

Fachtagung

der Schweizer Milchproduzenten SMP für Hauswirtschaftslehrerinnen und -lehrer

Rezeptdokumentation

Jogurt, Quark & Co.



S M P · P S L

Jogurt, Quark & Co.

Rezeptverzeichnis

Frühling

- 1 Kefir-Erdbeer-Drink / Kefir-Rhabarber-Drink
- 2 Champignonköpfe gefüllt mit Schinken-Senf-Hüttenkäse
- 3 Haselnuss-Quarkklösschen im Spinatrahmsüppchen
- 4 Mascarpone-Fleischbällchen mit Sauerampfersauce
- 5 Hüttenkäse-Kartoffelkuchen mit Bärlauch
- 6 Buttermilch-Reisköpfler mit Waldmeister
- 7 Quarktörtchen mit Safran
- 8 Weisse Toblerone-Quarkmousse

Sommer

- 9 Jogurt-Gurken-Drink / Jogurt-Tomaten-Drink
- 10 Kefir-Zitronenmelissensuppe mit Melonensülzchen
- 11 Quark-Zucchiniterrine an Rosmarinvinaigrette
- 12 Auberginenrondellen mit Oregano-Frischkäse
- 13 Rucola-Tomaten-Quark zu Kalbsnuss
- 14 Jogurt-Aprikosen-Zopf
- 15 Sauermilchsorbet mit Kirschenkompott
- 16 Mascarpone-Himbeercharlottes mit Himbeersauce

Herbst

- 17 Sauermilch-Brombeer-Drink / Sauermilch-Zwetschgen-Drink
- 18 Buttermilch-Kürbissuppe mit Marroni-Rahmhäubchen
- 19 Buttermilch-Windbeutel mit Tomaten-Mascarpone-Füllung
- 20 Safransellerie mit Bündnerfleisch und Birnensaftjogurt
- 21 Kartoffelgnocchi mit Basilikum-Blanc-battu
- 22 Kefir-Maisbrot mit Chili-Hüttenkäse
- 23 Rosinenquark zu gebratenen Apfel-Kartoffel-Spiessli
- 24 Zimt-Mascarpone-Töpfchen mit caramelisierten Zwetschgen

Winter

- 25 Buttermilch-Rüebli-Drink / Buttermilch-Randen-Drink
- 26 Mascarpone-mousse auf Randen-Carpaccio
- 27 Linsen-Lauch-Salat an Hüttenkäsevinaigrette
- 28 Panierte Fettschnitten auf Birnel-Rüebli
- 29 Hüttenkäse-Pancakes mit Honig-Blanc-battu
- 30 Kaffeeköpfchen mit Birnenschnitzen
- 31 Kefir-Verveine-Glace mit rotem Apfelkompott
- 32 Marroni-quark mit Lebkuchentoast zu pikantem Orangensalat



Kefir-Erdbeer-Drink / Kefir-Rhabarber-Drink

Kefir-Erdbeer-Drink

Für ca. 1,2 l

450 g Erdbeeren
500 g Kefir
2,5 dl Milch
50 g Zucker
**1 Päckchen Vanille-
zucker**

Garnitur:
schwarzer Pfeffer
aus der Mühle
Erdbeeren

- 1 Erdbeeren rüsten, in Viertel schneiden.
- 2 Erdbeeren mit Kefir, Milch, Zucker und Vanillezucker pürieren. In Gläser füllen, kühl stellen.
- 3 Die Drinks nach Belieben pfeffern, mit Erdbeeren garnieren und servieren.

In Streifen geschnittene Kräuter wie Minze, Zitronenmelisse oder Sauerampfer darunter mischen /
Eine Kugel Vanille- oder Zitronenglace ins Glas geben,
mit einem Löffel servieren

Kefir-Rhabarber-Drink

Für ca. 1,2 l

400 g Rhabarber
100 g Zucker
**1 Vanillestängel,
aufgeschlitzt**
500 g Kefir
2,5 dl Milch
1 Päckchen Vanillezucker

Minze zum Garnieren

- 1 Rhabarber rüsten, in kleine Stücke schneiden. Mit Zucker und Vanillestängel zugedeckt sehr weich kochen. Auskühlen lassen, Vanillestängel entfernen.
- 2 Rhabarbermus mit restlichen Zutaten pürieren. In Gläser füllen, kühl stellen.
- 3 Die Drinks mit Minze garnieren und servieren.

Rhabarbermus mit Erdbeeren im Verhältnis
1:1 mischen / 1 EL geriebenen Ingwer beifügen



Champignonköpfe gefüllt mit Schinken-Senf-Hüttenkäse

Champignonköpfe gefüllt mit Schinken-Senf-Hüttenkäse

Für 20 Stück

20 grosse Champignons

**1 EL Bratbutter
oder Bratcrème**

1/2 TL Zitronensaft

0,5 dl Wasser

1/2 TL Salz

Füllung:

150 g Schinken

150 g Hüttenkäse

1 TL grobkörniger Senf

1 EL geschnittener

Schnittlauch

Salz, Pfeffer

aus der Mühle

Garnitur:

Schnittlauch

Salatblätter

1 Champignons waschen, abtropfen lassen. Bratbutter erhitzen, Champignons, Zitronensaft, Wasser und Salz beifügen, zugedeckt 5 Minuten köcheln. Champignons im Fond auskühlen lassen. Stiele abschneiden und hacken. Köpfe mit Haushaltspapier trockentupfen.

2 Für die Füllung Schinken in kleine Würfel schneiden, zum Hüttenkäse mischen. Gehackte Champignonstiele, Senf und Schnittlauch dazurühren, würzen. Mind. 2 Stunden kühl stellen.

3 Die Füllung in die Champignonköpfe verteilen. Mit Schnittlauch garnieren, auf Salatblättern anrichten.

Kann 1 Tag im Voraus zubereitet werden, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren / Gekochte Eier statt Schinken verwenden / Als Vorspeise auf Blattsalat mit saurem Halbrahm, Schnittlauch und Vollkornbrot servieren



Haselnuss-Quarkklösschen im Spinatrahmsüppchen

Haselnuss-Quarkklösschen im Spinatrahmsüppchen

Für 4 Personen

**80 g Magerquark,
gut abgetropft**
**30 g geriebene
Haselnüsse**
70 g Weissbrotbrösmeli
3 Eigelb
**Salz, Pfeffer
aus der Mühle**

Suppe:

1/2 Zwiebel, gehackt
Butter zum Dämpfen
2 1/2 EL Mehl
7,5 dl Bouillon
1 dl Rahm
250 g Spinat
50 g Bärlauch
**Salz, Pfeffer
aus der Mühle**

1 Quark, Nüsse, Brotbrösmeli und Eigelb mischen, würzen. 20 Minuten ruhen lassen.

2 Aus der Quarkmasse Klösschen formen, in Salzwasser pochieren. Herausheben, auf Haushaltspapier abtropfen lassen. Warm stellen.

3 Für die Suppe Zwiebeln in Butter andämpfen. Mehl darüber stäuben, Bouillon dazugiessen und 10 Minuten köcheln. Rahm beifügen.

4 Spinat und Bärlauch rüsten, in feine Streifen schneiden und dazugeben. Suppe aufkochen, würzen.

5 Die Suppe anrichten, die Klösschen hineinlegen.

Klösschen mit Sbrinz bestreuen und gratinieren /
Als Dessert: Klösschen in Zimtzucker wenden und
zu einem Rhabarberkompott servieren



Mascarpone-Fleischbällchen mit Sauerampfersauce

Mascarpone-Fleischbällchen mit Sauerampfersauce

Für 4 Personen

Zahnstocher

1 Schalotte, gehackt
1 Knoblauchzehe, fein gehackt
Bratbutter oder Bratcrème
300 g gehacktes Schweinefleisch
1 Msp. Chilipulver
Salz, Pfeffer aus der Mühle
100 g Mascarpone
1 Eiweiss
1 TL geschnittener Schnittlauch

Sauce:

180 g saurer Halbrahm
2 EL Ketchup
4 EL fein geschnittener Sauerampfer
Salz, Pfeffer aus der Mühle

1 Schalotten und Knoblauch in wenig Bratbutter andämpfen. Auskühlen lassen.

2 Fleisch würzen, Mascarpone, Eiweiss, Schnittlauch, Schalotten und Knoblauch kräftig darunter rühren. Aus der Fleischmasse Bällchen formen, in Bratbutter bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten braten. In jedes Bällchen einen Zahnstocher stecken.

3 Für die Sauce sauren Halbrahm mit Ketchup und Sauerampfer verrühren, würzen. In Schälchen anrichten, zu den Fleischbällchen servieren.

Spinatsalat dazu servieren / Lamm- statt Schweinefleisch nehmen / Fleischbällchen schmecken kalt ebenso gut / Sauce passt fein zu Grilladen / Sauerampfer ist eine Wildpflanze, die heute auch im Garten kultiviert wird und roh fast so viel Vitamin C hat wie Zitronen; Erntezeit ist von Frühling bis in den Spätsommer, für Saucen, Salate, Suppen werden die Triebspitzen und jungen Blätter verwendet



Hüttenkäse-Kartoffelkuchen mit Bärlauch

Hüttenkäse-Kartoffelkuchen mit Bärlauch

Für 4 Personen

**1 Blech von 24 cm Ø
Butter und Mehl für
das Blech**

**400 g Kuchenteig
oder Quarkblätterteig
300 g vorwiegend
fest kochende Kartoffeln**

**Guss:
2 Eier
1 TL Mehl
1,5 dl Milch
250 g Hüttenkäse
6 Blätter Bärlauch oder
Liebstöckel, in feine
Streifen geschnitten
Salz, Pfeffer
aus der Mühle**

**Garnitur:
Bärlauch oder Liebstöckel
250 g Hüttenkäse**

1 Teig 2 mm dick auswallen, ins bebutterte und bemehlte Blech legen. Kühl stellen.

2 Kartoffeln in Salzwasser kochen, abgiessen. Schälen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Auf dem Teigboden verteilen.

3 Für den Guss Eier mit Mehl glatt rühren. Milch, Hüttenkäse und Bärlauch oder Liebstöckel darunter rühren, würzen. Auf dem Kuchen verteilen.

4 In der Mitte des auf 200 °C vorgeheizten Ofens 30 – 40 Minuten backen.

5 Den Kuchen mit Bärlauch oder Liebstöckel garnieren. Hüttenkäse dazu servieren.

Quarkblätterteig selbst gemacht

Für ca. 400 g

**200 g Weissmehl
1 TL Salz
80 g Butter, kalt,
in Stücke geschnitten
150 g Rahmquark**

1 Mehl und Salz mischen. Butter beifügen und von Hand zu einer krümeligen Masse verreiben. Quark dazugeben. Mit dem Teighorn oder einer Kelle zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. Flach drücken, in Klarsichtfolie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.

2 Teig auf einer kühlen Fläche 40 x 20 cm gross auswallen, 2-mal falten und nochmals 30 Minuten kühl stellen. Vorgang einmal wiederholen.



Buttermilch-Reisköpfl mit Waldmeister

Buttermilch-Reisköpfl mit Waldmeister

Für 4 – 6 Personen

**6 Förmchen
von ca. 1,25 dl Inhalt**

**5 dl Buttermilch
1 Sträusschen
Waldmeister
Milch, nach Bedarf**

**1 Prise Salz
1 Vanillestängel,
aufgeschlitzt
1 Päckchen Vanillezucker
50 g Zucker
80 g Milchreis
1½ Blatt Gelatine,
in kaltem Wasser
eingeweicht
2 EL Pistazien, gehackt
2 dl Rahm, geschlagen**

**250 g Erdbeeren
1 – 2 EL Zucker
etwas Balsamico-Essig**

**Waldmeister zum
Garnieren**

1 Buttermilch mit Waldmeister aufkochen, zugedeckt 10 Minuten ziehen lassen. Absieben, mit Milch auf 5 dl ergänzen.

2 Waldmeistermilch mit Salz, Vanillestängel, Vanillezucker und Zucker aufkochen. Reis dazustreuen und bei mittlerer Hitze 20 – 30 Minuten köcheln, bis die Flüssigkeit fast eingekocht ist, öfters rühren.

3 Gut ausgepresste Gelatine zur warmen Reismasse geben und unter Rühren auflösen, Vanillestängel entfernen. Im Kühlschrank ansulzen lassen. Gut durchrühren, Pistazien und Rahm darunter ziehen. In die Förmchen füllen, 2 Stunden kühl stellen.

4 Erdbeeren rüsten, in Scheiben schneiden. Mit Zucker und Essig kurz marinieren.

5 Förmchen kurz in heisses Wasser tauchen, die Reisköpfl stürzen. Die Erdbeeren dazu servieren. Mit Waldmeister garnieren.

Dass die Buttermilch gerinnt, macht nichts / Reisköpfl mit Gewürzen wie Koriander, Kardamom, Safran oder Zimt aromatisieren / Ein grosses Reisköpfl in einer Form von ca. 1 l Inhalt zubereiten, 4 Stunden kühl stellen / Statt Erdbeeren ein Rhabarberpüree dazu servieren / Waldmeister wird von Mai bis Juni gesammelt und vor allem als Gewürz für die Maibowle verwendet



Quarktörtchen mit Safran

Für 4 Personen

**4 Förmchen von 12 cm Ø
Klarsichtfolie
Backpapier**

Teig:

**200 g Mehl
1 Prise Salz
75 g Zucker
125 g Butter, kalt,
in Stücke geschnitten
1 Ei
1 EL Milch**

Füllung:

**300 g Rahmquark
250 g Magerquark
200 g Crème fraîche
1 Ei
100 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
½ Zitrone, abgeriebene**

Schale

**1 Briefchen Safran
50 g Rosinen
50 g Sultaninen**

Garnitur:

**Marzipan
Zuckereili**

1 Für den Teig Mehl, Salz und Zucker mischen. Butter beifügen und zu einer krümeligen Masse verreiben, eine Mulde formen. Ei und Milch hineingiessen. Zu einem Teig zusammenfügen, nicht kneten. In Folie gewickelt 30 Minuten kühl stellen.

2 Teig vierteln. Jeweils $\frac{2}{3}$ der Teigportion von Hand auf dem mit Backpapier belegten Förmchenboden verteilen, mit einer Gabel einstechen. Restliche 4 Teigstücke zu Rollen formen, an die Förmchenränder legen und hochziehen. Kühl stellen.

3 Für die Füllung alle Zutaten bis und mit Safran mischen. Rosinen und Sultaninen darunter ziehen. In die Förmchen füllen.

4 Auf der untersten Rille des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 30 – 40 Minuten backen. Leicht auskühlen lassen, aus den Förmchen nehmen.

5 Marzipan durch die Knoblauchpresse direkt auf die Törtchen drücken. Mit Zuckereili garnieren.

Quarktörtchen mit Safran

Marinierte Erdbeeren dazu servieren / Eine grosse Quarktorte in einer Springform von 24 cm Ø backen



Weisse Toblerone-Quarkmousse

Weisse Toblerone-Quarkmousse

Für 4 Personen

8 – 12 Diplomatkapseln

150 g weisse Toblerone

100 g Rahmquark

1,5 dl Rahm, geschlagen

1 Toblerone grob hacken, in eine Schüssel geben. Im warmen Wasserbad schmelzen lassen.

2 Quark unter die Schokolade rühren. Vollständig auskühlen lassen.

3 Rahm unter die Quarkmasse heben. In einen Spritzsack mit glatter Tülle füllen, in die Kapseln spritzen. Mind. 2 Stunden kühl stellen.

Rhabarberkompott oder frische Beeren dazu servieren / Mousse kann im Voraus zubereitet und bis zu 2 Monaten tiefgekühlt werden / Im warmen Wasserbad schmilzt die Schokolade schonend, heisst langsam: Schokolade in eine Chromstahlschüssel geben und auf einer mit wenig Wasser gefüllten Pfanne auf dem Herd erwärmen



Jogurt-Gurken-Drink / Jogurt-Tomaten-Drink

Jogurt-Gurken-Drink

Für ca. 1 l

500 g Salatgurke
500 g Jogurt nature
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 Zitrone, abgeriebene Schale
Koriander, gehackt
Salz, Pfeffer

Garnitur:
Zitronenschnitze
Gurkenscheiben

1 Gurke rüsten, in Stücke schneiden.

2 Gurken mit Jogurt und Knoblauch pürieren. Zitronenschale und Koriander darunter mischen, würzen. 1 Stunde kühl stellen.

3 Den Drink in Gläsern anrichten. Mit Zitronenschnitzen und Gurkenscheiben garnieren.

Statt Koriander Dill oder glattblättrige Petersilie verwenden / Als kalte Suppe servieren

Jogurt-Tomaten-Drink

Für ca. 1 l

600 g Fleischtomaten
500 g Jogurt nature
1 Knoblauchzehe, gepresst
0,5 dl Gemüsebouillon
Basilikum, in Streifen geschnitten
Salz, Pfeffer

Basilikum zum Garnieren

1 Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten und in Stücke schneiden.

2 Tomaten mit Jogurt, Knoblauch und Bouillon pürieren. Basilikum darunter mischen, würzen. 1 Stunde kühl stellen.

3 Den Drink in Gläsern anrichten. Mit Basilikum garnieren.

Statt Basilikum Minze verwenden / 200 g Jogurt durch Crème fraîche ersetzen / Als kalte Suppe servieren



Kefir-Zitronenmelissensuppe mit Melonensülzchen

Für 4 Personen

**8 leere Kaffeerahm-
becherli**

1 Cavailon-Melone

½ TL Agar Agar

150 g Kefir

2 EL Zucker

6 Blätter Zitronenmelisse

Pfeffer aus der Mühle

**Zitronenmelisse zum
Garnieren**

1 Melone schälen, halbieren und entkernen.
Melonenfleisch pürieren.

2 Für die Sülzchen Agar Agar in 100 g Melonenpüree
auflösen, unter Rühren 1 Minute köcheln. In die
Becherli füllen, mind. 1 Stunde kühl stellen.

3 Für die Suppe restliches Melonenpüree, Kefir und
Zucker verrühren. Zitronenmelisse in feine Streifen
schneiden, darunter rühren und würzen.

4 Die Suppe anrichten. Die Sülzchen stürzen, in die
Suppe legen. Mit Zitronenmelisse garnieren.

Kefir-Zitronenmelissensuppe mit Melonensülzchen

Eine sehr reife bis überreife Melone verwenden /
Schneller: Statt Sülzchen ausgestochene Melonen-
kugeln in die Suppe geben / Agar Agar ist ein
pflanzliches Geliermittel



Quark-Zucchiniterrine an Rosmarinvinaigrette

Quark-Zucchiniterrine an Rosmarinvinaigrette

Für 4 Personen

**1 Form von ca. 5 dl Inhalt,
z. B. dreieckig
Klarsichtfolie**

2 Zucchini

300 g Rahmquark

2 Eier

Salz, Pfeffer

Vinaigrette:

4 EL Rapsöl

**2 EL weisser Balsamico-
Essig**

1/2 TL Senf

**frischer Rosmarin,
fein gehackt**

**etwas abgeriebene
Zitronenschale**

Salz, Pfeffer

Rosmarin zum Garnieren

1 Zucchini mit dem Sparschäler längs, rundherum 2- bis 3-mal abschälen, sodass dunkel- und hellgrüne Streifen entstehen. Schalen in Salzwasser blanchieren, abgiessen und auf Haushaltspapier trockentupfen.

2 Quark mit Eiern verrühren, würzen.

3 Form mit Folie auslegen. Abwechslungsweise dunkel- und hellgrüne Zucchinschalen in der Form auslegen, über den Rand hinaushängen lassen. Quarkmasse einfüllen. Zucchinschalen darüber legen.

4 Im Wasserbad im auf 160 °C vorgeheizten Ofen 50 – 60 Minuten pochieren. Herausnehmen, in der Form auskühlen lassen.

5 Für die Vinaigrette alle Zutaten mischen, würzen.

6 Die Terrine stürzen, in Scheiben schneiden und auf Tellern anrichten. Die Vinaigrette darüber träufeln. Mit Rosmarin garnieren.

Übrig gebliebene Zucchini in Stäbchen schneiden, blanchieren und als Einlage in die Terrine geben / Quarkmasse mit 1 EL Curry oder Paprika würzen / Terrine kann 1 Tag im Voraus zubereitet werden / Im Steamer bei 80 °C ca. 30 Minuten intervallgaren



Auberginenrondellen mit Oregano-Frischkäse

Auberginenrondellen mit Oregano-Frischkäse

Für ca. 20 Stück

**2 – 3 längliche
Auberginen
Bratcrème
Salz**

**200 g
Doppelrahmfrischkäse,
z. B. Gala
250 g Hüttenkäse
2 Knoblauchzehen,
gepresst
Oreganoblättchen,
gehackt
1 Stück Peperoncini,
entkernt, fein gehackt
Salz, Pfeffer**

**Garnitur:
Cherrytomaten,
geviertelt**

1 Auberginen in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2 Auf ein mit Bratcrème bestrichenes Blech geben, mit Bratcrème bepinseln. In der Mitte des auf 160 °C vorgeheizten Ofens knapp weich schmoren. Salzen, auf dem Blech auskühlen lassen.

3 Doppelrahmfrischkäse mit einer Gabel zerdrücken. Restliche Zutaten darunter mischen, würzen.

4 Den Frischkäse mit einem Löffel auf die Auberginenrondellen verteilen. Mit Cherrytomaten garnieren.

Statt Auberginen Zucchinischeiben blanchieren/
Oregano-Frischkäse zu Gschweltli servieren oder
als Brotaufstrich verwenden



Rucola-Tomaten-Quark zu Kalbsnuss

Rucola-Tomaten-Quark zu Kalbsnuss

Für 4 – 8 Personen

Sud:

**2 l Wasser
1 Zitrone, Saft
je 100 g Rüebl, Sellerie
und Lauch, gerüstet,
in Stücke geschnitten
1 Schalotte, in Stücke
geschnitten
Pfefferkörner
4 TL Salz**

**1 runde Kalbsnuss
à 700 – 800 g
Salz, Pfeffer**

Quark:

**2 San-Marzano-Tomaten
250 g Halbfettquark
2 EL Kochsud
1 TL Senf
1 EL Kapern, fein gehackt
1 Prise Zucker
2 EL gehackter Rucola
Salz, Pfeffer**

Rucola zum Garnieren

1 Für den Sud alle Zutaten aufkochen, zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln.

2 Kalbsnuss in den Sud geben, Pfanne von der Platte nehmen. Hitze reduzieren, Fleisch zugedeckt unter dem Siedepunkt ca. 30 Minuten ziehen lassen. Im Sud auskühlen lassen.

3 Für den Quark Tomaten kreuzweise einschneiden, kurz in kochendes Wasser tauchen, enthäuten, entkernen und in Würfelchen schneiden. Mit restlichen Zutaten mischen, würzen.

4 Die Kalbsnuss in dünne Scheiben schneiden, würzen. Den Quark dazu servieren. Mit Rucola garnieren.

San-Marzano-Tomaten sind aromatisch und haben wenig Saft / Quark zu Siedfleisch oder neuen Kartoffeln servieren / Kalbsnuss lauwarm anrichten



Jogurt-Aprikosen-Zopf

Für ca. 1 kg

500 g Mehl
50 g Zucker
2 TL Salz
20 g Hefe
2 TL Zucker
75 g Butter
0,75 – 1 dl Milch
250 g Jogurt nature
250 g Aprikosen
1 Eigelb mit 1 EL Rahm
verquirt

1 Mehl, Zucker und Salz mischen. Hefe mit Zucker auflösen. Butter schmelzen lassen, Milch beifügen und Jogurt darunter mischen, mit der Hefe zum Mehl geben. Zu einem geschmeidigen Teig kneten. Zugedeckt bei Raumtemperatur aufs Doppelte aufgehen lassen.

2 Aprikosen entsteinen, in Würfelchen schneiden.

3 Teig halbieren, zu 2 Strängen ausrollen und flach drücken. Aprikosen in der Strangmitte verteilen, Teig mit wenig Wasser bepinseln und Aprikosen einrollen. Zu einem Zopf flechten. 30 Minuten gehen lassen.

4 Den Zopf mit Eigelb bestreichen. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 40 – 50 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Jogurt-Aprikosen-Zopf

Doppelte Teigmenge zubereiten, den zweiten Zopf nur ca. 30 Minuten backen, auskühlen lassen und in Folie verpackt tiefkühlen (2 – 3 Monate haltbar); gefrorenen Zopf in den kalten Ofen geben, bei 200 °C 30 – 40 Minuten fertig backen / 2 EL Mohn unter den Teig mischen / Passt aufs Brunchbuffet



Sauermilchsorbet mit Kirschenkompott

Sauermilchsorbet mit Kirschenkompott

Für 6 Personen

360 g Sauermilch

180 g Zucker

1 Eiweiss

20 g Zucker

Kompott:

500 g Kirschen, entsteint

1 dl Wasser

100 g Zucker

1 Zitrone, Saft

1 Sternanis

Minze zum Garnieren

1 Sauermilch mit Zucker auf 65 °C erwärmen. Auskühlen lassen, im Tiefkühler 5 – 6 Stunden gefrieren lassen. Ab und zu gut durchrühren.

2 Gegen Ende des Gefrierprozesses Eiweiss mit Zucker steif schlagen, Eischnee zum Sorbet geben.

3 Für das Kompott alle Zutaten 2 Minuten köcheln. Auskühlen lassen und kühl stellen, Sternanis entfernen.

4 Das Kompott in Gläsern anrichten. Das Sorbet mit einem Löffel darauf geben. Mit Minze garnieren.

Sorbet wird ursprünglich nur aus Eischnee, Läuterzucker (farbloser reiner Zuckersirup) und pürierten Früchten hergestellt / Das Wort Sorbet kam vom persischen «Scherbett» über das arabische «Sherbet» und französische «le sorbet» ins Deutsche



Mascarponeraspberrycharlottes mit Himbeersauce

Für 8 Personen

**8 Förmchen von 1,5 dl
Inhalt**

Sauce:

**250 g Himbeeren
70 g Puderzucker,
gesiebt**

Charlottes:

**500 g Mascarpone
100 g Zucker
1 Prise Salz
6 Blatt Gelatine,
in kaltem Wasser
eingeweicht
2,5 dl Halbrahm,
geschlagen
100 g Himbeeren
16 Löffelbiskuits**

Garnitur:

**Minze
Mandelblättchen,
geröstet
Himbeeren**

1 Für die Sauce Himbeeren pürieren. 200 g Püree mit Puderzucker glatt rühren. Mind. 4 Stunden kühl stellen. Restliches Püree für die Charlottes beiseite stellen.

2 Für die Charlottes Mascarpone, Zucker und Salz verrühren. Himbeerpüree leicht erwärmen, gut ausgepresste Gelatine beifügen und unter Rühren auflösen. Zum Mascarpone rühren. Zuerst Rahm, dann Himbeeren darunter heben.

3 Löffelbiskuits halbieren, je 4 Biskuitstücke mit der gezuckerten Seite nach aussen in die Förmchen stellen. Mit Mascarponecreme füllen. Mind. 2 Stunden kühl stellen.

4 Förmchen kurz in heisses Wasser tauchen, die Charlottes auf Teller stürzen. Wenig Sauce darüber giessen. Mit Minze, Mandeln und Himbeeren garnieren. Die restliche Sauce dazu servieren.

Mascarponeraspberrycharlottes mit Himbeersauce

Charlottes schmecken auch sehr gut mit einem Pfirsichkompott



Sauermilch-Brombeer-Drink

Für ca. 1,2 l

500 g Brombeeren

500 g Sauermilch

2 dl Milch

60 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

1 TL Korianderpulver

**Brombeeren zum
Garnieren**

1 Alle Zutaten pürieren. 1 Stunde kühl stellen.

2 Den Drink umrühren, in Gläsern anrichten.
Mit Brombeeren garnieren.

Statt Koriander Zimt verwenden / Brombeeren
mit Heidelbeeren mischen, der Drink wird dadurch
«lieblicher»

Sauermilch-Zwetschgen-Drink

Für ca. 1,2 l

**500 g Zwetschgen,
entsteint**

60 g Zucker

1 Zimtstange

500 g Sauermilch

2 dl Milch

1 TL Kardamompulver

**Zimtstangen zum
Garnieren**

1 Zwetschgen mit Zucker und Zimtstange mischen,
etwas Saft ziehen lassen. Zugedeckt sehr weich
kochen. Auskühlen lassen, Zimtstange entfernen.

2 Zwetschgen mit restlichen Zutaten pürieren.
1 Stunde kühl stellen.

3 Den Drink in Gläsern anrichten. Mit einer Zimt-
stange garnieren.

Zwetschgen nur leicht auskühlen lassen und Drink
lauwarm servieren / 100 g gehackte Schokolade
im warmen Zwetschgenpüree auflösen, lauwarm
anrichten



Buttermilch-Kürbissuppe mit Marroni-Rahmhäubchen

Buttermilch-Kürbissuppe mit Marroni-Rahmhäubchen

Für 4 Personen

1 Schalotte, gehackt
1 Prise Curry
Butter zum Dämpfen
2 1/2 EL Mehl
6 dl Buttermilch
1,5 dl Apfelsaft
**15 g Gemüsebouillon-
paste**
**250 g Kürbisfleisch,
in Würfel geschnitten**
1 dl Rahm
**Salz, Pfeffer
aus der Mühle**

Rahmhäubchen:

2 EL Marronipüree
1 Prise Muskatnuss
1 Prise Zucker
1 dl Rahm, geschlagen

1 Schalotten mit Curry in Butter andämpfen. Mehl darüber stäuben, Buttermilch und Apfelsaft dazugiessen, aufkochen. Bouillonpaste, Kürbis und Rahm beifügen, 30 Minuten köcheln.

2 Suppe mixen, würzen. In Tassen geben.

3 Für das Rahmhäubchen Marronipüree, Muskatnuss, Zucker und die Hälfte des Rahms glatt rühren, restlichen Rahm darunter heben. Mit einem Löffel auf der Suppe anrichten.

Frisch geröstete Kastanien dazu servieren / Als Dessert:
Marronirahm zu Zwetschgenkompott servieren



Buttermilch-Windbeutel mit Tomaten-Mascarpone-Füllung

Für 30 – 40 Stück

Backpapier

1,25 dl Buttermilch

½ TL Salz

50 g Butter

70 g Mehl

2 Eier

Füllung:

100 g getrocknete

Tomaten in Öl

2 – 3 EL frisch

geriebener Sbrinz

100 g Mascarpone

Pfeffer

Thymianblättchen

Thymian zum Garnieren

1 Buttermilch mit Salz und Butter aufkochen, Hitze reduzieren. Mehl im Sturz beifügen und rühren, bis sich ein geschmeidiger Teigkloss gebildet hat. Leicht auskühlen lassen. Eier nacheinander darunter rühren, bis der Teig weich ist, aber nicht zerfließt.

2 Mit zwei Teelöffeln oder einem Spritzsack kleine Windbeutel auf ein mit Backpapier belegtes Blech setzen. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens goldbraun backen. Leicht auskühlen lassen, mit der Schere aufschneiden.

3 Für die Füllung Tomaten heiss abspülen, auf Haushaltspapier trockentupfen und in Streifen schneiden. Mit Sbrinz und Mascarpone mischen. Würzen, Thymian darunter ziehen.

4 Die Füllung mit einem Messer in die Windbeutel füllen. Mit Thymian garnieren, sofort servieren.

Buttermilch-Windbeutel mit Tomaten-Mascarpone-Füllung

Windbeutel lassen sich bis zu 2 Monaten tiefkühlen, nach dem Auftauen im auf 180 °C vorgeheizten Ofen ca. 5 Minuten aufbacken / Füllung kann am Vortag zubereitet werden



Safransellerie mit Bündnerfleisch und Birnensaftjogurt

Safransellerie mit Bündnerfleisch und Birnensaftjogurt

Für 4 Personen

200 g Sellerie

Sud:

2 EL Zitronensaft

1,5 dl Wasser

50 g Birnensaft

1 Briefchen Safran

½ TL Salz

Jogurt:

1 EL Birnensaft

180 g Jogurt nature

glattblättrige Petersilie,

grob gehackt

Salz, Pfeffer

20 Scheiben

Bündnerfleisch,

dünn geschnitten

glattblättrige Petersilie

zum Garnieren

1 Sellerie rüsten, in ca. 1 cm grosse Würfel schneiden.

2 Für den Sud alle Zutaten aufkochen. Sellerie beifügen, zugedeckt ca. 10 Minuten weich köcheln.

3 Für das Jogurt alle Zutaten mischen. In Schälchen geben.

4 Bündnerfleisch zu Röllchen formen, auf Teller verteilen. Den Sellerie darauf anrichten. Das Jogurt dazu servieren. Mit Petersilie garnieren.

Dazu passt Vollkornbrot und Käse / Statt Bündnerfleisch Rohschinken verwenden / Sellerie kann 1/2 Tag im Voraus zubereitet werden, im Sud wieder erwärmen



Kartoffelgnocchi mit Basilikum-Blanc-battu

Für 4 Personen

**500 g mehlig kochende
Kartoffeln**

**100 g Blanc battu,
abgetropft**

2 Eigelb

**8 getrocknete Tomaten
in Öl**

150 – 175 g Mehl

**Salz, Pfeffer,
Muskatnuss**

Blanc battu:

250 g Blanc battu

**Basilikum, in Streifen
geschnitten**

Salz, Pfeffer

Basilikum

zum Garnieren

1 Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden und in Salzwasser weich kochen. Wasser abgiessen, Kartoffeln auf der ausgeschalteten Platte offen verdampfen lassen.

2 Warme Kartoffeln durchs Passe-vite treiben. Blanc battu und Eigelb darunter rühren. Tomaten heiss abspülen, auf Haushaltspapier gut trockentupfen, in kleine Stücke schneiden und unter die Kartoffelmasse mischen. Nach und nach so viel Mehl beifügen, bis der Teig nicht mehr klebt, würzen. 30 Minuten kühl stellen.

3 Für den Blanc battu alle Zutaten mischen, würzen.

4 Teig vierteln, auf wenig Mehl zu Rollen formen. In gut 1 cm lange Stücke schneiden.

5 Gnocchi in reichlich Salzwasser knapp unter dem Siedepunkt ziehen lassen, bis sie an die Oberfläche steigen. Mit der Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen.

6 Die Gnocchi auf vorgewärmte Teller geben. Den Blanc battu dazu anrichten. Mit Basilikum garnieren.

Kartoffelgnocchi mit Basilikum-Blanc-battu

Zucchini Gemüse oder Tomatensauce dazu servieren /
Gnocchi in heisser Bratbutter braten / Statt Gnocchi
Schupfnudeln formen



Kefir-Maisbrot mit Chili-Hüttenkäse

Kefir-Maisbrot mit Chili-Hüttenkäse

Für ca. 800 g Brot

**1 Cakeform von
26 cm Länge
Backpapier**

**240 g feiner Maisgriess
60 g Weizenkleie
1 TL Salz
2 TL Backpulver
1 EL Zucker
1 Ei, verquirlt
1 EL Butter, flüssig
400 g Kefir**

Hüttenkäse:

**200 g Hüttenkäse
1 Msp. Chilipulver
1 TL Honig
1 TL grobkörniger Senf
Salz**

1 Maisgriess, Kleie, Salz, Backpulver und Zucker mischen. Ei, Butter und Kefir verrühren, zum Maisgriess geben und glatt rühren.

2 Masse in die mit Backpapier ausgelegte Form füllen. Im oberen Teil des auf 220 °C vorgeheizten Ofens 20 – 30 Minuten backen.

3 Für den Hüttenkäse alle Zutaten verrühren, würzen. Zum warmen Maisbrot servieren.

Brotresten toasten, mit Butter und Konfitüre geniessen / Trockenfrüchte einbacken und das Brot mit Käse servieren / In Muffinförmchen backen



Rosinenquark zu gebratenen Apfel-Kartoffel-Spiessli

Rosinenquark zu gebratenen Apfel-Kartoffel-Spiessli

Für 4 Personen

Spiessli

200 g Magerquark

1 EL Honig

1 TL Senf

**1 TL gehackte
glattblättrige Petersilie**

**Salz, Pfeffer
aus der Mühle**

50 g Rosinen

Spiessli:

4 fest kochende

Kartoffeln

4 mittelgrosse Äpfel

Bratbutter

oder Bratcrème

**glattblättrige Petersilie
zum Garnieren**

1 Quark, Honig, Senf und Petersilie verrühren, würzen. 30 g Rosinen darunter rühren. In Schälchen anrichten, mit restlichen Rosinen garnieren.

2 Für die Spiessli Kartoffeln gründlich waschen, in dicke Ecken schneiden. In Salzwasser knapp gar kochen. Abtropfen lassen, mit Haushaltspapier trockentupfen.

3 Äpfel halbieren, entkernen und die Hälften in je 3 Schnitze schneiden. In Wasser mit wenig Zucker knapp gar kochen. Abtropfen lassen, mit Haushaltspapier trockentupfen.

4 Kartoffeln und Äpfel abwechslungsweise an die Spiessli stecken. In Bratbutter beidseitig braten.

5 Die Spiessli auf Tellern anrichten, mit Petersilie garnieren. Den Rosinenquark dazu servieren.

Rosinenquark zu Currygerichten servieren /
Spiessli mit Käse und Birnenschnitzen zubereiten



Zimt-Mascarpone-Töpfchen mit caramelisierten Zwetschgen

Für 4 Personen

**4 Förmchen von ca.
1,5 dl Inhalt**

**500 g Mascarpone
2 Zimtstangen**

**4 Eigelb
60 g Zucker
1 TL Vanillezucker**

**Zwetschgen:
2 – 3 EL Zucker
250 g Zwetschgen,
entsteint
1 Stück Zitronenschale**

**Garnitur:
Pistazien, gehackt**

1 Mascarpone mit Zimtstangen bei mittlerer Hitze erwärmen (nicht aufkochen). Zugedeckt bei Raumtemperatur 2 – 3 Stunden ziehen lassen.

2 Zimtstangen entfernen. Mascarpone mit restlichen Zutaten pürieren. In die Förmchen füllen.

3 Im Wasserbad im auf 160 °C vorgeheizten Ofen ca. 45 Minuten garen. Herausnehmen, leicht abkühlen lassen.

4 Für die Zwetschgen Zucker in einer weiten Pfanne hellbraun caramolisieren, Pfanne von der Platte nehmen. Zwetschgen und Zitronenschale beifügen, zugedeckt bei kleiner Hitze knapp weich dämpfen. Leicht abkühlen lassen, in Schälchen anrichten.

5 Die lauwarmen Mascarpone-Töpfchen mit Pistazien bestreuen. Mit den Zwetschgen servieren.

Zimt-Mascarpone-Töpfchen mit caramelisierten Zwetschgen

Töpfchen am Vortag zubereiten und kalt anrichten /
Statt Zwetschgen ein Stachelbeerkompott dazu
servieren / Zimtstangen weglassen und der kalten
Mascarpone-Masse 1 EL Zimt beifügen, die Töpfchen
werden so jedoch weniger geschmeidig / Im Steamer
bei 80 °C 35 Minuten intervallgaren



Buttermilch-Rüebli-Drink / Buttermilch-Randen-Drink

Buttermilch-Rüebli-Drink / Buttermilch-Randen-Drink

Für ca. 1 l

**300 g Rüebli oder
Randen**
1 EL Butter
1 TL Zucker
1 EL geriebener Ingwer
5 – 6 dl Gemüsebouillon
1 Stängel Zitronengras
1,5 dl Buttermilch
Salz, Pfeffer

Garnitur:
Koriander
**Rüebli- oder
Randenscheibchen**
Zitronengras

- 1 Rüebli/Randen rüsten, in Stücke schneiden.
- 2 Butter und Zucker schmelzen lassen, leicht caramolisieren. Rüebli/Randen und Ingwer beifügen, kurz dämpfen. Mit Bouillon knapp bedecken, Zitronengrassängel dazugeben. Rüebli/Randen zugedeckt sehr weich kochen.
- 3 Zitronengras entfernen. Rüebli/Randen pürieren und mit so viel Bouillon wie nötig zu einer cremigen Konsistenz verlängern. Nach Belieben durch ein Sieb streichen.
- 4 Buttermilch zum Rüebli-/Randepüree geben, würzen. In Gläsern anrichten, kühl stellen.
- 5 Die Drinks mit Koriander, Rüebli/Randen und Zitronengras garnieren und servieren.

Statt Zitronengras Zitronenmelisse verwenden /
Drink erwärmen und als Suppe servieren / Gemüse
dekorativ zuschneiden, an Spiessli stecken und
die Drinks damit garnieren



Mascarpone mousse auf Randen-Carpaccio

Mascarpone mousse auf Randen-Carpaccio

Für 4 Personen

**1 Blatt Gelatine,
in kaltem Wasser
eingeweicht**

1 EL Apfelessig

200 g Mascarpone

1 TL gehackte

Estragonblätter

½ TL geriebener

Meerrettich

1 dl Rahm, geschlagen

Salz, Pfeffer

aus der Mühle

Carpaccio:

300 g Randen, gekocht

4 TL Apfelessig

4 EL Rapsöl

50 g Baumnüsse,

grob gehackt

1 Gut ausgepresste Gelatine in Essig auflösen, zum Mascarpone rühren. Estragon und Meerrettich darunter ziehen. Rahm darunter heben, würzen. Zugedeckt 2 Stunden kühl stellen.

2 Für das Carpaccio Randen schälen, in feine Scheiben schneiden. Auf Teller verteilen. Mit Essig und Öl beträufeln.

3 Die Mousse mit einem Spritzsack oder Löffel auf dem Carpaccio anrichten. Mit Nüssen bestreuen.

Variante «light»: Statt Mascarpone Blanc battu verwenden / Mousse zu Rauchlachs und Pumpernickel servieren



Linsen-Lauch-Salat an Hüttenkäsevinaigrette

Linsen-Lauch-Salat an Hüttenkäsevinaigrette

Für 4 Personen

100 g rote Linsen

Salz

200 g Lauch

Vinaigrette:

4 EL Bouillon

4 EL Sojasauce

2 EL Zitronensaft

2 EL Honig

**2 Bundzwiebeln,
fein gehackt**

**2 Peperoncini, entkernt,
fein gehackt**

**1 Stück Ingwer,
ca. 2 cm, gerieben**

300 g Hüttenkäse

2 Entenbrüstchen

à ca. 150 g

Salz, Pfeffer

Honig zum Bepinseln

**Schnittlauch zum
Garnieren**

1 Linsen in reichlich kaltem Wasser aufkochen, bei mittlerer Hitze nicht allzu weich kochen. Gegen Ende der Garzeit salzen. Abgießen, gut abtropfen lassen.

2 Lauch rüsten, in feine Ringe schneiden. In reichlich Salzwasser blanchieren, abgießen.

3 Für die Vinaigrette alle Zutaten verrühren. Mit Linsen und Lauch mischen. 1 – 2 Stunden ziehen lassen.

4 Entenbrüstchen auf der Hautseite gitterartig einschneiden, würzen. Auf der Fettseite zugedeckt bei mittlerer Hitze 6 – 8 Minuten braten. Wenden, zugedeckt 2 – 4 Minuten weiterbraten. Herausnehmen, mit Honig bepinseln und kurz ruhen lassen.

5 Die Entenbrüstchen tranchieren, auf dem Salat anrichten. Mit Schnittlauch garnieren.

Entenbrüstchen in sehr dünne Scheiben schneiden / Statt Entenbrust Bündnerfleisch oder Rohschinken zum Salat servieren



Panierte Fetaschnitten auf Birnel-Rüebli

Panierte Fetaschnitten auf Birnel-Rüebli

Für 4 Personen

500 g Rüebli

Butter zum Dämpfen

2 dl Gemüsebouillon

40 g Rosinen

80 g Birnel

(Birnendicksaft)

400 g Kuhmilchfeta

Mehl zum Bestäuben

2 Eier, verquirlt

geriebene Haselnüsse

zum Panieren

Bratbutter

oder Bratcrème

Kerbel zum Garnieren

1 Rüebli gründlich waschen, in 3 mm dicke Scheiben schneiden. In Butter kurz andämpfen. Mit Bouillon aufgiessen, Rosinen beifügen. Zugedeckt bei kleiner Hitze 7 Minuten köcheln. Fond abgiessen. Rüebli auf Tellern anrichten, mit Birnel beträufeln.

2 Feta in Ecken schneiden, mit Mehl bestäuben. Durchs Ei ziehen, in Nüssen wenden und in Bratbutter bei mittlerer Hitze braten.

3 Die Fetaschnitten auf die Rüebli legen. Mit Kerbel garnieren.

Feta ist ein rindenloser Frisch-Weiss-Laken-Käse. Traditionell aus Ziegen- oder Schafmilch, wird er heute in der Schweiz vor allem aus Kuhmilch hergestellt. Gerichte mit Feta sparsam salzen, da er selbst sehr würzig ist.



Hüttenkäse-Pancakes mit Honig-Blanc-battu

Für ca. 20 Stück

200 g Mehl
2 Prisen Salz
2 TL Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker
200 g Hüttenkäse
5 EL Honig, flüssig
1,5 dl Milch
2 Eier
40 g Butter, flüssig
Bratbutter
oder Bratcrème

Blanc battu:
250 g Blanc battu
4 – 5 EL Honig, flüssig

Honig-Mandarinen:
3 dl frisch gepresster
Orangensaft
3 – 4 EL Honig
4 – 6 Mandarinen,
Schnitze

1 Mehl, Salz, Backpulver und Vanillezucker mischen. Hüttenkäse, Honig, Milch, Eier und Butter verquirlen, unter Rühren zum Mehl giessen. Zu einem geschmeidigen Teig rühren. 30 Minuten ruhen lassen.

2 Aus je 1 EL Teig in Bratbutter ca. 20 Pancakes backen. Im auf 60 °C vorgeheizten Ofen warm stellen.

3 Blanc battu mit Honig verrühren.

4 Für die Mandarinen Orangensaft mit Honig aufkochen, zur Hälfte einkochen. Mandarinen beifügen, kurz warm werden lassen.

5 Die Pancakes mit dem Blanc battu und den Mandarinen servieren.

Hüttenkäse-Pancakes mit Honig-Blanc-battu

2 EL Mohnsamen unter den Teig mischen / Statt Honig Birnendicksaft (Birnel) oder Tannenschösslihonig verwenden / Honig-Mandarinen am Vortag zubereiten und im Sud auskühlen lassen, so werden sie noch aromatischer



Kaffeekepfchen mit Birnenschnitzen

Kaffeekepfchen mit Birnenschnitzen

Für 4 – 6 Personen

**6 Förmchen von
ca. 1 dl Inhalt**

400 g Crème fraîche

1 dl Milch

50 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker

**½ Vanillestängel,
aufgeschlitzt**

50 g Kaffeebohnen

**2 ½ Blatt Gelatine,
in kaltem Wasser
eingeweicht**

Birnenschnitze:

2 Birnen

wenig Zitronensaft

1 EL Butter

1 – 2 EL Zucker

**Kaffeepulver zum
Bestreuen**

1 Crème fraîche, Milch, Zucker, Vanillezucker, Vanillestängel und Kaffeebohnen unter Rühren aufkochen.

2 Pfanne von der Platte nehmen. Gut ausgepresste Gelatine beifügen, verrühren und 10 Minuten ziehen lassen. Kaffeebohnen absieben.

3 Zugedeckt auskühlen lassen. In die Förmchen giessen. Im Kühlschrank 3 – 4 Stunden fest werden lassen.

4 Für die Birnenschnitze Birnen rüsten, in Schnitze schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Butter und Zucker schmelzen lassen. Birnen dazugeben, bei mittlerer Hitze leicht caramolisieren.

5 Förmchen kurz in heisses Wasser tauchen, die Köpfchen stürzen. Die Birnen dazu anrichten. Mit wenig Kaffeepulver bestreuen.

Kaffeebohnen weglassen und ein Crème-fraîche-Köpfchen zubereiten / Köpfchen kann 2 – 3 Tage im Voraus gemacht werden



Kefir-Verveine-Glace mit rotem Apfelkompott

Kefir-Verveine-Glace mit rotem Apfelkompott

Für 6 – 8 Personen

**2 dl Vollrahm
2 Teebeutel Verveine
Rahm, nach Bedarf**

**2 Eigelb
90 g Zucker
1 Päckchen Vanillezucker
360 g Kefir**

Kompott:

**3 – 4 Äpfel
1 EL Butter
1 – 2 EL Zucker
2 EL Randensaft**

1 Rahm mit Verveine aufkochen, 10 Minuten ziehen lassen. Durch ein Sieb giessen, mit Rahm auf 2 dl ergänzen. Im Kühlschrank vollständig auskühlen lassen.

2 Eigelb, Zucker und Vanillezucker schaumig rühren. Kefir darunter mischen. Verveine-Rahm steif schlagen, unter die Kefirmasse mischen.

3 Im Tiefkühler 6 – 8 Stunden gefrieren lassen. Ab und zu gut durchrühren.

4 Für das Kompott Äpfel rüsten, in Scheiben schneiden. Butter und Zucker schmelzen lassen. Äpfel und Randensaft beifügen, zugedeckt knapp weich kochen.

5 Die Glace vor dem Servieren im Kühlschrank antauen lassen, mit einem in heisses Wasser getauchten Glacelöffel portionieren und auf Teller geben. Das Kompott dazu anrichten.

Glace ist im Tiefkühler 2 – 3 Monate haltbar /
Statt Apfelkompott eine Beerensauce dazu servieren



Marroni quark mit Lebkuchentoast zu pikantem Orangensalat

Marroni quark mit Lebkuchentoast zu pikantem Orangensalat

Für 4 Personen

Salat:

4 Orangen

**1 Msp. fein geschnittene
frische Chilischoten**

Quark:

150 g Zucker

20 g Butter

1 dl Orangenjus

120 g Marroni

(tiefgekühlt)

1 Blatt Gelatine,

in kaltem Wasser

eingeweicht

120 g Rahmquark

1 EL Honig

Garnitur:

4 dünne Scheiben

Lebkuchen, getoastet

1 Für den Salat von 1 Orange Zesten abziehen. Alle Orangen mit dem Messer schälen, Schnitze einzeln herausschneiden und dabei den Saft auffangen.

2 Für den Quark Zucker caramolisieren. Butter beifügen, mit Orangenjus ablöschen und glatt rühren. Marroni dazugeben, 20 Minuten köcheln.

3 Marroni aus dem Fond heben, Fond für den Orangensalat beiseite stellen. Marroni mit der Gabel fein zerdrücken, im Kühlschrank vollständig auskühlen lassen.

4 Aufgefangenen Orangensaft erwärmen. Gut ausgepresste Gelatine beifügen, unter Rühren auflösen. Zum Quark mischen. Marroni und Honig darunter rühren. Im Kühlschrank vollständig auskühlen lassen.

5 Marronifond mit Orangenzesten und Chili aufkochen, zu den Orangenschnitzen geben. Auskühlen lassen.

6 Den Orangensalat in Gläsern anrichten, mit dem Marroni quark auffüllen. Mit Lebkuchen garnieren.

Kann am Vortag zubereitet werden /
Orangensorbet dazu servieren

Jogurt, Quark & Co.

Warenkunde

Aller guten Dinge sind drei. 3 Portionen Milch und Milchprodukte pro Tag liefern das wichtige Kalzium für Knochen und Zähne, wertvolle Vitamine fürs Wohlbefinden und wenig Kalorien für eine gute Figur. 3 Portionen wie 1 Glas Milch, 1 Becher Jogurt, 1 Stück Käse sind nicht viel, bewirken aber viel. Ebenso wirkungsvoll können Milch und Milchprodukte in den täglichen Speiseplan eingebaut werden. 32 saisonale Rezepte mit Milchfrischprodukten zeigen hier wie einfach das geht und wie gut es schmeckt – von der Vorspeise über die Hauptmahlzeit bis zum Dessert.

Jogurt und Sauermilch

Beide Sauermilchprodukte entstehen durch die Säuerung von Milch. Ob sie eher flüssig oder cremig sind, säuerlich oder mild schmecken, ist von der Art der Milchsäurebakterien abhängig. Während die Lebensmittelverordnung für Jogurt vorschreibt, welche Bakterien verwendet werden dürfen, ist bei der Sauermilch die Wahl frei. Jogurt und Sauermilch sind nature und in unzähligen Aromen erhältlich.

Verwendung: In der kalten und

warmen Küche vielseitig einsetzbar. Über 42 °C flocken Jogurt und Sauermilch aus. Wenns passiert, Flüssigkeit durch ein Sieb streichen oder mit dem Mixer pürieren.

Übrigens: 1989 kam das erste Jogurt mit Bifidobakterien auf den Markt. Inzwischen gibt es verschiedene Produkte mit probiotischen Milchsäurebakterien (LC1, 4plus, Aktifit, Probioplus). Diese unterstützen eine gesunde Darmflora und helfen, allfällige Krankheitserreger abzuwehren.

Saurer Halbrahm und Crème fraîche

Crème fraîche, auch Sauerrahm genannt, und saurer Halbrahm sind aus Voll- bzw. Halbrahm, der mit Milchsäurebakterien leicht angesäuert wird. Sie erhalten dadurch einen prickelnden und trotzdem rahmigmilden Geschmack, eine dickflüssige bis stichfeste Konsistenz.

Verwendung: Zum Verfeinern von kalten und warmen Saucen, Suppen, für Dips, zu Gschwellti, Kartoffeln und «baked potatoes», für Gratins, Wähenguss, Desserts, im Muesli anstelle von Jogurt, zu Früchten und Beeren. Kochfest und säurebeständig, nicht schlagbar.

Kefir

Für die Herstellung von Kefir wird ein Kefirpilz eingesetzt, der die Milch zur Gärung bringt. Das Resultat ist ein prickelndes, schwach alkoholhaltiges, leicht verdauliches Sauermilchprodukt mit biologisch hochwertigem Eiweiss und allen wertvollen Inhaltsstoffen der Milch. Kefir ist nature und mit Früchten erhältlich.

Verwendung: In der kalten und warmen Küche vielseitig einsetzbar. Über 42 °C flockt Kefir aus. Wenns passiert, Flüssigkeit durch ein Sieb

streichen oder mit dem Mixer pürieren.

Buttermilch

Buttermilch ist eine Flüssigkeit, die bei der Butterherstellung anfällt. Der säuerlich erfrischende Geschmack und der niedrige Energiegehalt machen das Milchgetränk zu einem guten Durstlöcher. Gleichzeitig stillt es den kleinen Hunger, denn Buttermilch liefert wertvolle Milchproteine, Milchzucker, wasserlösliche Vitamine und Mineralstoffe, jedoch nur noch wenig Fett.

Verwendung: Für Suppen, Schmorgerichte, Eintöpfe, Desserts, Gebäck und Brot. Ist nicht kochfest und nicht säurebeständig, flockt aus.

Übrigens: Buttermilch ist reich an Lecithin, dieses unterstützt das Konzentrationsvermögen und stärkt die Nerven.

Quark

Quark ist ein feiner, weisslicher Frischkäse mit leicht milchsaurem Geschmack. Magermilch mit Milchsäurebakterien und Lab zur Gerinnung gebracht und von der Molke getrennt, gibt Magerquark. Die Zugabe von Rahm führt zu Viertelfett-, Halbfett- oder Rahmquark mit einer cremigen bis sämigen Konsistenz. Quark ist nature und als Früchtequark erhältlich. **Verwendung:** Vielseitig einsetzbar.

In der kalten Küche für Saucen, Dips, Füllungen, Crèmes, Kuchen und Torten. In der warmen Küche für Gratins, Aufläufe, im Wähenguss, in Gnocchi usw. Magerquark und Viertelfettquark sind nicht kochfest und nicht säurebeständig.

Übrigens: Der Name Quark entstand im Mittelalter aus der slawischen Sprache. In Österreich nennt man ihn

«Topfen», im französischsprachigen Raum «séré» oder «fromage blanc» und im Tessin «ricotta».

Blanc Battu

Im Gegensatz zu Quark wird beim Blanc battu die Molke mitverarbeitet. Er ist ein weiss-glänzender, sehr dickflüssiger, geschmacklich neutraler Frischkäse auf Magermilchbasis. Blanc battu ist nature und mit Früchten erhältlich.

Verwendung: Vor allem für kalte Speisen wie Dips, Salatsaucen, Gemüsefüllungen, Birchermuesli, pikanter Aufstrich, Crèmes, Flans und Mousses. Warm zum Backen und für Wähenguss.

Übrigens: Blanc battu («geschlagenes Weiss») kommt ursprünglich aus Frankreich. Im französischen Sprachraum ist er deshalb auch am bekanntesten. In der Schweiz wird er seit 1980 hergestellt.

Hüttenkäse

Für die Herstellung des milden Frischkäses wird Magermilch mit Milchsäurebakterien und Lab zum Gerinnen gebracht und mit der Käseharfe in Körner geschnitten. Von der Molke getrennt, werden diese mehrmals mit Wasser gewaschen und mit einem leicht salzigen Milch-Rahm-Gemisch cremig verfeinert. Hüttenkäse ist nature und mit Kräutern erhältlich.

Verwendung: Kann mit Kräutern oder Gewürzen aromatisiert werden. Passt zu Gschwellti, gefüllte Gemüse, Beeren und Früchten. In der warmen Küche für Füllungen oder zum Überbacken von Speisen.

Übrigens: In Ägypten war der Hüttenkäse bereits vor 5000 Jahren bekannt. Den Namen Cottage (Landhaus) Cheese erhielt er in England. Von dort

verbreitete er sich nach Nordamerika. In der Schweiz gibt es ihn erst seit anfangs der 70er-Jahre.

Doppelrahmfrischkäse

Für den Frischkäse wird Magermilch mit Milchsäurebakterien und etwas Lab zum Gerinnen gebracht, von der Molke getrennt und mit Rahm bis zur gewünschten Fettgehaltsstufe angereichert. Seine Konsistenz ist streichfest, cremig oder dickflüssig. Doppelrahmfrischkäse ist nature, mit Kräutern, Knoblauch, Meerrettich oder Gewürzen aromatisiert oder gesüsst, mit Fruchtaromen vermischt, erhältlich.

Verwendung: Zum Verfeinern von Füllungen, Dips, Saucen, für Desserts und zu Gschwellti. Kochfest und säurebeständig.

Übrigens: Den meist verkauften Schweizer Frischkäse aus Doppelrahm, die GALA-Käslì, gibts seit 1936.

Mascarpone

Mascarpone ist ein cremiger Frischkäse (dreifache Rahmstufe), der durch das Erhitzen und Zentrifugieren von Rahm hergestellt und mit Säure zum Gerinnen gebracht wird. Mascarpone ist nature und mit Gorgonzola erhältlich.

Verwendung: Für Saucen, Suppen, Farcen und Süssspeisen. Bindungsfähig und säurebeständig.

Übrigens: Mascarpone stammt aus der Lombardei, wo die dicke Crème (mas que bueno = besser als gut) ein beliebter Brotaufstrich ist.

Haltbarkeit

Milchfrischprodukte möglichst in der Originalverpackung bei max. 5 °C im Kühlschrank aufbewahren. Besonders an warmen Tagen darauf achten, dass die Kühlkette beim Transport vom Geschäft nach Hause nicht zu lange unterbrochen wird, dies könnte die Haltbarkeit beeinträchtigen. Verkaufs- und Konsumationsfristen sind auf jeder Verpackung angegeben und sollten entsprechend eingehalten werden. Eine Ausnahme bilden Sauermilchprodukte. Wenn die Verpackung unbeschädigt ist und der Inhalt noch gut aussieht und gut schmeckt, können sie auch nach dem Datumsverfall gegessen werden.

S M P · P S L

*Schweizer Milchproduzenten
Producteurs Suisses de Lait
Produttori Svizzeri di Latte*

Public Relations

Weststrasse 10

Postfach

CH-3000 Bern 6

Telefon 031 359 57 53

Telefax 031 359 58 55

pr@swissmilk.ch

www.swissmilk.ch



Impressum

Copyright by Schweizer Milchproduzenten SMP, Bern

Projektleitung Ursula Lauper SMP

Rezepte Beate Widmer, Ittigen bei Bern / Andreas Hubler, Bätterkinden

Foto und Styling Michael Wissing, Waldkirch (D)

Gestaltung Truc Gestaltungskonzepte, Jörg Kühni, Bern

Text Pia Messerli, Bern

Lithografie Denz Lith-Art, Bern

Druck Mastra Druck AG, Schönbühl