Strudelteig-Zutaten einen weichen Teig kneten, mit Öl bestreichen und rasten lassen (oder einen fertigen Strudelteig verwenden). Äpfel schälen und blättrig schneiden, mit KANDISIN Streusüße und Rum marinieren, Zimt nach Geschmack dazugeben. Strudelteig ausziehen oder auflegen. Mit flüssiger Butter beträufeln, mit Brösel bestreuen, Äpfel hinzugeben, Rosinen (je nach Geschmack) drüberstreuen. Einrollen, mit flüssiger Butter bestreichen und im 180 °C heißen Rohr goldgelb backen.

Anrichten: Mit KANDISIN Streusüße bestreuen und servieren.

Zubereitungsdauer: ca. 15 Minuten • **Backzeit:** 20 bis 25 Minuten



„Ich habe den Apfelstrudel gewählt, da ich der Meinung bin, dass ein Kochbuch ohne dieses Wiener Schmankerl wie ein Kaffee ohne KANDISIN ist – sprich: Die Hälfte wert.“

Andreas Wojta, Minoritenstüberl





Feigen und Himbeeren mit Mandel-Mascarpone-Creme überbacken

Schwierigkeitsgrad: ●●○○○

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
180 g Mascarpone	0,5	828	3.464	8,3	85,5	6,5	248,4
2 Dotter	0	134	561	6,2	12,2	0,2	478
4 EL KANDISIN Streusüße	0	35	145	0	0	8,7	0
60 g Mandeln, gerieben	0	346	1.229	11,4	32,4	2,2	0
250 g Himbeeren	1	83	345	3,3	0,8	12	0
2 ml KANDISIN Flüssig	0	1	2	0	0	0,1	0
4 - 6 reife, weiche Feigen	5	240	1.004	5,2	1,6	51,6	0
100 g Himbeeren	0,5	33	140	1,3	0,3	4,8	0
4 Portionen	7	1.700	6.890	35,7	132,8	86,1	726,4
1 Portion	1,8	425	1.722	9	33	22	182

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 468 Kilokalorien!

Zutaten für 4 Portionen

Mandel-Mascarpone-Creme: 180 g Mascarpone • 2 Dotter • 4 EL KANDISIN Streusüße
60 g Mandeln, gerieben • evtl. etwas Bittermandelöl

Himbeersauce: 250 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt) • 2 ml KANDISIN Flüssig

4 - 6 reife, weiche Feigen (je nach Größe) • 100 g Himbeeren

Zubereitung

Mascarpone mit Dotter und KANDISIN Streusüße schaumig schlagen. Danach die geriebenen Mandeln zugeben. Himbeeren kurz köcheln lassen, KANDISIN Flüssig zugeben und durch ein Sieb passieren.

Himbeersauce in tiefe Teller (Pastateller oder Suppenteller) verteilen, die geschälten und in Scheiben geschnittenen Feigen mit den Himbeeren auf die Himbeersauce legen und mit der Mascarponecrème teilweise bedecken.

Im Rohr mit der Funktion „Grillen“ (nur Oberhitze) einige Minuten überbacken, bis die Crème eine schöne Farbe bekommt. Achtung: Nur feuerfestes Porzellan verwenden oder alle Portionen auf einmal in einer Auflaufform überbacken.

Tipp: Als Ganzjahresdessert können Sie statt der Feigen eine Beerenmischung verwenden, die Sie eventuell tiefgekühlt abtropfen lassen und mit etwas KANDISIN Streusüße, wie im Rezept beschrieben, vollenden.

Zubereitungsdauer: ca. 20 bis 25 Minuten



„Zu diesem Dessert passt hervorragend eine Kugel Vanilleeis für Diabetiker. Dieses Rezept ist auch mit Mango köstlich!“
Josef Neuherz, Hotel Das Triest





Gratinierte Babyananas

Schwierigkeitsgrad: ●●●○

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
2 Babyananas	4	198	828	1,4	0,8	44,6	0
3 EL KANDISIN Streusüße	0	26	109	0	0	6,5	0
100 ml Süßwein	1	160	669	0,1	0	15	0
1 mittelgroße Ananas	7,5	396	1.657	2,8	1,6	89,2	0
70 g Butter	0	525	2.197	0,7	58,1	0,7	168
10 ml KANDISIN Flüssig	0	3	11	0	0	0,6	0
4 Babyananas	7,5	396	1.657	2,8	1,6	89,2	0
2 cl Rum	0	60	255	0	0	0	0
2 TL KANDISIN Flüssig	0	1	5	0	0	0,2	0
100 ml Prosecco	0	90	377	0	0	4	0
6 Dotter	0	402	1.682	18,6	36,6	0,6	1.434
6 - 8 EL KANDISIN Streusüße	0	52	218	0	0	13	0
150 g Schlagobers	0,5	464	1.941	3,6	47,6	5,1	163,5
4 Portionen	20,5	2.773	11.606	30	146,3	268,7	1.765,5
1 Portion	5,1	693	2.901	7	36	67	441

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 1.546 Kilokalorien!

Zutaten für 4 Portionen

Ananascarpaccio: 2 Babyananas • 3 EL KANDISIN Streusüße • 100 ml Süßwein

Ananaskonfit: 1 mittelgroße Ananas • 70 g Butter • 10 ml KANDISIN Flüssig • Mark einer halben Vanilleschote

Gefüllte Ananas: 4 Babyananas • 2 cl Rum • 2 TL KANDISIN Flüssig • 100 ml Prosecco
6 Dotter • 6 - 8 EL KANDISIN Streusüße • 150 g Schlagobers

Dekoration: Erdbeeren

Zubereitung

Ananascarpaccio: Ananas schälen, den Strunk ausstechen, Frucht in dünne Scheiben schneiden und mit KANDISIN Streusüße bestreuen, ca. 1/2 Stunde stehen lassen, Süßwein dazugeben und zugedeckt leicht dünsten (nicht zu stark, da sonst die Ananasscheiben leicht zerfallen).

Ananaskonfit: Ananas schälen, Strunk herausschneiden und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Butter in einem Topf gut heiß werden lassen, Vanilleschote der Länge nach halbieren und das Mark entnehmen. Das Vanillemark mit den Ananaswürfeln kurz sautieren (leicht anbraten), KANDISIN Flüssig dazugeben und 2 Minuten zugedeckt dünsten lassen, in eine Schüssel umfüllen und kalt stellen.

Gefüllte Ananas: Babyananas halbieren, aushöhlen und in Würfel schneiden, mit Rum und KANDISIN Flüssig marinieren und in die zwei ausgehöhlten Ananas einfüllen. Für die Gratin-Masse Prosecco, Dotter und KANDISIN Streusüße im Wasserdampf warm aufschlagen und Schlagobers unterheben, in der gefüllten Ananas verteilen und anschließend im Ofen bei Oberhitze gratinieren.

Anrichten: Ananasscheiben schön auf einen Teller platzieren, darüber lauwarmes Ananaskonfit mit Saft verteilen. Gefüllte, gratinierte Ananas anlegen und mit Erdbeerwürfeln und Früchten nach Geschmack ausgarnieren.

Zubereitungsdauer: ca. 45 Minuten • **Rastzeit:** ca. 30 Minuten



„Mit diesem Dessert können Sie auch im Winter den sonnigen Süden genießen.“

Julian Grössinger, Hotel Schöne Aussicht





Topfensoufflé mit Brombeeren-Rotwein-Sauce

Schwierigkeitsgrad: ●●●○

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
40 g Butter	0	302	1.262	0,3	33,2	0,3	96
4 Eier	0	324	1.356	26,8	23,6	1,6	824
4 g KANDISIN Streusüße	0	14	58	0	0	3,5	0
250 g Magertopfen (10 % F.i.T.)	0,5	180	753	33,7	0,8	8	2,5
1 EL KANDISIN Streusüße	0	9	37	0	0	2,2	0
1/2 L milden Rotwein	1	335	1.402	1	0	13	0
3 EL KANDISIN Streusüße	0	26	109	0	0	6,5	0
200 g Brombeeren	1	88	368	2,4	2	12,4	0
Maizena (5 g)	0,5	17	72	0	0	4,3	0
4 Portionen	3	1.295	5.417	64,2	59,6	51,8	922,5
1 Portion	0,8	324	1.354	16	15	13	231

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 491 Kilokalorien!

Zutaten für 4 Portionen

Topfensoufflé: 40 g Butter • 4 Dotter • 4 g KANDISIN Streusüße • 250 g Magertopfen (10 % F. i. T.) • Schale einer unbehandelten Zitrone, gerieben • Schale einer unbehandelten Orange, gerieben • Mark einer Vanilleschote • 4 Eiklar • 1 Prise Salz • 1 EL KANDISIN Streusüße

Brombeeren-Rotwein-Sauce: 1/2 L milden Rotwein • Mark einer Vanilleschote • 1 Ingwerwurzel
3 EL KANDISIN Streusüße • 200 g Brombeeren • Maizena

Zubereitung

Topfensoufflé: Butter mit den Dottern und der KANDISIN Streusüße schaumig schlagen, Topfen in ein Tuch geben und ausdrücken. Anschließend durch ein feines Sieb streichen, zu der Ei-Butter-KANDISIN-Streusüße-Mischung (Abtrieb) geben und gut einrühren. Dann die restlichen Zutaten hinzufügen. 4 Eiklar mit einer Prise Salz und der KANDISIN Streusüße zu einem nicht zu festen Schnee schlagen und zuerst ein Drittel des Schnees vorsichtig in die Masse unterheben, erst dann den Rest.

Souffléform mit Butter bestreichen, die Masse in die Formen füllen und 30 Minuten im vorgeheizten Rohr bei 200 °C backen.

Tipp: Damit das Soufflé schöner aufgeht, geben Sie anfangs mehr Unterhitze und wenig Oberhitze.

Brombeeren-Rotwein-Sauce: Lassen Sie den Rotwein mit dem Vanillemark, einer kleinen geschälten und in Scheiben geschnittenen Ingwerwurzel und KANDISIN Streusüße langsam einkochen, geben Sie die Brombeeren dazu und binden die Sauce mit etwas Maizena, bis sie die gewünschte Dichte hat.

Zubereitungsdauer: ca. 30 Minuten • **Backzeit:** 30 Minuten



„Eine Prise Salz in die Grundmasse ist bei jedem Dessert als Gegenpart zur Süße geeignet. Das Soufflé lässt sich auch gut vorbereiten, wenn Sie Gäste haben: Lagern Sie die vorbereiteten, bereits in die Formen gefüllten und ungebackenen Soufflés kurzfristig bis zum Backen im Tiefkühler, und Sie haben mehr Zeit für Ihre Gäste!“

Heinz Hanner, Restaurant Hanner





Geeiste Orangensahne mit Orangen-Grapefruit-Ragout

Schwierigkeitsgrad: ●●○○○

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
1 l Orangensaft, frisch gepresst	8	450	1.883	5	0	100	0
10 ml KANDISIN Flüssig	0	3	11	0	0	0,6	0
5 cl Cointreau	1	188	785	0	0	15	0
70 g Butter, kalt	0	525	2.197	0,7	58,1	0,7	168
4 Orangen	3	252	1.054	4	0,8	33,3	0
4 Grapefruits	4	270	1.130	3,6	1,2	45	0
100 ml Orangensaft	1	45	193	0,5	0	10	0
3 Dotter	0	201	841	9,3	18,3	0,3	717
6 Spritzer KANDISIN Flüssig	0	3	11	0	0	0,6	0
2 cl Cointreau	0,5	75	315	0	0	6	0
100 g Schlagobers	0	309	1.291	2,4	31,7	3,4	109
6 Portionen	17,5	2.321	9.711	25,5	110,1	214,9	994
1 Portion	2,9	387	1.619	4	18	36	166

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 1.034 Kilokalorien!

Zutaten für 6 Portionen

Orangen-Grapefruit-Ragout: 1 L Orangensaft, frisch gepresst • 10 ml KANDISIN Flüssig
5 cl Cointreau • 70 g Butter, kalt • 4 Orangen • 4 Grapefruits

Orangensahne: 100 ml Orangensaft • 3 Dotter • 6 Spritzer KANDISIN Flüssig • 2 cl Cointreau
100 g Schlagobers

Dekoration: KANDISIN Streusüße

Zubereitung

Orangen-Grapefruit-Ragout: Orangensaft aufkochen, mit KANDISIN Flüssig süßen und zur Hälfte einkochen lassen. Den Cointreau darunter mischen. Die kalte Butter in Flöckchen hineinrühren und den Fond abkühlen lassen, solange er noch lauwarm ist. Orangen- und Grapefruitfilets mit einem scharfen Messer filetieren, in den Fond einlegen und etwa 2 Stunden durchziehen lassen.

Orangensahne: Orangensaft mit Dotter, KANDISIN Flüssig und Cointreau in einen Schneekessel geben und über warmem Wasserbad die Masse dickcremig schlagen. Diese Masse wieder kalt-schlagen. Danach das geschlagene Obers unterheben und in Portionsschälchen füllen. Anschließend 1 Stunde in das Tiefkühlfach oder in die Tiefkühltruhe stellen.

Anrichten: Vor dem Servieren die Oberfläche der Orangensahne mit KANDISIN Streusüße bestäuben und unter dem vorgeheizten Grill sehr schnell goldbraun gratinieren lassen (die Creme darf dabei nicht warm werden). Anschließend zusammen mit dem Ragout servieren.

Zubereitungsdauer: ca. 40 Minuten • **Ziehzeit Ragout:** 2 Stunden

Kühlzeit Orangensahne: 1 Stunde



„Am besten lässt sich eine solche Creme mit einem Bunsenbrenner gratinieren. Es geht sehr schnell, und die Creme wird dabei nicht warm.“

Michael Pratter, Gasthaus zu Schloss Hellbrunn





Dukatenbuchteln mit Vanillesauce

Schwierigkeitsgrad: ●●○○○

Zutaten	Broteinheiten	Kilokalorien	Kilojoule	Eiweiß in g	Fett in g	Kohlenhydrate in g	Cholesterin in mg
1 Stück frische Hefe (42 g)	0	33	137	7	0,5	0	0
150 ml Milch	0,5	96	402	5	5,3	7,2	16,5
1 EL KANDISIN Streusüße	0	9	37	0	0	2,2	0
500 g Mehl, gesiebt	30	1.675	7.008	53	5	355	0
2 Eier	0	162	678	13,4	11,8	0,8	412
2 Dotter	0	134	560	6,2	12,2	0,2	478
120 g Butter	0	905	3.786	0,8	98,8	0,8	288
1 cl Rum	0	30	128	0	0	0	0
200 g Powidl/marmelade	10	600	2.510	0	0	100	0
500 ml Milch	2	320	1.339	16,5	17,5	24	55
5 Dotter	0	335	1.402	15,5	30,5	0,5	1.195
10 g KANDISIN Streusüße	0	35	145	0	0	8,7	0
10 Portionen	42,5	4.334	18.132	117,4	181,6	499,4	2.444,5
1 Portion	4,3	433	1.813	12	19	50	245

Durch die Verwendung von KANDISIN sparen Sie 699 Kilokalorien!

Zutaten für 8 bis 10 Portionen

Dukatenbuchteln: 1 Stück frische Hefe (42 g) • 150 ml Milch • 1 EL KANDISIN Streusüße
500 g Mehl, gesiebt • 2 Eier • 2 Dotter • 120 g Butter • 1 kräftige Prise Salz • Mark einer Vanilleschote • 1 cl Rum • Schale einer unbehandelten Zitrone, gerieben • ca. 200 g Powidlmarmelade

Vanillesauce: 500 ml Milch • Mark einer Vanilleschote • 5 Dotter • 10 g KANDISIN Streusüße

Zubereitung

Dukatenbuchteln: Hefe mit der Hälfte der Milch und KANDISIN Streusüße leicht erwärmen und 100 g des Mehls unterrühren. Leicht stauben und bedeckt auf das Doppelte des Volumens aufgehen lassen. Eier und Dotter mit der restlichen Milch mixen und zusammen mit dem Vorteig und dem Mehl zu einem Teig kneten. Dann nach und nach Butter, Salz, Vanillemark, Rum und die Zitronenschale zugeben und so lange schlagen, bis ein glatter Teig entsteht. Leicht stauben und zugedeckt ca. eine halbe Stunde gehen lassen. Anschließend den Teig halbieren und leicht zusammenschlagen. Auf einer bemehlten Arbeitsfläche ca. 1/2 cm dick ausrollen und mit einer Ausstechform (Ø 3 cm) Kreise ausstechen. Mit dem Finger eine kleine Mulde in die Mitte der Teigkreise drücken und mit Powidlmarmelade füllen (je nach Geschmack). Dann den Teig über die Marmelade ziehen und mit der Naht nach unten in ein gut gebuttertes, feuerfestes Geschirr eng aneinander schichten. Immer wieder großzügig mit flüssiger Butter bepinseln. Die geformten Buchteln nochmals etwas aufgehen lassen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 15 bis 20 Minuten backen. Warm servieren.

Vanillesauce: Die Milch mit der ausgekratzten Vanilleschote aufkochen. Dotter mit KANDISIN Streusüße in einer Schüssel aufschlagen. Die aufgekochte Milch zu den Dottern geben und mit dem Schneebesen verrühren. Wieder zurück in den Topf geben und zur Rose abziehen (d.h. bei niedriger Hitze - nicht mehr als 78 °C erwärmen). Die Sauce durch ein Sieb passieren und kalt stellen.

Zubereitungsdauer: ca. 2 Stunden • **Rasten des Teiges:** 30 Minuten

Backzeit: 15 bis 20 Minuten



„Auf diese Art kann man das typisch österreichische Dessert einmal ganz leicht und ohne Zucker genießen!“

Markus und Christian Winkler, Restaurant Schindlhaus





KANDISIN – Genuss statt Kalorien

KANDISIN ist Österreichs bester und beliebtester Süßstoff und seit Jahrzehnten wichtiger Bestandteil im Leben vieler Menschen, die sich modern und zeitgemäß ernähren wollen und auf ihre schlanke Linie Wert legen. KANDISIN bietet eine reiche Auswahl an Produkten, um nicht auf die Süße im Leben verzichten zu müssen.

KANDISIN ist ideal zum Süßen in der Küche und kann für nahezu alle süßen Rezepte als leichte und kalorienfreie Alternative verwendet werden.

KANDISIN Streusüße ist zehnmal leichter als Zucker; hat aber dasselbe Volumen und kann deshalb einfach dosiert werden. Es kann zum Kochen, Backen und Bestreuen von Mehlspeisen eingesetzt werden.

KANDISIN Flüssig wird ebenfalls zum Kochen und Backen sowie zum Süßen von Früchten, Fruchtsalaten und Desserts verwendet.

In Tablettenform wird KANDISIN zum Süßen von Kaffee, Tee und anderen Getränken gerne verwendet.

Weitere Rezeptideen mit KANDISIN und Informationen zu den KANDISIN Produkten finden Sie im Internet unter www.kandisin.at



KANDISIN
STATT KALORIEN

Münchner Bundesstraße 120 • A-5020 Salzburg
Telefon: +43 (0)662 435501-0 • Fax: +43 (0)662 435501-49
E-Mail: office@kandisin.at • Internet: www.kandisin.at