

KOCHEN AUF NIEDERSÄCHSISCH

KÖSTLICHE REZEPTE MIT MILCH & KÄSE



www.milchland.de

MILCH HAT VIELE GESICHTER - IM MILCHLAND NIEDERSACHSEN

Niedersachsen, das steht für Raum und Weite. Vom Harz bis an die Nordsee und von der Elbe bis zur Ems ist das Land geprägt durch seine Landwirtschaft. Die Milchwirtschaft spielt dabei bis heute eine bedeutende Rolle.

Auf 8.135 niedersächsischen Bauernhöfen stehen 795.717 schwarzbunte Milchkühe. Die allermeisten Höfe sind seit vielen Jahren als Familienbetrieb geführt und halten im Durchschnitt 98 Milchkühe, überwiegend in Boxenlaufställen. Hier können sich die Kühe frei bewegen und finden gute Luft- und Lichtverhältnisse sowie bequeme Liegeplätze vor. Und: Im bundesweiten Vergleich gehört Niedersachsen zu den Spitzenreitern bei der Weidehaltung. Jede Kuh gibt täglich 20 bis 30 Liter Milch. Diese ist der hochwertige Ausgangsstoff für die breite Produktpalette, die in den 24 modernen Molkereibetrieben des Landes täglich hergestellt wird. Die Vielfalt der Produkte reicht dabei von natürlicher Trinkmilch über Joghurt, Molke, Speisequark, Sahne, Frischkäse und Butter bis hin zu herzhaftem Käse.

Aus diesem bunt gemischten Sortiment lassen sich köstliche Gerichte mit norddeutschem Charme zubereiten. Wir möchten Ihnen in dieser Broschüre unsere liebsten Rezepte vorstellen.

VIEL SPASS BEIM KOCHEN UND LESEN WÜNSCHT IHNEN DAS TEAM VOM MILCHLAND NIEDERSACHSEN!

LANDESVEREINIGUNG DER MILCHWIRTSCHAFT NIEDERSACHSEN E.V.

WIR MACHEN UNS STARK...

Die Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e.V. ist der Dachverband der niedersächsischen Milchwirtschaft. Uns liegt viel daran, natürliche, wertvolle Produkte wie Milch, Joghurt, Quark, Sahne, Butter und Käse zu fördern. Damit eben „alles in Butter ist“!

Vom Erzeuger über die Molkereien bis zur Verbraucherzentrale Niedersachsen sind unter unserem Dach alle Verbände und Organisationen der hiesigen Milchwirtschaft zusammengeschlossen – mit dem gemeinsamen Ziel...

...FÜR MILCHBAUERN IN NIEDERSACHSEN UND DEREN REGIONAL UND VERANTWORTUNGSVOLL ERZEUGTEN PRODUKTE.

WAS KÖNNEN SIE VON UNS ERWARTEN?

Als Dienstleister für die niedersächsische Milchwirtschaft treffen Sie uns überall dort, wo es sich um die Milch dreht. Auf Veranstaltungen, in Schulen oder im landwirtschaftlichen Bereich genauso wie auf internationalen Fachmessen oder regionalen Ausstellungen. Bei Fragen rund um die Milch stehen wir Rede und Antwort, auch in den sozialen Medien.

Auf **www.milchland.de** finden Sie auch das gesamte Spektrum unserer Aktivitäten und Maßnahmen.

UNSERE GEMEINSAMEN ZIELE

Ein realistisches Bild und den Wert von Land- und Milchwirtschaft in Niedersachsen zu vermitteln – das ist oberstes Ziel unserer Öffentlichkeitsarbeit. Geht es darum, neue Gesetze und Verordnungen zu erarbeiten, vertritt die LVN die gemeinsamen Interessen der heimischen Milchwirtschaft. Das sind zwei der wichtigsten Ziele der LVN, die die Leistungs- und Wettbewerbsfähigkeit der Milcherzeuger und Molkereien in Norddeutschlands größtem Milchland sichern. In ganz besonderer Weise berücksichtigen wir hier auch Ihre Interessen als Verbraucher. Denn Ihre Interessen sind immer auch unsere Interessen.

Info	Info Milch	S. 6
	FEINE VORSPREISEN	
	Herzhafte Aprikosen mit Käse	S. 8
	Bunte Gemüse-Quiche	S. 10
	Chicorée mit Frischkäsefüllung	S. 12
	Herzhafte Waffeln	S. 13
	LECKERE SNACKS	
	Tilsiter Käsestangen	S. 14
	Pikante Quark-Schnecke	S. 16
	Brot mit Käse und Schnittlauch	S. 17
	Gemüsetörtchen mit Käsehut	S. 18
Info	Info Sahne & Co.	S. 20
Info	Info Butter & Co.	S. 21
	HEISSE SUPPEN	
	Sommerfrische Erbsensuppe	S. 22
	Pfiffige Kartoffelsuppe	S. 24
	Feine Käsesuppe	S. 25
	KÖSTLICHE SALATE	
	Nudelsalat mit Hirtenkäse	S. 26
	Nordischer Käsesalat	S. 28
	Käse-Obst-Salat	S. 29
Info	Info Käse & Co.	S. 30
	RAFFINIERT E HAUPTGERICHTE	
	Lachs mit Käsekruste	S. 38
	Kalbsfilet im Schnittkäsemantel	S. 40
	Eleganter Kartoffelpuffer	S. 41
	Herzhafte Käsewähe	S. 42
	Sahniges Kartoffel-Apfel-Gratin	S. 43
	Käse-Gnocchi in Tomatenbutter	S. 45
	HINREISSENDE DESSERTS	
	Cremiger Birnentraum mit Prosecco	S. 46
	Quarkknödel mit Pfirsichen & Kaffeebutter	S. 48
	Kleine Blaue Verführung	S. 49
	Quark-Mandel-Nocken	S. 50
	Pfannkuchen „Altes Land“	S. 50
	Limetten-Hafer-Quark mit Krokant	S. 51

DIPS, SOSSEN & AUFSTRICHE

Zerlassene Orangen-Senf-Butter	S. 52
Käsebällchen	S. 54
Kürbis-Butter-Soße	S. 55
Salami- und Lachsaufstrich mit Butter und Quark	S. 56
Kräuterrahm-Dip	S. 56
Käse-Kräuter-Creme	S. 57

Info Info Joghurt & Co. S. 58

SAFTIGE KUCHEN

Gute-Laune-Bombe	S. 62
Buttermilchkuchen	S. 64
Blaubeer-Frischkäse-Torte	S. 65

ERFRISCHEnde SHAKES

Kefir-Mix „Anabeer“	S. 66
Mandarinen-Kefir-Traum	S. 68
Sommer-Milch-Kick	S. 69
Power-Shake mit Dickmilch	S. 70
Apfel-Zimt-Shake	S. 70

Info Info Milch S. 72

Hersteller niedersächsischer Milchprodukte

Impressum	S. 75
	S. 76

ABKÜRZUNGEN:

TL	=	Teelöffel	ml	=	Milliliter
EL	=	Esslöffel	l	=	Liter
Pr.	=	Prise	g	=	Gramm
Msp.	=	Messerspitze(n)	Stck.	=	Stück
kl.	=	kleine/s/r	Pck.	=	Packung
gr.	=	große/s/r	TK	=	Tiefkühlkost,
Sch.	=	Scheibe			z.B. Gemüse



Info

MILCH - VIELFALT UND GENUSS

Milch enthält eine Vielfalt an Nährstoffen. Die Trinkmilch gilt deshalb nicht als Getränk, sondern als Lebensmittel.

Durch ihre Zusammensetzung ergänzt sie die aus Brot, Getreide, Obst und Gemüse bestehenden kalten Hauptmahlzeiten. Als eigenständige Zwischenmahlzeit liefern Milch und Milchprodukte eine große Vielfalt.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich Milch und Milchprodukte zu verzehren.

NÄHRSTOFFE

Milch enthält eine Vielzahl von Nährstoffen. Sie ist daher kein Durstlöscher, sondern ein Lebensmittel mit hohem Nährstoffgehalt. Milch und Milchprodukte sind elementare Bestandteile von Ernährungsempfehlungen in mindestens 42 Ländern, so das Max Rubner-Institut - Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel. Die Empfehlungen liegen bei täglich 1 - 3 Portionen.

Der Milchverzehr in Mitteleuropa hat eine Tradition von über 7.000 Jahren, er ging mit einem starken evolutionären Vorteil für die Entwicklung der Menschheit einher. Milch und Milchprodukte enthalten eine Reihe von Vitaminen und Mineralstoffen. Durchschnittlich enthält Milch 0,74 % Mineralstoffe. Hervorzuheben sind Kalzium, Zink und Jod, sowie Vitamine B2 und B12.

WARUM IST KALZIUM SO WICHTIG?

- Kalzium wird für die Erhaltung normaler Knochen und Zähne benötigt
- Kalzium trägt zu einer normalen Blutgerinnung bei
- Kalzium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei
- Kalzium trägt zu einer Signalübertragung zwischen den Nervenzellen bei

Nährstoffe pro 100 ml	Kuhmilch, 3,5 %
Energie (kcal)	66
Wasser (g)	87,4
Fett (g)	3,5
Kohlenhydrate (g)	4,7
Eiweiß (g)	3,3
Calcium (mg)	120
Jod (µg)	2,7
B ₂ (µg)	180
B ₁₂ (ng)	420
Zink (µg)	380

HERZHAFTE APRIKOSEN MIT KÄSE

FÜR 20 STÜCK: **SO WIRD'S GEMACHT:**

ZUTATEN:

225 g Doppelrahmfrischkäse

125 g Gouda

6 EL Milch

Salz

Pfeffer

800 g Aprikosenhälften

aus der Dose

20 Walnushälften

Paprikapulver

Friskäse in einer Schüssel glatt rühren.

Den Gouda reiben und nach und nach mit der Milch unter die Friskäsecreme heben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Friskäsemasse in einen Spritzbeutel

mit einer 1 cm großen Sterntülle füllen

und auf die Aprikosenhälften spritzen.

Walnushälften auf dem Friskäse plat-

zieren und mit ein wenig Paprikapulver

garnieren.



FEINE VORSPEISEN



BUNTE GEMÜSE-QUICHE

FÜR 4 PERSONEN: SO WIRD'S GEMACHT:

ZUTATEN: Teig: Mehl, Butter, Eigelb, Salz und Wasser zu einem Teig kneten und 30 Minuten kalt stellen. Danach den Teig ausrollen, in einer Quicheform auslegen und den Teig am Rand hochdrücken.

200 g Mehl
150 g Butter
1 Eigelb
1/2 TL Salz
4 EL Wasser

Belag: Die Paprika in Streifen schneiden, Kräuter klein hacken (ein Teil zur Deko übrig lassen) und beides auf dem Teig verteilen. Sahne und Frischkäsezubereitung Schnittlauch mit den Eiern verquirlen, würzen und ebenfalls über dem Gemüse verteilen.

je 1 gelbe, rote und grüne
Paprikaschote
je 1 Bund Basilikum und
Schnittlauch
200 ml Schlagsahne
200 g Frischkäsezubereitung
Schnittlauch
6 Eier
Salz
Pfeffer

Paprikapulver, edelsüß
8 Scheiben Lachsschinken

Die Quiche im vorgeheizten Backofen bei 200°C ca. 40 Minuten backen und anschließend mit den Schinkenscheiben und einigen Kräutern garnieren.





CHICORÉE MIT FRISCHKÄSEFÜLLUNG

FÜR 10 PERSONEN:

ZUTATEN:
etwa 5 Zweige Dill
1/2 Zwiebel
1 Salatgurke
1 Tomate
650 g Doppelrahm-
frischkäse
150 ml Sahne oder Milch
2 EL Zucker
2 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
40-50 Blätter Chicorée
300 g Nordseekrabben

SO WIRD'S GEMACHT:

Dill und Zwiebel klein hacken, Gurke und Tomate klein würfeln. Frischkäse und Sahne verrühren und Zucker, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zwiebel, Dill, Gurken und Tomate hinzugeben, vermengen und kalt stellen. Chicoréeblätter waschen und wie ein Schiffchen auf den Tellern drapieren. Frischkäse-Creme auf den Chicoréeblättern platzieren und mit Krabben dekorieren.

Tipp:

An Stelle von Krabben kann man auch Schinken verwenden.

HERZHAFTE WAFFELN**ZUTATEN: SO WIRD'S GEMACHT:**

100 g Großlockkäse	Käse, Seelachs, Pilze und die Zwiebel klein schneiden.
100 g Seelachsschnitzel	
100 g Pilze	Butter schaumig schlagen und dann die Eier hinzugeben. Mehl, Backpulver und Wasser langsam unter die Ei-Buttermasse heben. Großlockkäse, Seelachs, Pilze und Zwiebeln hinzugeben. Teig mit Paprika, Pfeffer, Senf und Zucker würzen und im Waffeleisen backen.
1 kleine Zwiebel	
150 g Butter	
3 Eier	
250 g Mehl	
2 TL Backpulver	
125 ml warmes Wasser	Die fertigen Waffeln mit 1 EL Frischkäsezubereitung Schnittlauch dekorieren und servieren.
Paprikapulver	
Pfeffer	
Senf	
Zucker	

je Waffel 1 EL Frischkäsezubereitung Schnittlauch



TILSITER KÄSESTANGEN

ZUTATEN: SO WIRD'S GEMACHT:

250 g Mehl	Mehl und Zucker in eine Schüssel geben.
10 g Zucker	Milch erwärmen, die Hefe hineinbröckeln,
125 ml Milch	verrühren und zum Mehl geben.
20 g Hefe	Mehl, Zucker, Hefe und Milch zu einem
100 g Tilsiter	Teig kneten und 20 Minuten gehen lassen.
50 g Butter	Käse reiben und dann die Butter, das Salz
1/2 TL Salz	und den Käse in den Teig einkneten und
1 Eigelb	weitere 30 Minuten ruhen lassen.
Kreuz- oder	Teig ausrollen und mit einem Teigrädchen
Schwarzkümmel	in 3 cm dicke Streifen schneiden.
	Streifenenden in die entgegengesetzte Rich-
	tung drehen, mit Eigelb bestreichen und
	den Kümmel über die Stangen streuen.
	Stangen im vorgeheizten Backofen bei
	190°C oder Gas Stufe 3 für 15 - 20 Minu-
	ten backen.



LECKERE SNACKS



PIKANTE QUARK-SCHNECKE

FÜR 16 SCHNECKEN: SO WIRD'S GEMACHT:

ZUTATEN: Teig: Quark, Milch, Öl und Salz verrühren. Mehl und Backpulver vermischen und die Hälfte unter die Quark-Masse heben. Die andere Hälfte unter die Masse kneten. Den Teig ausrollen.

75 g Magerquark
3 EL Milch
3 EL Öl

1 Prise Salz
150 g Mehl
1/2 Päckchen
Backpulver

Füllung: Schnittlauch und Kresse klein hacken und mit dem Frischkäse und der Milch verrühren. Masse mit Pfeffer abschmecken und dann auf dem ausgerollten Teig verteilen, dabei einen 2 cm breiten Rand freilassen. Die dünnen Schinkenscheiben auf dem Frischkäse verteilen und von der Längsseite den Teig aufrollen.

Füllung:
1 Bund Schnittlauch
1 Beet Kresse

150 g Doppelrahm-
frischkäse

2-3 EL Milch
Pfeffer

100 g gekochter
Schinken

Rolle mit der Naht nach unten auf ein Blech setzen, das mit Backpapier ausgelegt ist; den Teig mit Milch bestreichen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175°C, Umluft: 150°C, Gas: Stufe 3) 40 - 45 Minuten backen. Die Rolle vor dem Schneiden auskühlen lassen.





BROT MIT KÄSE UND SCHNITTLAUCH

ZUTATEN:

- 300 g Vollkornmehl
- 2 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 1 TL Senf
- 100 g geriebener Gouda
- 2 - 3 TL frischer Schnittlauch
- 4 getrocknete Tomaten
- 1 verquirltes Ei
- 2 EL Butter
- 150 ml Milch

SO WIRD'S GEMACHT:

Den Backofen auf 190°C vorheizen. Mehl, Backpulver, Salz und Senf in eine Schüssel geben. 3 EL geriebenen Käse zur Seite stellen, den Rest mit dem frisch gehackten Schnittlauch und den in kleine Würfel geschnittenen Tomaten in die Schüssel geben und vermengen. Das Ei verquirlen und mit der Butter und der Milch unter die Mehlmischung rühren. Den fertigen Teig in eine Backform geben und mit dem zur Seite gestellten Käse bestreuen. Den Brotteig 30 Minuten lang backen und etwas abkühlen lassen.



GEMÜSETÖRTCHEN MIT KÄSEHUT

FÜR 6 PERSONEN: SO WIRD'S GEMACHT:

ZUTATEN: Teig:

Teig: Quark mit Butter und Eigelb verrühren.
 100 g Magerquark Mehl, Backpulver und Salz hinzugeben
 100 g Butter und rasch zu einem glatten Teig kneten.
 1 Eigelb Den Teig in Folie wickeln und über Nacht
 100 g Mehl im Kühlschrank ruhen lassen.
 1 Msp. Backpulver Am nächsten Tag den Teig ausrollen und
 1 Prise Salz kleine gebutterte Tartelette- oder Muffin-
Füllung: Förmchen damit auslegen.

Füllung:

1 Bund Frühlingszwiebeln Zucchini, Frühlingszwiebeln und Paprika in
 1 gelbe Paprikaschote sehr feine Streifen schneiden und in einer
 1 rote Paprikaschote Pfanne mit Butterschmalz glasig dünsten.
 1 EL Butterschmalz Von der Herdplatte nehmen und etwas
 2 Tomaten abkühlen lassen.
 1/2 Bund Basilikum Die Tomaten vom Strunk entfernen, einige
 125 ml Milch Sekunden in sprudelnd heißes Wasser
 250 ml Sahne tauchen und in kaltem Wasser abschre-
 3 Eier cken, die Haut abziehen, die Tomaten
 Salz achteln und das Innere herausschneiden.
 Pfeffer Das angedünstete Gemüse gleichmäßig
 100 g geriebener Käse auf die Förmchen verteilen und die Toma-
 tenachtel kreuzförmig oben auflegen.
 Basilikum klein hacken. Milch, Sahne,
 Eier, Salz, Pfeffer verrühren und über das
 Gemüse geben, Basilikum zufügen.
 Mit geriebenem Käse bestreuen und bei
 200°C (Gas Stufe 3) im vorgeheizten Back-
 ofen 30 Minuten backen.

Tipp:

Statt Basilikum Salbeiblätter in
 Butter frittieren oder Rosmarin
 verwenden. An Stelle von geriebe-
 nem Käse kann auch ein in dünne
 Scheiben geschnittener Hirtenkäse
 auf die Törtchen gelegt werden.







SAHNE & Co.

Bei der Sahneherstellung wird in Zentrifugen das leichtere MilCHFett, der Rahm, von der Magermilch getrennt. Anschließend wird der Rahm hocherhitzt oder ultrahocherhitzt, um das Erzeugnis haltbar zu machen. Ab einem MilCHFettgehalt von 10 % spricht man von Sahne oder Rahm. Je höher der Fettgehalt eines Sahneerzeugnisses, desto cremiger und voller ist sein Geschmack. Wird der Rahm durch die Zugabe von Bakterienkulturen gesäuert, erhält man Sauerrahmerzeugnisse. Sie haben einen fein-säuerlichen Geschmack.

KAFFEESAHNE

Kaffeesahne ist die Sahne mit dem geringsten Fettgehalt. Er liegt bei mindestens 10 %, kann jedoch auch bis auf 12 % oder 15 % steigen.

SCHLAGSAHNE

Schlagsahne oder auch Schlagrahm genannt, ist das bekannteste Produkt in der Sahne-Familie. Sie muss mindestens 30 % Fett aufweisen. Je höher ihr Fettgehalt, desto besser ist der Aufschlag und die Stabilität der geschlagenen Sahne.

CRÈME DOUBLE

Crème double oder auch Süßrahm genannt, ist eine süße Sahne mit besonders hohem Fettgehalt von mindestens 40 %. Sie ist cremig, von löffelfester Konsistenz und kochfest.

CRÈME FRAÎCHE

Crème fraîche ist gesäuert und hat einen Fettgehalt von mindestens 30 %. Ihre Konsistenz ist cremig und löffel-

fest und flockt beim Kochen nicht aus. Es gibt sie pur oder als Varianten mit Kräutern.

CRÈME LÉGÈRE

Crème légère ist die leichte Version der Crème fraîche mit nur 15 % Fett.

SCHMAND

Schmand ist ebenfalls ein gesäuertes Sahneerzeugnis. Mit 20 bis 29 % Fettgehalt ist er zwischen der leichten Sauren Sahne und der Crème fraîche einzuordnen. Der Großteil der im Handel angebotenen Produkte hat einen Fettgehalt von 24 %. Schmand trägt auch die Bezeichnung löffelfester Sauerrahm, was auf seine Konsistenz hinweist.

SAURE SAHNE

Saure Sahne ist eine mit Milchsäurebakterien angesäuerte frische Sahne. Sie hat einen fein-säuerlichen Geschmack. Der Fettgehalt liegt bei mindestens 10 %. Sie ist aufgrund des geringeren Fettgehalts nicht kochstabil.



BUTTER & Co.

Zur Herstellung von Butter wird Milchfett von der Magermilch in einer Zentrifuge getrennt. Anschließend wird der Rahm bei 85 °C pasteurisiert und muss dann reifen. Die Reifung geschieht unterschiedlich, je nach Buttersorte.

SAUERRAHMBUTTER

Bei Sauerrahmbutter reift der Rahm nach dem Zusatz von Milchsäurebakterien mehrere Stunden bis zum gewünschten Säuregrad.

Magermilch oder Wasser gewaschen. Anschließend wird die Butter gut verknetet, um die enthaltene Flüssigkeit fein zu verteilen und kann dann verpackt werden.

SÜSSRAHMBUTTER

Für Süßrahmbutter reift der Rahm ohne jeglichen Zusatz von Milchsäurebakterien für einige Stunden.

BUTTERSCHMALZ

Um Butterschmalz zu gewinnen, wird Butter zunächst bei ca. 50 °C langsam geschmolzen. Anschließend werden Wasser, Milcheiweiß und Milchzucker in einer Zentrifuge abgetrennt. Durch ein weiteres Erhitzen auf 60 °C im Vakuum wird noch verbleibendes Wasser fast vollständig verdampft und man erhält Butterschmalz (99,8 % Milchfett).

MILDGESÄUERTE BUTTER

Bei mildgesäuerter Butter wird der Rahm genau wie bei Süßrahmbutter gelagert, eine direkte Zugabe von Milchsäure oder Milchsäurebakterienkulturen erfolgt erst nach der Reife.

Vor dem Verpacken wird es mit Luft aufgeschlagen, damit es eine weiche und geschmeidige Konsistenz hat. Da dem Butterschmalz Eiweiß und Wasser entzogen sind, kann es auf hohe Temperaturen erhitzt werden, ohne dabei zu verbrennen und zu spritzen. Butterschmalz ist aufgrund des geringen Wassergehalts lange lagerfähig. Im Kühlschrank ist es bis zu 15 Monate haltbar.

Ist die Reifung der verschiedenen Buttersorten abgeschlossen, wird der Rahm auf 8 bis 10 °C abgekühlt und in einem schnell rotierenden Zylinder geschlagen, bis die Fettkügelchen sich zu Butterkörnern verbunden haben. Die sich abtrennende Buttermilch wird abgelenkt. Die Butterkörner werden mit

SOMMERFRISCHE ERBSENSUPPE

FÜR 4 - 6 PORTIONEN: SO WIRD'S GEMACHT:

ZUTATEN:

1 Stange Lauch, nur das Weiße
 100 g Kartoffeln, in Würfeln
 30 g Butter
 800 ml Gemüsebrühe
 400 g Erbsen (TK)
 20 ml Kokosmilch
 150 g Crème fraîche
 Meersalz, Pfeffer, Muskat
 6 Stangen grüner Spargel
 2 EL Olivenöl
 1 unbehandelte Orange
 1 unbehandelte Limette
 (jeweils Zesten abziehen
 und Saft auspressen)
 Sweet Chilisauce
 Meersalz

Lauch und Kartoffeln in der Butter glasig dünsten, mit der Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15 Minuten köcheln lassen. Jetzt Erbsen, Kokosmilch und Crème fraîche zufügen und 5 Minuten (bei Bedarf mehr) weiter köcheln lassen. Suppe pürieren und abschmecken. Den Spargel putzen und schräg in 5 mm dünne Scheiben schneiden, dann in einer Pfanne im Olivenöl glasig braten, mit Orangen- und Limettenzesten, Limetten- und Orangensaft, Sweet Chilisauce und Salz abschmecken. Mit der heißen Suppe zusammen anrichten.

Zesten:



Als Zesten bezeichnet man feine Streifen aus den Schalen von Zitrusfrüchten. Diese können mit einem speziellen Messer, dem Zestenreißer, einfach hergestellt werden, indem man die Schale von Zitrusfrüchten der Länge nach von oben nach unten abschält.

HEISSE SUPPEN



PIFFIGE KARTOFFELSUPPE

FÜR 6 PERSONEN: SO WIRD'S GEMACHT:

ZUTATEN: Kartoffeln schälen, Suppengemüse putzen, waschen und alles würfeln bzw. Lauch in dünne Ringe schneiden (Lauchringe zur Seite stellen). Butter in einem Topf zerlassen. Zuerst die Möhren- und Selleriewürfel anschwitzen, danach die Kartoffelwürfel. Mit Brühe auffüllen. Zwiebel abziehen, mit einer Nelke sowie Lorbeerblatt spicken und zur Brühe geben. Suppe ca. 20 Min. abgedeckt köcheln lassen. Danach den Lauch zufügen und weitere 10 Min. leicht kochen lassen. Nun die Zwiebel entfernen und etwa 2/3 des Gemüses aus der Suppe nehmen. Frischkäsezubereitung Porree in die Suppe geben, mit den Gewürzen abschmecken und alles pürieren. Jetzt das restliche Gemüse wieder zur Suppe geben, nochmals abschmecken. Pfifferlinge putzen, Zwiebel pellen, würfeln und in Butter andünsten. Pilze zugeben und ca. 5 Min. mitdünsten lassen, mit Kräutern bestreuen. Suppe in vorgewärmte Teller geben und mit Pfifferlingen dekorieren.

600 g mehlig kochende Kartoffeln
1 Suppenbund: (Möhren, Lauch, Sellerie, Petersilie = ca. 600 g)
80 g Butter
1 l Fleischbrühe
1 größere Zwiebel
1 Nelke
1 Lorbeerblatt
125 g Frischkäsezubereitung Porree
Salz
frisch gemahlener Pfeffer
Majoran, gerebelt
Muskatnuss, frisch gerieben
200 g Pfifferlinge
1 Zwiebel
etwas Butter z. Andünsten
2 EL Kräuter, gehackt (z.B. Kerbel, Schnittlauch, Petersilie)

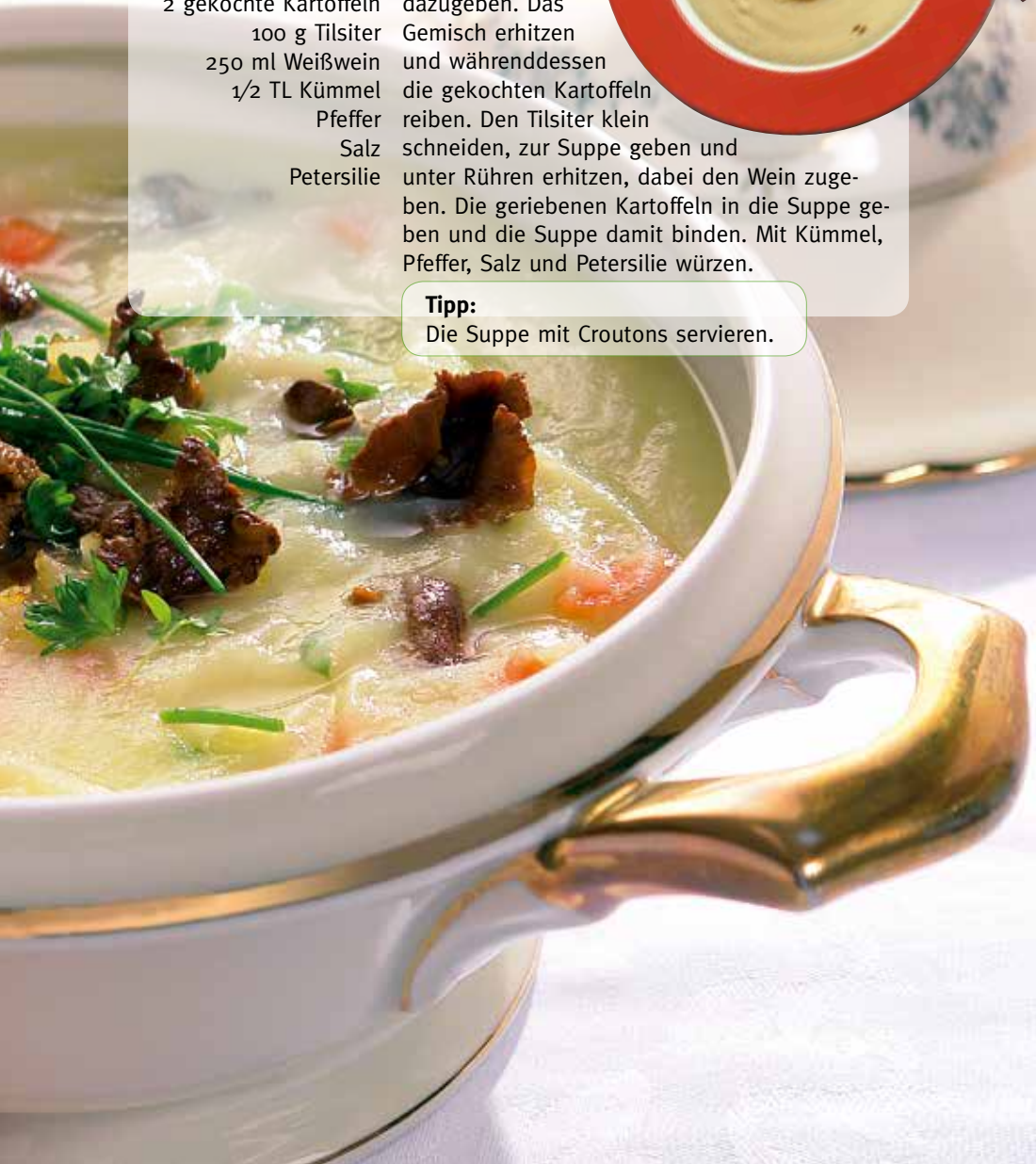
FEINE KÄSESUPPE

FÜR 4 PERSONEN: **SO WIRD'S GEMACHT:**

ZUTATEN: Zwiebel würfeln und in einem Topf mit Butter andünsten. Die Fleischbrühe mit der Sahne dazugeben. Das Gemisch erhitzen und währenddessen die gekochten Kartoffeln reiben. Den Tilsiter klein schneiden, zur Suppe geben und unter Rühren erhitzen, dabei den Wein zugeben. Die geriebenen Kartoffeln in die Suppe geben und die Suppe damit binden. Mit Kümmel, Pfeffer, Salz und Petersilie würzen.

Tipp:

Die Suppe mit Croutons servieren.



NUDELSALAT MIT HIRTENKÄSE

FÜR 8 PERSONEN: **SO WIRD'S GEMACHT:**

ZUTATEN: **Salat:**

Salat: Die Nudeln in Salzwasser bissfest kochen.
500 g Nudeln Die Zwiebeln in halbe Ringe schneiden,
2 rote Zwiebeln die Gurke längs halbieren, entkernen, in
1 kleine Salatgurke Scheiben schneiden. Den Hirtenkäse wür-
500 g Hirtenkäse feln und die Peperoni in Ringe schneiden.
3 rote Peperoni Nudeln, Hirtenkäse, Gurke, Peperoni, Zwie-
100 g grüne Oliven beln und Oliven vermengen.

Dressing: **Dressing:**
1 EL mittelscharfer Senf Senf, Essig, Gemüsebrühe und Öl ver-
10 EL Rotweinessig rühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker
100 ml Gemüsebrühe kräftig würzen.
8 EL Olivenöl Salat mit dem Dressing anmachen, den
Salz Thymian zerkleinern und darüber ver-
Pfeffer teilen.
Zucker
1/2 Bund Thymian



KÖSTLICHE SALATE



NORDISCHER KÄSESALAT

FÜR 4 PERSONEN: **SO WIRD'S GEMACHT:**

ZUTATEN: **Salat:**

Salat: Reis kochen und abkühlen lassen.
 125 g Langkorn-Reis Währenddessen das Gemüse putzen, den
 1/2 Kopfsalat Salat in kleine Stücke zupfen, die Früh-
 2 Frühlingszwiebeln lingszwiebeln in Ringe, die Radieschen
 1/2 Bund Radieschen in Scheiben schneiden, das gekochte Ei
 1 hartgekochtes Ei achteln, den Schinken würfeln und die
 1 dicke Scheibe gekochter Käsescheiben in Streifen schneiden. Reis
 Schinken (ca. 125 g) mit dem Rest vermischen.

200 g Gouda

Dressing:

Dressing: Öl, Essig und Senf verrühren, mit Salz und
 Pfeffer würzen und über den Salat geben.

3 EL Öl

1 - 2 EL Weißwein-Essig

1 TL Senf

Salz

Weißer Pfeffer



KÄSE-OBST-SALAT

FÜR 4 PERSONEN: SO WIRD'S GEMACHT:

ZUTATEN: Salat: 2 Orangen schälen und filetieren.

Salat: Die Ananas schälen und würfeln. Die Schale von den Kiwis und der Banane entfernen und die Früchte in Scheiben schneiden. Obst in einer Salatschüssel mischen und Trauben dazugeben. Den Käse in Streifen schneiden und zum Salat geben. Die gehackten Pistazien über den Salat streuen.

Dressing: Eine Orange auspressen, den Saft mit dem Schmand verrühren und mit Curry, Salz, Zucker und Zimt würzen, über den Salat träufeln.

2 Orangen
1/2 Ananas
2 Kiwis
1 Banane
200 g rote Trauben
200 g Tilsiter
1 EL gehackte Pistazien

1 Orange
200 g Schmand
1 TL Curry
1 Prise Salz
1 - 2 TL Zucker
1 - 2 Msp. Zimt

Tipp:

Salat und Dressing getrennt servieren.



KÄSE & Co.

Schon vor 6000 Jahren wurde in den vorderasiatischen Hochkulturen Viehzucht und Milchwirtschaft betrieben. Käse, als eine schmackhafte Art Milch haltbar zu machen, war auch in Europa schon in frühen Kulturen begehrt und wertvoll. Hier waren es die Römer, die erstaunliche Fertigkeiten in der Käseherstellung besaßen. Sie nutzten das Labferment und kannten verschiedene gesalzene und ungesalzene, harte und weiche Käse. Sie stellten sogar erste Qualitätsnormen und Höchstpreisverordnungen auf.

Heute werden allein in Deutschland weit über 150 verschiedene Käsesorten hergestellt. Allen gemein sind die gleichen einfachen Prinzipien, um die schon die Römer wussten: Die gelösten Inhaltsstoffe der Milch, hauptsächlich Eiweiß und MilCHFett, werden dickgelegt, d. h. das Milcheiweiß gerinnt. Dies geschieht durch Zugabe von Lab und Milchsäurebakterien. Es entsteht eine gallertartige Masse, der Käsebruch. Der Käse wird mit Schneidevorrichtungen in kleine Stücke zerteilt und gerührt, um ihn von der Molke zu trennen. Diese läuft ab und kann als Trinkmolke oder aber als Tierfuttermittel genutzt werden.

Der Käsebruch wird in Formen gefüllt und je nach Sorte unterschiedlich lange gepresst. Ein Salzbad entzieht dem Käse weitere Molke. Gleichzeitig bildet sich die Rinde, die den Käse vor dem

Austrocknen schützt, ihm Würze verleiht und ihn haltbar macht. Entscheidend Einfluss auf den Geschmack hat die Reife. Sie dauert sortenspezifisch unterschiedlich lange.

Einige Käsesorten werden mit verschiedenen Edelschimmelpilzkulturen oder Gelb- und Rotschmierebakterien behandelt. Wird die Milch nur mit Milchsäurebakterien und ohne Lab dickgelegt, entsteht Sauermilchkäse.

LAB

ist ein eiweißspaltendes Enzym, das ursprünglich aus dem Magen von Kälbern gewonnen wurde, heute wird es meist mikrobiologisch hergestellt. Es spaltet das Kasein (Hauptbestandteil des Milcheiweißes) in der Milch und führt somit zur Gerinnung (= Dicklegung).

EINTEILUNG DER KÄSEGRUPPEN

Die Käse werden nach ihrer Festigkeit, die sich aus dem unterschiedlichen Gehalt an Wasser und Trockenmasse ergibt, in sechs Gruppen eingeteilt. Innerhalb der Gruppen gibt es nochmals Unterteilungen in Standardsorten mit bestimmten Herstellungsverfahren und freie Sorten mit neuen Rezepturen.

Der sogenannte Wassergehalt in der fettfreien Käsemasse (Wff) dient als Kriterium zur Einteilung der Käsegruppen. Die fettfreie Käsemasse ist der Teil der Käsemasse, der aus Eiweiß, Kohlenhydraten, Wasser und Mineralstoffen besteht, jedoch ohne den Fettanteil.

EINTEILUNG NACH WASSERGEHALT

Käsegruppe	Wff	Beispiel
Hartkäse	bis zu 56 %	Emmentaler, Parmesan, Viereckhartkäse
Schnittkäse	54 bis 63 %	Gouda, Tilsiter
Halbfester Schnittkäse	61 bis 69 %	Butterkäse, Edelpilzkäse
Sauermilchkäse	60 bis 73 %	Harzer Roller, Korbkäse
Weichkäse	über 67 %	Camembert, Münsterkäse, Weichkäse in Salzlake (Hirtenkäse)
Frischkäse	über 73 %	Doppelrahmfrischkäse

HARTKÄSE

Hartkäse haben die höchste Trockenmasse und mit mindestens zwei Monaten die längste Reifezeit. Während der Reifung erhalten sie die feste Konsistenz und ihr volles Aroma. Hartkäse sind gut haltbar und lagerfähig. Sie werden meist in der Vollfettstufe oder in höheren Fettstufen hergestellt.

SCHNITTKÄSE

Bei Schnittkäse liegt der Trockenmassegehalt leicht unter dem des Hartkäses, daher ist er weicher und saftiger als Hartkäse. Schnittkäsesorten werden in verschiedenen Formen wie Laiben, Blöcken oder Brotformen angeboten. Sie werden meist in der Halbfett- bis Rahmstufe angeboten.

HALBFESTER SCHNITTKÄSE

Die halbfesten Schnittkäse ähneln, je nach Sorte, in ihrer Konsistenz entweder den Schnitt- oder den Weichkäsen. Sie reifen jedoch gleichmäßig durch den

ganzen Teig. Sie sind von der Dreiviertelstufe bis zur Doppelrahmstufe im Handel erhältlich.

WEICHKÄSE

Diese Gruppe umfasst sehr unterschiedliche Käsesorten. Viele Weichkäsesorten zeichnen sich durch eine Oberflächenflora aus Weißschimmel oder Rot-schmiere aus. Die Reifung erfolgt dabei von außen nach innen.

SAUERMILCHKÄSE

Diese Käse reifen aus Sauermilchquark der Magerstufe und enthalten daher weniger als 10 % Fett i. Tr. Wie Weichkäse reifen sie von außen nach innen. Wird die Oberfläche behandelt, kann man sogenannten Gelbkäse und Edelschimmelkäse unterscheiden. Die Farbe von Gelbkäse ist goldgelb bis orangerötlich, ihr Geschmack ist pikant. Edelschimmelkäse ist mit Camembertschimmel bedeckt und milder im Geschmack.

 Info
FRISCHKÄSE

Friskäse ist ein Überbegriff für Käsesorten, die nicht reifen müssen, sondern frisch verzehrt werden. Zur Herstellung von Friskäse wird pasteurisierte Milch durch Milchsäurebakterien gesäuert und dickgelegt. In der Regel wird zusätzlich eine geringe Menge Lab verwendet. Der Geschmack ist mild säuerlich.

In die Gruppe der Friskäse gehören folgende Milchfrischprodukte:

Speisequark

Speisequark wird erzeugt, indem entrahmte pasteurisierte Milch mit Milchsäurebakterien und Lab bei Temperaturen um 22 °C für 24 Stunden dickgelegt wird. Zum Einstellen des Trockenmassegehalts wird die dickgelegte Magermilch zentrifugiert, wobei Molke abläuft. Durch Zugabe von Sahne zum Magerquark entstehen die verschiedenen Fettgehaltsstufen, unter denen Speisequark im Handel zu finden ist. Quark der Magerstufe hat unter 10 % Fett in Trockenmasse

(Fett i. Tr.). Halbfettstufe enthält mindestens 20 % und Fettstufe mindestens 40 % Fett i. Tr..

Schichtkäse

Schichtkäse wird im Unterschied zum Speisequark nach dem Dicklegen nicht zentrifugiert, sondern schichtweise in Formen geschöpft. Die Molke kann aus den durchlässigen Formen ablaufen. Dieses Verfahren verleiht dem Schichtkäse eine festere, geschichtete Konsistenz und damit auch seinen Namen. Er ist nicht in der Magerstufe erhältlich, sonst entsprechen die Fettgehaltsstufen jedoch denen des Speisequarks.

Buttermilchquark

Buttermilchquark wird ähnlich wie Speisequark, jedoch mit Buttermilch als Ausgangsprodukt gewonnen.

Rahm- und Doppelrahmfrischkäse

Rahm- und Doppelrahmfrischkäse werden genau wie Speisequark aus dickgelegter Milch hergestellt. Hierbei wurde die Milch jedoch zuvor auf einen bestimmten Fettgehalt eingestellt. Durch Zentrifugieren haben die Frischkäsesorten ihre festere Konsistenz. Rahmfrischkäse hat mindestens einen Fettgehalt von 50 % Fett i. Tr., wobei die Trockenmasse mindestens 39 % beträgt.

Doppelrahmfrischkäse hat einen Fettgehalt von 60 bis 85 % Fett i. Tr.

Seine Trockenmasse liegt bei mindestens 44 %. Auch der für Süßspeisen beliebte

Mascarpone gehört zu den Frischkäsesorten. Ursprünglich ist Mascarpone eine Spezialität aus Italien mit cremiger Konsistenz, er wurde mit Lab fermentiert. Eine Herstellung ohne Labfällung ist ebenfalls möglich.

Hierbei wird das Milcheiweiß durch Zugabe von Milch- oder Zitronensäure ausgefällt. Vor dem Verpacken wird Mascarpone homogenisiert. Er hat einen Fettgehalt von 80 % Fett i.Tr..

Körniger Frischkäse

Körniger Frischkäse ist auch als „Cottage Cheese“ bekannt. Er ist die englisch-amerikanische Variante von Frischkäse. Die dickgelegte Milch wird in kleine Würfel geschnitten und zum Austreten der Molke mit heißem Wasser nochmals erwärmt. Anschließend werden die Quarkwürfelchen abgekühlt und von der Flüssigkeit getrennt. Dabei ziehen sie sich zu kleinen festen Körnchen zusammen.

Körniger Frischkäse wird überwiegend mit 10 % oder 20 % Fett i. Tr. angeboten und ist dabei meist gesalzen.

Friskkäsezubereitung

Friskkäsezubereitung ist die Bezeichnung für Friskkäse, der unter Verwendung von bis zu 30 % Früchten oder Gemüse, bzw. bis zu 15 % anderer Lebensmittel, hergestellt wird. Sein Käseanteil muss dabei mindestens 50 % des Gesamtgewichts ausmachen.



Info**SONSTIGE KÄSESORTEN**

Einige Käsegruppen unterliegen nicht der zuvor genannten Klassifizierung. Sie werden durch bestimmte besondere Herstellungsverfahren erzeugt. Dazu gehören:

SCHMELZKÄSE

Schmelzkäse und Schmelzkäsezubereitungen werden aus naturgereiftem Käse durch Erhitzen und Zugabe von Schmelzsalzen (Zitronen- und Phosphorsalzen) hergestellt. Schmelzkäse ist in streich- und schnittfester Form und in den verschiedensten Geschmacksvariationen, z. B. mit Kräutern, Schinken oder Pilzen, erhältlich.

PASTA FILATA KÄSE

Dies ist der Überbegriff für Käsesorten, deren Bruchmasse mit heißer Flüssigkeit (Salzwasser oder Molke) gebrüht, dann geknetet und zu Strängen ausgezogen wird. Der bekannteste Vertreter dieser Gruppe ist Mozzarella.

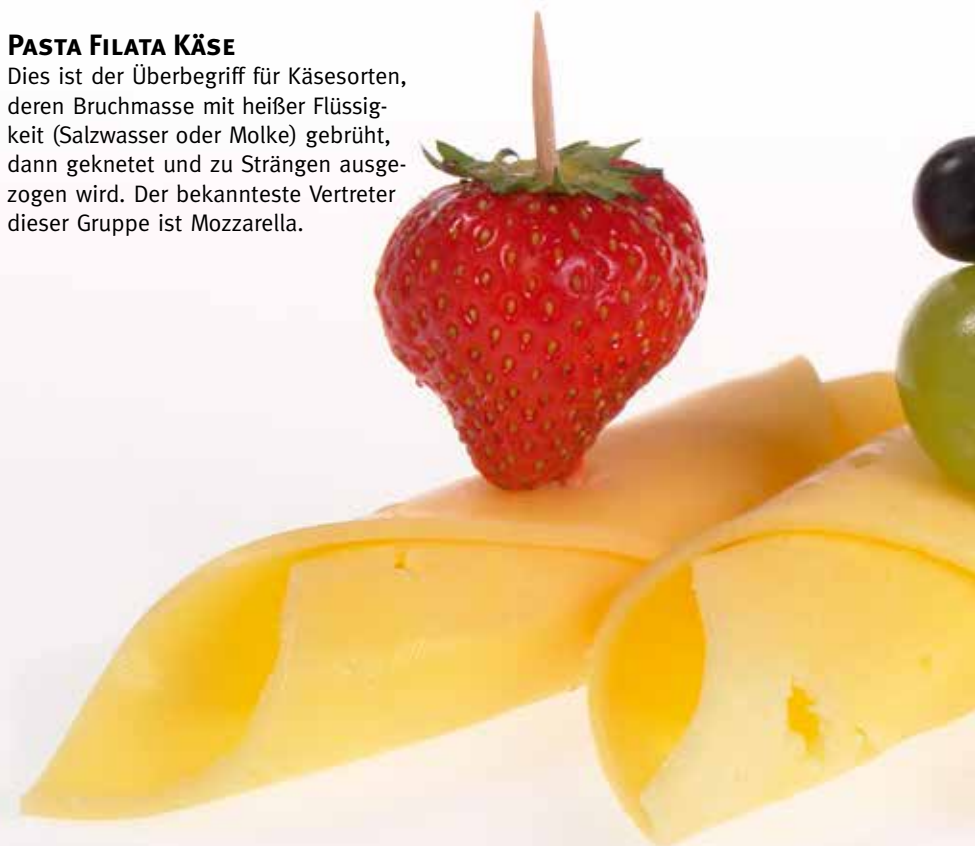
MOLKENKÄSE

Diese Gruppe wird aus Molke hergestellt. Entweder wird die Molke erhitzt und gesäuert (Ricotta), wodurch sich das Molkeneiweiß abtrennt oder die Molke wird eingedampft (Braunkäse).

KOCHKÄSE

Dieser traditionelle Käse wird aus Sauermilch- oder Labquark hergestellt, der zusammen mit Speise- und Schmelzsalzen, Gewürzen, Butter, Sahne oder Butterschmalz im Kochkessel geschmolzen wird.

Er bleibt dauerhaft dickflüssig bzw. streichfähig und ist in verschiedenen Fettstufen erhältlich.



EINTEILUNG NACH FETTGEHALTSSTUFEN

Neben der Einteilung in Käsegruppen gibt es noch eine weitere Einteilung nach dem Fettgehalt in der Trockenmasse (siehe Info Fett i. Tr.).

Magerstufe	≤ 10 % Fett i. Tr.
Viertelfettstufe	≥ 10 % Fett i. Tr.
Halbfettstufe	≥ 20 % Fett i. Tr.
Dreiviertelfettstufe	≥ 30 % Fett i. Tr.
Fettstufe	≥ 40 % Fett i. Tr.
Vollfettstufe	≥ 45 % Fett i. Tr.
Rahmstufe	≥ 50 % Fett i. Tr.
Doppelrahmstufe	60-85 % Fett i. Tr.

WAS BEDEUTET „Fett i. Tr.“

Auf jeder Käsepackung findet man die Abkürzung „Fett i. Tr.“. Dies ist die Abkürzung für Fettgehalt in der Trockenmasse. Die entsprechende Angabe gibt also an, wie viel Fett prozentual in dem Käse enthalten ist, wenn man ihm das gesamte enthaltene Wasser entziehen würde. Diese Angabe ist sinnvoll, da der Wasseranteil eines Käses nicht konstant ist. Bei der Reifung des Käses nimmt er ab. Der absolute Fettgehalt ist im Vergleich zum Fett i. Tr. wesentlich niedriger. Ein Edamer beispielsweise besteht aus 53 % Trockenmasse. Die dazugehörige Angabe von 40 % Fett i. Tr. bedeutet, dass der Käse 40 % von 53 g = 21,2 g Fett enthält. Der absolute Fettgehalt von 100 g Edamer beträgt also 21,2 g.





KALZIUMGEHALTE NIEDERSÄCHSISCHER KÄSESORTEN

Käsegruppe und Käsesorte	(F. i. Tr.)	Kalzium mg/100 g	Energie kcal/100 g
-----------------------------	-------------	---------------------	-----------------------

Hartkäse

Cheddar	50 %	840	405
Viereckhartkäse	45 %	1.100	384

Schnittkäse

Gouda	48 %	830	375
Edamer	40 %	800	316
Edamer	30 %	870	257
Gouda	45 %	800	365
Großblockkäse	45 %	900	366
Großblockkäse	30 %	960	257
Kräuterkäse	50 %	710	370
Tilsiter	45 %	750	354
Tilsiter	30 %	850	271

Halbfester Schnittkäse

Butterkäse	45 %	750	299
------------	------	-----	-----

Weichkäse

Brie	60 %	280	362
Camembert	50 %	510	309
Camembert	30 %	600	209
Salzlakenkäse, Hirtenkäse	45 %	450	236

Sauermilchkäse

Harzer Käse u.a.		180	131
Kochkäse	20 %	180	122

Friskäse

Doppelrahmfriskäse	70 %	80	377
Speisequark, mager		120	75
Speisequark	20 %	120	100
Speisequark	40 %	110	143
Körniger Friskäse	20 %	80	102
Schichtkäse	20 %	120	100
Mozzarella		403	255

Quellen:

DGE-PC professional, Version 5.1, unter Verwendung des Bundeslebensmittelschlüssels (BLS) III.01, Bonn, 2010

LACHS MIT KÄSEKRUSTE

FÜR 5 PERSONEN: SO WIRD'S GEMACHT:

ZUTATEN: Soße:

Soße: Schalotten würfeln und in einem Topf mit Butter anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und die Flüssigkeit einkochen. Den Fischfond und die Sahne hinzugeben und weiter einkochen lassen. Zum Schluss die Kräuter dazugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

2 EL gehackte Kräuter, z. B. Dill, Petersilie, Estragon

Salz

Pfeffer

Spinat:

1,5 kg frischer Spinat

40 g Schalotten

1 Knoblauchzehe

20 g Butter

Salz

Muskatnuss

Fisch:

2 Eier

5 Lachfilets

75 g Viereckhartkäse

20 g Butter

Salz

Pfeffer

Spinat:

Spinat waschen. Schalotten und Knoblauch würfeln und in einem Topf mit Butter anschwitzen. Spinat darin garen und mit Salz und Muskatnuss abschmecken.

Fisch:

Eier verquirlen, den Käse reiben, beides verrühren und den Fisch darin wenden. Den panierten Lachs in einer Pfanne mit Butter von beiden Seiten braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Ein Spinatbett auf einem Teller anrichten und den Lachs darauf setzen, die Sahnesoße darüber geben.

Tipp:

Als Beilage zu diesem Gericht passen Kartoffeln oder Tagliatelle-Nudeln.



RAFFINIERTE HAUPTGERICHTE



KALBSFILET IM SCHNITTKÄSEMANTEL

FÜR 4 PERSONEN: SO WIRD'S GEMACHT:

ZUTATEN: Kartoffeln kochen, Pilze halbieren und zur Seite stellen, Chicorée längs halbieren, Strunk entfernen und grob klein schneiden.
 600 g Kartoffeln
 500 g Shiitakepilze oder Champignons
 4 Chicoréestauden
 4 EL Butter
 Pfeffer
 Salz
 Zucker
 100 ml Sahne
 2 TL Rosa Pfeffer
 4 EL Kresse
 400 g Kalbsfilet
 2 Scheiben Full Taste
 4 Scheiben Frühstücksspeck
 20 g Butter

Butter schmelzen und den Chicorée darin anbraten. Salz, Pfeffer, Zucker, Sahne, Rosa Pfeffer und Kresse hinzugeben, alles vermischen und kurz köcheln lassen. Kalbsfilet in 4 Stücke schneiden, jeweils beide Seiten mit Salz und Pfeffer bestreuen und beide Seiten des Filets anbraten. Schnittkäsescheiben halbieren. Die Fleischstücke mit dem Schnittkäse und dem Speck umwickeln, mit Garn festbinden und im vorgeheizten Backofen auf 220°C oder Gas Stufe 4-5 etwa 8-10 Minuten garen. Butter in einer Pfanne schmelzen, Pilze darin erhitzen und mit Salz und Pfeffer würzen. Fleisch, Chicorée, Pilze und Kartoffeln auf einem Teller anrichten und mit Kresse bestreuen.



Info

„Rosa Pfeffer“ ...

... „Rosé Pfeffer“ oder auch „Rosa Beeren“ nennt man die Früchte einer brasilianischen Gewürzpflanze, dem Brasilianischen Pfefferbaum, auch Weihnachtsbeere genannt. „Rosa Pfeffer“ wird als Gewürz verwendet, ist jedoch kein echter Pfeffer. Er wird dem buntem Pfeffer (schwarz, weiß und grün) aus optischen Gründen an Stelle des verderblichen roten Pfeffers beigemischt. Die Beeren sind von mild aromatischem Geschmack.



ELEGANTER KARTOFFELPUFFER

FÜR 4 PERSONEN: **SO WIRD'S GEMACHT:**

ZUTATEN: **Puffer:** Die Kartoffeln schälen und feinreiben, ca. 10 min. stehen lassen und dann gut ausdrücken. In einer Schüssel mit Eiern und Quark verkneten und würzen. Kleine Puffer formen und in einer Pfanne in Butter braten.

1 kg Kartoffeln
2 Eier
250 g Magerquark
Salz

Topping: Die Puffer auf 4 Teller verteilen, den Lachs aufrollen und auf den Puffern drapieren.

Pfeffer
20-30 g Butter zum Braten

Topping: Crème fraîche mit dem Meerrettich, etwas Pfeffer und Frischkäsezubereitung mit Schnittlauch vermengen und auf den Puffern verteilen.

8 Scheiben geräucherter Lachs
2 EL Crème fraîche
3 TL frisch geriebener Meerrettich

Pfeffer
250 g Frischkäsezubereitung mit Schnittlauch

1 EL gehackter Dill

HERZHAFTE KÄSEWÄHE

FÜR 4-6 PERSONEN: SO WIRD'S

ZUTATEN: GEMACHT:

Teig: Mehl mit Wasser, Butter und Salz so lange verkneten, bis der Teig eine elastische Konsistenz hat. Teig dünn ausrollen, auf ein gefettetes Backblech legen und mehrmals mit der Gabel einstechen.

Belag: Speck und Schinken in Würfel schneiden. Butter erhitzen, die Würfel darin andünsten. Knoblauch fein hacken und zufügen. Käse grob raffeln und mit dem Schinkengemisch gleichmäßig auf dem Teigboden verteilen. Sahne, Eier, Muskat und gehackte Petersilie miteinander verquirlen und über den Belag gießen, sofort bei 200-230° C (Elektroherd) oder Stufe 3-4 (Gas) für 30-35 Min. backen.



SAHNIGES KARTOFFEL-ÄPFEL-GRATIN

FÜR 4 PERSONEN ALS BEILAGE:

SO WIRD'S GEMACHT:

ZUTATEN:

500 g säuerliche Äpfel
600 g festkochende Kartoffeln
1 EL Butter
250 g Sahne
Salz
Pfeffer
Majoran
100 g geriebener Käse

Äpfel entkernen und in Spalten schneiden. Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Butter ausstreichen, die Kartoffeln und die Äpfel darin schichten.
Sahne mit Salz, Pfeffer und Majoran kräftig würzen und über die Masse gießen. Form mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 200°C für 60 Minuten backen, dann die Folie entfernen, den geriebenen Käse über dem Auflauf verteilen und nochmal 15 Minuten weiterbacken.





KÄSE-GNOCCHI IN TOMATENBUTTER

FÜR 4 PERSONEN: **SO WIRD'S GEMACHT:**

ZUTATEN: **Gnocchi:** Pellkartoffeln garen und warm pellen. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse drücken und unter Rühren abkühlen lassen. Grieß, Mehl, Eigelb und geriebenen Edamer unter die Masse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsplatte aus dem Teig 2 cm dicke Rollen formen und daraus 3 cm dicke Stücke abschneiden, mit einer bemehlten Gabel das typische Muster einstechen. Die Gnocchi in köchelndem Salzwasser 6 - 8 Minuten garen, bis sie aufgestiegen sind. Die Gnocchi zügig aus dem Wasser nehmen, da sie andernfalls leicht zerfallen.

Käse-Gnocchi:
800 g mehlig e Kartoffeln
160 g Hartweizengrieß
4 EL Mehl
2 Eigelb
150 g Edamer
Salz
Pfeffer
Muskatnuss
etwas Mehl

Tomaten-Paprika-Butter:
2 gelbe Paprikaschoten
8 getrocknete Tomaten
2 EL Butter

Zum Servieren:
1/2 Bund Rucolablätter
50 g geriebener Edamer

Tomaten-Paprika-Butter: Paprika und getrocknete Tomaten in Streifen schneiden und in der Butter andünsten. Die Gnocchi dazugeben und kurz in der Butter schwenken.

Zum Servieren: Anschließend alles auf einem Teller drapieren und mit Rucola und geriebenem Edamer garnieren.



CREMIGER BIRNENTRAUM MIT PROSECCO

FÜR 4 PERSONEN: **SO WIRD'S GEMACHT:**

ZUTATEN: Birnen schälen, entkernen und in nicht zu dünne Spalten schneiden. Die Spalten mit 2 Birnen 1 EL Zucker und dem Prosecco in einen 2 EL Zucker Topf geben und ca. 10 Minuten dünsten. 100 ml Prosecco Frischkäse mit Joghurt, 1 EL Zucker, Vanillezucker und Zimt mit dem Handrührgerät vermengen. 100 g Rahmfrischkäse Birnen auf einem Teller platzieren und die 50 g Joghurt Frischkäse-Creme auf die warmen Birnen geben, mit gehackten Pistazien dekorieren. 1 Pck. Vanillezucker 1/4 TL Zimt



HINREISSENDE DESSERTS





QUARKKNÖDEL MIT PFIRSICHEN UND KAFFEEBUTTER

FÜR 4 PERSONEN: **SO WIRD'S GEMACHT:**

ZUTATEN: **Knödel:** Butter, Zucker, Ei, Eigelb und

Knödel: Quark schaumig rühren, dann den Grieß, die Semmelbrösel, das Mehl und das Salz hinzufügen und verrühren.

50 g Butter
15 g Zucker
1 Ei
1 Eigelb
100 g Magerquark
20 g Grieß
30 g Semmelbrösel
25 g Mehl
1 Prise Salz
Nachdem der Teig eine Stunde im Kühlschrank kalt gestellt wurde, aus dem Teig Kugeln formen und diese ca. 15 Minuten in kochendem Salzwasser sieden lassen.

Pfirsiche: Pfirsiche entkernen und in Spalten schneiden.

Kaffeebutter: Nachdem die Butter geschmolzen ist, den Puderzucker und den Espresso unterrühren.

Kaffeebutter:
50 g Butter
1 EL Puderzucker
15 ml starker Espresso
Die Knödel und Pfirsiche auf einem Teller anrichten und die Kaffeebutter über den Knödeln verteilen.

Tipp:

Zur Dekoration kann man frische Minzeblätter oder Zimt und Zucker verwenden.

KLEINE BLAUE VERFÜHRUNG

FÜR 4-6 PERSONEN:

ZUTATEN:

- 150 g Frischkäse
- 50 g Joghurt
- 1 EL Zucker
- 2 EL Zitronensaft
- 12 Haferkekse
- 120 g Blaubeeren

SO WIRD'S GEMACHT:

Friskäse, Joghurt, Zucker und Zitronensaft mit einem elektrischen Handrührgerät vermengen.

Die Masse auf den Keksen verteilen, verstreichen und mit Blaubeeren garnieren.



QUARK-MANDEL-NOCKEN AUF EINEM ERDBEERBETT

FÜR 4 PERSONEN: **SO WIRD'S GEMACHT:**

ZUTATEN:
2 Eigelb
30 g Zucker
2 Prisen Salz
200 g Magerquark
70 g geriebene Mandeln
1 Päckchen Vanillezucker
40 g Butter
400 g Erdbeeren

Eigelb, Zucker und Salz mit einem elektrischen Handrührgerät schaumig schlagen, den Quark, die Mandeln und den Vanillezucker unterheben. Danach die geschmolzene Butter unter die Masse rühren und eine Stunde lang kalt stellen. Die Erdbeeren in dünne Scheiben schneiden, auf dem Teller anrichten.

Aus der kalten Quarkmasse mit Löffeln Nocken formen und diese auf den Erdbeeren platzieren.

Tipp:

Dekorieren Sie das Dessert mit Rosmarinnadeln, Puderzucker und gerösteten Mandelblättchen.

FÜR 4 STÜCK: PFANNKUCHEN „ALTES LAND“

ZUTATEN:
3 Eier
75 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
250 g Joghurt oder Dickmilch
150 g Mehl
etwas Rum
75 g geriebene Haselnüsse
50 g Rosinen
4 Äpfel
40 g Butter

SO WIRD'S GEMACHT:

Eier, Zucker, Vanillezucker, Joghurt bzw. Dickmilch, Mehl, Rum und Haselnüsse schaumig rühren. Rosinen waschen, zugeben. Äpfel waschen, schälen und grob in den Teig raspeln, anschließend in einer Pfanne mit Butter backen.

LIMETTEN-HAFER-QUARK MIT KROKANT

FÜR 4 PERSONEN: SO WIRD'S GEMACHT:**ZUTATEN: Quark:** Limetten waschen, die Schale abreiben und Limetten auspressen.**Quark:**
2 unbehandelte Limetten Quark, Mascarpone, Zucker, Vanillezucker, Limettensaft und Schalenabrieb verrühren.
250 g Quark Die Sahne steif schlagen und mit den Haferflocken unter die Quarkmasse heben.
250 g Mascarpone
4 EL Zucker**Krokant:** Zucker in einer Pfanne erhitzen.
1 Päckchen Vanillezucker Wenn er zerfließt und hellbraun ist, die Mandelstifte und Haferflocken unterrühren.
100 ml Sahne
70 g Haferflocken**Krokant:** Krokantmasse auf einem Blech auskühlen lassen, in kleine Stücke hacken und dann auf dem Quark in Dessertschalen verteilen.
120 g Zucker
50 g Mandelstifte
2 EL Haferflocken

ZERLASSENE ORANGEN-SENF-BUTTER

FÜR 4 PERSONEN: **SO WIRD'S GEMACHT:**

ZUTATEN: Butter schmelzen, Orangensaft, Orangenabrieb und Senf dazugeben und 2-3 Minuten bei geringer Hitze (denn die Butter darf nicht braun werden) erwärmen.
60 g Butter
1 EL Orangensaft
1 TL Orangenabrieb
2 EL grobkörniger Senf

Tipp:

Zu Kartoffeln, Spargel oder Fisch verwenden.



DIPS, SOSSEN & AUFSTRICHE



KÄSEBÄLLCHEN

FÜR 20 STÜCK: **SO WIRD'S GEMACHT:**

ZUTATEN: **Frischkäseballchen:** Den Rauchkäse oder Gouda reiben und mit dem Doppelrahmfrischkäse verrühren.

Frischkäseballchen:

125 g Rauchkäse oder

Gouda

75 g Doppelrahmfrischkäse

3 EL trockener Sherry oder

Martini

einige Tropfen Worcester-

sauce

2 EL Frühlingszwiebeln oder

Schnittlauch

1 EL geraspelter Sellerie

Hirtenkäseballchen:

125 g Hirtenkäse

125 g weiche Butter

1/2 TL Paprikapulver

2 EL frische Kräuter

Garnierung:

gehackte Nüsse

fein gewürfelter Schinken

gewürfelte rote oder grüne

Paprika

gehackter Schnittlauch

Sherry oder Martini und die Worcestersauce unter die Käsemasse heben und die gehackten Frühlingszwiebeln oder den Schnittlauch und den geraspelten Sellerie untermengen.

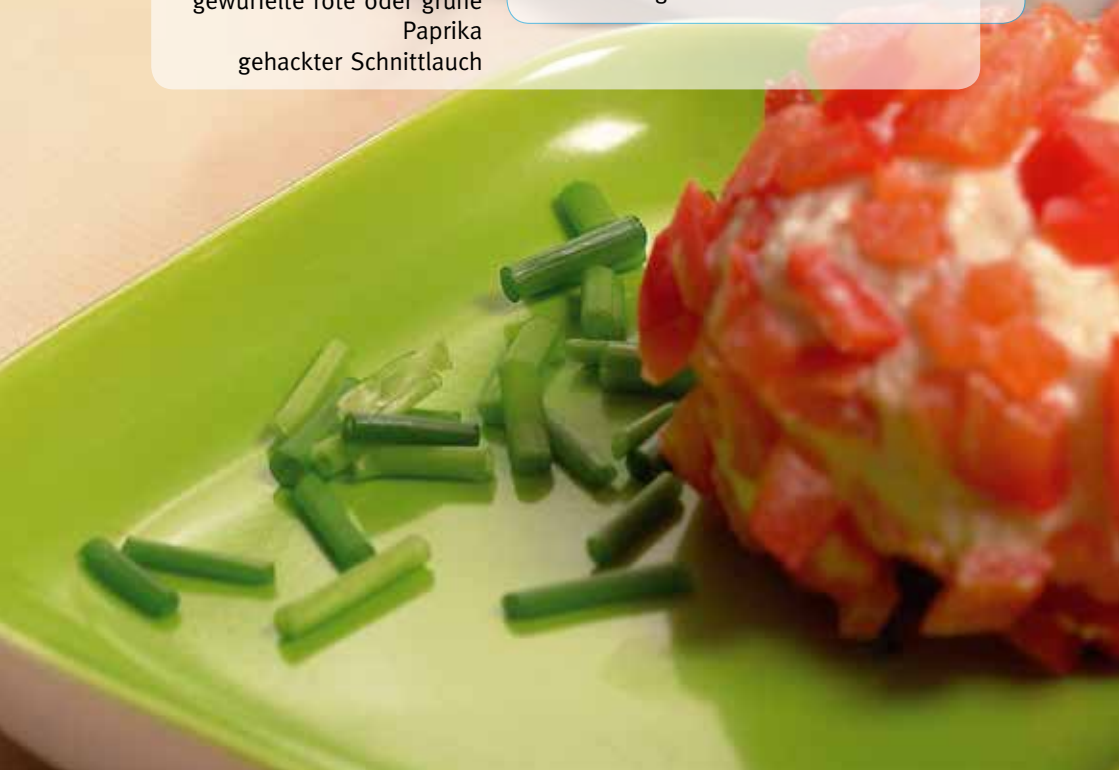
Hirtenkäseballchen: Hirtenkäse und Butter verrühren bis die Masse glatt ist. Anschließend Paprikapulver und Kräuter untermengen.

Garnierung:

Käseballchen vor dem Servieren in gehackten Nüssen, fein gewürfeltem Schinken, gewürfelter Paprika oder gehacktem Schnittlauch rollen.

Tipp:

Hände anfeuchten und teelöffelgroße Portionen zu Kugeln formen und kalt stellen.



KÜRBIS-BUTTER-SOSSE

FÜR 4 PERSONEN: SO WIRD'S GEMACHT:

ZUTATEN:	Schalotte fein und
1 Schalotte	Kürbis grob würfeln.
400 g Kürbis	1/3 der Butter schmel-
75 g Butter	zen, die Schalotten
50 ml Weißwein	darin anschwitzen, den
100 ml Gemüsebrühe	Kürbis hinzugeben, den
Salz	Weißwein und die Gemüse-
Pfeffer	brühe dazugießen und ca. 15 Mi-
etwas geriebene	nuten kochen lassen. Masse pürieren, die
Muskatnuss	kalte Butter unterrühren und würzen.



Tipp:

Passt gut zu Pellkartoffeln oder Nudeln.



FÜR 6 PERSONEN

ZUTATEN:

Grundmasse:

250 g Butter

500 g Quark

200 g Schmand

3/4 TL Salz

Salamiauflstrich:

Hälfte der Grundmasse

200 g Salami

1 Schalotte

Petersilie

1/2 TL edelsüßes

Paprikapulver

Pfeffer

Lachsaufstrich:

Hälfte der Grundmasse

150 g geräuchertes Lachsfilet

1 Schalotte

2 TL Dill

2 TL Senf

Pfeffer

**SALAMI- UND LACHSAUFSTRICH
MIT BUTTER UND QUARK**

SO WIRD'S GEMACHT:

Grundmasse: Butter, Quark, Schmand und Salz in einen Topf geben und bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren schmelzen. Die Masse darf auf keinen Fall kochen.

Salamiauflstrich: Die Salami, die Schalotte und die Petersilie fein hacken, mit der Hälfte der Grundmasse vermengen und mit Paprika und Pfeffer würzen.

Lachsaufstrich: Den Lachs und die Schalotte fein würfeln, den Dill fein hacken und mit der Hälfte der Grundmasse vermengen. Mit Senf und Pfeffer würzen.

KRÄUTERRAHM-DIP

FÜR 4 PERSONEN:

ZUTATEN:

225 g Doppelrahmfrischkäse

125 g Saure Sahne oder

Naturjoghurt

2 EL frisch gehackte Kräuter

(z. B. Petersilie, Thymian oder Majoran)

2 Frühlingszwiebeln

Salz

Pfeffer

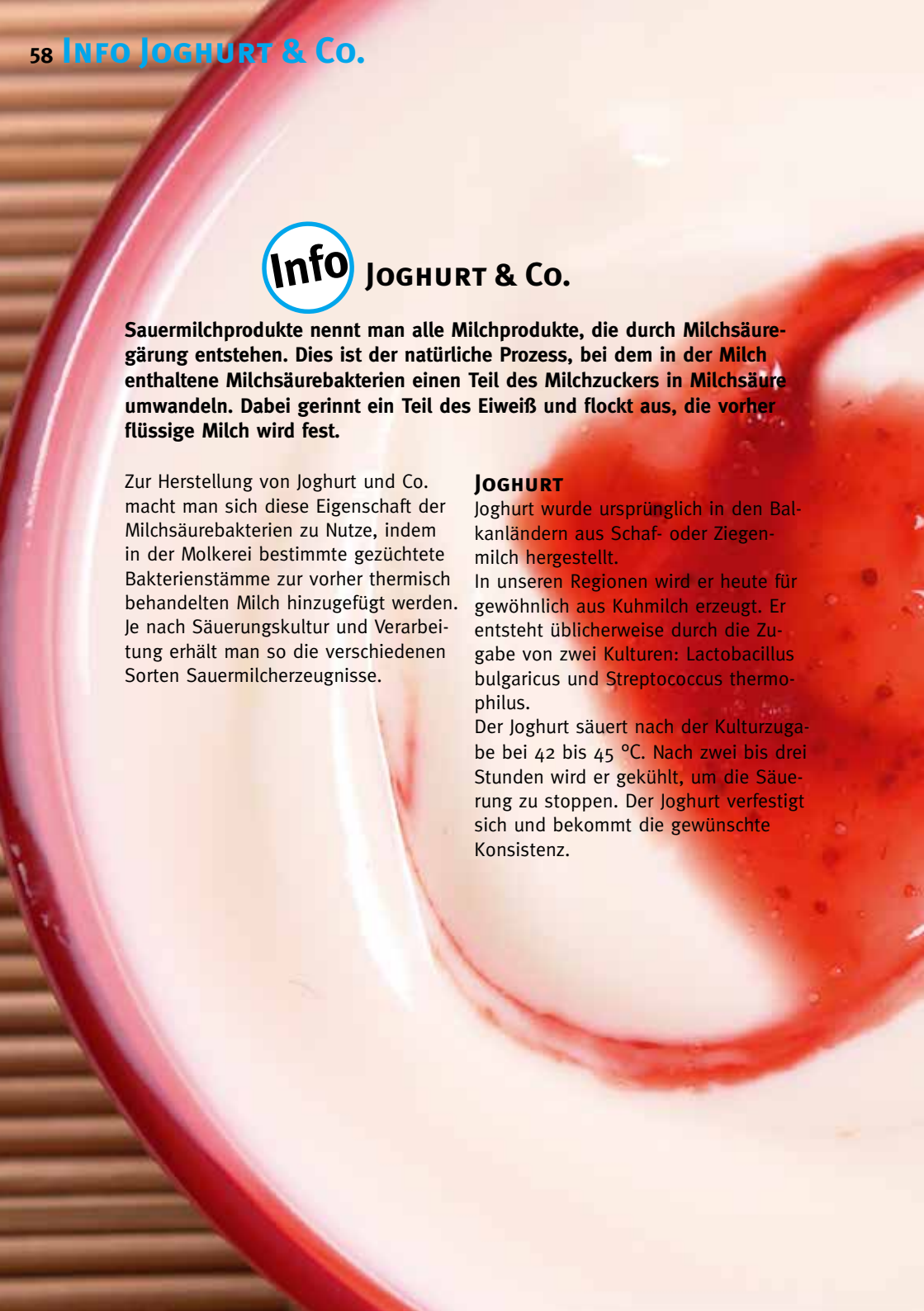
SO WIRD'S GEMACHT:

Den Frischkäse in einer Schüssel rühren, bis er glatt ist. Die Saure Sahne oder den Joghurt, die frisch gehackten Kräuter und eine fein geschnittene Frühlingszwiebel unter die Frischkäsemasse heben. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dip kalt stellen und vor dem Servieren die zweite Frühlingszwiebel in schmale Ringe schneiden und über den Dip streuen.

KÄSE-KRÄUTER-CREME

FÜR 4 PERSONEN: **SO WIRD'S GEMACHT:**

ZUTATEN:	Butter in einer Pfanne schmelzen. Die
15 g Butter	Frühlingszwiebeln und den Knoblauch
3 Frühlingszwiebeln	klein schneiden und in der zerlassenen
1 Knoblauchzehe	Butter anschwitzen, abkühlen lassen.
125 g Doppelrahmfrischkäse	Friskäse in einer Schüssel rühren, bis
2 EL frische Kräuter	er glatt ist und die Frühlingszwiebeln mit
(z. B. Petersilie, Schnittlauch,	dem Knoblauch und den Kräutern unter-
Majoran, Oregano, Basilikum)	heben.
175 g Großblockkäse	Den Käse fein reiben und dazugeben und
Pfeffer	mit Pfeffer abschmecken.
	Creme bis zum Servieren kalt stellen.



Info JOGHURT & Co.

Sauermilchprodukte nennt man alle Milchprodukte, die durch Milchsäuregärung entstehen. Dies ist der natürliche Prozess, bei dem in der Milch enthaltene Milchsäurebakterien einen Teil des Milchzuckers in Milchsäure umwandeln. Dabei gerinnt ein Teil des Eiweiß und flockt aus, die vorher flüssige Milch wird fest.

Zur Herstellung von Joghurt und Co. macht man sich diese Eigenschaft der Milchsäurebakterien zu Nutze, indem in der Molkerei bestimmte gezüchtete Bakterienstämme zur vorher thermisch behandelten Milch hinzugefügt werden. Je nach Säuerungskultur und Verarbeitung erhält man so die verschiedenen Sorten Sauermilcherzeugnisse.

JOGHURT

Joghurt wurde ursprünglich in den Balkanländern aus Schaf- oder Ziegenmilch hergestellt.

In unseren Regionen wird er heute für gewöhnlich aus Kuhmilch erzeugt. Er entsteht üblicherweise durch die Zugabe von zwei Kulturen: *Lactobacillus bulgaricus* und *Streptococcus thermophilus*.

Der Joghurt säuert nach der Kulturzugabe bei 42 bis 45 °C. Nach zwei bis drei Stunden wird er gekühlt, um die Säuerung zu stoppen. Der Joghurt verfestigt sich und bekommt die gewünschte Konsistenz.

Joghurt mild

Joghurt mild wird durch die Verwendung von *Lactobacillus acidophilus* und Bifiduskulturen hergestellt. Dieser Joghurt ist besonders mild und weniger sauer. Die Reifung dauert etwa sechs bis zehn Stunden bei nur 36 °C

Stichfester Joghurt

Zur Herstellung von stichfestem Joghurt wird vor der Säuerung durch Wasserentzug oder durch das Zugabe von eingedickter Milch die Trockenmasse erhöht. Nach der Zugabe der Kultur wird der Joghurt in den Becher abgefüllt, wo er durch die Säuerung seine feste Konsistenz bekommt.

Gerührter Joghurt

Gerührter Joghurt dagegen wird in großen Tanks gesäuert und dabei gründlich verrührt. Die geschmeidig cremige Masse wird erst nach der Säuerung in einzelne Becher abgefüllt.

Trinkjoghurt

Die Produktion von Trinkjoghurt ist analog der des gerührten Joghurts, nur wird er durch die Feinverteilung der Fettteilchen bei der Homogenisierung vor dem Verpacken in seine flüssige Form gebracht.





DICK- UND SAUERMILCH

Dick- und Sauermilch sind mit den Bakterienstämmen *Streptococcus lactis* und *Streptococcus cremoris* gesäuerte Milch. Ist das Produkt dickgelegt, nennt man es Dickmilch, sonst Sauermilch. Beide sind pur oder mit Fruchtzusatz und in vier verschiedenen Fettgehaltsstufen von 0,5 bis mindestens 10 % Fett im Handel.

KEFIR

Kefir hat seinen Ursprung im Kaukasus. Er wird mit sogenannten „Kefirknöllchen“ erzeugt, die sowohl Milchsäurebakterien als auch bestimmte Hefepilze enthalten.

Neben der normalen Milchsäuregärung sorgen die Hefen für eine leichte alkoholische Gärung, so dass Kefir 0,1 bis 0,6 % Alkohol enthalten kann. Gesetzlich vorgeschrieben sind mindestens 0,05 % Alkoholgehalt. Er schmeckt säuerlich aromatisch und moussiert leicht, was auf die anhaltende Bildung von Kohlensäure auch nach dem Abpacken zurückzuführen ist. Diese ist auch die Ursache dafür, dass sich bei Kefir häufig der Becherdeckel wölbt, was in diesem Fall kein Zeichen von Verderb ist.

Bei dem handelsüblichen **Kefir mild** sind die Hersteller dazu übergegangen, den Hefeanteil der Kulturen gering zu halten. Dieser milde Kefir enthält keinen Alkohol und deutlich weniger Kohlensäure.

BUTTERMILCH

Buttermilch entsteht bei der Butterherstellung aus dem Rahm der Milch. Wurde Sauerrahm verbuttert, kann der wässrige Anteil des Rahms direkt als Trinkbuttermilch verwendet werden. Buttermilch hat einen Fettgehalt von 0,2 bis 0,3 %, höchstens jedoch 1 %. Sie darf die technologisch bedingten Mengen von 10 % Wasser bzw. 15 % Magermilch enthalten.

Reine Buttermilch ist dickflüssiger und sämiger als Buttermilch. Sie stammt von der Süßrahmverbutterung und wird durch die Zugabe von Milchsäurebakterien nachträglich gesäuert. Sie enthält weder Wasser noch Magermilch.

MOLKE

Molke entsteht bei der Käseherstellung. Sie bleibt zurück, nachdem die Milch durch Lab und/oder Milchsäurebakterien gerinnt und sich die Molke vom Käsebruch trennt.

Bei der Labgerinnung entsteht Süß- bzw. Labmolke, die im Geschmack mild ist. Einen säuerlichen Geschmack hat die Sauermolke, die bei der Säuregerinnung entsteht. Neben der naturbelassenen Trinkmolke werden im Handel auch zahlreiche Molkegetränke mit Zusatz von Fruchstücken, -säften oder Aromen angeboten.

GUTE-LAUNE-BOMBE

ZUTATEN: SO WIRD'S GEMACHT:

200 g Butter
 200 g Zartbitter-Schokolade
 (70% Kakaoanteil)
 200 g Zucker
 200 g gemahlene Mandeln
 1/2 Päckchen Backpulver
 1 Päckchen Vanillezucker
 1 Prise Salz
 4 Eier
 evtl. etwas Mehl
 Puderzucker zum Bestäuben

Die Butter in einem Edelstahltopf langsam schmelzen lassen. Wenn die Butter fast geschmolzen ist, die in Stücke gebrochene Schokolade hinzufügen und ebenfalls langsam schmelzen lassen. Zucker, Mandeln, Backpulver, Vanillezucker und Salz unterrühren. Anschließend nach und nach die Eier unterrühren. Wenn der Teig sehr flüssig ist, evtl. noch 2 - 3 EL Mehl unterrühren.

Eine Springform (26 cm Durchmesser) am Boden mit Backpapier auslegen und den Schokoladenteig einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 160°C (Umluft 140°C, Gas Stufe 2) etwa 40 Minuten backen. Nach dem Abkühlen sollte der Teig innen noch etwas klebrig sein.

Vor dem Servieren den Kuchen mit Puderzucker bestäuben.



SAFTIGE KUCHEN



BUTTERMILCHKUCHEN

ZUTATEN: SO WIRD'S GEMACHT:

- Teig:** Aus Eiern, Zucker, Buttermilch, Mehl und Backpulver einen Kuchenteig herstellen. Den flüssigen Teig auf ein gefettetes Blech geben.
- Belag:** Butterflöckchen, Zucker, Kokosraspeln und Zimt auf die Masse geben. Kuchen bei 160°C Umluft oder Gas Stufe 4 für 20 Minuten backen.
- Belag:**
 125 g Butter
 1 Tasse Zucker
 4 EL Kokosraspeln (je nach Geschmack etwas mehr)
 2 TL Zimt

Alternative:

Wer Kokosraspeln nicht mag, kann diese gegen Mandelblättchen tauschen.





BLAUBEER-FRISCHKÄSE-TORTE

ZUTATEN: SO WIRD'S GEMACHT:

6 Blatt weiße Gelatine
150 ml Wasser
150 g Löffelbiskuit
125 g Butter
600 g Doppelrahmfrischkäse
300 g Joghurt
3 EL Zitronensaft
300 g Blaubeeren
(frisch oder tiefgekühlt)
75 g Zucker

Zu Beginn die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Für den Boden müssen zuerst die Löffelbiskuits vollständig zerbröseln. Anschließend die Butter schmelzen, mit den Löffelbiskuit-Bröseln vermischen und auf dem Boden einer mit Backpapier ausgelegten Springform verteilen. Danach Frischkäse, Joghurt und Zitronensaft mit einem elektrischen Handrührgerät zu einer Creme vermischen. Einige Blaubeeren zur Dekoration zurücklassen, den Rest zur Creme geben und zerschlagen. Die eingeweichte Gelatine mit dem Wasser und 75 g Zucker erwärmen, bis sich Gelatine und Zucker lösen. Die abgekühlte Flüssigkeit unter die Creme heben. Zuletzt wird die Creme in die Springform gefüllt und mindestens drei Stunden lang gekühlt. Vor dem Servieren mit den zurückgelegten Blaubeeren dekorieren.

Tipp:

Wer keinen Standmixer hat, um die Löffelbiskuits zu zerbröseln, kann diese in einen Gefrierbeutel füllen, verschließen und mit dem Nudelholz zerkleinern.



KEFIR-MIX „ANABEER“**FÜR 2 PERSONEN: SO WIRD'S GEMACHT:****ZUTATEN:** Erdbeeren waschen.100 g frische Erdbeeren Erdbeeren mit Ananassaft/-nektar und
100 ml Ananassaft oder Honig/Zucker pürieren.

Ananasnektar Kefir zugeben und erneut mixen.

1 EL Honig oder Zucker

275 g Kefir



ERFRISCHENDE SHAKES



MANDARINEN-KEFIR-TRAUM

FÜR 2 PERSONEN:

ZUTATEN:

- 1 Dose Mandarinen (175 g)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Zucker
- 250 g Kefir 1,5% Fett

SO WIRD'S GEMACHT:

Mandarinen abtropfen lassen (3 zur Dekoration beiseitelegen). Mandarinen mit Zitronensaft und Zucker mixen. Kefir zugeben und erneut mixen.





SOMMER-MILCH-KICK

FÜR 4 PERSONEN: **SO WIRD'S GEMACHT:**

ZUTATEN: Die Minze waschen und 2 Blätter zur Dekoration beiseitelegen.
6 Blätter Minze Alle Zutaten mischen und mit dem Pürierstab aufschäumen.
150 ml Orangensaft
4 EL Karamellsirup
250 ml Milch
100 g Naturjoghurt



POWER-SHAKE MIT DICKMILCH

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

- 1/2 Banane
- 1 kleiner Apfel
- 2 EL Zitronensaft
- 1 EL Zucker
- 175 g Dickmilch 1,5% Fett

SO WIRD'S GEMACHT:

Banane schälen und klein schneiden.
Apfel schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls klein schneiden.
Apfel und Banane mit Zitronensaft und Zucker in den Mixer geben und pürieren.
Dickmilch zugeben und nochmals mixen.

Tipp:

Sie können statt des Apfels auch jedes andere Obst benutzen. Achten Sie einfach auf die Angebote der Saison.

APFEL-ZIMT-SHAKE

FÜR 2 PERSONEN:

ZUTATEN:

- 1/2 Apfel oder 4 EL Apfelmus
- 2 cl Apfelsirup/-Apfelkraut
- 2 cl Sahne
- 120 ml Milch
- 1 Prise Zimt
- 2-3 Eiswürfel

SO WIRD'S GEMACHT:

Apfel schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Apfel/Apfelmus, Apfelsirup, Sahne und die Milch mixen, bis alles zerkleinert ist. Shake in ein Glas geben und mit Zimt bestreuen, 2-3 Eiswürfel dazugeben.

Info

„Apfelsirup“

Apfelsirup oder auch Apfelkraut genannt, wird aus frischen Äpfeln gewonnen. Die Früchte werden gekocht, der Apfelsaft wird dabei herausgepresst, die Früchte werden anschließend solange eingedickt, bis eine feste streichfähige Masse von brauner Farbe und mit kräftigem Geschmack entsteht. Apfelkraut ist fruchtig süß und wird vorwiegend als Brotaufstrich verwendet. Im Glas oder Becher wird es in der Reformkostabteilung im Supermarkt oder im Bioladen angeboten.



Laut Deutschem Milchgesetz ist Milch das Gemelk einer oder mehrerer Kühe. Im Handel in der EU darf als „Milch“ nur Milch von Kühen bezeichnet werden. Bei Milch von anderen Säugetieren muss die Tierart zusätzlich angegeben werden.

ROHMILCH

Die auf dem Milcherzeugerbetrieb gewonnene Milch liegt als Rohmilch vor. Sie ist unbehandelt und nicht erhitzt und darf lose ab Hof verkauft werden. Der Landwirt muss an der Abgabestelle den Hinweis „Rohmilch - vor dem Verzehr abkochen“ anbringen.

VORZUGSMILCH

Unter dem Begriff Vorzugsmilch wird verpackte Rohmilch über den Lebensmittelhandel vertrieben. Wer Vorzugsmilch verkaufen möchte, muss von der zuständigen Behörde dafür zugelassen werden. Der Betrieb und die Milch selber unterliegen besonders strengen amtlichen Überwachungen.

KONSUMMILCH

Der größte Teil der Rohmilch wird nach der Erzeugung auf dem Hof an eine Molkerei geliefert, wo in verschiedenen Verfahrensschritten u. a. die Verarbeitung zur Konsummilch erfolgt. Diese Schritte sind:

- Reinigen
- Homogenisieren (Feinverteilung der Fettkügelchen im Rahm)
- Separieren (Trennung der Milch in Magermilch und Rahm)
- Einstellen des Fettgehalts (Zurückführen einer genau festgelegten Menge Rahm zur Magermilch)
- Wärmebehandlung

MILCHSORTEN UNTERSCHIEDEN SICH NACH DER DAUER DER HALTBARKEIT

Um die Milch haltbar und sicher zu machen, wird sie einer Wärmebehandlung (Pasteurisation) unterzogen, bei der sämtliche eventuell vorhandenen Krankheitserreger und ein großer Teil der Verderbniserreger abgetötet werden. Nach Höhe und Dauer der Temperatureinwirkung unterscheiden sich verschiedene Verfahren, die sich je nach Intensität der Keimabtötung in verschiedenen Haltbarkeitslängen der Milchsorten widerspiegeln. Hinsichtlich ihres Nährstoffgehaltes unterscheiden sich die Milchsorten nicht wesentlich.

PASTEURISIERTE MILCH

Pasteurisierte Milch finden wir heute in verschiedenen Varianten im Markt, die sich in ihrer Haltbarkeit erheblich unterscheiden.

„traditionell hergestellt“

Beim herkömmlichen Pasteurisierungsverfahren strömt die Milch durch heiße metallene Röhren oder Platten (indirekte Erhitzung) und wird für 15 bis 30 Sekunden auf 72 bis 75 °C erhitzt und anschließend sofort abgekühlt. Diese Milch hat ein Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) von rund 10 Tagen und muss kühl gelagert werden. Sie wird zusätzlich mit dem Aufdruck „traditionell hergestellt“ gekennzeichnet und ist dadurch leicht von den länger haltbaren Varianten zu unterscheiden.

ESL-Milch

Im Handel wird pasteurisierte Milch heutzutage überwiegend in Form der ESL-Milch (Extended Shelf Life: längere Haltbarkeit) angeboten. Diese Milch wird zusätzlich mit „**länger haltbar**“ gekennzeichnet, ist bis zu 24 Tage haltbar und muss ebenfalls gekühlt gelagert werden. Die längere Haltbarkeit wird durch Pasteurisierungsverfahren erreicht, die erst in den letzten Jahren entwickelt wurden:

1. Filtrationsverfahren

Beim Filtrationsverfahren wird die Milch in zwei Schritten behandelt: die nach dem Separieren vorhandene Magermilch wird in einer Mikrofiltrationsanlage mit einer keramischen Membran mit kleinsten Poren entkeimt. Der Rahm wird für ein bis vier Sekunden bei 115 bis 125 °C erhitzt. Ein Teil dieses Rahms wird der Magermilch wieder zugeführt und die gesamte Milch wird anschließend auf herkömmliche Weise pasteurisiert und keimfrei abgefüllt. Mikrofiltrierte ESL-Milch unterscheidet sich somit von der Wärmebehandlung her nur unwesentlich von herkömmlich pasteurisierter Milch.

2. Thermische Varianten

Bei den thermischen Varianten wird die Milch bei der indirekten Erhitzung, ähnlich der Pasteurisation, für 1 bis 3 Sekunden auf eine Temperatur von 127 °C gebracht. Die gleiche Temperaturhöhe und -dauer wird bei der

direkten Erhitzung über eine Dampf-Infusion erreicht, wobei der Wasserdampf anschließend wieder entzogen wird. Bei diesen thermischen Varianten der Pasteurisation wird also eine erhöhte Erhitzungstemperatur, allerdings über einen wesentlich kürzeren Zeitraum als bei der herkömmlichen Pasteurisation, angewandt.

ULTRAHOCHERHITZE MILCH (H-MILCH)

wird für ein bis drei Sekunden bei 135 bis 150 °C wärmebehandelt und dann sofort abgekühlt. H-Milch hat ein MHD von bis zu drei Monaten, während der sie ungeöffnet bei Zimmertemperatur gelagert werden kann. Nach dem Öffnen gehört jedoch auch die H-Milch in den Kühlschrank und sollte nach drei bis vier Tagen aufgebraucht werden.

STERILMILCH

Die in Deutschland nur noch wenig verbreitete Sterilmilch durchläuft eine Erhitzung auf 110 bis 120 °C für 10 bis 30 Minuten. Sie ist dadurch vor dem Öffnen bis zu einem Jahr ungekühlt lagerfähig.



MILCHSORTEN UNTERSCHIEDEN SICH NACH IHREM FETTGEHALT

Ab Hof hat die Milch je nach Rasse, Fütterung und Haltung der Tiere einen natürlichen Fettgehalt zwischen 3,7 und 4,4 %. In der Molkerei wird der Fettgehalt der verschiedenen Milchsorten, wenn nicht naturbelassen, nach dem Separieren eingestellt. In der Regel wird sie auch **homogenisiert**, d.h. die Fettkügelchen werden mit einem Homogenisator kleiner gemacht, damit sich das MilCHFett nicht an der Oberfläche absetzt und die Milch ihren gleichmäßig vollmundigen Geschmack erhält.

Nach ihrem Fettgehalt unterscheidet man folgende Trinkmilchsorten:

- **Vollmilch mit natürlichem Fettgehalt** von mindestens 3,5 %
- **Vollmilch mit eingestelltem Fettgehalt** von 3,5 %
- **teiltrahmte (fettarme) Milch** mit einem Fettgehalt von mindestens 1,5 % und höchstens 1,8 %
- **entrahmte Milch (Magermilch)** mit maximal 0,5 % Fett
- **Milch mit frei gewähltem Fettgehalt**

WEIDEMILCH

Milch von Kühen, die an mindestens 120 Tagen im Jahr mindestens sechs Stunden auf der Weide waren, darf als Weidemilch vermarktet werden, sofern diese Kriterien auch auf der Packung angegeben sind.

Das 2017 in Niedersachsen gestartete Gütesiegel „Pro Weideland – Deutsche Weidecharta“ basiert auf einem breiten Bündnis von Landwirtschafts-, Umwelt- und Tierschutzverbänden, Wissenschaft und Politik und ergänzt den oben erwähnten Standard.

www.proweideland.eu

BIOMILCH

Biomilch ist Milch von biologisch gehaltenen Milchkühen. Wie jedes andere Bioprodukt, muss auch die Biomilch die Anforderungen der EG-Öko-Verordnung erfüllen. So unterliegen die ökologischen Haltungsbedingungen für Kühe bestimmten Richtlinien. Die Milchkühe dürfen zum Beispiel nur rein pflanzliches und ökologisches Futter erhalten. Zwischen ökologisch und konventionell erzeugter Milch gibt es in Bezug auf die Milchqualität keine Unterschiede. Die Milch der deutschen Biobetriebe wird fast ausschließlich im Inland verkauft. Die Molkereien, die Biomilch abnehmen, verarbeiten neben ökologischer häufig auch konventionelle Milch, wobei die Produktlinien streng getrennt laufen. (i.m.a.)

LAKTOSEFREIE MILCH

Ca. 15 % der deutschen Bevölkerung ist von einer Laktoseintoleranz, einer Unverträglichkeit gegenüber Milchezucker, betroffen. Die Ursache liegt in einem erblich bedingten Mangel am Darmenzym Laktase, welches Laktose bei der Verdauung in seine einzelnen Bausteine spaltet. Betroffene können Milchezucker nicht oder nur teilweise verdauen.

Seit einigen Jahren gibt es für diese Gruppe eine Milchsorte, deren Milchezuckergehalt von den rund 4,8 % auf unter 0,1 % reduziert wurde. In dieser Milch wurde durch die Zugabe von Laktase die enthaltene Laktose bereits in ihre Bestandteile Galaktose und Glukose gespalten. Sie hat einen etwas süßeren Eigengeschmack und eignet sich für Menschen mit einer Milchezuckerunverträglichkeit.

Hersteller niedersächsischer Milchprodukte

Die Liste umfasst die milchverarbeitenden Unternehmen in Niedersachsen, deren Produkte im Lebensmitteleinzelhandel (LEH) zu finden sind, sortiert nach Postleitzahlen.

UNTERNEHMEN	PLZ UND ORT
Hochwald Foods GmbH	21337 Lüneburg
Zum Dorfkrug Landhof GmbH & Co. KG	21629 Neu Wulmstorf
Molkerei Lamstedt eG	21769 Lamstedt
Molkerei Hasenfleht eG	21787 Oberndorf
TURM-Sahne GmbH	26125 Oldenburg
Molkerei Ammerland eG	26215 Wiefelstede
Rücker GmbH	26605 Aurich
Molkerei Grafschaft Hoya eG	27330 Asendorf
Elsdorfer Molkerei und Feinkost GmbH	27404 Elsdorf
DMK Deutsches Milchkontor	27404 Zeven
Etelser Käsewerk GmbH	28816 Stuhr
Hofmolkerei Dehlwes GmbH & Co. KG	28865 Lilienthal
Uelzena eG	29525 Uelzen
Mondelez Deutschland Production GmbH & Co. KG	29683 Bad Fallingb.ostel
Hemme Milch GmbH & Co. Vertriebs KG	30900 Wedemark
frischli Milchwerke GmbH	31543 Rehburg-Loecum
Petri Feinkost GmbH & Co. KG	31868 Ottenstein
Sauermilchkäserei A. Schmiededecke	38524 Sassenburg
Molkerei Wagenfeld Niemann GmbH & Co. KG	49419 Wagenfeld
Paul Mertens Molkerei GmbH & Co. KG	49586 Neuenkirchen

SO ERKENNEN SIE NIEDERSÄCHSISCHE MILCHPRODUKTE

Dieses Identitätskennzeichen finden Sie auf jedem verpackten

Milchprodukt. „DE“ steht für „Deutschland“.

„NI“ steht für Niedersachsen, die nachfolgenden Ziffern sind die Veterinärkontrollnummern der Molkerei.

So erkennen Sie, in welchem Bundesland das Produkt hergestellt wurde.

„EG“ steht für „Europäische Gemeinschaft“.

Wir setzen auf regionale niedersächsische Produkte. Sie auch?!



HERAUSGEBER UND COPYRIGHT:

Landesvereinigung der
Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.

Seelhorststr. 4
30175 Hannover
Telefon: 05 11 / 85 65 30
E-Mail: lv.nds@milchland.de

Gertrudenstr. 24
26121 Oldenburg
Telefon 04 41 / 97 38 20
E-Mail: lv.ol@milchland.de

WWW.MILCHLAND.DE

FOOD-FOTOGRAFIE UND GESTALTUNG:

Astrid Böckermann, Holger Howind
info@runtinx.de



Landgemachtes
Rezepte vom Land