

Helene Beckesch



Helene Beckesch, geb. Wiebe (*30. September 1981, Blagoweschtschenka/Rußland)

Tag	Menge
helene beckesch	8

Buttered Chicken aus dem Ofen

- <https://www.chefkoch.de/rezepte/2766911428603391/Indisches-Butter-Chicken-aus-dem-Ofen.html?portionen=4>



Zutaten

Für vier Personen

- 1Kg Hähnchenbrust

Marinade:

- 2TL Paprikapulver
- 2EL Limonen- oder Zitronensaft
- 2TL Salz
- 2 Becker Jogurt (150gr)
- 2TL Cayennepfeffer
- 2EL Garam Masala
 - *Hat Helene ersetzt durch*
??? Zimt, Nelke, **???**
- 2 Zehen Knoblauch
- 2 Stücke Ingwer, daumengroß

Außerdem:

- 8EL Butter
- 2 Zwiebeln
- 1Kg Passierte Tomaten
- 2TL Zimt
- 2TL Salz
- 4TL Cayennepfeffer

- 2Stücke Ingwer, daumengroß
- 2 Zehen Knoblauch
- 2EL Honig
- 300ml Sahne
- einige Koreanderblätter

Zubereitung

- Arbeitszeit ca. 30 Minuten
- Ruhezeit ca. 1 Stunde
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten
- Gesamtzeit ca. 2 Stunden

Die Hähnchenbrust in Stücke schneiden. Aus 1 TL Paprikapulver, 1 EL Limonen- bzw. Zitronensaft, 1 TL Salz, 1 Becher Joghurt, 1 TL Cayennepfeffer, 1 EL Garam Masala Pulver, 1 Stück Ingwer und 1 Knoblauchzehe eine Marinade herstellen. Das Fleisch mit der Marinade mischen.

Mindestens eine Stunde einziehen lassen. Besser ist es, das Fleisch bereits am Vortag zu marinieren und über Nacht in den Kühlschrank zu stellen.

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen dann das Fleisch in einer Auflaufform für 25 Minuten garen.

Die Zwiebel klein hacken und in 2 EL Butter glasig anschwitzen. Die passierten Tomaten, den Zimt, 1 TL Salz, 2 TL Cayennepfeffer, 1 Stück Ingwer und 1 Knoblauchzehe hinzugeben. Alles 20 Minuten mit Deckel und bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Nun die restlichen 2 EL Butter, den Honig und die Sahne hinzufügen, weitere 3 Minuten köcheln. Das Fleisch aus der Marinade nehmen, in die Soße geben, kurz umrühren und 2 Minuten mitköcheln lassen.

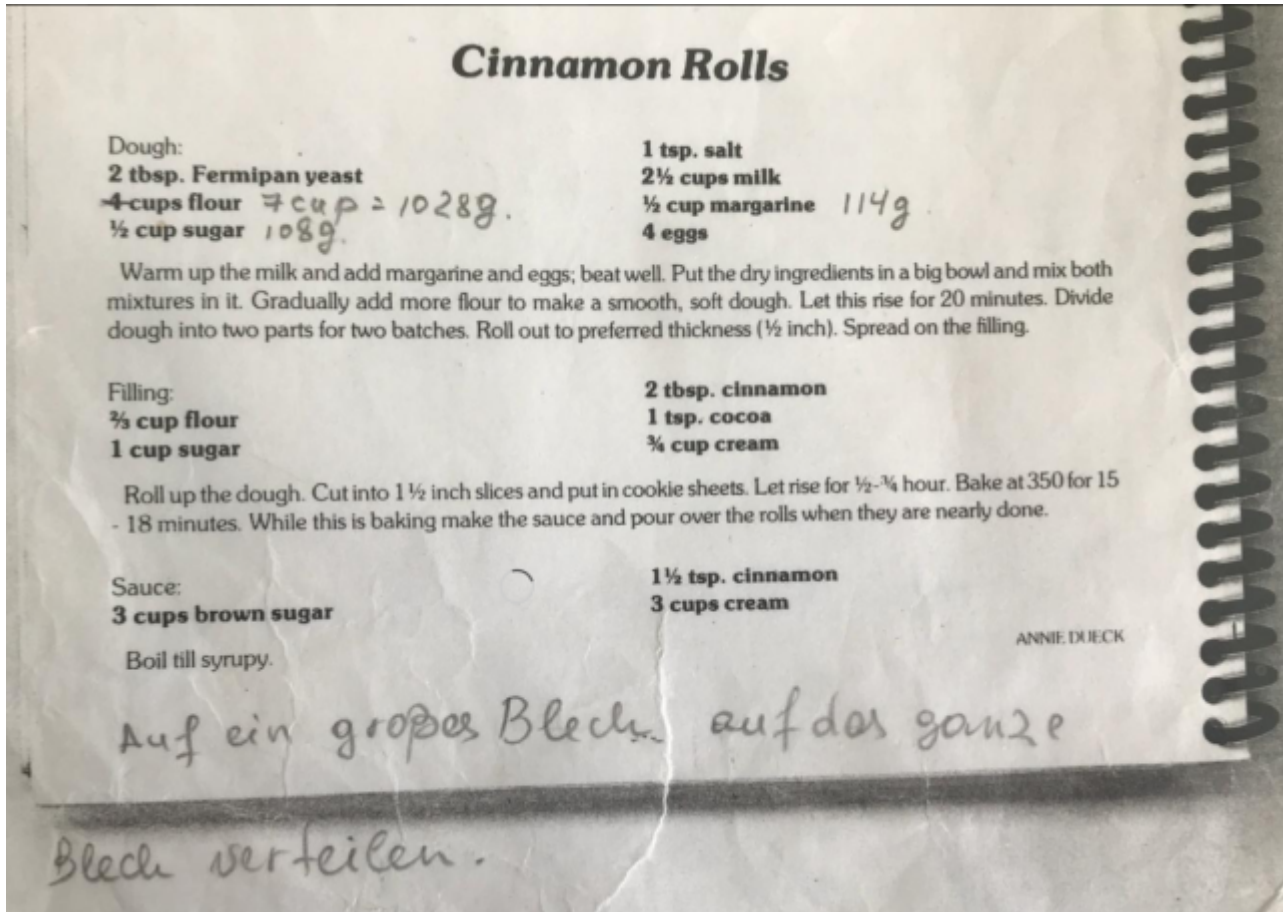
Dazu passt Reis oder Naan.

Wer gerne Koriandergrün mag, der kann ganz am Ende noch ein paar frisch gehackte Blätter hinzufügen.

2022/03/04 10:39 · [0 Kommentare](#)
[helene beckesch](#), [indisch](#), [hauptgericht](#)

Zimtschnecken - Cinnamon Rolls





2022/04/01 15:38 · 0 Kommentare
helene beckesch, gebaeck und kuchen

Sauerkraut-Hack-Auflauf

- <https://www.essen-und-trinken.de/rezepte/44288-rzpt-sauerkraut-hack-auflauf>



Zutaten

Für vier Personen

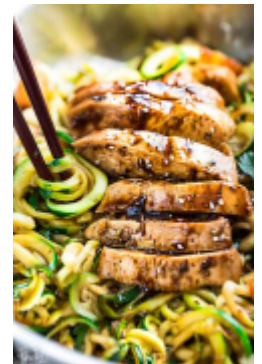
- 6 Zwiebeln
- 2 El Butter
- 1000g Weinsauerkraut
 - (am besten gut auswaschen, sonst wirds „sauer“)
- 500ml Schlagsahne
- 300ml Fleischbrühe
- 2 Lorbeerblätter
- 8 Wacholderbeeren
- 6El Majoranblättchen
- Salz
- Pfeffer
- 2 El Zucker
- 200g Sahneschmelzkäse
- 2El Öl
- 500g Hackfleisch (gemischt)
- 800g gekochte Pellkartoffeln

Zubereitung

1. Zwiebeln würfeln. Butter erhitzen und die Hälfte der Zwiebeln darin glasig dünsten. Sauerkraut zufügen. Mit Sahne und Fleischbrühe ablöschen. Sauerkraut mit Lorbeerblatt, Wachholderbeeren, Majoranblättchen, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Schmelzkäse teelöffelweise unterrühren. Zugedeckt 15 Minuten köcheln.
2. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Hackfleisch portionsweise darin anbraten. Zwiebeln kurz mitbraten. Hack-Zwiebelmasse kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln, Hackfleisch und Sauerkraut abwechselnd in eine ovale Auflaufform (ca. 30×15 cm) schichten.
3. Im heißen Ofen bei 200° (Umluft 180°) auf der mittleren Schiene ca. 20 Minuten backen.

2022/04/06 05:58 · [0 Kommentare](#)
[helene beckesch](#), [internet](#)

Zucchini Nudeln mit Teriyaki Hühnchen



- <https://lifemadesweeter.com/zucchini-noodles-with-teriyaki-chicken/>
 - zucchini_noodles_with_teriyaki_chicken_keto_low_carb_whole30_paleo_-_easy_keto_dinner_whole30_.pdf

Zutaten

- 2/3 lb boneless skinless, chicken breast , cut into strips or chunks salt and black pepper to taste
- 2 Tablespoons avocado oil OR olive oil
- 4-5 medium zucchini , cut into noodles using a spiralizer or a vegetable peeler

Sauce:

- 1/4 cup coconut aminos
- 1 tablespoon apple cider vinegar
- 1/2 teaspoon sesame oil
- 2 teaspoons golden monk fruit sweetener , can sub with pineapple juice for Whole30
- 2 garlic cloves , minced
- 1/2 teaspoon grated ginger
- 1/2 teaspoon xanthan gum (optional: to thicken the sauce) , can also sub with arrowroot powder for Whole30 water, as needed to thin out the sauce salt, black pepper, and red pepper flakes to taste; optional

Optional:

- Green onions sliced thinly
- Sesame Seeds

Zubereitung

1. MAKE THE SAUCE: In a small bowl, whisk together all the ingredients for the sauce.
2. In a large bowl, season chicken with salt and pepper and drizzle 1-2 tablespoons of sauce over the chicken. Allow to marinate for 30 minutes.
3. Heat cooking oil in a large skillet on medium-high heat. Add chicken and cook until brown, about 3-4 minutes. Pour in the remainder of the sauce and turn the heat to high. Allow sauce to bubble and thicken while stirring - about 1-2 minutes - add water as needed to thin out sauce as desired. Season to taste with salt, black pepper and/or red chili flakes.
4. Add zucchini noodles into the pan and use tongs to toss and coat with sauce. Cook for 1-2 minutes until zucchini is just tender but still firm. Be careful not to overcook.
5. Remove from heat and drizzle extra sauce in pan over chicken and serve immediately. Garnish with green onions and sesame seeds if desired.

2022/05/10 12:39 · 0 Kommentare

[asiatisch](#), [keto](#), [lowcarb](#), [helene beckesch](#), [hauptgericht](#)

Gemüsepfanne mit Geflügel

- <https://instakoch.de/lowcarb-gemuesepfanne-mit-gefluegel/>
 - [lowcarb_gemuesepfanne_mit_gefluegel_-_instakoch.de.pdf](#)



Marinierte Pute, Gemüse nach Wahl und ein paar leckere Gewürze, mehr braucht es nicht, um diese köstliche Low Carb Geflügelpfanne mit Gemüse blitzschnell auf den Tisch zu zaubern.

- Gericht: Hauptgericht
- Land & Region: International
- Keyword: geflügel, Gemüsepfanne, Low carb, Low-Carb Gemüsepfanne, Pfannengericht
- Portionen: 4
- Kalorien: 430 kcal
- Autor: Feelgoodfoodandmore

Zutaten

Für die Marinade:

- 3 EL Sojasoße
- 2 Knoblauchzehen gepresst
- ½ TL Ingwer gerieben
- 1 EL Speisestärke
- 2 TL Zucker
- 1 TL Sesamöl
- 3 EL Öl

Für die Geflügelpfanne:

- 400 g Putenbrust oder Putenfilet
- 2 Zwiebeln Mittelgroß
- 2 Rote Zwiebeln Mittelgroß
- 200 g Champignons
- 1 Rote Paprikaschote
- 1 Gelbe Paprikaschote
- 1 Grüne Paprikaschote
- 200 g Broccoli
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 bis 2 EL Sojasoße Nach Geschmack
- 1 TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Chiliflocken Je nach gewünschter Schärfe

Zubereitung

Das Fleisch marinieren:

1. Die Putenbrust in Streifen schneiden und mit allen Zutaten der Marinade gut vermischen.
2. Mindestens 30 Minuten oder bis zu 6 Stunden im Kühlschrank marinieren.

Für die Gemüsepfanne:

1. Die Frühlingszwiebeln waschen, die Enden abschneiden und in Ringe schneiden.
2. Die Zwiebeln schälen, halbieren und längs in Streifen schneiden.
3. Die Champignons putzen, den Stil entfernen und in Scheiben schneiden.
4. Tipp: Sollte sehr viel Erde an den Champignons sein, kann man die Champignons auch waschen.
5. Den Brokkoli in mundgerechte Röschen schneiden.
6. Die Paprikaschoten halbieren, entkernen und dann längs in dünne Streifen schneiden. Die Streifen ggf. nochmals halbieren.
7. Zunächst die marinierten Putenstreifen in einer vorgeheizten Pfanne ohne weitere Zugabe von Öl etwa 5 Minuten lang scharf anbraten.
8. Dann herausnehmen und beiseitestellen.
9. Die Pfanne auswischen und vorheizen. Nun das Gemüse in 3 EL Öl scharf anbraten. Dabei zunächst die Champignons, dann die Zwiebeln und letztlich das übrige Gemüse in die Pfanne geben.
10. Tipp: Das Gemüse, das am längsten braucht, um gar zu werden, kommt als Erstes in die Pfanne. So wird alles gleichmäßig gar.
11. Das Gemüse mit Salz, schwarzem Pfeffer, Chiliflocken und Sojasoße abschmecken.
12. Tipp: Wem der Brokkoli zu hart ist, kann diesen vorher 2 Minuten lang in kochendem Salzwasser blanchieren. Dann abgießen und abschrecken. Durch das Abschrecken hört er auf zu garen und erhält seine schöne grüne Farbe.
13. Jetzt das Fleisch wieder zu dem Gemüse geben und alles nochmal erhitzen.
14. Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße nach Geschmack abschmecken.

Anrichten und Servieren

Auf Tellern anrichten, mit Frühlingszwiebeln garnieren und sofort servieren.

Notiz

Ich esse dieses Gericht gerne Lowcarb ohne weitere Beilage. Wer mag, kann hierzu natürlich auch Reis oder Nudeln servieren.

2022/05/10 13:04 · 0 Kommentare
[lowcarb](#), [helene beckesch](#), [asiatisch](#)

Bester Nusszopf

- <https://www.rezeptwelt.de/backen-suess-rezepte/bester-nusszopf/y2wx1qyd-81fdb-650831-cfcd2-bqa6rgvs>
 - [bester_nusszopf_von_carinar._ein_thermomix_rezept_aus_der_kategorie_backen_suess_auf_www.rezeptwelt.de_der_thermomix_community_.pdf](#)



Zutaten

Teig

- 250 g Milch
- 1 Würfel Hefe
- 25 g Butter
- 20 g Zucker
- 600 g Mehl

Nussfüllung

- 200 g gemahlene Mandeln
- 200 g gemahlene Haselnüsse
- 200 g Zucker



Aprikosenmarmelade

Helenes Erweiterung des Rezeptes

1. 1/2 Glas Aprikosenmarmelade
2. In einen Topf geben und

- 1 TL Salz
 - 20 g Balsamico bianco
 - 40 g Milch
 - 60 g Zucker
 - ca. 4 Tropfen Vanillearoma
 - ca. 4 Tropfen Rumaroma
 - ca. 200 g Sahne
- leicht köcheln / einkochen
3. Wenn der Kuchen auch noch heiß ist, die Marmeladen oben auf dem Kuchen verteilen

Zubereitung

1. Milch, Hefe, Butter und Zucker in Mixtopf geben und 2,5 Min. / 37 °C / Stufe 2 erwärmen. Anschließend Mehl, Salz, Balsamico, Milch und Zucker dazugeben und 3 Min. / Modus „Teig kneten“. Teig in eine Schüssel geben und 1 Stunde zugedeckt gehen lassen.
2. Alle Zutaten für die Füllung zusammen rühren. Danach Teig dünn ausrollen und mit der Nussfüllung bestreichen.
3. Teig aufrollen und in der Mitte mit einer Schere durchneiden  und danach  übereinander Zopfen (weiß nicht wie ich es beschreiben soll tmrc_emoticons.-)
4. Nochmals 20 Min gehen lassen und dann ab in den Ofen. Bei 160 °C ca. 30-45 Minuten im vorgeheizten Backofen backen. (je nach Ofen und Geschmack ob man ihn dunkel oder hell mag) (lieber weniger °C dafür bisschen länger drin lassen, sonst ist er innen matschig und außen zu dunkel und knusprig)

2022/05/24 21:34 · 0 Kommentare
[helene beckesch](#), [gebaeck und kuchen](#), [internet](#)

Pizzateig in Lowcarb



Basisrezept von hier

- <https://lowcarb-held.com/low-carb-pizzateig/>
 - [low_carb_pizzateig_-_die_perfekte_alternative_-_low_carb_held.pdf](#)

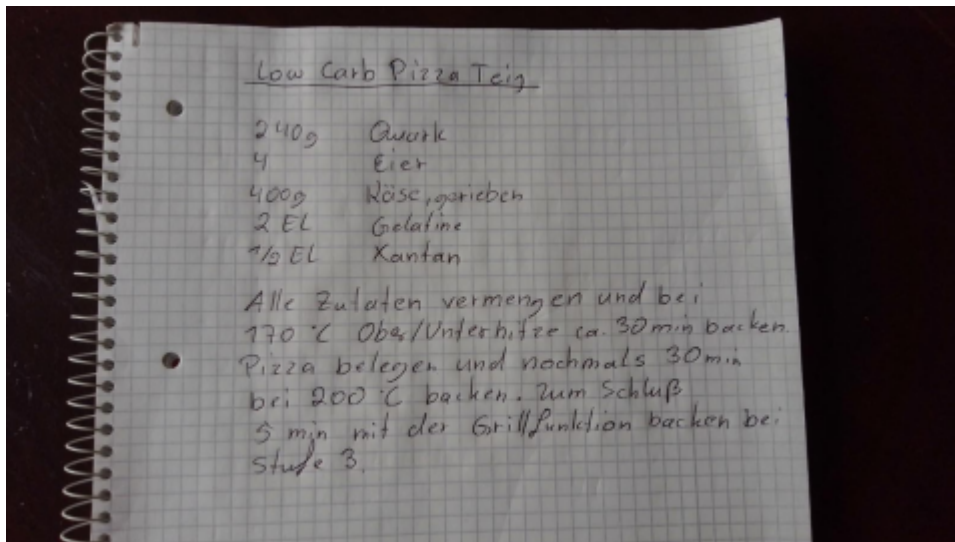
Zutaten

- 60 Gramm Quark (Am besten Magerquark)
- 1 Ei
- 1 Emmentaler (gerieben)

Zubereitung

1. Heize den Backofen auf 170°C vor
2. Lege ein Backblech mit Backpapier aus
3. Rühre den Quark mit dem Ei glatt
4. Streue den Käse dazu und vermenge ihn
5. Würze nun nach Geschmack noch etwas nach
6. Gib die fertige Masse auf das zuvor mit Backpapier ausgelegte Backblech und streiche sie glatt
7. Lasse nun alles circa 15 Minuten lang bei Ober-/Unterhitze backen
8. Den Boden kannst du nun sofort belegen. Bestreiche ihn auch gerne noch mit etwas Tomatenmark.

Helenes verbessertes Rezept



2022/07/08 13:27 · 0 Kommentare

[helene beckesch](#), [lowcarb](#), [pizza](#)

Gazpacho

- <https://www.lecker.de/klassische-gazpacho-63563.html>



Zutaten

für 4 Personen

- 3 Scheiben Toastbrot
- 1 kg reife Tomaten
- 1 rote Paprikaschote
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Gemüsebrühe (Instant)
- 4 EL Olivenöl
- 3 EL Rotwein-Essig
- Salz, Pfeffer
- 2 Zwiebeln
- 1 kleine grüne Paprikaschote
- 1/2 Salatgurke (ca. 150 g)
- 1 Prise Zucker
- einige Spritzer Zitronensaft
- 1/2 Bund Basilikum

Zubereitung

1. Toastbrot entrinden und die Scheiben in kaltem Wasser einweichen. Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und in einer Schüssel mit gekochtem Wasser ca. 1-2 Minuten brühen, anschließend abschrecken und die Haut mit einem kleinen Küchenmesser abziehen. Tomaten halbieren und jeweils den Strunk keilförmig ausschneiden.
2. Rote Paprika putzen, waschen und fein würfeln. Knoblauch schälen. Toastbrot mit den Händen ausdrücken. 150 g Tomaten und 1 EL Paprikastücke beiseitelegen, den Rest sowie Knoblauch und Brot mit einem Stabmixer glatt pürieren.
3. Brühe in 3 EL heißem Wasser auflösen. Brühe, 2 EL Olivenöl und Essig in das Püree rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 4 Stunden (oder über Nacht) kalt stellen.
4. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Grüne Paprikaschote und Gurke putzen, waschen und fein würfeln. Übrige Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
5. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden.

Suppe anrichten, mit Gemüsewürfeln und Basilikum bestreuen und mit 2 EL Öl beträufeln.

Ernährungsinfo

1 Portion ca. : 200 kcal 840 kJ 5 g Eiweiß 12 g Fett 19 g Kohlenhydrate

2022/08/10 09:50 · [0 Kommentare](#)

[vegan](#), [vegetarisch](#), [lowcarb](#), [helene beckesch](#), [internet](#), [suppe](#), [hauptgericht](#)

From:

<https://recipes.beckesch.it/> - **Rezeptesammlung von Helene und Ralf Beckesch**

Permanent link:

https://recipes.beckesch.it/helene_beckesch?rev=1652188182

Last update: **2022/05/10 13:09**

