



# KUUHLE

## KÖSTLICHKEITEN AUS MILCH

Infos • Praktische Tipps  
und 45 Rezeptideen



**Herausgeber:**

Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen  
Nevinghoff 40  
48147 Münster  
Telefon: 0251 2376-444  
Telefax: 0251 2376-432

Siebengebirgsstraße 200  
53229 Bonn  
Telefon: 0228 703-1206  
Telefax: 0228 703-8434  
E-Mail: [info@lwk.nrw.de](mailto:info@lwk.nrw.de)

Internet: [www.landwirtschaftskammer.de](http://www.landwirtschaftskammer.de) (Hier gibt es die Broschüre zum kostenlosen Download)  
[www.landservice.de](http://www.landservice.de)

**Nachdruck oder Vervielfältigung**

Die gesamte Produktinformation, Auszüge daraus oder auch einzelne Rezepte dürfen gern vervielfältigt werden.  
Bitte beachten Sie dabei aber grundsätzlich die Quellenangabe, zum Beispiel durch die schon vorhandene Fußzeile:  
Landwirtschaftskammer Nordrhein-Westfalen



# INHALT

	<b>Seite</b>
<b>1. MILCH-VARIANTEN FÜR JEDEN TYP UND GESCHMACK</b>	
Hmm... die Vielfalt von Milch- und Milchprodukten	<b>3</b>
Kuuhl drauf sein... darum tut Milch gut!	<b>4</b>
<b>2. RAFFINIERTE GETRÄNKE UND VORSPEISEN</b>	
Apfelsinen-Möhren-Milch	<b>8</b>
Frühstücksmilch	<b>8</b>
Buttermilchmix	<b>8</b>
Milchsekt für Kinder	<b>8</b>
Kaffeecocktail	<b>9</b>
Mokkamilch für heiße Tage	<b>9</b>
Regenwettergrog für coole Typen	<b>9</b>
Joghurtcocktail mit Krabben	<b>10</b>
Pikante Birnen „Dreierlei“	<b>10</b>
Käse-Ananas-Salat	<b>10</b>
<b>3. SMARTE HAUPTGERICHTE</b>	
Überbackene Filetspitzen	<b>11</b>
Lothringer Schinkentorte	<b>11</b>
Kartoffel-Käse-Gratin	<b>12</b>
Matjesheringe in Apfel-Rahmsoße	<b>12</b>
Quarksoufflé	<b>13</b>
Eierkäsebecher	<b>13</b>
Karthäuser Klöße	<b>14</b>
Quark-Kartoffelklöße	<b>14</b>
Pikante Kartoffelwaffeln	<b>15</b>
Crepes	<b>15</b>



#### **4. VERFÜHRERISCHE DESSERTS**

Kaiserpflirsich	16
Apfelquarkauflauf	16
Heißes Grießwunder	17
Quarkgrießklöße	17
Westfälisches Quarkgelee	18
Quark-Müsli	18
Müslicreme	19
Kapuziner-Bananen	19
Weiße Frau in der Ampelkoalition	20
Erdbeer Tiramisu	21

#### **5. KUUhLE KUCHEN UND ANDERE LECKEREIEN**

Kokosnusskuchen	21
Adventskuchen	22
Schneewittchenkuchen	22
Schwedischer Apfelbiskuit	23
Apfelkuchen mit Quarkmürbeteig	23
Schneller Schmandkuchen	24
Philadelphia Torte	24
Buttermilchwaffeln	24
Nussbrot	25
Käsepartybrot	25
Oma's Kochkäse	26
Quarkdipps	26
Liptauer Käse	27
Kräuterbutter	27
Joghurt Dressing	27



# 1

## MILCH-VARIANTEN FÜR JEDEN TYP UND GESCHMACK

### Hmm... die Vielfalt von Milch- und Milchprodukten

Milch gibt es in vielen Formen - als Trinkmilch, Käse, Sauermilchprodukte, Buttermilch, Molke, Sahne und sogar als Milchpulver. Diese Produkte werden direkt aus Milch hergestellt, manche fallen auch als Nebenprodukte an, zum Beispiel entsteht die Buttermilch bei der Butterherstellung und die Molke bei der Käseproduktion.

Die normale Milch, auch **Konsummilch** genannt, ist Kuhmilch. Stuten-, Ziegen- und Schafsmilch sind in Deutschland nur gering im Verbrauch. Um frische Milch vor dem Verderb zu schützen oder etwaige Krankheitserreger auszuschalten, wird sie in verschiedenen Verfahren erhitzt (pasteurisiert, ultrahoherhitzt oder sterilisiert) und dadurch haltbar und lagerfähig gemacht. Milch muss statt des Mindesthaltbarkeitsdatums das Verbrauchsdatum bei einer Lagerung von maximal +8°C auf der Packung deklariert haben. Das Verbrauchsdatum ist ein echtes Verfallsdatum und gilt für leicht verderbliche Lebensmittel, wie Milch und Hackfleisch.

**Sauermilchprodukte** sind „springlebendig“ und auch sehr beliebt. Sie heißen so nicht weil sie sauer schmecken, sondern weil sie durch die Lactose angesäuert sind. Dies bedeutet, dass Teile des Milchzuckers in der Milch durch Milchsäurebakterien in Milchsäure umgewandelt werden, zum Beispiel Joghurt, Dickmilch, Quark, Kefir; deshalb sind sie auch bei Lactose-Intoleranz verzehrbar. Milchsäure beeinflusst die Darmflora positiv und kann Giftstoffe aus dem Darm schneller ausscheiden. Zusätzlich verbessert Lactose die Calcium- und Magnesiumaufnahme im Körper.

**Sahneprodukte**, wie Sahne, Butter, Käse, bestehen ebenfalls aus weiterverarbeiteter Milch, sie werden aus dem Rahm der Milch hergestellt. Rahm sammelt sich beim Stehenlassen an der Oberfläche, besteht zu 10 bis 40 % aus Milchfett und wird durch Zentrifugieren gewonnen.

Auch das **Milchpulver** ist reine Milch. Ihr wurde lediglich das Wasser (84 bis 90 %) entzogen. Dies geschieht heute mit dem Verfahren der Sprühtrocknung. Dabei wird Milch in Zyklogen gespritzt und dort durch warme Luft getrocknet. Dadurch bleiben alle Inhaltsstoffe (Milchweiß, -fett, -zucker, Calcium, Vitamine B1, B12 und C) weitgehend erhalten.

Milch lässt sich prima zu vielen süßen und pikanten Produkten weiter verarbeiten. In dieser Broschüre finden Sie dazu eine Vielzahl von erprobten Rezeptideen!



## MILCHSORTEN IM ÜBERBLICK

Kennzeichnung	Behandlung	Erhitzungsdauer	Vitaminverlust	Haltbarkeit - MHD
<b>Rohmilch</b> (unverpackt) "Milch ab Hof" (vom Hof) "Vorzugsmilch" (verpackt)	Unbehandelt	keine	keine	gekühlt: 2 - 3 Tage
<b>Frischmilch</b> – kurzzeiterhitzte Milch, "traditionell hergestellt"	Pasteurisierung bei 72 - 75 °C	15 - 30 Sek.	ca. 0 - 5 %	gekühlt, ungeöffnet: 6 - 10 Tage geöffnet: 2 - 4 Tage
<b>ESL-Milch</b> (extended shelf life), gen. "Frischmilch - länger haltbar"	Pasteurisierung bei 127 °C	1 - 3 Sek.	ca. 10 %	gekühlt, ungeöffnet: ca. 3 Wo. geöffnet: 2 - 4 Tage
<b>H-Milch</b> (Ultrahocherhitzte Milch)	Ultrahocherhitzung 135 - 150 °C	1 - 3 Sek.	ca. 0 - 20 %	ungekühlt mind. 3 Monate

Quelle: Zentralinstitut für Ernährungs- und Lebensmittelforschung der TU-München, 2009

## Kuuhl drauf sein... darum tut Milch gut!

Die einzelnen Inhaltsstoffe der Milch haben im Körper wichtige Aufgaben.

Das **Milcheiweiß** (3,3 bis 4,0%) wird sehr vielseitig im Körper eingebaut und enthält alle acht essentiellen Aminosäuren. Mit ½ l Milch pro Tag können 17,5 % Eiweiß des Tagesbedarfes eines Erwachsenen aufgenommen und dies zu 91 % Körpereiwweiß umgebaut werden. Damit ist die biologische Wertigkeit (Ausnutzung im Körper) von Milcheiweiß sehr hoch. Denn unser Körper ist nicht in der Lage selbst Eiweiß herzustellen und somit auf die äußere Eiweißzufuhr durch die Ernährung angewiesen. Wir brauchen Eiweiß zur Energiegewinnung, um Muskeln aufzubauen, Enzyme für den Abbau der Nahrung in unserem Körper zu bilden, Hormone zu produzieren, wie zum Beispiel das Glückshormon Serotonin, und das Immunsystem zu stärken.

Das **Milchfett** (2,8 bis 4,5 %) bindet vor allem die fettlöslichen Vitamine A und D, die sehr viel in der Milch vorkommen. Vitamin A ist wichtig für das Sehen und Vitamin D braucht der Körper, um Calcium besser aufnehmen zu können und so die Knochen aufzubauen. Dass die Vitamine im Fett gelöst sind, heißt aber auch, dass eine fettärmere Milch nicht ganz so viele Vitamine hat wie Vollmilch (3,5 %) mit mehr Fett. Die 3 bis 4 Tausendstel mm großen Fettkügelchen sind fein verteilt (emulgiert) und geben der Milch die appetitlich weiße Farbe und den vollmundigen Geschmack.

Die **Mineralstoffe** (0,7 bis 0,8 %) in der Milch sind ebenfalls wichtig. Den größten Anteil macht das Calcium aus, es stärkt vor allem Knochen und Zähne und macht sie widerstandsfähiger. Die Salze sind blut- und knochenbildend. Auch weitere lebensnotwendige Mineralstoffe wie Magnesium und Zink sind enthalten. Die „Deutsche Gesellschaft für Ernährung“ empfiehlt täglich Milch- und Milchprodukte: "Der Calciumgehalt ist mit rund 1200 mg pro Liter Milch hoch und für den Körper besonders gut verfügbar. Die Aufnahmerate von Calcium aus Milch beträgt daher 30 Prozent im Vergleich zu etwa 20 Prozent aus pflanzlichen Lebensmitteln."



Eine **Milcheiweißallergie** kommt bei Säuglingen und Kleinkindern vor und kann sich später abschwächen oder völlig verlieren. Säuglinge sollten im ersten Lebensjahr keine Kuhmilch bekommen, weil sonst ihr Organismus gegen das Milcheiweiß sensibilisiert werden könnte. Die Allergie ist abhängig vom Verarbeitungsgrad. So wird abgekochte, gesäuerte Milch oder Käse besser vertragen. Beim Blick auf die Zutatenliste von Fertigprodukten kann Milcheiweiß auch enthalten sein in Gebäck, Backmischungen, Fertiggerichten, Wurst, Süßspeisen, Schokolade, Kaffeeweißer, Getränken und Margarine.

**Milchimitate oder Ersatzprodukte** sind den Milch- und Milchprodukten optisch sehr ähnlich. Sie werden seit 1990 in Deutschland zugelassen und sind hergestellt aus pflanzlichem Eiweiß, wie Soja-, Erdnuss- oder Baumwollsaateneiweiß, und pflanzlichen Fetten, zum Beispiel Kokos-, Soja-, Sonnenblumenöl. Analogkäse, bekannt als Kunstkäse, Ersatz oder Imitat, wird mit wenig oder ohne Milcheiweiß hergestellt; dieses wird durch preiswertere pflanzliche Fette ersetzt.

### **Milch in der Schule**

Für Schülerinnen und Schüler, die sich etwas Gutes gönnen wollen, bieten viele Schulen Milch und Milchmischgetränke im Rahmen des EU-Schulmilchprogramms an. So können Kinder und Jugendliche auf preiswerte Art und Weise gut in den Tag zu starten. Gerade in der Pubertät ist der Calciumbedarf besonders hoch. Milch und Milcherzeugnisse gelten aufgrund ihres Gehalts an Calcium, Vitamin B2, Phosphor, Protein, Jod und Zink als unerlässliche Bestandteile einer Kinder- und Jugendernährung.

### **Übrigens, wussten Sie schon, dass in NRW:**

- ▶ rund 390 000 Milchkühe täglich mindestens zweimal von Bäuerinnen und Bauern gemolken werden?
- ▶ heutzutage jede Kuh rund 20 l Milch pro Tag gibt?
- ▶ eine Milchkuh täglich 19 Bundesbürger mit Milch und Milchprodukten versorgen kann?
- ▶ aus 20 l Trinkmilch 4 Päckchen Butter oder 3 kg Schnittkäse produziert werden können?

Wer mal gerne einen Milchbetrieb sehen, kennen- und verstehen lernen möchte, kann sich bei der Landwirtschaftskammer melden: 0251 2376-444. Wir wissen einen Hof in Ihrer Nähe, der erklären kann, wie aus saftig grünem Gras mit viel Geduld leckere weiße Milch wird.

### **Mehr zum Thema Milch finden Sie auch hier:**

- ▶ [www.genius-milch-nrw.de](http://www.genius-milch-nrw.de)
- ▶ [www.milch-nrw.de](http://www.milch-nrw.de)
- ▶ [www.meine-milch.de](http://www.meine-milch.de)
- ▶ [www.milch-markt.de](http://www.milch-markt.de)
- ▶ [www.landservice.de](http://www.landservice.de) Hier geht's direkt zur Milch ab Hof

### *Hinweis zur Rezeptsammlung :*

*Alle Backtemperaturen beziehen sich auf Ober-/Unterhitze; für Heißluft bitte 20 °C weniger wählen.*



## 2 RAFFINIERTE GETRÄNKE UND VORSPEISEN

### Apfelsinen-Möhren-Milch

3 Apfelsinen  
6 Möhren oder 0,2 l Möhrensaft  
½ l Milch  
1 Esslöffel Zucker

- ▶ auspressen
- ▶ schaben, entsaften
- ▶ mit Apfelsinen und Möhrensaft mixen



### Frühstücksmilch

¼ l Milch  
4 Esslöffel Schmelzflocken  
1 Esslöffel Honig od. Zucker  
¼ l Apfelsaft  
Saft einer Zitrone

- ▶ Haferflocken in Milch quellen lassen
- ▶ alles gut mixen



### Buttermilchmix

0,25 l Buttermilch  
0,25 l Multivitaminsaft  
Saft einer halben Zitrone  
1-2 Teelöffel Zucker oder Honig  
2 Prisen Zimt oder Ingwer

- ▶ Alle Zutaten gut mixen, kühlen und auf 4 Gläser verteilen



### Milchsekt für Kinder

3 Apfelsinen  
2 Zitronen  
ca. 30 g Zucker  
¾ l Vollmilch  
½ l Mineralwasser

- ▶ Obst auspressen, Zucker und Milch zugeben und sofort kräftig pürieren, kühl stellen, vor dem Servieren Mineralwasser zugießen und in 4-6 Longdrinkgläsern servieren



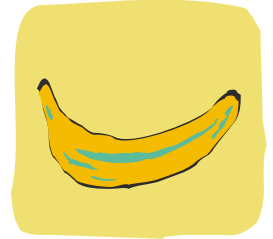


## Kaffeecocktail

½ Banane  
½ l Milch  
100 ml Sahne  
1 Esslöffel Zucker  
1 Päckchen Vanillezucker  
2 Teelöffel lösliches Kaffeepulver

- ▶ Alle Zutaten pürieren
- ▶ in 4 hohe Trinkgläser verteilen

**Tipp:** ggf. mit 2 cl Weinbrand verfeinern



## Mokkamilch für heiße Tage

¾ l Vollmilch  
25 g Zucker  
50 g Vanilleeis  
2 Esslöffel löslicher Kaffee

- ▶ Milch, Zucker, Eis und Kaffeepulver im Mixer pürieren bis es sämig wird, in 4 Gläser verteilen

- ▶ Kaffee kann durch 200 g frische Erdbeeren oder 2 Orangen saisonal ersetzt werden zur Fruchtmilch

**Tipp:** Getränk erfrischt und sättigt als leckere Zwischenmahlzeit



## Regenwettergrog für coole Typen

¼ l Milch  
1 Esslöffel Zucker  
1 Schnapsglas Rum  
1 Schuss Sahne

- ▶ Milch mit Zucker & Rum erhitzen, etwas Sahne zugeben und heiß im Teeglas servieren
- ▶ Abwandlung: Kakao zugeben





## Joghurtcocktail mit Krabben

240 g tiefgekühlte Krabben \*  
300 g Naturjoghurt  
1/8 l saure Sahne  
1 Prise Salz  
1 Bund Dill  
2 Teelöffel Weinbrand

- ▶ auftauen lassen
- ▶ Joghurt, Sahne und Salz verrühren
- ▶ hacken, unterheben
- ▶ Joghurtmasse abschmecken, Krabben zugeben, 30 Minuten kühl stellen
- ▶ mit Dill garnieren



*Tipp: \* auch lecker mit Lachs*

## Pikante Birnen „Dreierlei“

12 Birnenhälften  
Füllung:  
300 g Doppelrahm-Frischkäse  
100 g Quark  
2 Esslöffel Milch  
Je 1/3 der Käsemasse abschmecken mit:  
■ grobem Pfeffer & Edelpilzkäse  
■ Rosenpaprika & Tomatenketchup  
■ Gemischte Kräuter, Zitrone

- ▶ schälen, halbieren, entkernen & garen
- ▶ Zutaten gut verrühren
- ▶ Jeweils 3 abgeänderte Käsemassen mit dem Spritzbeutel in 4 Birnenhälften spritzen, auf einer Glasplatte servieren



*Tipp: Käsegebäck dazu reichen*

## Käse-Ananas-Salat

250 g deutscher Gouda-Käse  
6 Scheiben Ananas  
Saft einer halben Zitrone  
1 Esslöffel Sahne  
150 g Naturjoghurt  
Salz, weißer Pfeffer  
1 Prise Zucker  
Paprika edelsüß  
1/2 Knoblauchzehe  
50 g Mandelstifte  
Salatblätter

- ▶ in 1/2 cm breite und 1-2 cm lange Stifte schneiden
- ▶ in 1 cm breite Streifen schneiden
- ▶ mit Käse und Ananas mischen
- ▶ Sahne, Joghurt & Gewürze verrühren
- ▶ mild würzen, Marinade über die Käse-Ananas-Mischung geben, 20 Minuten durchziehen lassen
- ▶ Mandeln in der Pfanne bräunen, Cocktail auf Salatblättern anrichten & Mandeln garnieren





### 3 SMARTE HAUPTGERICHTE

#### Überbackene Filetspitzen

1 Schweinefilet  
Butter  
Salz, Pfeffer, Paprika  
2 Boskopäpfel  
2 Zwiebeln  
1 Esslöffel Mehl  
150 ml Sahne  
1 Ecke Kräuterkäse  
4 Scheiben Gouda oder Allgäuer  
Emmentaler Käse

- ▶ Filetsteaks schneiden, in Butter 1-2 Min. anbraten, würzen, Fleisch in eine Auflaufform legen, im Bratfett dann die Apfelscheiben beidseitig anbraten und auf die Steaks legen, Zwiebelscheiben im Fett braten, mit Mehl bestäuben, mit Sahne ablöschen, Schmelzkäse zufügen und alles über die Apfelscheiben gießen
- ▶ Käsescheiben auflegen
- ▶ Im Backofen bei 200 °C ca. 10 Min. überbacken (bis der Käse zerläuft)



*Tipp: Gut vorzubereiten und lecker mit Baguette, Salat und Wein genießen*

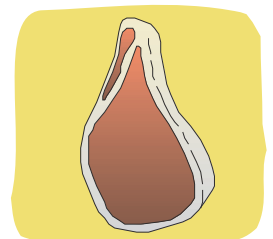
#### Lothringer Schinkentorte

Teig:  
200 g Mehl  
1 Ei  
1 Prise Salz  
75 g Butter

Belag:  
200 g Schinkenspeck  
250 g Emmentaler Käse

3 Eier  
1/8 l Milch  
Paprika edelsüß

- ▶ Mürbeteig herstellen, Teig ½ Std. kühlen, in eine Tarteform geben, Rand hoch drücken
- ▶ Schinkenwürfel und Käseraspeln auf den Teig streuen
- ▶ Zu Eiermilch verquirlen, darüber gießen
- ▶ Backen: im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 25 Minuten, warm (oder kalt) servieren





## Kartoffel-Käse-Gratin

1 kg Kartoffeln  
1 Teelöffel Kümmel  
1 Teelöffel Salz

400 g feste Tomaten

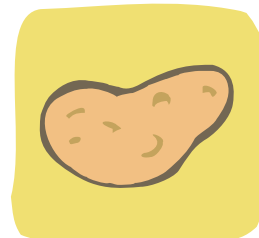
400 g Emmentaler Käse  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Schnittlauch  
1 Bund Dill

1/8 l Milch  
1/8 l saure Sahne  
1 Ei  
weißer Pfeffer, Salz

20 g Butter

Kräuter

- ▶ schälen
- ▶ zu den Kartoffeln geben, kochen, in 1/2 cm dünne Scheiben schneiden
- ▶ mit heißem Wasser übergießen, häuten, in Scheiben schneiden
- ▶ Käse hobeln
- ▶ Kräuter abspülen, trocknen und fein hacken
- ▶ Kartoffeln, Tomaten, Kräuter und Käse abwechselnd in eine gefettete Auflaufform schichten, obere Schicht: Käse aufstreuen
- ▶ Zutaten verquirlen und über das Käse-Gratin gießen
- ▶ Butterflöckchen darüber verteilen
- ▶ im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 40 Min. backen, Nachwärme nutzen
- ▶ zum Garnieren, Salatbeilage der Saison



## Matjesheringe in Apfel-Rahmsoße

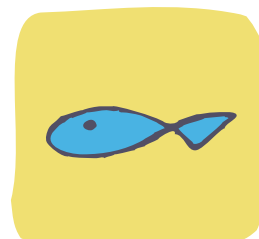
8 Matjesfilets

150 g Sahne  
150 g Buttermilch  
200 g Joghurt  
Zitronensaft, Salz, Zucker  
2-3 Äpfel

2 hartgekochte Eier  
1 Bund gehackte Kräuter

Ggf. Preiselbeerkompott

- ▶ evtl. wässern, auf einer Platte anrichten
- ▶ Schlagsahne, Joghurt und Buttermilch verrühren, Sauce kräftig abschmecken
- ▶ schälen, raspeln, in die Rahmsauce geben, alles über die Matjesfilets gießen
- ▶ Eischeiben und fein gehackte Kräuter zum Garnieren



**Tipp:** Pellkartoffeln oder Brot dazu reichen



## Quarksoufflé

40 g Butter  
Salz, Curry, Paprika  
3 Eigelb  
250 g Quark  
3 Eiklar  
50 g geriebener Käse

20 g Butter

- ▶ schaumig rühren
- ▶ Gewürze, Eigelb & Quark zufügen
- ▶ Eischnee schlagen und mit dem Käse vorsichtig unterheben, Masse in gefettete Form streichen
- ▶ Butterflöckchen darauf verteilen
- ▶ Backen: bei 175 °C etwa 20-25 Minuten
- ▶ Beilage: Tomaten-, Paprika- oder Gurkensalat



## Eierkäsebecher

1 Esslöffel Butter  
2 Esslöffel Mehl  
  
3/8 l Milch  
3 Esslöffel Paniermehl  
3 Esslöffel geriebener Käse  
2 Eier  
Salz, Paprika

- ▶ erhitzen
- ▶ zufügen, helle Schwitze herstellen
- ▶ Schwitze ablöschen
- ▶ in die heiße Schwitze geben, schwach kochen lassen
- ▶ verschlagen, zugeben
- ▶ abschmecken
- ▶ Masse in gefettete feuerfeste Förmchen geben, in kochendem Wasser 15 - 20 Minuten schwach köcheln lassen (wie Eierstich), lösen, auf heiße Platte stürzen.
- ▶ Mit Tomaten-, Kräuter oder Senftunke anrichten und zu Salaten, Gemüse oder Fisch reichen

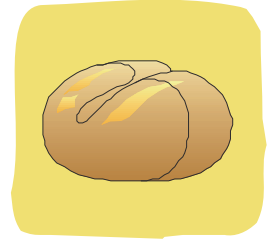




## Karthäuser Klöße

4 trockene Brötchen \*  
½ l Milch  
1 Esslöffel Zucker  
1 Ei  
4 Tropfen Bittermandelöl  
Paniermehl  
Butter

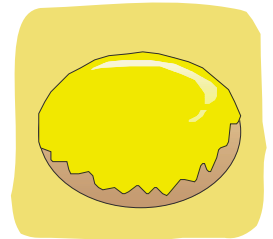
- ▶ Brötchen quer halbieren, in verquirlter Eiermilch quellen lassen, etwas ausdrücken, in Paniermehl wenden, in heißer Butter beidseitig mittelbraun braten und heiß mit Obst, Zimtzucker, Vanille- oder Weinschaumsauce servieren
- ▶ \* mit Zwiebacken nennen sie sich „Arme Ritter“ - eine schnelle Resteverwertung



## Quark-Kartoffelklöße

500 g geschälte, rohe Kartoffeln  
125 g Mehl  
50 g Stärkemehl  
250 g Quark  
2 Eier  
1 Zwiebel  
1 Bund Petersilie  
Salz, Pfeffer  
  
Salzwasser

- ▶ fein reiben
- ▶ alle Zutaten mit den Kartoffeln verrühren
- ▶ schälen, fein würfeln, zugeben
- ▶ fein hacken, unterrühren
- ▶ abschmecken
- ▶ aus der Masse 10-12 Klöße formen
- ▶ 15 - 20 Minuten gar ziehen lassen
- ▶ Zu Gulasch, Bratfisch und Salat reichen



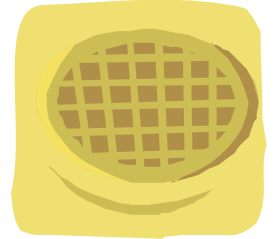
**Tipp:** Reste in Scheiben anbraten und mit Kompott servieren



## Pikante Kartoffelwaffeln

500 g gare Kartoffeln  
1 gestr. Esslöffel Salz  
3 Eier  
400 g rohe, geriebene Zwiebeln  
150 g flüssige Butter  
½ l kalte Milch  
300 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver

- ▶ kalte Kartoffeln pressen, mit allen Zutaten mischen, Teig im Waffeleisen backen und sofort heiß servieren mit Kräuterquark, Lachs, Schinken oder frischem Salat



**Tipp:** Teigreste können auch eingefroren und dann frisch gebacken werden

## Crepes

4 Eier  
¼ Teelöffel Salz  
100 ml Milch  
30 g Butter  
100 g Mehl

- ▶ Eier schaumig schlagen, Salz, Milch, flüssige Butter und Mehl zufügen, Teig ½ Std. kühlen
- ▶ Hauchdünnen Teig auf dem Crepeeisen hellbraun backen
- ▶ mit Obst, Sahne, Eis, Eierlikör oder Fruchtsaucen füllen und heiß essen
- ▶ Crepes sind auch pikant mit Spargel, Sauce Hollandaise & Schinken sehr lecker



**Tipp:** Restteig kann auch prima als Eierpfannkuchen gebacken werden



## 4 VERFÜHRERISCHE DESSERTS

### Kaiserpflirsich

½ l Milch  
125 g Reis

2 Päckchen Vanillezucker  
2 Esslöffel kandierte Früchte  
1 Esslöffel Kirschwasser

200 g Sahne

8 gegarte Pfirsichhälften

2 Esslöffel Johannisbeergelee

- ▶ zum Kochen bringen
- ▶ zugeben, Reis 20 Min. quellen lassen
- ▶ abkühlen, süßen, Fruchtwürfel unter den Reis heben

- ▶ Sahne schlagen (etwas zum Garnieren übrig lassen, den Rest unter den Reis heben, auf 4-8 Glastellern verteilen)

- ▶ Pfirsiche auf dem kalten Sahneris anrichten
- ▶ Mit Johannisbeergelee, Sahnetuffs und kandierten Früchten garnieren



*Tipp: Auch restlicher Milchreis kann so „unkenntlich“ noch verfeinert werden*

### Apfelquarkauflauf

500 g säuerliche Äpfel \*  
Saft von 2 Zitronen  
2 Eiklar  
2 Eigelb  
100 g Zucker  
1 abgeriebene Zitronenschale  
1 Prise Salz  
500 g Quark  
2 Esslöffel Grieß  
2 gestrichene Teelöffel Backpulver

20 g Butter  
2 Esslöffel Paniermehl

- ▶ schälen, in Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln
- ▶ zu steifem Schnee schlagen, Zucker, Eigelb, Quark, Grieß und Backpulver vorsichtig unterrühren, in gefettete Auflaufform streichen
- ▶ Butterflöckchen aufsetzen, Paniermehl aufstreuen
- ▶ Backen: im vorgeheizten Backofen bei 200 °C etwa 40 Minuten



*Tipp: Saisonal Äpfel durch Rhabarber, Birnen, Kirschen, Zwetschgen... ersetzen*



## Heißes Grießwunder

2 Eier  
80 g Zucker  
8 Esslöffel Grieß  
1 Prise Salz  
1 Teelöffel Backpulver  
abgeriebene Zitronenschale  
½ l Milch

- ▶ Eier mit einrieselndem Zucker cremig schlagen, Grieß und Backpulver unterrühren, Masse in eine gefettete Auflaufform streichen und bei 175 °C 10 Min. goldgelb backen
- ▶ mit kochender Milch übergießen und in der Nachwärme 15 Min. ausquellen lassen
- ▶ Warmes Dessert mit Kompott, Obstsalat oder Fruchtsaucen servieren



## Quargrießklöße

3 Eier  
50 g Zucker  
2 Päckchen Vanillezucker  
500 g Quark  
¼ Teelöffel Salz  
150 g Grieß

Salzwasser

2 Esslöffel Butter  
2 Esslöffel Paniermehl

- ▶ Eier mit Zucker cremig schlagen, Quark & Grieß zufügen, 30 Minuten quellen lassen

- ▶ Klöße mit Esslöffel abstechen, in kochendem Wasser 10 - 15 Minuten garen, gut abtropfen lassen

- ▶ Butter leicht mit Paniermehl bräunen, über die Klöße gießen

**Tipp:** Kompott zu den Klößen reichen





## Westfälisches Quarkgelee

4 Blatt weiße Gelatine

¼ l Milch

75 g dunkle Schokolade

250 g Quark

50 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 Prise Salz

4 Esslöffel Preiselbeeren

- ▶ In kaltem Wasser einweichen & quellen lassen
- ▶ Milch erhitzen, Gelatine ausdrücken und in der Milch unter Rühren auflösen
- ▶ Raspelschokolade in die Milch geben, in 4 Gläsern oder Schälchen verteilen und abkühlen lassen



- ▶ Quark und Zucker unterrühren, auf den festen Schokosulz streichen/spritzen

- ▶ Je einen El Preiselbeeren aufstreichen

*Tipp: Ggf. noch Pumpernickelbrösel aufstreuen und mit Sahne garnieren*

## Quark-Müsli

80 g Haferflocken

¼ l Milch

300 g Quark

6 Esslöffel Sahne

1 - 2 Esslöffel Honig

2 Äpfel (o. a. Saisonobst)

4 Esslöffel frisch gepresster Orangensaft

- ▶ Haferflocken 30 Minuten in der Milch quellen lassen

- ▶ glattrühren, süßen
- ▶ ungeschält reiben und unterheben
- ▶ über das Müsli träufeln





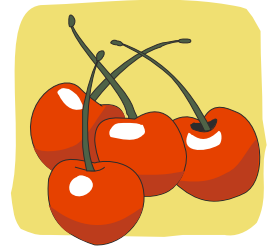
## Müslicreme

1 Glas Sauerkirschen  
½ TL Zimt  
1 Esslöffel Zucker  
1 Päckchen roter Tortenguss

300 g Quark  
50 g Zucker  
1 Vanillinzucker  
200 ml Sahne

150 - 200 ml Eierlikör  
200 g Schokoladenmüsli (Oetker)

- ▶ Kirschen abtropfen und in eine breite oder tiefe Glasschüssel geben
- ▶ ¼ l Saft & Zucker aufkochen, binden, Saftguss auf die Kirschen gießen und abkühlen
- ▶ Sahne schlagen, Zucker & Quark unterrühren und auf die Kirschen streichen, kühlen
- ▶ Vor dem Servieren Likör aufgießen und Müsli aufstreuen



*Tipp: Lässt sich sehr gut vorbereiten!*

## Kapuziner-Bananen

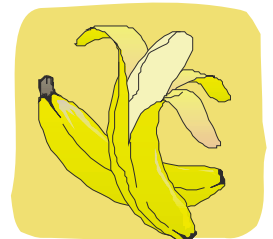
50 g gemahlene Haselnüsse

4 Bananen  
20 g Zucker  
5 Esslöffel Apfelsinensaft

3/8 l Milch  
20 g Stärkemehl  
15 g Kakao  
1 Teelöffel Kaffee-Extrakt  
25 g Zucker  
1 Prise Salz  
1 Esslöffel Weinbrand

1/8 l Schlagsahne zur Garnitur

- ▶ Nüsse in einer trockenen Pfanne leicht bräunen und auf flachen Teller geben
- ▶ Bananen abziehen, in der Pfanne Zucker karamellisieren, mit Saft ablöschen, Bananen darin dünsten, abtropfen und in Nüssen wenden
- ▶ Bananen auf Dessertteller legen
- ▶ Schokoladensoße kochen und sofort heiß über die Bananen geben





## Weißer Frau in der Ampelkoalition

10 Blatt weiße Gelatine  
3 Esslöffel Milch

250 ml Sahne  
500 g Dickmilch  
75 g Zucker  
Saft von 1 Zitrone

■ 200 g TK Himbeeren,

■ 100 g Dörraprikosen

■ 2 grüne Kiwi

Saft einer Zitrone,  
50 g Zucker

- ▶ Gelatine in kaltem Wasser quellen lassen, gut ausdrücken
- ▶ in heißer Milch lösen

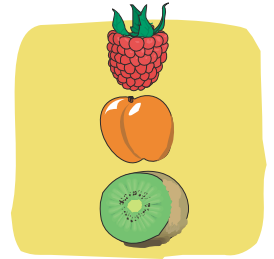
- ▶ Schlagsahne steif schlagen, Zucker, Zitrone und Dickmilch vorsichtig unterrühren, gelöste Gelatine angleichen und unterrühren, Masse in mit Klarsichtfolie ausgelegte Rehrückenform gießen \*, ½ Tag kühlen

3 Ampelsaucen separat pürieren:

- ▶ Himbeeren mit Zitronensaft & Zucker
- ▶ Dörraprikosen über Nacht in ¼ l Wasser quellen lassen und pürieren
- ▶ Kiwi schälen, mit Zucker und Zitronensaft pürieren
- ▶ Dickmilchsulz stürzen, mit Bundmesser in 1 cm dicke Scheiben schneiden, auf Dessertteller legen und seitlich die drei Saucen (rot, gelb, grün) dran gießen

- ▶ \* kann auch in flachen Tassen portioniert werden

**Tipp:** Ist sehr gut vorzubereiten, dekorativ und erfrischend





## Erdbeer Tiramisu

500 g frische Erdbeeren \*  
1/8 l Erdbeerlikör oder -saft

100 g Baiser (Amaretti o. Löffelbiskuit)

100 ml starker Kaffee

400 g Frischkäse

200 g Quark

Saft 1 Zitrone, 80-100 g Zucker

2-3 Esslöffel starker Kaffee

1 Esslöffel Kakao

- ▶ Erdbeeren waschen, putzen, halbieren
- ▶ Mit Likör in Auflaufform beträufeln
- ▶ Baiser zerbröseln und aufstreuen, mit Kaffee beträufeln
- ▶ Käsemasse anrühren und glatt aufstreichen, gut durchkühlen lassen, Kakao aufsieben, ggf. mit Zitronenminze und Erdbeeren garnieren



*Tipp: \* Zubereitung saisonal auch auch mit gedünsteten Äpfeln oder Rhabarber möglich*

## 5

## KUUHLE KUCHEN & ANDERE LECKEREIEN

### Kokosnusskuchen

4 Eier  
400 g Zucker  
2 Esslöffel Kakao  
225 g Butter  
1/8 l Milch

150 g gemahlene Walnüsse  
100 g Kokosflocken  
250 g Mehl  
½ Päckchen Backpulver

100 g Schokoladenkuvertüre

- ▶ Eier mit Zucker lange cremig schlagen (wie beim Biskuit), Kakao aufsieben, flüssige Butter & Milch vorsichtig unterrühren
- ▶ Nüsse, Mehl & Backpulver unterheben
- ▶ Teig in gefetteter, paniertes Kranzform backen bei 175 °C ca. 50 Min. & Nachwärme
- ▶ Mit Kuvertüre beziehen und Kokosflocken aufstreuen



*Tipp: Mit Rumsahne servieren*



## Adventskuchen

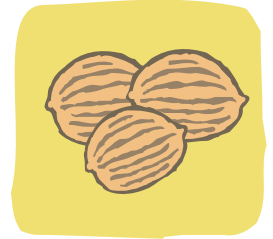
250 g Butter  
250 g Zucker  
1 Vanillinzucker  
3 Eier  
200g Saure Sahne  
350 g Mehl  
2 Teelöffel Backpulver

75 g brauner Zucker  
60 g gemahlene Walnüsse  
1 Teelöffel Zimt

- ▶ Rührteig herstellen
- ▶ Halb in gefettete, panierte Kranzform streichen, Nusszuckerfüllung aufstreuen, restlichen Teig darüber streichen und mit Gabel vermischen (vgl. Marmorkuchen)

- ▶ Backen: 175 °C ca. 60 Min.

*Tipp: Ggf. mit Zimtzuckerguss bepinseln*



## Schneewittchenkuchen

6 Eier  
200 g Zucker  
200 g Butter  
1 Esslöffel Kakao  
2 Esslöffel Milch  
250 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver  
2 Glas Sauerkirschen

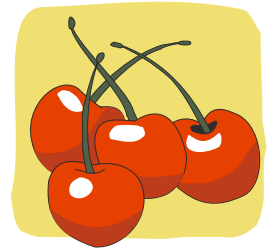
½ l Sahne  
500g Quark  
100 g Zucker  
250 g Schmand

½ l Kirschsafte  
2 Päckchen roter Tortenguss \*  
2 Esslöffel Zucker

- ▶ Eier mit Zucker cremig schlagen, flüssige Butter, Kakao und Milch unterheben
- ▶ Mehl und Backpulver aufsieben und unterrühren, abgetropfte Kirschen aufstreuen
- ▶ Teig in gefetteter Fettpfanne bei 175 °C ca. 25 Min. backen, abkühlen

- ▶ Sahne schlagen, Quark, Zucker und Schmand unterheben und Masse über die Kirschen streichen

- ▶ Saft binden (\* auch mit 10 Blatt Gelatine möglich), leicht abkühlen und aufgießen





## Schwedischer Apfelbiskuit

4 Eier  
300 g Zucker  
120 g Butter  
1/8 l Milch  
300 g Mehl  
¾ Päckchen Backpulver

5 - 6 Boskopäpfel  
50 g Mandelblättchen  
2-3 Esslöffel Zimtzucker

- ▶ Eier mit Zucker cremig schlagen, Butter und Milch erhitzen, unterrühren, Mehl und Backpulver sieben und vorsichtig unterheben, Masse in gefettete und bemehlte Teigpfanne streichen, Apfelscheiben darüber verteilen
- ▶ Mandeln und Zucker aufstreuen
- ▶ Backen: 200 °C ca. 25 Min.



**Tipp:** Äpfel können je nach Saison durch Rhabarber, Kirschen, Beeren o. ä. ersetzt werden

## Apfelkuchen mit Quarkmürbeteig

125 g Vollkornmehl  
125 g Butter  
125 g Quark  
1 Prise Salz  
750 g Äpfel

1/8 l Schlagsahne  
100 g Zucker  
1 Esslöffel Rum  
30 g Vanille Puddingpulver

2- 3 Esslöffel Orangenkonfitüre

- ▶ Mürbeteig kneten, kühlen,
- ▶ Teig in tiefer Quicheform ausrollen, Rand hochziehen, Apfelscheiben eng auflegen
- ▶ Backen: 200 °C ca. 20 Min.
- ▶ Sahne schlagen, Zutaten einrühren, Crememasse aufstreichen, weitere 20 Min. hellbraun backen
- ▶ Mit heißer Konfitüre bestreichen



**Tipp:** Frisch und warm mit Sahne servieren. Ohne Zucker ist dieser Mürbeteig auch für Zwiebelkuchen u. a. pikante Gerichte geeignet.



## Schneller Schmandkuchen

200 g Mehl  
100 g Butter  
50 g Zucker  
1 Ei  
½ Päckchen Backpulver

½ l Milch  
2 Päckchen Vanille Puddingpulver  
150 g Zucker

400 g Schmand  
2 Dosen Mandarinen

- ▶ Mürbeteig kneten und kühl stellen
- ▶ Teig ausrollen und in Springform legen
- ▶ Vanillecreme kochen, abkühlen, Schmand unterschlagen, vorsichtig abgetropfte Mandarinen unterheben
- ▶ Backen: 175 °C ca. 60 Min.



## Philadelphia Torte

200 g Löffelbiskuit  
(oder Zwiebäcke)  
100 g Butter

¼ l Wasser  
2 Päckchen Zitronen Götterspeise  
½ l Sahne  
300 g Philadelphia Käse  
80 g Zucker  
Saft von 1 Zitrone

- ▶ Zerbröseln und mit flüssiger Butter verkneten, Masse auf dem Boden einer Springform verteilen, kühlen
- ▶ Götterspeise in kaltem Wasser quellen lassen, auflösen (aber nicht kochen), süßen, abkühlen, Käse und Zucker unterrühren, Schlagsahne unterheben
- ▶ Creme auf den Boden streichen, kühlen
- ▶ Vor dem Servieren mit Löffelbiskuit-Bröseln am Rand bestreuen

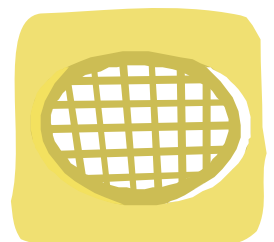


## Buttermilchwaffeln

250 g Butter  
200 g Zucker  
1 Päckchen Vanillinzucker  
4 Eier  
½ l Buttermilch  
500 g Mehl  
1 Päckchen Backpulver

- ▶ Rührteig herstellen, ca. 20 Waffeln hellbraun backen

**Tipp:** *Frisch mit Sahne, Roter Grütze, Eis oder Apfelstückchen und Eierlikör servieren*

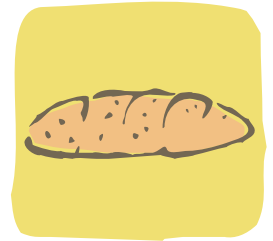




## Nussbrot

500 g Weizenvollkornmehl  
1 Teelöffel Zucker  
½ Teelöffel Salz  
¼ l Buttermilch  
1/8 l warmes Wasser  
150 g Saure Sahne  
½ Päckchen Hefe  
50 g gemahlene Nüsse  
100 g ganze Hasel- o. Walnüsse

- ▶ Hefeteig herstellen, gehenlassen, kneten, in gefetteter Kastenform das Brot gehen lassen
- ▶ Backen: bei 200 °C ca. 50 Min.



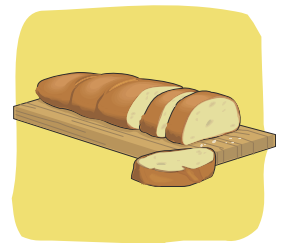
## Käsepartybrot

500 g Mehl  
¼ l warme Milch  
60 g Butter, 1 Teelöffel Zucker  
1 gestr. Esslöffel Salz  
40 g Hefe

1 kleines Ei  
150 g Allgäuer Emmentaler  
125 g Brie (oder Roquefort)  
150 g Schichtkäse  
150 g Feta (oder Mozzarella) Käse

Sonnenblumen, Sesam, Mohn, Haferflocken, Kürbiskerne, Walnüsse

- ▶ Hefeteig kneten und gehenlassen, kneten und 40 x 40 cm ausrollen
- ▶ Käsemasse aufstreichen, Teigquadrat \* an allen 4 Ecken zur Mitte hin überschlagen, Oberfläche mit Milch bepinseln, Samen aufstreuen, Brot gehen lassen
- ▶ Backen: bei 175 °C ca. 50-60 Min. noch heiß Servieren zur Suppe...



**Tipp:** \* Teigquadrat kann auch aufgerollt werden (im Ganzen als gefüllte Rolle backen) oder in Scheiben geschnitten werden, bzw. kleine Brötchen formen und mittig etwas Käsemasse einrollen.



## Oma's Kochkäse

200 g Butter  
200 g Harzer Roller/Bodenfelder Käse  
200 g Schmelzkäse  
200 g Saure Sahne  
250 g Magerquark  
1 Teelöffel Salz  
Ggf. 2 Teelöffel Kümmel  
1 Päckchen Natron

▶ Butter im hohen Topf schmelzen, Harzer Roller fein schneiden u. a. Zutaten zugeben, unter Rühren erhitzen



- ▶ Natron untermischen, einmal aufkochen lassen (Masse steigt sehr hoch)
- ▶ Sofort in kleine Gläser füllen und verschließen

*Tipp: Lecker auf frischem Vollkornbrot. Kochkäse kann auch eingefroren werden oder ist ein Liebhabergeschenk*

## Quarkdipps

250 g Quark  
2 Esslöffel Sahne  
Salz, 1 Prise Zucker

▶ Quark leicht verrühren und wahlweise 1 Zutatenvariante zufügen



Grundzutaten wahlweise abändern mit:

- frischen Salatkräuter, Zwiebeln
- Tomatenmark, Paprika, Tabasco
- Meerrettich, Sahne
- Gewürzgurke, Senf, Selleriesalz
- Curry, Mandarine, Kapuzinerkresse
- Roquefortkäse, Zitrone, Sahne
- Basilikum, Pistazien, Parmesan

▶ Zu Kartoffeln, Waffeln, Brot, kaltem Fleisch, Wurst oder Fisch servieren

*Tipp: Dipps in abgedeckten Gläsern oder Schüsselchen gekühlt bevorraten*



## Liptauer Käse

125 g weiche Butter  
250 g Quark  
1 kleine Zwiebel  
½ Teelöffel Salz  
¼ Teelöffel schwarzer Pfeffer  
1 Teelöffel Kapern  
2-3 Sardellen

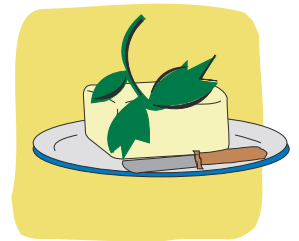
- ▶ Alle Zutaten im Mixer zerkleinern, kräftig würzen und kühl stellen
- ▶ Brotaufstrich im Schälchen servieren



## Kräuterbutter

250 g weiche Butter  
1 Teelöffel Salz  
1 Teelöffel Zitronensaft  
1 kleine Knoblauchzehe  
5 Esslöffel frische Kräuter  
(oder 1 Päckchen TK-Kräuter)

- ▶ Alle Zutaten miteinander verkneten, Masse auf Klarsichtfolie streichen, eng zusammenrollen und im Kühlschrank immer griffbereit haben



## Joghurt Dressing

500 g Naturjoghurt  
½ Teelöffel Salz  
1-2 Esslöffel Zucker  
Saft 1 Zitrone  
Weißer Pfeffer  
½ Teelöffel Senf  
1 Zwiebel  
1 Apfel  
2 Bund gemischte Salatkräuter

- ▶ Alle Zutaten mixen, pikant abschmecken
- ▶ Ggf. mit Worcestersauce, Sherry oder Ketchup variieren

**Tipp:** Hält sich rd. 1 Woche im Kühlschrank, ist einfach herzustellen und sehr lecker

