

Milch kulinarisch

47 Rezeptideen für Köchinnen und Köche



milch NRW.



Milch kann mehr! Und das in vielerlei Hinsicht.

Sehr geehrte Köchinnen, sehr geehrte Köche,

als Lieferanten wichtiger Nährstoffe – wie zum Beispiel hochwertiges Eiweiß, Vitamin B₂ und B₁₂ sowie Calcium und Jod – sind Milch und Milchprodukte feste Bestandteile einer gesunden Ernährung. Im Einsatz in der Küche – vom Singlehaushalt bis zur Großküche – überzeugen sie mit ihrer geschmacklichen Vielfalt und ihrem breiten Einsatzspektrum. Ebenso verhelfen sie Fleisch zur vollendeten Zartheit oder können versalzene Speisen retten.

Die Rezeptsammlung „Milch kulinarisch“ ist vor allem an Köchinnen und Köche gerichtet, die für eine größere Personenzahl wirken, wie in Kantinen, in der Großverpflegung von z. B. Seniorenheimen und Krankenhäusern aber natürlich auch in Restaurants. Familien- und Hobbyköchinnen und -köche finden hier leckere Anregungen für größere Feiern und andere Events. Die Rezepte sind für zehn Portionen zusammengestellt, wobei Milch & Co. einen wesentlichen Anteil einnehmen. Vorspeise, herzhaft oder süße Hauptspeise oder Nachspeise – für jeden Geschmack und Anlass ist etwas dabei.

Viel Spaß beim Entdecken der Vielfalt von Milch wünschen Ihnen



Landesvereinigung der Milchwirtschaft
Nordrhein-Westfalen e. V.



100-Kantinen-Programm

Ministerium für Klimaschutz, Umwelt,
Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



Inhalt

Alle Rezepte beziehen sich auf 10 Portionen

Vorspeisen

Rohkostplatte mit Rauke-Quarkcreme	4
Chicorée-Schiffchen mit pikantem Frischkäse	4
Dips	5
Birnentarte mit Blauschimmelkäse	6
Käse-Pralinen	7
Zucchini-Puffer mit Zitronenjoghurt	8
Überbackener Spinatpfannkuchen	8

Salate

Fenchel-Mango-Salat	10
Edelpilzkäse-Creme auf Radicchio	10
Chicoréesalat mit Bananencreme	10
Knusprige Rotschmiernocken auf buntem Sommersalat	11
Gratinierter Fetakäse auf Linsen-Birnen-Salat	12
Knackig frischer Salat mit Radieschen, Senfcreme-Dressing und Ziegenkäse	13

Suppen

Möhrencremesuppe mit Käsekrusteln	15
Spritzige Gouda-Suppe	15
Apfel-Lauch-Currysuppe	16
Samtige Käsecremesuppe	16

Hauptgerichte

Schweinerückensteak mit Porree-Mozzarella-Füllung und Käsesoße Florentina	18
Schweinefilet mit Käse-Aprikosen-Füllung	18
Kartoffel-Möhren-Rösti mit Schnittlauchquark	19
Linsen-Reis-Auflauf	19
Mit Brie gefüllte Putenmedaillons und Kartoffelgratin	20
Bergischer Heringsstipp	21
Rosenkohlsuppe mit Thymiancreme	21
Lammcurry	22
Schweinefilet in Käse-Sahne-Soße	22
Hackbraten mit Fetakäse, Pistazien und Spitzkohl-Gemüsegratin	23
Hirse-Gemüse-Gratin	24
Tagliatelle mit Käsesoße	25
Kohl-Lasagne	25
Gebratene Lachsschnitte auf Spinat in Kräuterfrischkäsesoße	26
Fischpfanne	27
Kabeljau in Senfsoße	27
Salbei-Hähnchen	28
Apfel-Quark-Auflauf	29
Buttermilchsuppe mit Backpflaumen	29
Sahne-Himbeer-Reis	30

Desserts

Früchte-Käse-Terrine	32
Rote Birne mit Vanillequark und Karamelljoghurt	32
Quarkkuchen mit Pflaumen-Mirabellen-Kompott	33
Beerentraum	34
Mit Vanillecreme gefüllte Crêpes auf Blaubeeren mit Eiscreme	34
Mascarpone-Schmarrn mit Mangopüree	35
Sanddorn-Quarkcreme	35
Orangencreme	36
Himbeer-Avocado-Quark	36
Rhabarbergratin	37

Vorspeisen



Rohkostplatte mit Rauke-Quarkcreme

Rohkostplatte mit Rauke-Quarkcreme

für 10 Portionen

Gemüse

1 Bund	Radieschen
500 g	Zucchini
500 g	Salatgurke
500 g	Kohlrabi
600 g	Möhren
500 g	Staudensellerie

Rauke-Quarkcreme

600 g	Magerquark
100 g	Saure Sahne
100 g	Crème fraîche
50 g	Zwiebeln
	Salz, Pfeffer
10 ml	Zitronensaft
30 g	Zucker
10 ml	Rapsöl, kaltgepresst
20 ml	weißer Balsamico-Essig
400 g	Rauke, frisch
20 g	frisch gerösteter Sesamsamen als Garnitur

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
392	204	8	13	17	257

Zubereitung:

- Radieschen waschen, den Wurzelfaden und das Grün bis auf das Stängelende abschneiden. Nach Belieben dekorativ zuschneiden.
- Restliches Gemüse waschen, putzen und in gleichmäßige mundgerechte Stifte zum Dippen schneiden.
- Magerquark, Saure Sahne mit Crème fraîche glatt rühren. Zwiebel abziehen, in feine Würfel schneiden und zur Quarkmasse geben. Quarkcreme mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Zucker, Rapsöl und weißem Balsamico-Essig abschmecken.
- Rauke waschen und fein hacken, anschließend unter die Quarkcreme heben.
- Quarkcreme in Dipp-Schalen anrichten, mit etwas geröstetem Sesam bestreuen und mit den Gemüsestiften auf großen Tellern servieren.



Chicorée-Schiffchen mit pikantem Frischkäse

für 10 Portionen

1 Bund	Dill, frisch
1	Salatgurke
750 g	Doppelrahmfrischkäse
150 ml	Sahne
1 EL	Zucker
1 TL	Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Tabasco
30 g	Zwiebeln, fein gewürfelt
250 g	Chicorée (20 große Blätter)
100 g	Tomaten für Garnitur
600 g	Schwarzwälder Schinken, in hauchdünnen Scheiben
300 g	gepulte Nordseekrabben Blattpetersilie als Garnitur

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
233	517	42	31	5	129

Zubereitung:

- Dill waschen und klein hacken. Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Teelöffel die Kerne heraus schaben. Fruchtfleisch fein würfeln.
- Frischkäse mit Sahne glatt rühren und mit Zucker, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Tabasco und Dill abschmecken.
- Zwiebel- und Gurkenwürfel vorsichtig unterheben und kalt stellen.
- Bei den Chicorées den bitteren Strunk herausschneiden, Blätter ablösen, waschen und abtrocknen.
- Von den Tomaten den Stängelansatz herausschneiden, auf der runden Seite kreuzweise einritzen, kurz in kochendes Wasser und anschließend in Eiswasser tauchen und die Haut abziehen.
- Tomaten halbieren, die Kerne mit dem Löffel herausschaben und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
- Mit einem Esslöffel jeweils zwei Nocken von der Dill-Gurken-Frischkäse-Creme abstechen und auf Tellern anrichten. Chicoréeblätter wie Schiffchen anlegen.
- Schiffchen abwechselnd mit Schinken und Krabben garnieren. Tomatenwürfel locker aufstreuen und mit Blattpetersilie garnieren.

Ingwer-Käse-Dip

für 10 Portionen

375 ml	Sahne
1 Prise	Kurkuma
1 TL	gemahlener Koriander
50 g	fein geschnittener Ingwer
500 g	Schmelzkäse
7 cl	Kirschgeist

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
95	287	27	8	2	209

Zubereitung:

- Sahne erhitzen, Gewürze und Ingwer zugeben. Schmelzkäse in kleinen Stücken in der Sahne auflösen. Zum Schluss den Kirschgeist unterrühren und abkühlen lassen.
- In Dip-Schälchen anrichten.

Preiselbeer-Meerrettich-Dip

für 10 Portionen

375 g	Allgäuer Bergkäse
375 g	Gouda
375 g	Joghurt
200 g	Schmand
250 g	Preiselbeeren aus dem Glas
7 EL	frisch geriebener Meerrettich oder aus dem Glas
	weißer Pfeffer aus der Mühle
1 TL	gemahlener Koriander

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
167	375	30	21	5	728

Zubereitung:

- Allgäuer Bergkäse und Gouda in fingerlange Streifen schneiden, etwa 1 x 1 cm stark.
- Für den Dip alle weiteren Zutaten gut verrühren und in Dip-Schälchen anrichten. Bis zur Verwendung kühl stellen.



Grüner Soßen-Dip

für 10 Portionen

375 g	Limburger Käse
2 bis 4	Knoblauchzehen
100 ml	Rapsöl
2	Schalotten
1 Bund	glatte Petersilie
1 Bund	Kerbel
1 Bund	gemischte Kräuter wie Estragon, Dill, Borretsch, Sauerampfer
1 Bund	Schnittlauch
100 g	frische Gartenkresse
5	Eier, hart gekocht
50 ml	Rotweinessig
	Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
30 g	scharfer Senf
600 g	Sahnejoghurt

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
210	338	25	17	9	407

Zubereitung:

- Limburger Käse in kleine Stücke schneiden. Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse in das Öl drücken. Schalotten sehr fein würfeln, alle Kräuter und die Eier fein hacken.
- Aus Rotweinessig, Öl und Gewürzen eine Soße rühren, Sahnejoghurt und alle Kräuter untermischen. In Dip-Schalen anrichten und kühl stellen.

Edelpilzkäse-Kefir-Dip

für 10 Portionen

300 g	Doppelrahmfrischkäse
500 g	Edelpilzkäse
250 g	Sahnekefir
50 g	grob gehackte Haselnüsse

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
95	287	27	8	2	209

Zubereitung:

- Frischkäse und Edelpilzkäse zerdrücken und mit dem Sahnekefir gut verrühren.
- In Dip-Schälchen anrichten und mit grob gehackten Haselnüssen bestreuen.

Birnentarte mit Blauschimmelkäse

für 10 Portionen

Teig	
500 g	Mehl
1 Prise	Salz
2	Eier
2 EL	kalt Wasser
250 g	Butter
Füllung	
200 ml	Milch
200 g	Saure Sahne
6	Eier
40 g	gehackte Walnusskerne
300 g	Blauschimmelkäse
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
6	Birnen à 160 g
	Mehl für die Arbeitsfläche
	Butter für die Tarteformen

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
281	658	41	18	53	239

Zubereitung:

- Mehl und Salz in einer Schüssel vermengen. In der Mitte eine Mulde formen, 2 Eier aufschlagen und hineingeben. 2 EL kaltes Wasser hinzufügen. Butter in Würfel schneiden und darüber verteilen. Alles schnell zu einem glatten Teig kneten, in 2 Hälften teilen und diese in Folie eingeschlagen für 30 Minuten kühl stellen.
- Walnüsse in einer Pfanne trocken anrösten.
- Milch, Saure Sahne und 6 Eier in einer Schüssel verquirlen und den Käse hineinbröseln. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- Birnen schälen, vierteln und das Kerngehäuse herauschneiden.
- 2 Tarteformen (28 cm Durchmesser) mit Butter einpinseln. Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche in Tarteformgröße ausrollen. Teig auf das Nudelholz aufrollen, sodass man ihn über der Form wieder abrollen kann. Teig andrücken.
- Birnenviertel der Länge nach in Scheiben schneiden und die Formen damit fächerartig auslegen. Walnüsse darüber streuen und jeweils mit der Käsemasse auffüllen.
- Bei 200 °C im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 45 Minuten backen.

Varianten:

Die Birnen lassen sich durch Äpfel ersetzen. Anstelle der Tarteform können kleine Quicheförmchen (Durchmesser ca. 5 cm/Backzeit ca. 30 Minuten) verwendet werden (ergibt ca. 40 Stück).



Rotschmier-Pralinen

für 10 Portionen

250 g	Gewürzgurken
600 g	Rotschmierkäse
250 g	Doppelrahmfrischkäse
50 g	Crème fraîche
80 g	Sesamsamen, trocken in der Pfanne geröstet

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
123	326	27	18	2	257

Zubereitung:

- Gewürzgurken fein würfeln und mit zerdrücktem Käse, Frischkäse und Crème fraîche vermischen.
- Kugeln formen und in den abgekühlten gerösteten Sesamsamen wälzen.

Camembert-Pralinen

für 10 Portionen

1 Bund	Schnittlauch
100 g	Butter
200 g	reifer Camembert
80 g	Semmelbrösel
1/2 EL	schwarzer Pfeffer, grob gemahlen

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
39	166	14	5	6	108

Zubereitung:

- Schnittlauch klein schneiden und mit cremig gerührter Butter und zerdrücktem Camembert gut vermischen. Masse zu Kugeln formen und kalt stellen.
- Semmelbrösel und Pfeffer in Butter anrösten. Auskühlen lassen, Kugeln darin wälzen.



Käse-Pralinen

für 10 Portionen

2 Stangen	Staudensellerie mit Blatt
2	reife Birnen
1/2	Zitrone (Saft und abgeriebene Schale)
500 g	Edelpilzkäse
200 g	Doppelrahmfrischkäse
	weißer Pfeffer, frisch gemahlen
2 EL	Sahnejoghurt

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
130	245	19	14	5	321

Zubereitung:

- Sellerie waschen und putzen, Stangen längs teilen und in kleine Stückchen schneiden, Blättchen hacken.
- Birnen schälen, in feine Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. Käsesorten, Zitronenschale, Pfeffer, Joghurt, Selleriestückchen, klein geschnittene Birne dazugeben und alles gut vermischen. Kühl stellen.
- Aus der Masse walnussgroße Kugeln formen und in den gehackten Sellerieblättchen wälzen.

Zucchini-puffer mit Zitronenjoghurt

für 10 Portionen

Zitronenjoghurt	
1 kg	Naturjoghurt
	Saft von 2 Zitronen
2 EL	Honig
5 EL	Zitronenmelisse, gehackt
5 EL	Pfefferminze, gehackt
5 EL	glatte Petersilie, gehackt
5 EL	Basilikum, gehackt
	Salz, Pfeffer

Zucchini-puffer

6	Eier
2	Zwiebeln
1,5 kg	Zucchini
250 g	Mehl
	Salz, Pfeffer
	Speiseöl zum Braten

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
387	301	10	16	33	257

Zubereitung:

- Joghurt mit Zitronensaft, Honig und Kräutern verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Puffer Zwiebeln und Zucchini schälen. Zwiebeln fein würfeln, Zucchini grob raspeln, in ein Sieb geben und das Wasser kräftig ausdrücken.
- Eier in eine große Schüssel aufschlagen und verquirlen. Zwiebeln, Zucchini raspeln und Mehl untermischen. Mit Pfeffer würzen.
- In einer beschichteten Pfanne etwas Öl erhitzen, aus der Zucchini-masse kleine Häufchen in die Pfanne setzen und beidseitig kleine Puffer ausbacken.
- Zucchini-puffer mit dem Zitronenjoghurt auf Tellern anrichten und mit frischen Kräutern dekorieren.



Überbackener Spinatpfannkuchen

für 10 Portionen

2 kg	Tiefkühl-Blattspinat
150 g	Mehl (Type 405)
5	Eier
375 ml	Milch
	Rapsöl zum Ausbacken
5	Knoblauchzehen, geschält
3 EL	Butter
100 g	mittelalter Gouda
1 kg	geschälte Tomaten (Konserven)
500 g	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer
250 g	geriebener Gratin-Käse

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
496	557	40	24	21	683

Zubereitung:

- Spinat auftauen lassen und kräftig das Wasser ausdrücken.
- Mehl, Eier und Milch zu einem Pfannkuchenteig verrühren.
- Öl in einer Pfanne mit 26 cm Durchmesser erhitzen und nacheinander 10 dünne Pfannkuchen ausbacken.
- Knoblauch fein hacken. Butter in Topf oder Pfanne erhitzen, den Spinat und den Knoblauch hinzufügen und unter gelegentlichem Rühren 5 Minuten bei mittlerer Hitze dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Gouda in sehr kleine Würfel schneiden. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze, 180 °C Umluft vorheizen. Spinat auf den Pfannkuchen verteilen, die Käsewürfel darüberstreuen, Pfannkuchen aufrollen und nebeneinander in eine flache gebutterte Auflaufform legen.
- Die geschälten Tomaten zusammen mit der Crème fraîche mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Masse über die aufgerollten Pfannkuchen gießen und den geriebenen Käse darüber streuen.
- 30 Minuten auf mittlerer Schiene überbacken.
- Die Pfannkuchen können zum Servieren auch mit dem Elektromesser dekorativ in Medaillon-ähnliche Stücke geschnitten werden.

Salate



Fenchel-Mango-Salat

Fenchel-Mango-Salat

für 10 Portionen

4	große Fenchelknollen
2	reife Mangos
500 ml	Dickmilch
	Saft einer halben Zitrone
	Salz, Pfeffer
	Dill, Fenchelgrün und Rote Daikonkresse zum Garnieren

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
155	61	2	4	8	120

Zubereitung:

- Fenchelknollen waschen, der Länge nach halbieren, den harten Strunkansatz ausschneiden und in hauchdünne Streifen hobeln. Mango schälen, das Fruchtfleisch zuerst vom Kern lösen, dann in kleine Würfel schneiden.
- Dickmilch in einer Schüssel mit Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Fenchelstreifen, Mangowürfel und Dickmilch-Dressing in einer Schüssel vermischen und auf Tellern anrichten. Mit Fenchelgrün oder Dill und roter Daikonkresse dekorieren.

Edelpilzkäse-Creme auf Radicchio

für 10 Portionen

500 g	Radicchio-Salat
500 g	Doppelrahmfrischkäse
250 g	Edelpilzkäse
100 g	Crème fraîche
20 g	Kapern, fein gehackt
	Pfeffer

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
137	281	25	12	3	206

Zubereitung:

- Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. 30 kleinere Blätter aufbewahren. Den Rest sehr fein schneiden.
- Frischkäse und Edelpilzkäse mit der Gabel zerdrücken. Crème fraîche, Kapern und geschnittenen Salat dazugeben, würzen und vorsichtig vermischen.
- Mit einem Löffel die Creme auf den Salatblättern anrichten.

Tipp: Als Alternative zu Radicchio kann auch Chicorée verwendet werden.



Chicoréesalat mit Bananencreme

für 10 Portionen

10	Chicoréestauden
5	vollreife Bananen
500 g	Doppelrahmfrischkäse
3 EL	Petersilie, gehackt
50 ml	Orangensaft
	Saft einer halben Zitrone
	Salz, Cayennepfeffer
3 EL	Kokosraspeln

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
177	246	16	8	16	85

Zubereitung:

- Chicoréestauden waschen, abtrocknen, einige der äußeren Blätter ablösen und als Dekoration beiseitelegen. Stauden der Länge nach halbieren, den bitteren Strunkansatz heraus- und den Rest in dünne Streifen schneiden.
- Für die Bananencreme die Bananen schälen und in einem Mixer zusammen mit dem Frischkäse und dem Zitronen- und Orangensaft pürieren. Petersilie unterrühren und mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
- Bananencreme über die Chicoréestreifen geben und mit Chicoréebättern dekorieren.
- Kokosraspel in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und kurz vor dem Servieren darüberstreuen.

Knusprige Rotschmiernocken auf buntem Sommersalat

für 10 Portionen

Nocken

1,5 kg Kartoffeln (mehligkochend)
Salz

130 g Mehl

5 Eigelb

250 g Rotschmierkäse, gerieben

200 g Semmelbrösel

125 g Hartkäse, fein gerieben

Butterschmalz zum Ausbacken

Salat

2 Köpfe Blattsalate nach Angebot

5 Tomaten

1 Salatgurke

Dressing

1 EL Senf

50 ml Weißweinessig

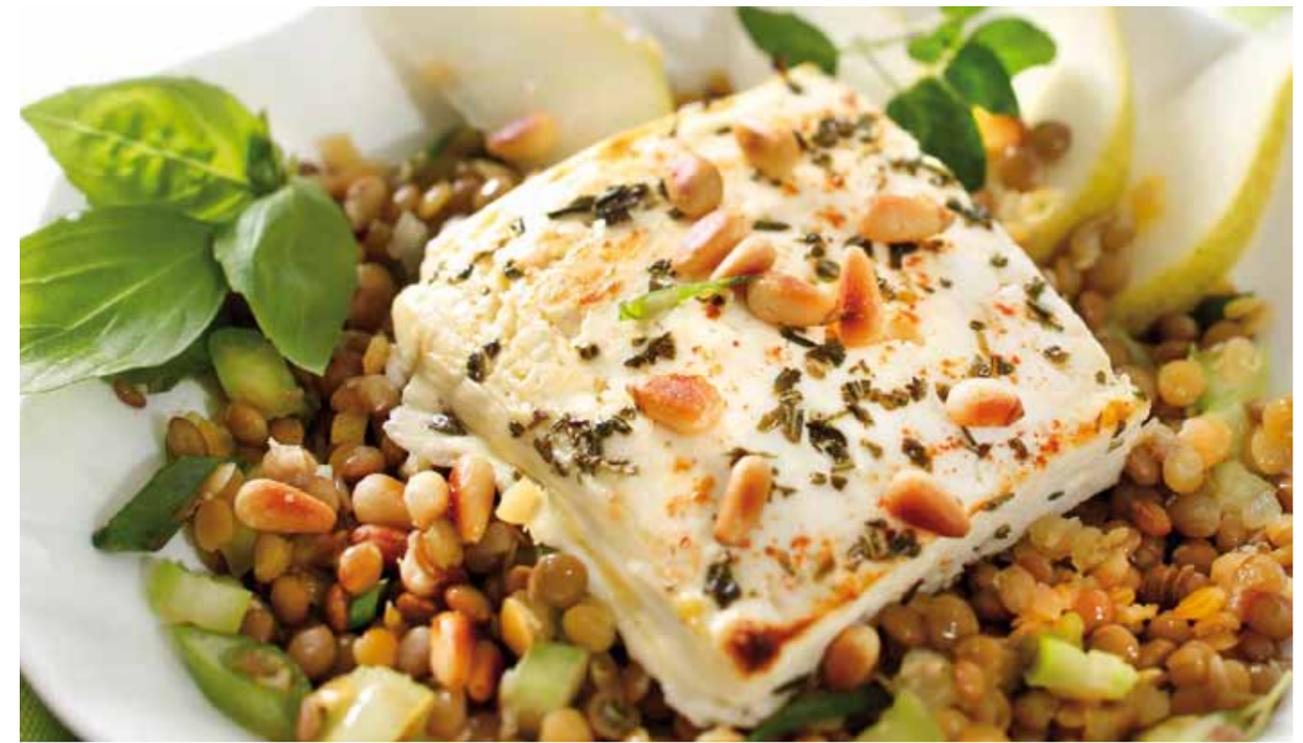
Salz, Pfeffer aus der Mühle

120 ml Rapsöl

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
174	393	24	15	28	216

Zubereitung:

- Salat putzen, waschen, trocken schleudern und mundgerecht zerkleinern. Tomaten waschen, den Stielansatz herausschneiden und achteln. Gurke waschen, abtrocknen und mit dem Bunt-schneidemesser in Scheiben schneiden.
- Für das Dressing Senf mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Dann mit dem Schneebesen das Rapsöl hineinschlagen, sodass eine Emulsion entsteht. Nach Gusto mit etwas Wasser verdünnen.
- Kartoffeln mit Schale in Salzwasser weich kochen (+/-20 Minuten, je nach Größe), pellen, etwas abdampfen lassen und durch eine Kartoffelpresse drücken.
- Mit Mehl, Eigelb und dem geriebenen Rotschmierkäse schnell zu einem glatten Teig vermengen.
- Mit Hilfe zweier Teelöffel kleine Nocken formen. Nocken in Semmelbröseln und geriebenem Hartkäse wenden und in heißem Butterschmalz ausbacken.
- Fertige Nocken auf einem mit Dressing beträufelten knackigen Sommersalat anrichten.



Gratinierter Fetakäse auf Linsen-Birnen-Salat

für 10 Portionen

je 1/2 Bund Thymian, Rosmarin, Basilikum

1 Knoblauchzehe

1 kg Fetakäse

1/2 l kaltgepresstes Rapsöl

grobkörniges Salz und grob zerstoßene Pfefferkörner

600 g braune Linsen

200 g rote Linsen

100 ml kaltgepresstes Rapsöl

50 ml weißer Balsamico-Essig

100 g Zwiebeln, fein gewürfelt

4 Stangen Staudensellerie

4 Frühlingszwiebeln

Balsamico-Essig, Curry, Salz, Pfeffer aus der Mühle

3 reife Birnen

Saft einer Zitrone

100 ml Weißwein, trocken

Zucker

einige Blätter Basilikum und Majoran

50 g geröstete Pinienkerne

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
358	1026	79	33	42	367

Zubereitung:

Am Vortag

- Kräuter waschen, abtrocknen und von den Stängeln zupfen. Knoblauch schälen und grob zerkleinern. Basilikum grob hacken.
- Feta in Scheiben schneiden. Rapsöl mit Kräutern, Salz und Pfeffer mischen und Feta darin 1 bis 2 Tage marinieren.

Linsensalat

- Für den Salat braune Linsen mindestens 2 Stunden in einem Topf mit kaltem Wasser einweichen, dann in wenig Salzwasser ca. 30 Minuten bissfest garen.
- Rote Linsen auf einem Sieb unter fließendem Wasser abwaschen und direkt in kochendem Salzwasser 5 Minuten kochen, herausnehmen und auf einem Sieb abtropfen lassen.
- Rapsöl, Essig, Zwiebelwürfeln und Linsen in einer Schüssel vermischen.
- Staudensellerie putzen und klein würfeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, in feine Ringe schneiden und mit den Selleriewürfeln unter die Linsen mischen. Salat mit Salz, Pfeffer, Curry und Balsamico-Essig abschmecken.

Birnen

- Weißwein und Zucker kochen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, etwas abkühlen lassen, dann den Zitronensaft hinzufügen. Birnen waschen, halbieren, entkernen in schmale Spalten schneiden und im warmen Sirup 5 Minuten marinieren.

Endzubereitung

- Fetakäse abtropfen lassen und im vorgeheizten Backofen auf einem geölten Stück Alufolie unter dem Backofengrill/ im Salamander gratinieren.
- Linsensalat mit Birnen und gratiniertem Fetakäse anrichten. Mit frischem Basilikum/Majoran, gerösteten Pinienkernen und etwas Grün vom Staudensellerie garnieren.

Knackig frischer Salat mit Radieschen, Senfcreme-Dressing und Ziegenkäse

für 10 Portionen

Dressing

400 g	Saure Sahne
100 g	Crème fraîche
100 ml	Vollmilch
100 g	Senf
1 EL	Zucker
	Salz, Pfeffer
1 Bund	Schnittlauch

Salat

1	Kopfsalat
1 kl.	Eisbergsalat
100 g	Feldsalat
1 gr. Kopf	Lollo rosso
250 g	Tomaten
250 g	Salatgurke
1 Bund	Radieschen
30 g	Zwiebeln, fein gewürfelt
50 g	Champignons, frisch

Ziegenkäsetaler

10 Scheiben	Ziegenkäse à 80 bis 100 g, 2 cm dick
2 EL	Mehl
2	Eier
100 g	Semmelbrösel
1 EL	gemischte Gartenkräuter, gehackt
	Butterschmalz zum Braten
1	Knoblauchzehe
1 Schale (125g)	Sprossen für die Garnitur

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
219	283	20	11	14	175



Zubereitung:

- Saure Sahne, Crème fraîche, Vollmilch und Senf in einer Schüssel glatt rühren. Dressing mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Schnittlauch waschen, fein schneiden und unter das Dressing heben.
- Salate waschen, klein zupfen und trocken schleudern. Tomaten waschen, Stielansatz entfernen und vierteln. Salatgurke schälen, der Länge nach halbieren und in feine Scheiben schneiden. Radieschen vom Blattgrün befreien, waschen und in feine Scheiben schneiden.
- Zwiebeln zum Dressing geben. Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- Ziegenkäsetaler mit Mehl bestäuben. Eier verquirlen und Semmelbrösel mit Kräutern vermengen. Käse durch die Eimasse ziehen und in den Bröseln wenden. In Butterschmalz mit der Knoblauchzehe von beiden Seiten goldgelb braten.
- Bestandteile des Salates mischen und mit dem Senfcreme-Dressing marinieren. Salat mittig auf einem Teller anrichten und Käsetaler daraufsetzen. Mit Sprossen bestreuen.

Variante: Anstelle von Ziegenkäse Schafskäse verwenden.

Suppen



Möhrencremesuppe mit Käsekrusteln

Möhrencremesuppe mit Käsekrusteln

für 10 Portionen

Suppe	
800 g	Möhren
200 g	Sellerie
300 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
1	Gemüsezwiebel
50 g	Butter
30 g	Zucker
	Salz, Pfeffer
1500 ml	Gemüsebrühe
300 ml	Sahne
100 g	Saure Sahne
5 ml	Zitronensaft
	Kresse als Garnitur

Krusteln	
500 g	Kartoffeln, festkochend
250 g	Gouda
1	Eigelb
	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
	Speiseöl zum Braten
	Kresse als Garnitur

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
409	387	26	11	25	266

Zubereitung:

- Möhren, Sellerie, Kartoffeln schälen und grob würfeln. Zwiebeln schälen und würfeln. Butter in einem Topf auslassen und das vorgeschnittene Gemüse darin zusammen mit dem Zucker anschwitzen.
- Den Suppenansatz mit der Gemüsebrühe ablöschen. Alles 15 Minuten bei mittlerer Temperatur köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit die Kartoffeln für die Krusteln schälen und fein raspeln, ebenso den Käse. Kartoffeln mit der Hand kräftig ausdrücken, mit Käse und Eigelb mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
- In einer Pfanne Speiseöl erhitzen und aus der Kartoffelmasse mundgerechte, flache Krusteln braten.
- Suppe mit einem Pürierstab pürieren. Sahne unterrühren und mit Zitronensaft abschmecken. Saure Sahne glatt rühren.
- Suppe in vorgewärmte Suppentassen füllen, jeweils einen Klecks Saure Sahne hineinrühren, die Krusteln darauf setzen und mit Kresse garnieren.

Abb. siehe Seite 14

Spritzige Gouda-Suppe

für 10 Portionen

1,8 l	Fleischbrühe
500 g	Gouda, geraspelt
5	Eigelb
100 g	Crème fraîche
600 ml	Weißwein, trocken
	Pfeffer
1	Bund Schnittlauch
	Muskatnuss, frisch gerieben
250 g	Backerbsen aus der Tüte

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
335	347	25	15	6	533

Zubereitung:

- Fleischbrühe erhitzen, geraspelten Gouda zufügen und mit einem Rührgerät bis zum vollständigen Auflösen vermischen.
- Eigelb mit Crème fraîche verrühren, Topf vom Herd stellen und Weißwein zugießen, mit Pfeffer würzen, Crème fraîche-Eigelb-Mischung bis zur Schaumbildung unterschlagen.
- Nicht mehr kochen lassen. Muskatnuss und fein geschnittenen Schnittlauch daraufstreuen. Vor dem Servieren mit den Backerbsen bestreuen.



Apfel-Lauch-Currysuppe

für 10 Portionen

1 kg	Lauch
8	Äpfel
100 g	frischer Ingwer
50 g	Butter
1250 ml	Gemüsebrühe
50 g	mildes Currypulver
500 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer, Muskat

Einlage

2	Äpfel
	Zitronensaft

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
420	349	23	4,8	27	138

Zubereitung:

- Lauch putzen, den Wurzelansatz entfernen, der Länge nach aufschneiden, waschen und in feine Ringe schneiden. Äpfel und Ingwer schälen, vom Apfel das Kerngehäuse entfernen und beides grob zerkleinern.
- Butter in einem Topf zerlassen und den Lauch darin hell anschwitzen. Apfel- und Ingwerstücke hinzufügen, mit der Gemüsebrühe ablöschen, Curry hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit dem Stabmixer pürieren, Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken.
- Für die Einlage die Äpfel schälen, das Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Suppe mit den Äpfeln als Einlage servieren.

Samtige Käsecremesuppe

für 10 Portionen

320 g	Möhren
400 g	Lauch
1,8 l	Gemüsebrühe
500 g	pikanter Hartkäse
	Pfeffer, Muskatnuss
10	Frühstücksspeck
Scheiben	(Bacon)

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
332	400	32	21	6	507

Zubereitung:

- In feine Streifen geschnittene Möhren und Lauchstangen in die erhitze Gemüsebrühe geben und 2 Minuten wallend kochen. Hitze zurücknehmen.
- Käse unter Schlagen mit dem Schneebesen in der heißen Suppe auflösen, weiterschlagen, bis die Suppe schäumt. Mit frisch geriebener Muskatnuss und Pfeffer deftig würzen.
- Frühstücksspeck in 1 cm große Scheiben schneiden und kross ausbraten. Kurz vor dem Servieren auf der heißen Suppe verteilen.



Hauptgerichte



Schweinerückensteak mit Porree-Mozzarella-Füllung und Käsesoße Florentina

Schweinerückensteak mit Porree-Mozzarella-Füllung und Käsesoße Florentina

für 10 Portionen

10	Schweinerückensteaks à 140g
400 g	Mozzarella
300 g	Lauch
1 Bund	Basilikum
	Salz, Pfeffer
	Butter und Butterschmalz zum Braten
600 g	Nudeln
1,5 kg	Blattspinat, frisch
100 g	Zwiebeln, fein gewürfelt
20 g	Zucker
100 g	Mehl
400 ml	Gemüsebrühe
400 ml	Vollmilch
150 ml	Sahne
80 g	Mehl
40 g	Hartkäse, gerieben
	Salz, Pfeffer
1 Bund	Frühlingszwiebeln
10	Holzspieße
50 g	Butter

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
554	677	29	61	38	462

Zubereitung:

- Schweinerückensteaks flach auf die Arbeitsfläche legen, das Küchenmesser seitlich ansetzen und Taschen ins Fleisch schneiden. Mozzarella in dünne Scheiben schneiden, die in die Fleischtaschen passen.
- Lauch putzen und waschen, in kochendem Salzwasser blanchieren, in Eiswasser abschrecken und mit Küchenpapier trocken tupfen.
- Lauchblätter auf der Arbeitsfläche ausbreiten, Mozzarella und Basilikum darauflegen, mit Salz und Pfeffer würzen und einschlagen. Schweinerückensteaks mit ummanteltem Mozzarella füllen und mit Holzspießen verschließen.
- Gefüllte Schweinerückensteaks in der Pfanne in heißem Butterschmalz von jeder Seite ca. 4 Minuten braten.
- Nudeln nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser kochen.
- Spinat waschen und putzen. Zwiebeln mit Butter, Zucker und Spinat anschwitzen.
- Soßenansatz mit Mehl bestäuben und mit Gemüsebrühe, Vollmilch und Sahne auffüllen.
- Mit einem Pürierstab pürieren. Geriebenen Hartkäse zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Frühlingszwiebeln putzen, schräg in Ringe schneiden und in etwas Butter anschwitzen.
- Nudeln mit Spinatsoße auf Tellern anrichten, gefülltes Schweinerückensteak schräg halbieren und auf die Nudeln setzen. Gedünstete Frühlingszwiebeln darüber verteilen.



Schweinefilet mit Käse-Aprikosen-Füllung

für 10 Portionen

Filet	
1,4 kg	Schweinefilet (ohne Kopf und Spitze)
150 g	milder Schnittkäse
150 g	Aprikosen, getrocknet
	Salz, Pfeffer
	Butterschmalz zum Braten
Soße	
500 ml	Kalbsfond
500 ml	Sahne
125 ml	weißer Portwein
	Cayennepfeffer
1 EL	Saure Sahne

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
286	452	30	33	8	183

Zubereitung:

- Schweinefilet sauber von Häuten und Sehnen befreien und der Länge nach, am besten mit einem Wetzstahl oder Kochlöffel, durchbohren. Käse und Aprikosen in sehr kleine Würfel schneiden und in das Loch drücken.
- Filet salzen und pfeffern und von allen Seiten kräftig anbraten. Bei 200 °C Ober-/Unterhitze, 180 °C Umluft etwa 20 Minuten im vorgeheizten Backofen garen.
- In der Zwischenzeit Kalbsfond und Sahne in der Pfanne auf die Hälfte einkochen, Portwein zugeben, mit Salz, Cayennepfeffer und saurer Sahne abschmecken.
- Das Schweinefilet in Scheiben schneiden und mit der Soße anrichten. Als Beilage empfiehlt sich Kartoffelpüree.

Variante: Pflaumen anstelle von Aprikosen verwenden.

Kartoffel-Möhren-Rösti mit Schnittlauchquark

für 10 Portionen

1 kg	Möhren
2	große Zwiebeln
1 kg	Kartoffeln, festkochend, geschält
100 g	Mehl
4	Eier
	Salz, Zucker, Pfeffer, Muskatnuss
	Butterschmalz zum Braten
2 Bund	Schnittlauch
1 kg	Magerquark
100 g	Crème fraîche
	Cayennepfeffer
	frische Kräuter und Tomatenwürfel zur Dekoration

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
370	341	11	21	36	159

Zubereitung:

- Möhren waschen und schälen. Zwiebeln schälen. Kartoffeln, Möhren und Zwiebeln grob raspeln. Mehl und Eier zufügen. Mit Salz, Zucker, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Gut vermengen.
- In heißem Butterschmalz von der Masse Röstis braten.
- Schnittlauch in feine Ringe schneiden und in einer Schüssel mit Quark und Crème fraîche verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Auf einem Teller anrichten und mit frischen Kräutern und Tomatenwürfeln dekorieren.



Linse-Reis-Auflauf

für 10 Portionen

400 g	Vollkornreis
800 ml	Wasser
500 g	rote Linsen
1 l	Gemüsebrühe
5	Schalotten, gehackt
3 EL	Olivenöl
3	Knoblauchzehen, geschält und gehackt
5	gelbe Gemüsepaprika, Strunk entfernt, entkernt und gewürfelt
5	Eier
5 EL	gehackte Petersilie
250 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer
50 g	geröstete Pinienkerne

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
453	602	24	36	55	394

Zubereitung:

- Wasser zum Kochen bringen, salzen, Reis hinzufügen und zugeeckt bei kleiner Hitze 30 Minuten quellen lassen.
- Gemüsebrühe zum Kochen bringen, Linsen hineingeben und 5 Minuten kochen und die Linsen in ein Sieb abgießen.
- Öl in Topf oder Pfanne erhitzen, Schalotten glasig angehen lassen, dann Knoblauch und Paprikawürfel untermischen und mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze, 180 °C Umluft vorheizen.
- Eier in einer Schüssel mit dem Schneebesen verschlagen. Sahne erwärmen und nach und nach mit den Eiern verrühren und mit Reis, Linsen, Paprika und der gehackten Petersilie vermischen.
- Eine Auflaufform mit Butter fetten, die Masse hineinfüllen und auf mittlerer Schiene für 45 Minuten in den vorgeheizten Backofen schieben.
- Vor dem Servieren mit den gerösteten Pinienkernen bestreuen.

Mit Brie gefüllte Putenmedaillons und Kartoffelgratin

für 10 Portionen

400 g	Kartoffeln, vorwiegend festkochend
120 g	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
30 g	Butter
100 ml	Milch
100 ml	Sahne
	Salz, Muskatnuss
80 g	Allgäuer Emmentaler oder Allgäuer Bergkäse
1,5 kg	Möhren
100 g	Zwiebeln
30 g	Butter
4 Stängel	Blatt Petersilie, Wasser, Zucker
10	Putenmedaillons à 150 g
250 g	Brie
20 g	Basilikum, gehackt
30 g	Butterschmalz
	Salz, Pfeffer
20	Holz-Zahnstocher

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
410	417	23	27	21	240



Zubereitung:

Kartoffelgratin

- Knoblauch und Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Beides in einem Topf mit Butter anschwitzen. Milch und Sahne zufügen. Einmal aufkochen lassen und mit Salz und Muskatnuss leicht überwürzen.
- Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben hobeln und in eine gefettete feuerfeste Form schichten. Die heiße Sahnemischung darübergießen. Käse reiben, darüberstreuen und im vorgeheizten Ofen auf mittlerer Schiene bei 200 °C Ober-/Unterhitze, 180 °C Umluft ca. 50 Minuten backen.

Möhren

- Möhren waschen und schälen. Der Länge nach vierteln und schräg in 4 bis 5 cm lange Stifte schneiden. Zwiebel abziehen, in kleine Würfel schneiden und in einem Topf mit Butter glasig anschwitzen. Möhren zufügen und nur so viel Wasser aufgießen, dass sie fast bedeckt sind. Kochen lassen und sobald das Wasser fast verkocht ist, wieder etwas dazugeben, bis die Möhren gar sind. Mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Gehackte Petersilie darüber streuen.

Gefüllte Putenmedaillons

- In die Putenmedaillons seitlich eine Tasche einschneiden.
- Brie in 10 gleich große Streifen schneiden und im Basilikum wenden, in die Fleischtaschen legen und mit je 2 Zahnstochern zustecken.
- Medaillons in einer Pfanne in heißem Butterschmalz von beiden Seiten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 10 Minuten garen. (Die Zahnstocher vor dem Servieren entfernen.)



Bergischer Heringsstipp

für 10 Portionen

600 g	Bismarkhering-Filets
2	kleine Äpfel
350 g	Crème fraîche
350 g	Saure Sahne
1 geh. EL	Meerrettich (Glas)
1 geh. EL	Senf
350 g	rote Zwiebeln, in feine Ringe gehobelt
300 g	Gewürzgurken in feinen Scheiben
2 Bund	Dill, gehackt
	Salz, Pfeffer, Zucker

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
486	637	40	16,2	49	126

Zubereitung:

- Heringsfilets abtropfen lassen und in 2 cm breite Stücke schneiden.
- Äpfel vierteln, die Kerngehäuse herausschneiden und in 5 mm breite Scheibchen schneiden.
- Crème fraîche, Saure Sahne, Meerrettich und Senf verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Zwiebeln, Gewürzgurken, Hering, Äpfel und Dill mit der Soße vermischen. Vor dem Servieren 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.

Dazu passen Pellkartoffeln oder kräftiges Schwarzbrot.



Rosenkohlsuppe mit Thymiancreme

für 10 Portionen

50 g	Butter
2	große Gemüsezwiebeln, geschält und fein gehackt
1,5 kg	Rosenkohl, geputzt, gewaschen und geviertelt
3,5 l	heiße Rindfleischbrühe
500 g	Crème fraîche
	Salz, Pfeffer, Muskat
2 geh. EL	Thymian, gehackt

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
562	273	19	11	10	138

Zubereitung:

- Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebeln darin glasig angehen lassen. Rosenkohl und Rindfleischbrühe hinzufügen, aufkochen und für 15 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen.
- Die Hälfte der Crème fraîche mit dem gehackten Thymian verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- $\frac{1}{3}$ des Rosenkohls mit dem Schaumlöffel herausnehmen und als Einlage an einem warmen Ort bereithalten. Den restlichen Rosenkohl mit dem Stabmixer in der Brühe pürieren. Die andere Hälfte der Crème fraîche untermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken.
- Die Suppe mit der Rosenkohleinlage und einem Klecks Thymiancreme servieren.

Lammcurry

für 10 Portionen

1,5 kg	Lammfleisch aus der Keule
2	große Gemüsezwiebeln
5 EL	Rapsöl
3 EL	Currypaste
500 ml	Gemüsebrühe
2 kg	kleine Landgurken
300 g	Mango-Chutney
500 ml	Naturjoghurt
	frische Minze, gehackt

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
494	323	14	35	12	113

Zubereitung:

- Lammfleisch in mundgerechte Würfel schneiden und abgedeckt auf Zimmertemperatur temperieren (damit sich das Fleisch besser anbraten lässt). Gemüsezwiebeln schälen und in dünne Scheiben hobeln.
- $\frac{1}{3}$ des Öls in einem großen Schmortopf erhitzen und die Zwiebeln darin anschmoren. Fleischwürfel in einer Pfanne im restlichen Öl rundherum scharf anbraten und zu den Zwiebeln in den Topf geben. Currypaste untermischen. Bratsatz in der Pfanne mit der Gemüsebrühe ablöschen, loskochen und die Flüssigkeit zum Fleisch in den Schmortopf geben.
- Mit geschlossenem Deckel bei sehr kleiner Hitze 1 Stunde schmoren lassen.
- In der Zwischenzeit die Gurken schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.
- Gurkenwürfel zum Fleisch geben und weitere 15 Minuten leise köcheln lassen. Zum Schluss Mango-Chutney, Joghurt und Minze hinzufügen und unter Rühren erhitzen. Mit Salz, Pfeffer und Currypaste abschmecken.

Als Beilage empfiehlt sich Naturreis.



Schweinefilet in Käse-Sahne-Soße

für 10 Portionen

1,5 kg	Schweinefilet, Zimmertemperatur
3 EL	Speiseöl
500 ml	Sahne, Zimmertemperatur
500 g	Schmelzkäse
	Pfeffer, Salz
	Paprikapulver, edelsüß

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
252	606	44	50	4	198

Zubereitung:

- Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze vorheizen und darin eine Auflaufform vorwärmen.
- Das Schweinefilet in ca. 2 cm dicke Medaillons schneiden.
- Medaillons in Speiseöl rundherum scharf anbraten und mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen.
- Mit der Sahne ablöschen und 1 Minute einkochen lassen. Medaillons in die vorgewärmte Auflaufform setzen, den Schmelzkäse mit der heißen Sahne verrühren und über die Medaillons gießen.
- 20 Minuten im Backofen auf oberer Schiene gratinieren.

Als Beilage empfehlen sich Langkorn-Wildreis-Mischung und Feldsalat.

Hackbraten mit Fetakäse, Pistazien und Spitzkohl-Gemüsegratin

für 10 Portionen

1	altbackenes Brötchen
20 g	Pistazienkerne
500 g	Rinderhack
500 g	Schweinehack
2	Eier Salz, Pfeffer, Muskatnuss
50 g	Zwiebeln, fein gewürfelt
200 g	Fetakäse, gewürfelt
1,5 kg	Kartoffeln, festkochend
1,5 kg	Spitzkohl, frisch
150 g	Tomaten
20 g	Butterschmalz
1	Knoblauchzehe
500 ml	Sahne
200 g	Allgäuer Emmentaler, geraspelt Glatte Petersilie als Garnitur

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
530	720	47	38	33	356

Zubereitung:

Hackbraten

- Altbackenes Brötchen zuerst in Wasser einweichen, dann kräftig ausdrücken. Pistazienkerne klein hacken. Rinder- und Schweinehack, Brötchen, Zwiebelwürfel, Eier, Pistazienkerne, Salz, Pfeffer und Muskatnuss in eine Schüssel geben und gut durchkneten.
- Gewürfelten Fetakäse vorsichtig unterheben. Fertige Hackmasse auf einem gefetteten Backblech zu einem Brotlaib formen und im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 200 °C Ober-/Unterhitze, 180 °C Umluft ca. 50 Minuten backen. Ofen ausschalten und den Braten darin noch 10 Minuten ruhen lassen.

Spitzkohl-Gemüsegratin

- Kartoffeln waschen, schälen und in feine Scheiben schneiden. Spitzkohl vierteln, Strunk herausschneiden und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen, Stielansatz herausschneiden und in dünne Scheiben schneiden.
- Eine feuerfeste Form mit Butterschmalz ausfetten und mit Knoblauch ausreiben. Kartoffel-, Tomatenscheiben und Spitzkohlstreifen hineingeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Alles gleichmäßig in der Form verteilen und leicht andrücken, um Hohlräume zu vermeiden.
- Gratin mit der Sahne übergießen, mit geraspeltm Allgäuer Emmentaler bestreuen und im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze, 180 °C Umluft ca. 40 Minuten garen.
- Hackbraten in Scheiben schneiden und Spitzkohl-Gemüsegratin mit den Hackbratenscheiben auf Tellern anrichten. Mit glatter Petersilie garnieren.



Hirse-Gemüse-Gratin

für 10 Portionen

2	Zwiebeln, fein gehackt
5 EL	Olivenöl
500 g	Hirse
1250 ml	Gemüsebrühe
2	Lorbeerblätter Salbei, Rosmarin nach Geschmack
1,2 kg	Gemüse der Saison (z. B. Brokkoli, Bohnen, Möhren, Sellerie, Zucchini) Butter zum Fetten der Auflaufform
750 ml	Sahne
5	Eier
30 g	Weizenmehl Pfeffer, Muskat, Salz
250 g	geriebener Gratinkäse

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
439	860	49	40	63	595

Zubereitung:

- Zwiebeln in 3 EL Olivenöl glasig andünsten, die Hirse hinzufügen, durchrühren und kurz mit andünsten.
- Gemüsebrühe angießen, das Lorbeerblatt und Würzkräuter nach Wahl hinzufügen, zum Kochen bringen und ca. 10 Minuten leise köcheln. Anschließend 15 Minuten zugedeckt ausquellen lassen.
- In der Zwischenzeit das Gemüse waschen, mundgerecht zerkleinern und gerade so lange vorblanchieren, dass es noch etwas „Biss“ behält.
- Gemüse im restlichen Olivenöl andünsten und mit der Hirse vermischen. Eine Auflaufform mit Butter fetten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze, 180 °C Umluft vorheizen.
- Sahne erwärmen, Eier in eine Schüssel aufschlagen und mit dem Mehl verquirlen. Langsam nach und nach mit dem Schneebesen die warme Sahne einrühren, mit Pfeffer Salz und Muskat kräftig würzen, mit der Hirse-Gemüse-Mischung vermengen und in die Auflaufform füllen.
- Zum Schluss mit dem geriebenen Käse bestreuen und für etwa 40 Minuten auf mittlerer Schiene im Backofen backen.

Tagliatelle mit Käsesoße

für 10 Portionen

1 kg	Tagliatelle
100 g	Butter
50 g	Mehl
500 ml	Gemüsebrühe
500 ml	Sahne
500 g	Braunkappen-Champignons (Egerlinge), geputzt und in Spalten geschnitten
500 g	Kirschtomaten, halbiert
4	Frühlingszwiebeln, schräg in Scheiben geschnitten
500 g	Blauschimmelkäse, zerbröckelt
1 Bund	Petersilie, fein gehackt
200 g	gekochter Schinken, in Streifen geschnitten
	Salz, Pfeffer, Muskat

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
427	949	46	43	87	517

Zubereitung:

- Nudeln nach Packungsanweisung in gesalzenem Wasser kochen.
- Für die Soße die Hälfte der Butter in einer Kasserolle zerlassen, das Mehl mit dem Schneebesen einrühren, Kasserolle vom Herd nehmen, langsam unter ständigem Rühren die Brühe einrühren, wieder erhitzen und rühren, bis das Mehl gebunden hat und die Soße köchelt. Jetzt die Sahne hineinrühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen und bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren weiter köcheln lassen.
- Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin rundherum anbraten. Kirschtomaten und Frühlingszwiebeln hinzufügen und kurz mitbraten.
- Blauschimmelkäse, Petersilie, angebratenes Gemüse und Schinkenstreifen in die Soße geben, mit den gut abgetropften Nudeln vermischen und servieren.



Kohl-Lasagne

für 10 Portionen

2 kg	Weißkohl
1 kg	Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
6	Eier
400 ml	Sahne
	Salz, Pfeffer, Kümmel
2	große Gemüsezwiebeln, geschält und fein gehackt
1 kg	gewürztes Schweinemett
1 EL	Butterschmalz
300 g	gepökelter, geräucherter Bauchspeck, in dünne Scheiben geschnitten
2	rote Gemüsepaprika, entkernt und klein gewürfelt
250 g	Mozzarella, klein gewürfelt

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
567	829	62	36	28	257

Zubereitung:

- Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen und salzen.
- Weißkohl putzen, halbieren, den Strunk herausschneiden.
- Weißkohlhälften 3 Minuten ins kochende Wasser geben, herausnehmen, einige der äußeren Blätter ablösen und den restlichen Kohl in schmale Spalten schneiden. Wasser vom Kohl gut ausdrücken.
- Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben hobeln. Eier mit der Sahne verschlagen und mit Salz, Pfeffer und etwas Kümmel würzen. Zwiebeln mit Schweinemett verkneten. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze, 180 °C Umluft vorheizen.
- Eine große Auflaufform mit Butterschmalz fetten. Kartoffeln, Speck, Weißkohlspalten und Schweinemett einschichten. $\frac{3}{4}$ der Ei-Sahne-Bindung über die Schichtung gießen. Schichtung mit den zuvor abgelösten Kohlblättern abdecken, Paprikawürfel darauf verteilen und die restliche Ei-Sahne-Mischung darüber gießen. Mozzarella-Würfel darüber streuen und den Auflauf für 90 Minuten auf mittlerer Schiene backen.

Gebratene Lachsschnitte auf Spinat in Kräuterfrischkäsesoße

für 10 Portionen

Soße	
80 g	Schalotten
20 g	Butter
100 ml	Weißwein, trocken
100 ml	Fischfond
150 ml	Sahne
100 g	Doppelrahmfrischkäse
3 EL	gemischte Gartenkräuter, gehackt
30 g	Saure Sahne
	Salz, Pfeffer

Spinat	
2,5 kg	Spinat, frisch
80 g	Schalotten
1	Knoblauchzehe
40 g	Butter
	Salz, Muskatnuss

Lachs	
3	Eier
10	Lachsfilets à 140 g, küchenfertig,
150 g	Hartkäse, fein gerieben
40 g	Butter

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
490	534	35	45	4	477



Zubereitung:

- Schalotten abziehen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit einem EL Butter angehen lassen. Mit Weißwein ablöschen und ihn fast verkochen lassen. Fischfond zufügen und einmal aufkochen lassen. Sahne und Frischkäse in den Topf dazugeben und etwas einkochen lassen. Kräuter und Saure Sahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Spinat gründlich waschen und Stiele abzupfen. Spinat gut abtropfen lassen. Schalotten und Knoblauch abziehen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit Butter glasig angehen lassen, Spinat dazugeben und unter gelegentlichem Rühren durchwärmen lassen. Mit Salz und Muskatnuss würzen.
- Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Eier in Schüssel verquirlen, geriebenen Käse zugeben und Lachs darin wenden. Fisch in einer beschichteten Pfanne in der restlichen Butter von jeder Seite 2 bis 3 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

Fischpfanne

für 10 Portionen

1,5 kg	Fischfilet (z. B. Seelachs oder Rotbarsch)
	Zitronensaft
5 EL	Butter
1	große Gemüsezwiebel, geschält und fein gehackt
2	große rote Gemüsepaprika, entstielt, entkernt und klein gewürfelt
1 kg	grüne Bandnudeln
750 ml	Gemüsebrühe
200 g	Schmand
150 g	Meerrettich
	Salz, Pfeffer
	heller Soßenbinder

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
420	788	25	56	84	278

Zubereitung:

- Fischfilets in mundgerechte Würfel schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und leicht salzen.
- Butter in einer großen Pfanne zerlassen und gehackte Zwiebeln und Paprikawürfel darin unter gelegentlichem Durchschwenken 5 Minuten dünsten.
- Bandnudeln nach Packungsanleitung kochen.
- Mit Gemüsebrühe auffüllen, den Schmand unterrühren und mit Meerrettich, Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Soßenbinder leicht andicken.
- Die Fischwürfel in die Soße geben und bei schwacher Hitze in ca. 5 Minuten gar ziehen lassen.
- Vor dem Servieren die Fischpfanne mit den gut abgetropften Nudeln vermischen.



Kabeljau in Senfsoße

für 10 Portionen

50 g	Butter
150 g	fein gehackte Zwiebeln
500 ml	Gemüsebrühe
50 g	körniger Senf
100 g	Crème fraîche
1,5 kg	Kabeljaufilet
1 Bund	Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
	Salz, Pfeffer

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
240	281	12	35	9	182

Zubereitung:

- Butter in einer tiefen Pfanne erhitzen, die Zwiebeln darin glasig dünsten und mit der Gemüsebrühe ablöschen, Senf und Crème fraîche einrühren und cremig einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken.
- Fischfilets in die Soße einlegen und bei schwacher Hitze 5 Minuten gar ziehen lassen, nach 2 1/2 Minuten mit einer Palette wenden.
- Fischfilets auf vorgewärmten Tellern anrichten, Schnittlauch mit der Soße vermischen und die Soße über die Fischfilets gießen.

Als Beilage eignen sich Salzkartoffeln und Brokkoli.

Salbei-Hähnchen

für 10 Portionen

1,5 kg	Hähnchenfleisch, mundgerecht gewürfelt
3	Knoblauchzehen, geschält und fein gehackt
150 ml	Olivenöl
750 g	Kartoffeln (festkochend)
750 g	Möhren
600 g	Schalotten
250 ml	Wasser
400 g	Schafskäse
2 Bund	Frühlingszwiebeln
1 Bund	Salbei, gewaschen und gehackt
	Salz, Pfeffer

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
446	506	26	45	21	160

Zubereitung:

- Hähnchenfleischwürfel in eine Schüssel geben und mit Knoblauch und Olivenöl vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und eine halbe Stunde ziehen lassen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze, 180 °C Umluft vorheizen.
- Kartoffeln und Möhren schälen und in der gleichen Größe wie das Hähnchenfleisch würfeln. Schalotten schälen und vierteln. Mit Salz und Pfeffer würzen und dem Hähnchenfleisch vermengen.
- Alles auf einem mit Olivenöl gefetteten Backblech gleichmäßig verteilen, mit dem Wasser übergießen und für 30 Minuten auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben.
- Währenddessen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Schafskäse in kleine Würfel schneiden.
- Salbei, Frühlingszwiebeln und Schafskäsewürfel auf dem Blech verteilen und weitere 10 bis 15 Minuten in den Backofen schieben. Dazu passt frisches Baguette.



Apfel-Quark-Auflauf

für 10 Portionen

6	Äpfel (z. B. Boskop)
6	Eier
1 kg	Magerquark
200 g	Zucker
150 g	Weichweizengrieß
4 TL	Backpulver
1 gute Prise	Salz
2 TL	abgeriebene Zitronenschale

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
252	318	6	18	47	150

Zubereitung:

- Die Äpfel waschen, schälen, entkernen und in Spalten schneiden. Die Eier trennen. Magerquark, Zucker, Grieß, Backpulver und Eigelb zu einer cremigen Masse verrühren. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze, 180 °C Umluft vorheizen.
- Anschließend das Eiweiß steif schlagen und mit der abgeriebenen Zitronenschale unter die Quarkmasse heben.
- Die Hälfte der Quarkmasse in eine gefettete Auflaufform geben, Apfelspalten darauf verteilen und mit dem Rest der Quarkmasse bedecken. Auflauf für ca. 40 Minuten auf der mittleren Schiene in den Backofen schieben.



Buttermilchsuppe mit Backpflaumen

für 10 Portionen

400 g	Backpflaumen
2,5 l	Buttermilch
	abgeriebene Schale einer ungespritzten Orange
100 g	Speisestärke
75 g	Zucker
25 g	Salz
	Zimt zum Bestreuen

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
310	259	2	10	45	295

Zubereitung:

- Backpflaumen in eine Schüssel geben und mit kaltem Wasser bedeckt über Nacht einweichen.
- Am nächsten Tag die weichen Backpflaumen in ein Sieb schütten und abtropfen lassen.
- Die Speisestärke in der kalten Buttermilch auflösen, Orangenschale hinzufügen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Mit Zucker und Salz abschmecken.
- Backpflaumen als Einlage in die Suppe geben, mit etwas Zimt bestreuen und nach Belieben mit Orangenzeste und Zitronenmelisse garnieren.
- Die Buttermilchsuppe kann heiß oder als Kaltschale serviert werden. Serviert man sie als Kaltschale, so muss sie vor dem Servieren glatt gerührt werden.

Sahne-Himbeer-Reis

für 10 Portionen

2 l	Milch
100 g	Zucker
1 TL	Salz
400 g	Milchreis (Rundkornreis)
500 g	Sahne
1 kg	frische Himbeeren
	Zucker und Zimt nach Geschmack

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
411	553	24	12	68	337

Zubereitung:

- Milch mit Zucker und Salz zum Kochen bringen, den Milchreis einrieseln und bei schwacher Hitze 30 Minuten köcheln. In der Restmilch ausquellen lassen, bis der Reis abgekühlt ist.
- Die Sahne steif schlagen und unter den erkalteten Milchreis ziehen. Sahne-Milchreis und die (aufgetauten) Himbeeren auf Schälchen verteilen.

Nach Gusto mit Zimt und Zucker bestreuen.

Tipp: Anstatt Himbeeren passen auch Erdbeeren, Heidelbeeren oder Kirschen sehr gut.



Desserts



Früchte-Käse-Terrine

Früchte-Käse-Terrine

für 10 Portionen

Terrine	
300 g	Tortenbrie
3 EL	klein gehackte Walnüsse
15	große Basilikumblätter
600 g	Doppelrahmfrischkäse
200 g	Sahne
1 TL	Zitronensaft
1 TL	Zimt
1 Pck.	Vanillezucker
100 g	Erdbeeren
100 g	Himbeeren
200 g	Aprikosen
4 Blatt	weiße Gelatine

Soßen	
200 g	Erdbeeren
200 g	Aprikosen
200 g	Puderzucker
Basilikumblättchen als Garnitur	

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
223	574	44	15	29	169

Zubereitung:

- Tortenbrie fein würfeln und mit den Walnüssen vermengen. Zu einer Rolle formen, die etwas kürzer als die Terrinenform ist. Mit Basilikumblättern umwickeln und kalt stellen.
- Frischkäse mit Sahne, Zitronensaft, Zimt und Vanillezucker verrühren. Erdbeeren und Aprikosen in kleine Stücke schneiden.
- Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und mit wenig Hitze in einer kleinen Kasserolle auflösen, mit ein wenig Frischkäsemischung verrühren und dann schnell mit dem Schneebesen gleichmäßig unter die Frischkäsemischung mischen.
- Fruchtstückchen und Himbeeren unter die Frischkäsemasse heben. Die Hälfte dieser Masse in eine mit Folie ausgelegte Terrinen-Form füllen. Die Brie-Basilikum-Rolle vorsichtig einbetten, mit der restlichen Frischkäsemasse bedecken und glatt streichen. Über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.
- Für die Soßen Erdbeeren und Aprikosen jeweils getrennt mit je einer Hälfte der Puderzuckermenge pürieren.
- Terrine stürzen und in Scheiben schneiden. Auf Tellern anrichten und mit den ineinander laufenden Soßen umgießen. Mit kleinen Basilikumblättchen garnieren.



Rote Birne mit Vanillequark und Karamelljoghurt

für 10 Portionen

5	Birnen, frisch
40 g	Butter
100 g	Zucker
1 l	Kirschsafft
40 g	Honig
500 g	Speisequark
100 g	Crème fraîche
1 TL	Zitronensaft
1/2 TL	Vanillezucker
500 g	Joghurt
100 g	Puderzucker
Zitronenmelisse als Garnitur	

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
309	325	9	10	50	140

Zubereitung:

- Birnen schälen, halbieren und vom Kerngehäuse befreien.
- Butter und Zucker in einem Kochtopf erhitzen und vorsichtig karamellisieren lassen. Mit Kirschsafft ablöschen und Honig zugeben. Birnen zufügen und ca. 10 Minuten im Fond bei schwacher Hitze ziehen lassen.
- Quark, Crème fraîche, Zitronensaft und Vanillezucker in einer Schüssel glatt rühren. Joghurt und Puderzucker glatt rühren und 4 bis 5 EL vom Birnenfond (Kirschsafft) zufügen.
- Joghurt mittig in einen Suppenteller geben, die Birnenhälfte darauf setzen und Quark mit einem Spritzbeutel in die Birne füllen. Mit Zitronenmelisse garnieren.

Quarkkuchen mit Pflaumen-Mirabellen-Kompott

für 10 Portionen

Teig	
200 g	Butter
300 g	Mehl
100 g	Zucker
1	Ei
	Salz

Füllung	
250 ml	Milch
500 ml	Sahne
	Zucker
8	Eigelbe
1 Tüte (37g)	Puddingpulver Vanillegeschmack
100 g	Rosinen
500 g	Quark (Vollfett-Stufe)
	Puderzucker zum Bestreuen

Kompott	
400 g	Pflaumen
400 g	Mirabellen
150 ml	Pflaumensaft
150 ml	halbtrockener Weißwein
je 1 EL	abgeriebene Zitronen- und Orangenschale
120 g	Zucker
30 g	Zimt
1 EL	Speisestärke
	Zucker zum Abschmecken
	frische Minze zum Garnieren

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
332	749	46	12	68	167

Zubereitung:

- Kalte Butter in kleine Würfel schneiden und mit Mehl, Zucker, Ei und einer Prise Salz rasch zu einem homogenen Teig verkneten, in Frischhaltefolie einwickeln und im Kühlschrank 30 Minuten ruhen lassen.
- Teig auf einer bemehlten Fläche oder zwischen zwei Bögen Backpapier ausrollen und eine vorher mit Butter gefettete Springform (28 cm Durchmesser) damit auskleiden. Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Für die Füllung Milch, Sahne und Zucker zusammen aufkochen und vom Herd nehmen, unter Rühren etwas abkühlen lassen und dann nach und nach in die Eigelbe rühren. Das Eigelb darf dabei nicht gerinnen, sondern soll nur leicht cremig werden. Puddingpulver in etwas Milch anrühren und gleichmäßig mit dem Schneebeesen untermischen. Masse weiter abkühlen lassen. Ab und zu umrühren.
- Quark und Rosinen mit dem Schneebeesen unterziehen, bis eine homogene Masse entstanden ist. Masse in die Form füllen und glatt rütteln.
- Kuchen auf mittlerer Schiene etwa 1 1/2 Stunden backen, herausnehmen und in der Form zunächst etwas setzen- und abkühlen lassen.
- Pflaumen und Mirabellen waschen und entsteinen. Pflaumensaft mit Weißwein, Zitronen- und Orangenschale, Zucker und Zimt aufkochen, Pflaumen und Mirabellen hineingeben, Speisestärke zuerst mit etwas Wasser glatt- und dann in das Kompott einrühren. Alles kurz aufkochen, bis die Speisestärke gebunden hat. Mit Zucker abschmecken.
- Je ein Stück Quarkkuchen mit Pflaumen-Mirabellen-Kompott anrichten und mit Puderzucker und frischer Minze dekorieren.



Beerentraum

für 10 Portionen

500 g	Beerenmischung, tiefgekühlt*
250 g	frische Beerenmischung (Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren, ganz nach Belieben)
1 kg	Schmand
1 l	Sahne
	brauner Zucker

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
276	622	62	5,5	11	175

Zubereitung:

- Tiefgekühlte Beeren etwas antauen lassen. Saft abschütten.
- Die Beeren in eine flache Schüssel geben und den Schmand darauf verstreichen.
- Die Sahne steif schlagen und gleichmäßig auf dem Schmand verteilen. Zwei Stunden ziehen lassen und zum Schluss mit frischen Beeren dekorieren und mit reichlich braunem Zucker bestreuen.

Tipp: Man kann das Dessert nach dem gleichen „Bauplan“ natürlich auch in Dessertschalen oder Gläsern anrichten und servieren.

* Tiefgekühlte Beeren müssen vor dem Verzehr für empfindliche Personengruppen abgekocht werden. (Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR), 05/2013, 13.03.2013)

Mit Vanillecreme gefüllte Crêpes auf Blaubeeren mit Eiscreme

für 10 Portionen

1 kg	Heidelbeeren
2 EL	Vanillezucker
25 ml	Portwein oder Rum
5	Eier
500 ml	Milch
250 g	Mehl
50 g	geschmolzene Butter
1 Prise	Salz
50 g	Butter
1,2 l	Milch
250 g	Zucker
2	Vanilleschoten
50 g	Vanillepuddingpulver
500 ml	Vanilleeis
	Minze, Puderzucker als Dekoration

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
414	572	25	14	69	272

Zubereitung:

- Heidelbeeren waschen und abtropfen lassen. Für mindestens 2 Stunden mit Vanillezucker und Portwein marinieren.
- Eier, Milch, Mehl, geschmolzene Butter und Salz zu einem Teig verrühren. Etwas Butter in einer Pfanne erhitzen und nacheinander 10 Crêpes backen.
- 800 ml Milch mit Zucker und ausgekratztem Mark der halbierten Vanilleschoten zum Kochen bringen. Restliche Milch mit dem Puddingpulver verrühren und in die kochende Flüssigkeit rühren unditerrühren, bis die Masse gebunden hat.
- Die Vanillecreme auf den Crêpes verteilen, diese zusammenfalten und bis zum Service im Ofen warm stellen.
- Crêpes zusammen mit den marinierten Heidelbeeren und einer Kugel Eiscreme anrichten. Mit Puderzucker bestäuben und mit frischer Minze dekorieren.





Mascarpon-Schmarrn mit Mangopüree

für 10 Portionen

Mangopüree

2	reife Mangos
2 TL	Zucker
	Saft einer halben Zitrone

Schmarrn

8	Eier
1	Prise Salz
1 TL	abgeriebene Zitronenschale
200 g	Mehl
50 ml	Milch
500 g	Mascarpone
	Butter zum Ausbacken
10 TL	Zucker
	Muskatnuss, Puderzucker

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
172	449	31	10	32	94

Zubereitung:

- Für das Püree die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und grob in Würfel schneiden. Zusammen mit Zucker und Zitronensaft im Mixer pürieren.
- Für den Schmarrn 4 Eier mit den Eigelben von 4 weiteren Eiern verquirlen, Salz, Zucker und die abgeriebene Zitronenschale untermischen und nach und nach das gesiebte Mehl, Milch und Mascarpone in die Masse rühren.
- Das übrig gebliebene Eiweiß steif schlagen und locker unter die Masse heben.
- In einer beschichteten Pfanne die Butter erhitzen, den Teig in die Pfanne geben und glatt streichen.
- Den Schmarrn von beiden Seiten zart anbacken lassen und dann mit zwei Holzgabeln in kleine Stücke reißen. Pro Pfannendurchgang die Stücke mit einem Teelöffel Zucker bestreuen und rundum zart-knusprig karamellisieren lassen. Dezent mit Muskat würzen.
- Schmarrn auf Teller geben, mit Puderzucker bestäuben und das Mangopüree dazu servieren.

Sanddorn-Quarkcreme

für 10 Portionen

4 EL	Sesamsamen
1 kg	Speisequark
100 ml	gesüßter Sanddornsaft, Vollfrucht
4 EL	Honig
1 TL	Gewürnelkenpulver
400 ml	Sahne

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
170	288	18	17	13	205

Zubereitung:

- Sesam in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und abkühlen lassen.
- Speisequark mit Sanddornsaft, Honig und Gewürnelkenpulver verrühren. (Die Geschmacksintensität und Süße kann durch Zugabe von weiterem Sanddornsaft und Honig verstärkt werden.)
- Die Sahne steif schlagen und unter den Sanddorn-Quark heben. Sanddorn-Sahne-Quark mit dem Spritzbeutel durch eine Sterntülle in kurze Gläser spritzen und im Kühlschrank aufbewahren.
- Kurz vor dem Servieren mit Sanddornsaft beträufeln und dem gerösteten Sesam bestreuen.



Orangencreme

für 10 Portionen

12 Blatt	Gelatine
500 g	Mascarpone
600 ml	frisch gepresster Orangensaft
80 g	Zucker
2 TL	Ingwerpulver
	abgeriebene Schale einer und Fruchtfleisch zweier großer ungespritzter Orangen
200 g	Sahne

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
140	318	27	4	16	83

Zubereitung:

- Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Orangen filetieren. Dazu die Schale der Orange mitsamt der Innenhaut rundherum abschneiden und dann die Fruchtfleisch-Schnitze mit dem Messer aus den Zwischenhäuten herauslösen.
- Mascarpone mit 300 ml Orangensaft verrühren. Den restlichen Orangensaft mit Zucker, Ingwerpulver und der Orangenschale erhitzen. Den Topf vor dem Aufkochen von der Herdplatte nehmen.
- Gelatine aus dem Wasser nehmen, ausdrücken, im heißen Saft auflösen und mit der Mascarponecreme vermischen. In den Kühlschrank stellen. Sahne steif schlagen.
- Wenn die Gelatine beginnt anzuziehen, die geschlagene Sahne unterziehen, die Masse in Spritzbeutel füllen und in Dessertgläser abfüllen. Bis zum Servieren im Kühlschrank aufbewahren und zuletzt mit Orangenfilets und Orangenschale dekorieren.

Tipp: Die Creme lässt sich durch Zugabe von 60 ml Orangenlikör verfeinern.



Himbeer-Avocado-Quark

für 10 Portionen

3	kleine reife Avocados
	Saft einer Zitrone
2 TL	abgeriebene Zitronenschale
500 g	Speisequark
2 EL	Crème fraîche
2 EL	Zucker
2 Pck.	Vanillezucker
50 ml	Himbeersirup
500 g	Himbeeren
2 EL	Pinienkerne
	Puderzucker zum Bestreuen

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
166	195	11	9	10	93

Zubereitung:

- Avocados halbieren und den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale herausschälen, grob zerkleinern und mit Saft einer halben Zitrone und abgeriebener Zitronenschale pürieren.
- Anschließend den Speisequark und die Crème fraîche unterheben. Mit Zucker und Vanillezucker süßen.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, Himbeersirup mit dem restlichen Zitronensaft verrühren.
- Je einen dicken Klecks Avocadoquark auf Tellern anrichten. Himbeeren darauf verteilen. Pinienkerne darüber streuen und mit Puderzucker bestäuben.

Tipp: Statt Pinienkernen können auch Mandelsplitter verwendet werden.

Rhabarbergratin

für 10 Portionen

500 g	Vanilleeis
2,5 kg	Rhabarber
50 ml	Wasser
100 g	Zucker
	Butter für die Form
100 g	Erdbeerkonfitüre
5 EL	Speisestärke
200 g	Crème fraîche
5	Eigelbe
2 Pck.	Vanillezucker
	Zimt, Puderzucker

g/Portion	kcal	Fett g	Eiweiß g	KH g	Calcium mg
379	413	20	9	41	259

Zubereitung:

- Vanilleeis aus dem Tiefkühler holen und auftauen lassen.
- Rhabarber waschen, putzen und in Stücke schneiden. Zusammen mit Wasser und Zucker in einen Topf geben und bissfest garen. Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze, 200 °C Umluft vorheizen.
- Rhabarber auf einem Sieb abtropfen lassen, den Saft auffangen. Eine flache Auflaufform mit Butter fetten und den Rhabarber hineingeben.
- Den aufgefangenen Rhabarbersud mit Konfitüre und Speisestärke anrühren, erhitzen, bis der Sud andickt, und etwas abkühlen lassen.
- Crème fraîche mit den Eigelben und dem Vanillezucker verrühren, mit dem andickten Rhabarberjus vermischen und alles über den Rhabarber in die Form gießen. Ca. 20 Minuten auf der obersten Schiene des Backofens überbacken.
- Geschmolzenes Vanilleeis mit etwas Zimt würzen und als Soße zum Gratin reichen.

Tipp: Das Gratin kann optional mit gerösteten Mandelblättchen verfeinert werden.



Landesvereinigung der Milchwirtschaft
Nordrhein-Westfalen e. V.



Bischofstraße 85
47809 Krefeld

Telefon 0 21 51 | 41 11-400
Telefax 0 21 51 | 41 11-499
info@milch-nrw.de

www.milch-nrw.de



Milch kulinarisch – 47 Rezeptideen für Köchinnen und Köche



Ministerium für Klimaschutz, Umwelt,
Landwirtschaft, Natur- und Verbraucherschutz
des Landes Nordrhein-Westfalen



100-Kantinen-Programm