Kochen mit

Milch

36 Rezepte aus ganz Deutschland

Gemeinschaft der
Milchwirtschaftlichen
Landesvereinigungen e.V.

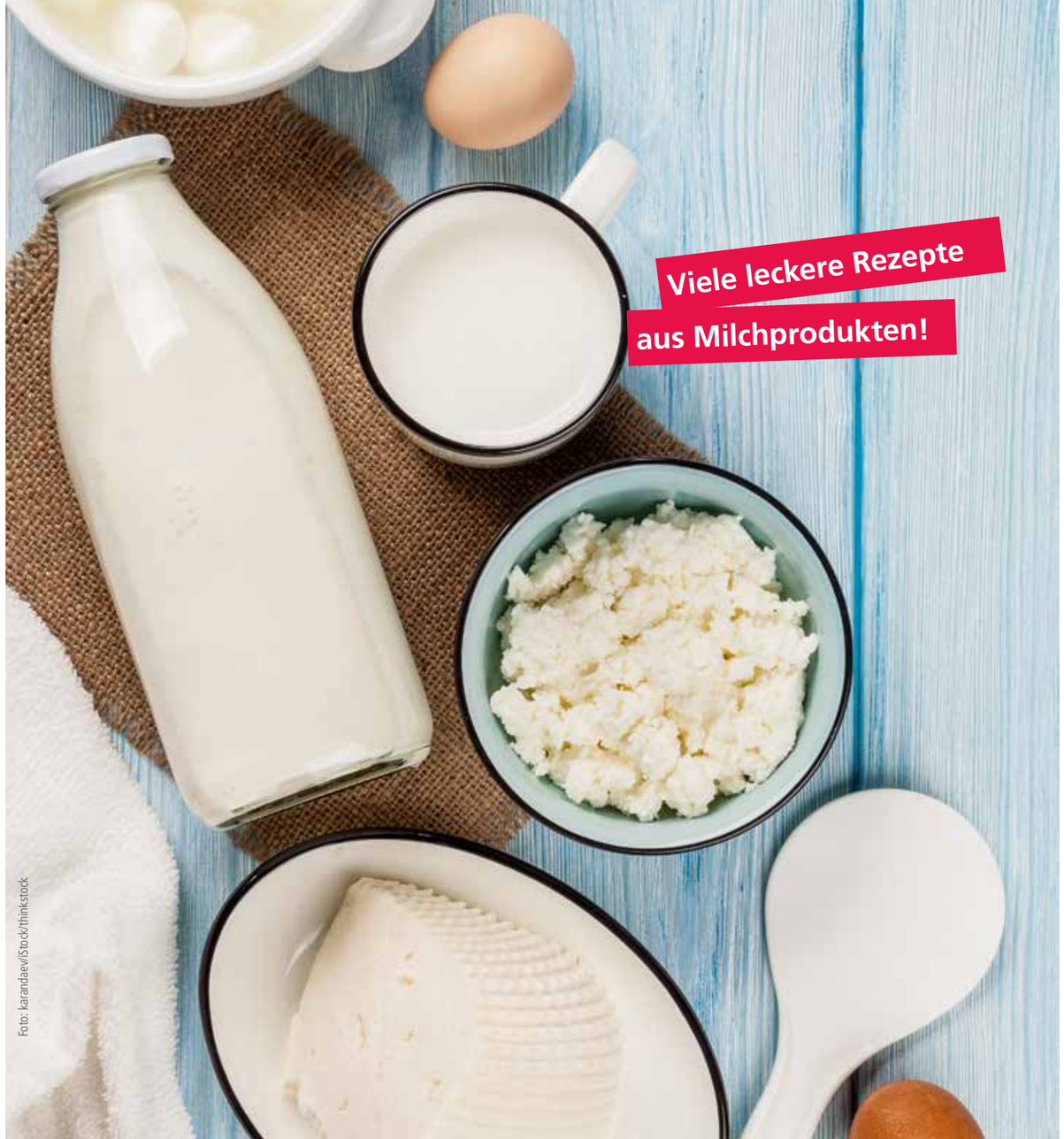


Foto: karandaev/iStock/thinkstock

Inhalt

4 Baden-Württemberg
Schwäbischer Ofenschlupfer mit Vanillesoße
Badischer Zwiebelkuchen
Allgäuer Kässpätzle

6 Bayern
Bayerisch Crème mit Beeren
Ochsenschwanzragout mit Kohlrabi-Kartoffel-Gratin

8 Berlin-Brandenburg
Haferklößchen-Suppe
Mohn-Dessert
Rippchen-Auflauf mit Gurkensalat
Arme Ritter auf Beeren

10 Hessen
Handkäs-Terrine mit Apfel-Radieschen-Vinaigrette
Lachsforellenfilet mit Frankfurter Grüner Soße und Knollen-Ragout
Süße Quarkklöße mit Apfelweinschaum

12 Mecklenburg-Vorpommern
Kürbissuppe
Mecklenburger Klopfschinken
Hefeplinsen

14 Niedersachsen/Bremen
Chicorée mit Frischkäsefüllung
Ostfriesisches Panna-Cotta
Rotweinbraten

16 Nordrhein-Westfalen
Möhrencremesuppe mit Käsekrusteln
Rheinischer Heringsstipp
Sauerländer Festtagsspeise

18 Rheinland-Pfalz
Vorspeisenteller
Backesgrumbeere
Ausgebackene Äppel mit Zimtsahne

20 Saarland
Fleischpastete
Versoffene Schwestern

22 Sachsen
Leipziger Allerlei
Eierschecke

24 Sachsen-Anhalt
Altmärker Kochgans
Küsterpudding

26 Schleswig Holstein/ Hamburg
Schnüsch
Matjes mit Specksoße
Großer Hans
Gebackene Fliederbeeren

28 Thüringen
Aschkuchen
Diebichen

Milch
gehört für viele zum täglichen Speiseplan dazu. Neben wertvollen Inhaltsstoffen bieten Milch und Milchprodukte einen vielseitigen und kreativen Einsatz in der Küche. Lassen Sie sich mit dieser Sammlung von Milchrezepten inspirieren und verführen.

Foto: MissPassionPhotography/iStock/thinkstock

Baden-Württemberg

Baden-Württemberg, das Land der Tüftler und Erfinder, der Häuslebauer und Sparer. An gutem Essen wird hier aber nicht gespart: Das Genießerland mit seiner vielfältigen, erstklassigen und gutbürgerlichen Küche bietet für jeden Geschmack etwas. Wer kennt sie nicht, Maultaschen, Schwarzwälder Schinken, Spätzle oder badischen Wein? Diese Spezialitäten sind weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt. Nicht verwunderlich ist daher, dass im Ländle deutschlandweit die meisten Sterneköche zu finden sind. Genießen auch Sie Leckeres mit Milch aus Baden-Württemberg.

Schwäbischer Ofenschlupfer

mit Vanillesoße

Für 4 Personen

ZUTATEN OFENSCHLUPFER: · 6 Brötchen vom Vortag · 500 g Äpfel (z. B. Boskop) · Zitronensaft · Zimt · Zucker · Rosinen (je nach Geschmack in Rum eingelegt) · 500 ml Milch · 3 Eier · Mandelsplitter

ZUTATEN VANILLESOSSE: · 1 Vanilleschote · 150 ml Milch · 150 ml Sahne · 3 Eigelb · 3 EL Zucker

ZUBEREITUNG: Brötchen und Äpfel in dünne Scheiben schneiden. Apfelscheiben mit Zitronensaft beträufeln.

In eine mit Butter gefettete Auflaufform immer abwechselnd Brötchen und Äpfel schichten. Auf die Äpfel etwas Zimt, Zucker und Rosinen geben. Die letzte Lage sollte aus Brötchen bestehen.

Milch, Eier und 1 EL Zucker verquirlen, über den Ofenschlupfer gießen, kurz einweichen lassen und den Auflauf mit Mandelsplittern bestreuen. Ofenschlupfer bei 180 Grad ca. 40 Min. auf der unteren Einschubleiste backen, bis die Oberfläche goldbraun ist.

Währenddessen Vanilleschote längs halbieren und Mark herauskratzen. Milch, Sahne, Vanilleschote und Mark langsam erhitzen, vom Herd nehmen, 5 Min. ziehen lassen, dann die Vanilleschote entfernen.

Eier trennen, Eigelb und Zucker schaumig schlagen. Unter ständigem Rühren die warme Vanillemilch nach und nach dazugeben. Vanillesoße in einen Topf füllen und unter ständigem Rühren nochmals erhitzen (nicht kochen!), bis sie leicht andickt. Beim Abkühlen immer wieder umrühren, damit sich keine Haut bildet.

Diese typisch schwäbische Nachspeise genießt man am besten warm.

Tipp: Mit Kirschen statt Äpfeln zubereitet, wird der Ofenschlupfer zum Kirschenmichel.

Badischer Zwiebelkuchen

Für 4 Personen

ZUTATEN: 375 g Weizenmehl (Type 550) · ½ Würfel Hefe · 1 TL Zucker · 125 ml lauwarme Milch · 80 g Butter · 2 Eier · 1 TL Salz · 1 kg Zwiebeln · 125 g Speckwürfel · 200 g Sauerrahm · 1 Prise Salz · Pfeffer · 1 TL Kümmel

ZUBEREITUNG: Mehl in eine Schüssel geben und in die Mitte eine Mulde drücken. Hefe und 1 TL Zucker in lauwarmer Milch auflösen, in die Mulde gießen und mit etwas Mehl bedecken. Den „Vorteig" mit einem sauberen Küchentuch abdecken und 15 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

In der Zwischenzeit die Butter zerlassen und etwas abkühlen lassen.

Butter, 1 Ei und Salz mit dem Vorteig vermischen und gut durchkneten. Falls der Teig zu zäh sein sollte, noch etwas Milch hinzufügen. Den Hefeteig ca. 1 Stunde gehen lassen.

Während der Teig ruht, die Zwiebeln schälen und in feine Ringe hobeln. In einer Pfanne Speckwürfel in etwas Butter auslassen, Zwiebelringe hinzufügen und so lange dünsten, bis sie weich sind. In einer Schüssel 1 Ei, Sauerrahm, etwas Salz und Pfeffer gut verrühren. Mit der Zwiebel-Speckmasse vermengen und mit 1 TL Kümmel (wer mag) abrunden.

Den Teig ausrollen, auf ein gefettetes Blech legen und den Rand etwas hochziehen. Die Zwiebel-Speck-Masse gleichmäßig auf dem Teig verteilen und den Zwiebelkuchen bei 160 Grad (Umluft) auf der mittleren Schiene des Backofens backen.

Der Zwiebelkuchen schmeckt am besten warm, mit einem Glas neuem Wein.

Allgäuer Kässpätzle

Für 4 Personen

ZUTATEN: 500 g Mehl (Spätzlemehl oder Type 405) · 5 Eier · ⅛ Liter Mineralwasser · Salz · 150 g Allgäuer Emmentaler · 100 g Allgäuer Bergkäse · 50 g Romadur · 3 große Zwiebeln · Butter · Petersilie · grober schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG: Mehl, Eier, Mineralwasser und Salz zu einem Teig verarbeiten. Traditionell wird der Spätzleteig von Hand geschlagen. Mit dem Rührgerät geht es aber schneller. Wenn der Teig langsam und zäh von einem Löffel fließt, hat er die richtige Konsistenz. Ansonsten mit Wasser oder Mehl nachhelfen. Sobald der Teig „Blasen schlägt" ist er fertig und kann noch etwas ruhen.

Währenddessen Käse reiben, Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden oder hobeln. Die Zwiebeln in reichlich Butter bei mittlerer Hitze anschwitzen, bis sie Farbe annehmen, leicht salzen.

Den Backofen auf 100 Grad vorwärmen und eine Auflaufform hineinstellen. In einem großen Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Den Spätzleteig portionsweise in den Spätzlehobel füllen und ins Wasser hobeln. Traditionell werden die Spätzle von Hand geschabt. Sobald die Spätzle an der Wasseroberfläche schwimmen, noch ca. 30 Sekunden ziehen lassen. Dann mit einem Schöpflöffel abschöpfen und in die vorgewärmte Auflaufform geben. Darauf eine Lage geriebenen Käse verteilen. Den Vorgang wiederholen, bis der Teig verbraucht ist.

Zum Schluss die gebräunten Zwiebeln auf die Kässpätzle geben und servieren.

Tipp: Als Beilage zu Kässpätzle passt ein grüner Salat besonders gut.

Fotos: Milchwirtschaftlicher Verein Baden-Württemberg e.V.

Foto: Max Riesberg

Bayern

Eindrucksvolle Bergpanoramen, grüne Almen, Felskulissen der Fränkischen Schweiz oder auch ausgedehnte Flusslandschaften sowie zahlreiche Seen stehen für die Vielseitigkeit Bayerns, die ebenso auch bei Milch, Käse & Co. zu finden ist. Denn Bayern ist nicht nur für Fußball und Bier weltbekannt. Auch Milch und Milchprodukte aus Bayern lassen Genießerherzen höher schlagen: So erfreuen neben geschützten Spezialitäten, wie Allgäuer Emmentaler oder Bergkäse, süße und herzhafte Milch-Schmankerl den Gaumen.

Bayerisch Crème mit Beeren

Für 4 Personen • Zubereitung: 20 Minuten • Ruhezeit: ca. 5 Stunden

ZUTATEN CREME: 200 g Johannisbeeren (frisch oder TK) · 2 Blatt Gelatine · ½ Vanilleschote · 200 ml Milch · 2 Eigelb · 70 g Zucker · 160 g Sahne

ZUTATEN GARNITUR: 200 g frische Johannisbeeren · 30 g Puderzucker · ¼ Bund Zitronenmelisse

AUSSERDEM: 4 Gläser je mindestens 125 ml Inhalt

ZUBEREITUNG: Johannisbeeren mit dem Pürierstab pürieren. Das Püree durch ein Sieb streichen oder mit einer flotten Lotte passieren. Dabei sollen 160 g Beerenpüree übrig bleiben. Gelantineblätter in kaltem Wasser einweichen.

Vanilleschote längs halbieren, das Mark herauskratzen und mit der Schote in die Milch geben. In einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Eigelb in eine Metallschüssel geben, mit dem Zucker cremig rühren. Einen Topf, auf den die Schüssel gut passt, mit einer Handbreit Wasser füllen und aufkochen. Die kochende Milch unter ständigem Rühren zu den Eiern gießen. Auf das kochende Wasserbad setzen und „zur Rose abziehen" – also mit einem Holzkochlöffel rühren, bis die Crème beginnt, dickflüssig zu werden. Jetzt die Eiermilch sofort vom Wasserbad heben und gleich durch ein feines Sieb gießen. Die eingeweichte Gelatine ausdrücken und unterrühren, anschließend das Johannisbeerenpüree unterrühren. Die Masse abkühlen lassen.

Sobald die Crème beginnt fester zu werden, die Sahne steif schlagen und unter die Crème ziehen. Bayerisch Crème in Gläser verteilen, im Kühlschrank mindestens 4 Stunden kühlen. Für die Garnitur 100 g Beeren mit dem Puderzucker mixen, durch ein Sieb streichen. Bayerisch Crème mit einer Schicht Beerensoße anrichten und mit frischen Beeren und Melisse garnieren.

Tipp:

Wenn es im Sommer sehr warm ist, ein Blatt Gelatine mehr verwenden.

Ochsenschwanzragout mit Kohlrabi-Kartoffel-Gratin

Für 4 Personen

ZUTATEN RAGOUT: 200 g Schalotten · 2 Knoblauchzehen · ½–1 Chilischote · ca. 100 g Sellerieknolle · ca. 100 g Möhren · ca. 100 g Rote Bete · 50 g kalte Butter · 1 EL Rapsöl · 1 ½ kg Ochsenschwanzscheiben · Salz · Pfeffer · 60 g passierte Tomaten · 300 ml Rotwein · 1 EL Pinienkerne · 40 g Zartbitterkuvertüre

ZUTATEN GRATIN: 300 ml Milch · 200 ml Sahne · Salz · Pfeffer · Muskat · 1 Knoblauchzehe · 600 g Kartoffeln · 200 g Kohlrabi · 1 ½ EL Butter

AUSSERDEM: Schmortopf und eine Auflaufform für das Gratin

Fotos: Milchland Bayern

ZUBEREITUNG: Schalotten und das Wurzelgemüse schälen und würfeln. Knoblauchzehen schälen und mit den Chilischoten hacken. In einem schweren Schmortopf je 1 EL Butter und Öl erhitzen, die Ochsenschwanzscheiben darin bei großer Hitze goldbraun braten. Aus dem Topf nehmen. Schalotten, Knoblauch und Gemüse mit 1 EL Butter im Schmortopf kurz anbraten. Passierte Tomaten und Ochsenschwanz zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem kräftigen Schuss Rotwein ablöschen. Vollständig einkochen. Immer wieder ablöschen, bis der Wein aufgebraucht ist. Das Ragout mit 350 ml Brühe knapp bedecken, bei kleiner Hitze zugedeckt 2–3 Stunden weich schmoren. Falls nötig, zwischendurch noch etwas heißes Wasser zugeben.

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Milch und Sahne mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken (leicht überwürzen). Knoblauchzehe fein hacken und unterrühren. Kartoffeln schälen, in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Kohlrabi schälen, vierteln, in dünne Scheiben schneiden und mit den Kartoffeln mischen. Auflaufform buttern, Kartoffeln und Kohlrabi einschichten, mit der Sahnemilch begießen und mit Butterflöckchen belegen. Im Backofen auf der mittleren Schiene 30–40 Minuten gratinieren. Dabei zwischendurch mit einem Esslöffel etwas Garflüssigkeit über eventuell trockene Stellen gießen und Kartoffeln und Kohlrabi leicht unter die Oberfläche drücken.

Fertig geschmorte Ochsenschwanzstücke aus der Soße heben, kurz abkühlen lassen, das Fleisch mit einem kleinen Messer von den Knochen lösen und dann zurück in die Soße geben. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten. Kuvertüre hacken und kurz vor dem Servieren mit ein paar Flöckchen kalter Butter unter das Ragout rühren. Abschmecken, mit Pinienkernen bestreuen und mit dem Gratin zusammen anrichten.

Foto: bluejayphoto/iStock/thinkstock

Berlin-Brandenburg

Wer einmal die berühmte Berliner Luft geschnuppert hat, der wird den Duft von frischen Buletten, Bratheringen oder Soleiern nie vergessen. Doch die typischen Berliner Eckkneipen bieten noch eine weitere Spezialität: „Aal jrün mit Gurkensalat". Zum Dressing einen guten Schuss Milch – und janz Berlin is' ene Wolke.

Karge Sandböden und verstreute Kiefernwälder – schon Theodor Fontane hat hier bei seinen Wanderungen so manches Gericht mit Milch kennen und schätzen gelernt.

Haferklößchen-Suppe

Für 4 Personen

ZUTATEN SUPPE: 20 g Butterschmalz · 1 Zwiebel gewürfelt · 1 Möhre in Scheiben · 1 Stange Lauch in Ringen · 250 ml Milch · 1 Würfel Gemüsebrühe · 2 Kästchen Kresse · Salz · Pfeffer · 125 ml Schlagsahne

ZUTATEN HAFERKLÖSSCHEN: 50 g Butter · 1 Würfel Gemüsebrühe · 100 g Haferschrot · 1 Bund Petersilie · 1 Ei · Salz · Pfeffer · Muskatnuss

ZUBEREITUNG: Butterschmalz erhitzen und das klein geschnittene Gemüse darin zwei Minuten anbraten. Mit 250 ml Milch und 500 ml Wasser ablöschen, Brühwürfel zufügen und 15 Minuten köcheln lassen.

Kresse in die Brühe geben, mit dem Mixstab pürieren, abschmecken. Die Sahne

Foto: Heike Rau/iStock/thinkstock

halb steif schlagen und unterheben.

Für die Haferklößchen 200 ml Wasser mit Butter und dem Brühwürfel aufkochen lassen. Haferschrot unterrühren und eine Minute kochen. Petersilie waschen, hacken und das ganze Ei unterrühren.

Mit den Gewürzen abschmecken. Klößchen mithilfe von zwei Teelöffeln abstechen und in Salzwasser gar ziehen lassen.

Die Klößchen in die Suppe geben und mit der restlichen Kresse bestreuen.

Mohn-Dessert

Für 4 Personen

ZUTATEN: 1 l Milch · 250 g gemahlener Mohn · 150 g Zucker · 60 g Rosinen · 60 g gehackte Mandeln · 4 Brötchen vom Vortag

ZUBEREITUNG: In 500 ml Milch Mohn, 100 g Zucker und die Rosinen aufkochen, dann eine Viertelstunde quellen lassen.

Die Mandeln zum Mohn geben. Brötchen in Scheiben schneiden. Den Zucker in der restlichen Milch auflösen und damit die Brötchenscheiben tränken.

Eine Glasschale mit den Brötchenscheiben auslegen und jeweils abwechselnd eine Schicht Mohnpaste und eine Schicht Brötchen einlegen.

Tipp: Mit Schlagsahne servieren und Glühwein dazu reichen.

Rippelchen-Auflauf mit Gurkensalat

Für 4 Personen

ZUTATEN AUFLAUF: 1 kg Kartoffeln mehlig-festkochend · 50 g Butterschmalz · 500 ml saure Sahne · 500 ml Milch · Salz · Pfeffer · 4 Scheiben Kassler (am besten ohne Knochen)

ZUTATEN GURKENSALAT: 1 Salatgurke · 1 Bund Dill · 1 EL Weinessig oder Zitronensaft · ½ TL Zucker · Salz · 150 ml Milch · weißer Pfeffer aus der Mühle · 2 EL Speiseöl

ZUBEREITUNG: Die Kartoffeln waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln. Auflaufform mit Butterschmalz fetten und Kartoffeln einschichten.

Saure Sahne und Milch verquirlen, salzen und pfeffern und über die Kartoffeln verteilen, bis auf einen Rest. Die Kasslerscheiben auf den Auflauf legen.

Im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad (Gas Stufe 4) etwa 45 Minuten garen. Wenn der Auflauf zu trocken wird, die restliche Milch angießen, damit er saftig bleibt.

FÜR DEN GURKENSALAT: Salatgurke waschen, schälen und raspeln. Aus den restlichen Zutaten eine Salatsoße rühren und mit den Gurkenraspeln gut vermengen. Mit dem gewaschenen und fein gehackten Dill bestreuen.

Foto: Doris Heinrichs/fotolia

Foto: robynmac/fotolia

Arme Ritter auf Beeren

Für 4 Personen

ZUTATEN: 500 g frische Beeren · 3 EL Zucker · 2 cl Kirschwasser · 8 Scheiben Weißbrot vom Vortag · 300 ml Milch · 2 Eier · Salz · 40 g Butterschmalz · ⅓ TL gemahlener Zimt · 4 EL Zucker

ZUBEREITUNG: Die Beeren waschen, abtropfen, mit Zucker bestreuen und das Kirschwasser darauf verteilen. Kühl stellen.

Die Weißbrotscheiben nebeneinander in eine flache Schale legen. Milch, Eier, 1 Prise Salz und 1 EL Zucker verquirlen. Die Eiermilch über das Weißbrot gießen und etwas einweichen lassen. Die Brotscheiben anschließend im heißen Butterschmalz auf beiden Seiten goldfarbig ausbacken.

Vor dem Anrichten mit Zimtzucker bestreuen und mit den geistreichen Beeren servieren.

Hessen

Der Hessische Handkäs' gilt als hessisches Nationalgericht und gehört neben der Frankfurter Grünen Soße und dem Hessischen Apfelwein zu den regional bedeutsamen Spezialitäten aus Hessen, die europaweit mit dem EU-Gütezeichen „geschützte geografische Angabe" geschützt sind. Traditionell wird der kleine runde Sauermilchkäse mit dem intensiven Duft als „Handkäs' mit Musik", also mit einer Marinade aus Zwiebeln, Essig und Öl, serviert. Die typisch hessische Spezialität lässt sich auf vielfältige Art und Weise genießen. Das gilt auch für die Grüne Soße und den Apfelwein, wie unser „Hessen-Menü" zeigt.

Handkäs-Terrine mit Apfel-Radieschen-Vinaigrette

für 6 Personen

ZUTATEN TERRINE: 5 Blatt Gelatine · 200 g Schmand · 250 g Magerquark · 250 g Handkäse · 4 Radieschen · 2 Walnüsse gehackt · Pfeffer aus der Mühle · ½ TL Salz · ½ TL Zucker · 1 EL Apfelessig · 1 TL Rapsöl kalt gepresst · 1 TL Petersilie gehackt

ZUTATEN APFEL-RADIESCHEN-VINAIGRETTE: 8 Radieschen, ½ Apfel, 1 Schalotte, 3 cl Apfelessig, 100 ml kalt gepresstes Rapsöl, Salz, Pfeffer, Prise Zucker, gehackte Gartenkräuter, etwas Fleischbrühe

ZUBEREITUNG: Für die Terrine Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

In der Zwischenzeit Radieschen waschen, putzen und würfeln. Handkäse ebenfalls in kleine Würfel schneiden.

Magerquark mit Schmand verrühren. Gelatine ausdrücken und in einer Schüssel im heißen Wasserbad erhitzen, bis sie flüssig ist. 2 EL der Quark-Schmand-Masse zur flüssigen Gelatine geben und mit dem Schneebesen rasch verrühren, dann dieses Gemisch in die restliche Schmand-Quark-Masse einrühren.

Handkäse, Radieschen und gehackte Walnüsse unter die Masse heben. Mit Pfeffer und Salz, Essig, Öl und Zucker abschmecken und zum Schluss die gehackte Petersilie dazugeben. Die Masse in eine mit Frischhaltefolie ausgelegte Terrinenform (alternativ Kastenbackform) geben und 12 Stunden (am besten über Nacht) kalt stellen.

FÜR DIE VINAIGRETTE Radieschen waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte schälen, Apfel entkernen und beides würfeln. Mit Essig, Öl und etwas Fleischbrühe vermischen und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker sowie frisch gehackten Gartenkräutern abschmecken.

Die fertige Terrine stürzen, in 6 Scheiben schneiden und mit der Apfel-Radieschen-Vinaigrette anrichten.

Lachsforellenfilet mit Frankfurter Grüner Soße und Knollen-Ragout

Für 6 Personen

Frankfurter Grüne Soße

ZUTATEN: 1 Paket Grüne Soße-Kräuter (Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch) · 1 EL Essig · 1 EL Öl · 1 Prise Salz · 1 EL Senf · 1 EL Mayonnaise (wahlweise) · 500 g Joghurt oder Dickmilch · 150 g Schmand · 300 g saure Sahne

ZUBEREITUNG: Die Kräuter waschen, trocken tupfen und durch den Wolf drehen (oder ganz, ganz fein hacken). Essig, Öl, Salz, Senf und Mayonnaise glatt rühren. Joghurt, Schmand und saure Sahne unterrühren. Zum Schluss die gehackten Kräuter untermischen.

Ragout von tollen Knollen

ZUTATEN: 125 g Kartoffeln · 125 g Pastinaken · 125 g Sellerie · 125 g Steckrüben · 1 Knoblauchzehe · 2 Schalotten · 50 ml Rapsöl · 200 ml Gemüsebrühe · Salz · Pfeffer · Muskat · 1 EL gehackte Blattpetersilie

ZUBEREITUNG: Die Knollen schälen und in feine Würfel schneiden. Schalotten und Knoblauchzehe schälen und im Öl glasig dünsten. Die Knollenwürfel zugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die Knollenwürfel bissfest garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken und die gehackte Petersilie darübergeben.

Lachsforellenfilets

ZUTATEN: 6 Lachsforellenfilets à 130 g · Salz · Pfeffer · Rapsöl

ZUBEREITUNG: Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen, in Rapsöl von beiden Seiten anbraten und aus der Pfanne nehmen. (Damit sie nicht nachgaren.)

Das Knollenragout auf einem Teller anrichten, die Fischfilets daraufgeben und mit der Grünen Soße servieren.

Süße Quarkklöße mit Apfelweinschaum

Für 6 Personen

Klöße

ZUTATEN: 60 g Butter · 100 g Zucker · 4 Eigelb · Zitronenabrieb · 1 Vanilleschote · 250 g Quark · 140 g weißes Semmelmehl

ZUBEREITUNG: Butter mit Zucker und Eigelb aufschlagen. Zitronenabrieb und Mark der Vanilleschote unterrühren. Quark und Semmelmehl unterziehen und quellen lassen. Mit dem Löffel Nocken formen und im siedenden Wasser bei ca. 90 Grad gar ziehen lassen.

Apfelweinschaum

ZUTATEN: 4 Eigelb · 80 g Zucker · 125 ml Apfelwein · 2 cl Apfelschnaps

ZUBEREITUNG: Alle Zutaten in einer Schüssel auf dem Wasserbad mit einem Schneebesen schaumig aufschlagen. Quarkklößchen zusammen mit der Apfelweinschaumsoße servieren.

Foto: Kerstin Waurick/iStock

Mecklenburg-Vorpommern

Auch wenn Ostsee und Mecklenburger Seenplatte diese Region stark geprägt haben, so ist die hiesige Küche doch längst nicht nur auf Fisch spezialisiert. Bestes Beispiel dafür ist der in Milch eingelegte „Mecklenburger Klopfschinken". Serviert mit heimischem Spargel und frischen Kartoffeln lässt er das nasse Element schnell vergessen.

Kürbissuppe

Für 6 Personen

ZUTATEN: 850 g frischer Kürbis · 400 ml Milch · 100 g Mandeln, gerieben · ½ Zimtstange · 3 EL Zucker · Salz · 1 fein geriebene Kartoffel · 1 TL Rosenwasser · 2 Eigelb · 3 EL saure Sahne · 125 ml Schlagsahne

ZUBEREITUNG: Den Kürbis halbieren. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausstreichen und würfeln. In knapp 1 Liter Wasser weich dünsten und gleich durch ein Haarsieb passieren. Das Kürbismus mit Milch, Mandeln, Zimt, Zucker, 1 Prise Salz und der geriebenen Kartoffel gut durchkochen lassen. Schließlich mit Rosenwasser, dem Eigelb und der sauren Sahne kräftig durchrühren. Die Schlagsahne halbsteif schlagen und unter die Suppe ziehen.

Foto: HandmadePictures /iStock/thinkstock

Foto: HLPhoto/fotolia

Mecklenburger Klopfschinken

Für 4 Personen

ZUTATEN: 500 g mild geräucherter Schinken in Scheiben (ca. 0,5 cm Dicke) · Muskatnuss · Pfeffer · 500 ml Milch · 3 EL Mehl · 3 Eier · 50 g Butterschmalz · Saft einer halben Zitrone

ZUBEREITUNG: Die Schinkenscheiben mit dem Fleischklopfer flach schlagen und etwa 2 Stunden in die mit einem Hauch Muskat gewürzte Milch legen. Dann herausnehmen, beidseitig pfeffern und in Mehl wenden.

Die Eier verquirlen und die bemehlten Schinkenscheiben hineinlegen, eventuell noch etwas Ei auf die Scheiben gießen. Schließlich in Butterschmalz goldbraun braten. Mit Zitronensaft beträufelt servieren.

Tipp:

Zu diesem einfachen, köstlichen Gericht schmecken neue Kartoffeln und Stangenspargel sehr gut.

Hefeplinsen

Für 4 Personen

ZUTATEN: 250 g Mehl · ½ Würfel frische Hefe · 500 ml Milch · 50 g Zucker · Salz · 1 EL flüssige Butter · 2 Eier · Butterschmalz zum Braten · Pflaumenmarmelade · 3 EL Zucker-Zimt-Mischung

ZUBEREITUNG: Mehl in eine Teigschüssel sieben. Eine Vertiefung eindrücken. Darin die zerbröckelte Hefe mit etwas lauwarmer Milch und wenig Zucker anrühren. Gehen lassen.

Dann die übrige Milch, Salz, flüssige Butter, Eier und Zucker zufügen und einen geschmeidigen Hefeteig daraus kneten. Der Teig sollte zähflüssig aber nicht zu fest sein, ggf. noch etwas Milch zufügen.

An einem warmen Platz den Teig gehen lassen, bis er etwa doppeltes Volumen hat.

Butterschmalz in der Pfanne erhitzen. Handtellergroße Plinsen aus dem Teig formen und in das heiße Fett legen. Auf beiden Seiten goldbraun ausbacken. Portionsweise den Teig in der Pfanne goldbraun von beiden Seiten ausbacken.

Warm stellen, bis alle Plinsen fertig sind. Zusammen mit Pflaumenmarmelade und Zimt und Zucker servieren.

Foto: Simon Knösel

Foto: Marco Grundt

Niedersachsen/ Bremen

Niedersachsen, das steht für Raum und Weite. Vom Harz bis an die Nordseeküste und von der Elbe bis zur Ems ist das Land geprägt durch seine Landwirtschaft. Niedersachsen, das steht seit Generationen für die unverwechselbaren Schwarzbunten. Sie liefern den Rohstoff für eine Vielfalt an Milchprodukten. Trinkmilch, Joghurt, Molke, Speisequark, Sahne, Frischkäse, Butter und Käse – sie alle lassen sich in köstliche, regionale Gerichte mit norddeutschem Charme verwandeln.

Landgemachtes
Rezepte vom Land

Chicorée mit Frischkäsefüllung

Für 10 Personen

ZUTATEN: etwa 5 Zweige Dill · ½ Zwiebel · 1 Salatgurke · 1 Tomate · 650 g Doppelrahmfrischkäse · 150 ml Sahne oder Milch · 2 EL Zucker · 2 TL Zitronensaft · Salz, Pfeffer · 40–50 Blätter Chicorée · 300 g Nordseekrabben.

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

Tipp: An Stelle von Krabben kann man auch Schinken verwenden.

Foto: Holger Howind

Ostfriesisches Panna-Cotta

Für 4 Personen • Zubereitungszeit: 20 Min. • Kühlzeit: 3–4 Stunden

ZUTATEN: 120 ml zubereiteter schwarzer Tee (stark, 10 Minuten ziehen lassen) · 250 g Sahne · 3–4 EL Zucker · 3 Blatt Gelatine

ZUBEREITUNG: 2 EL Zucker und 2 EL Tee in einer kleinen beschichteten Pfanne erhitzen und den Zucker schmelzen lassen.

Die Zuckerlösung in 4 kleine Gläschen verteilen und in den Gefrierschrank stellen.

Die Sahne, den restlichen Zucker und Tee in einem Topf erhitzen und 10 Min. köcheln lassen.

Den Topf vom Herd nehmen. Gelatine 5 Min. in Wasser einweichen, ausdrücken und unter die Sahnemischung rühren.

Die Sahne in die vorbereiteten Gläser geben und 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Tipp: Das Panna-Cotta kann im Glas serviert oder auch gestürzt werden. Dafür das Glas kurz in warmes Wasser stellen.

Rotweinbraten

Für 6–8 Personen • Zubereitungszeit: 20 Min. • Wartezeit 8 Stunden • Garzeit: 120 Min.

ZUTATEN: 1 kg Rinderbraten · Salz · Pfeffer · 50 g Butterschmalz · 1 Tomate · ½ Lauchstange · 1 Tasse Fleischbrühe · 1 Becher Crème fraîche · Speisestärke
ZUTATEN MARINADE: 375 ml Rotwein · 125 ml Wasser · 1 Zwiebel · 1 Möhre · 1 Knoblauchzehe · 5 Lorbeerblätter · 2 TL Thymian · 4 TL gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG: Den Rinderbraten mit Salz und Pfeffer einreiben.

Für die Marinade Wein, Wasser, die geschälte und klein geschnittene Zwiebel, Möhre und Knoblauchzehe mit 4 Lorbeerblättern, Thymian und 2 TL gehackte Petersilie in einen Topf geben und den Braten hineinlegen.

Der Braten muss 6–8 Stunden bei Zimmertemperatur oder 12–24 Stunden abgedeckt im Kühlschrank marinieren. Dabei mehrmals wenden.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen und trocken tupfen.

Butterschmalz in einem Bräter erhitzen und den Braten von allen Seiten scharf anbraten.

Tomate vierteln, Lauchstange waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Mit 2 TL gehackter Petersilie, 1 Lorbeerblatt und der Fleischbrühe vermengen und in den Bräter zum Braten geben.

Den Bratentopf mit Deckel in den vorgeheizten Backofen setzen und bei 180 °C Ober-/Unterhitze ca. 120 Min. garen. Nach der Hälfte der Garzeit etwas Rotweinmarinade angießen.

Den fertigen Braten aus dem Bräter nehmen und warm stellen. Den Bratenfond im Bräter mit Crème fraîche auffüllen und evtl. mit etwas angerührter Speisestärke binden.

Tipp: Weitere Rezepte aus verschiedenen niedersächsischen Regionen entdecken Sie auf www.landgemachtes.de.

Fotos: www.landgemachtes.de

Foto: Martina Berg/iStock

Nordrhein-Westfalen isst gut!

Tief im Westen … vom ländlichen Raum bis zur Industriekultur, viele Einflüsse prägen das Gesicht von Nordrhein-Westfalen – auch im kulinarischen Sinne. Die Menschen in NRW lieben ihre Hausmannskost genauso wie die internationale Trendküche. Hier verschmelzen Tradition und Moderne! Von herzhaften Vor- und Hauptspeisen bis hin zum süßen Finale – richtig veredelt werden diese durch Milch und Milchprodukte!

Landgemachtes
Rezepte vom Land

Möhrencremesuppe mit Käsekrusteln

Für 4 Personen · Zubereitungszeit: 40 Minuten

ZUTATEN SUPPE: 400 g Möhren · 80 g Sellerie · 100 g mehlige Kartoffeln · 1 Zwiebel · 1 EL Butter · 1 EL Zucker · 1 Bund Frühlingszwiebeln · 400 ml Gemüsebrühe · 200 g Sahne (30 % Fett) · Salz · Pfeffer
ZUTATEN KRUSTELN: 200 g Kartoffeln · 100 g junger Gouda · 1 Eigelb · Salz · Pfeffer · Muskatnuss · Bratfett
Zum Verfeinern: 40 g saure Sahne · ½ TL Zitronensaft · Kresse

ZUBEREITUNG: Möhren, Sellerie und Kartoffeln waschen, putzen, schälen und würfeln.

Zwiebel abziehen und würfeln. Butter in einem Topf auslassen und das Gemüse mit der Zwiebel und dem Zucker darin anschwitzen. Frühlingszwiebeln waschen und schräg in Ringe schneiden und zufügen.

Den Suppenansatz mit der Gemüsebrühe und der Sahne ablöschen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen.

Für die Krusteln die Kartoffeln schälen und fein raspeln. Kartoffelraspel mit der Hand kräftig ausdrücken.

Den Käse ebenfalls fein reiben, mit den Kartoffeln und dem Eigelb mischen und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Aus der Kartoffelmasse in der Pfanne mundgerechte Krusteln braten.

Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren und saure Sahne hinzugeben, glatt rühren und mit Zitrone abschmecken.

Die Suppe auf Teller verteilen und die Krusteln dazugeben. Alles mit Kresse garnieren.

Rheinischer Heringsstipp

Für 4 Personen · Zubereitungszeit: 20 Minuten

ZUTATEN: 150 g rote Zwiebeln · 125 g Gewürzgurken · 1 Apfel · 1 Bund Dill · 250 g Bismarckheringsfilets im Glas · 150 g Crème fraîche · 150 g saure Sahne · 1 TL Meerrettich · 1 TL Senf · Salz · Pfeffer · Zucker

ZUBEREITUNG: Rote Zwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden. Gurken längs halbieren und in feine Scheiben schneiden.

Apfel waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.

Dill waschen, putzen und fein hacken.

Heringsfilets abtropfen und in 2 cm breite Stücke schneiden.

Crème fraîche, saure Sahne, Meerrettich und Senf verrühren.

Hering, Apfelstücke und Zwiebelringe dazugeben, alles miteinander vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Tipp: Zum Rheinischen Heringsstipp schmecken Pellkartoffeln oder kräftiges Schwarzbrot.

Sauerländer Festtagsspeise

Für 6–8 Personen · Zubereitungszeit: 20 Minuten

ZUTATEN: 500 g Magerquark · ca. 6 EL Milch · 1 EL Zucker · 1 Päckchen Vanillezucker · 75 g Schwarzbrot (Pumpernickel) · 50 g geriebene Haselnüsse · 1 EL Himbeersirup · 150 g Preiselbeeren aus dem Glas

ZUBEREITUNG: Magerquark zusammen mit der Milch zu einer glatten Creme verrühren und mit Zucker sowie Vanillezucker süßen.

Das Schwarzbrot mit den Händen zerbröseln.

Schwarzbrotbrösel mit den Haselnüssen und dem Himbeersirup vermengen.

Entweder in einer großen Schüssel oder in Portionsgläsern als Erstes die Quarkmasse geben. Darüber kommen die Schwarzbrotbrösel und zum Abschluss die Preiselbeeren.

Foto: Mark22/iStock

Rheinland-Pfalz

Rheinland-Pfalz ist bekannt als das Weinland Nummer 1. Wer genauer hinschaut, erkennt jedoch, dass hier durch die abwechslungsreiche Landschaft eine große Palette landwirtschaftlicher Produkte hergestellt wird. Milch reiht sich ein: Die reizvollen Mittelgebirgsregionen in Eifel, Hunsrück, Westerwald und Westpfalz mit ihren grünen Wiesen sind ideale Standorte für die Haltung von Milchkühen. Milch- und Käseprodukte gehören als vielseitige Alleskönner zu einem guten rheinland-pfälzischen Essen unbedingt mit dazu. Heimischer Wein ergänzt die Rezepte ideal.

Vorspeisenteller

mit Rheinland-Pfälzischen Spezialitäten

Handkäs-Tatar

Für 6 Personen

ZUTATEN: ½ rote und ½ gelbe Paprika · 3 Stangen Frühlingszwiebeln · 100 g Handkäse (evtl. mit Kümmel) · 1–2 EL Crème fraîche · Salz · Cayennepfeffer · Paprikapulver

ZUBEREITUNG: Paprika waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen und in halbe feine Ringe schneiden. Den Handkäse fein würfeln.

1–2 EL Crème fraîche mit Salz, Cayennepfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Paprika, die Frühlingszwiebeln und den Käse hinzugeben und mischen.

Wingertsalat

Für 6 Personen

SALAT: 300 g Feldsalat (oder gem. Salat)

MARINADE: 1 kleine Zwiebel · 1 kleiner Apfel · 1 EL süßer körniger Senf · 2 EL Himbeeressig · 1 EL Öl · 2–3 EL Sahne · Salz · Pfeffer

ZUBEREITUNG: Salat putzen und waschen. Für die Marinade die Zwiebel putzen und fein würfeln. Den Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten miteinander verrühren und kurz vor dem Servieren den Feldsalat damit marinieren.

Spundekäs-Praline

Für 6 Personen

ZUTATEN: 100 g Walnüsse · 1 EL Zucker · 150 g Frischkäse, Doppelrahmstufe · Salz · Pfeffer · Paprikapulver

ZUBEREITUNG: Walnüsse klein hacken, in dem Zucker karamellisieren und abkühlen lassen. Den Frischkäse mit den Gewürzen vermischen. Vom Frischkäse mit einem Löffel 12 Kugeln ausstechen und in den Walnüssen wälzen.

Spundekäs-Pralinen, Handkäs-Tatar und Wingertsalat auf einem großen Teller anrichten.

Tipp: Dazu passt ein Wingertsknorze (Roggenbaguette).

Backesgrumbeere

Backesgrumbeere, in der Übersetzung „Backhaus Kartoffeln" sind eine Spezialität, die heute noch genau so beliebt ist, wie vor 100 Jahren.

Für 4 Personen

ZUTATEN: 1 ½ kg Kartoffeln · 3 große Zwiebeln · 500 g gesalzener Schweinekamm · 375 g Dörrfleisch · 2 Nelken · 2 Lorbeerblätter · Salz · Pfeffer · Muskat · Kümmel · Majoran · 250 ml Weißwein · 250 ml Milch · 250 ml Sahne · Zimt · 100 g saure Sahne · 200 g Schmand

ZUBEREITUNG: Kartoffeln schälen, waschen und in feine Scheiben schneiden. Die Hälfte der Kartoffeln in einen Bräter oder eine Auflaufform geben.

Die Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Den Schweinekamm in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Das Dörrfleisch würfeln und zusammen mit dem Schweinekamm und den Zwiebeln auf den Kartoffeln verteilen.

Nelken und Lorbeerblätter darüberstreuen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Kümmel, Majoran würzen und mit der zweiten Hälfte der Kartoffeln bedecken.

Den Weißwein mit der Milch mischen und über die Kartoffeln gießen. Die Flüssigkeit sollte zur Hälfte im Topf stehen.

Die Sahne darübergießen, mit Zimt bestreuen und mit Deckel bei 250 Grad 15 Minuten anbacken, danach bei 180 Grad bis 200 Grad ca. 2 ½ Stunden weiter backen.

Saure Sahne und Schmand sowie 1 Prise Zimt mischen und 15 Minuten vor Ende der Backzeit über die Kartoffeln geben und ohne Deckel fertig backen, bis der Guss braun ist.

Foto: Nikolay_Donetsk/iStock/thinkstock

Ausgebackene Äppel mit Zimtsahne

Für 6 Personen

ZUTATEN AUSGEBACKENE ÄPPEL: 4 Eigelb · 2 Eier · 375 g Mehl · 375 ml Bier · 3 gestrichene TL Backpulver · 1 Vanilleschote · 50 g Zucker · 8 mittelgroße Äpfel (säuerlich, z. B. Cox-Orange oder Boskop) · 2 l Wasser · 2 EL Zucker · Öl

ZUTATEN ZIMTSAHNE: 400 ml Sahne, 2 TL Zimt, 6 EL Zucker

ZUBEREITUNG: Das Eigelb und die Eier mit dem Mehl vermengen. Nach und nach das Bier unterrühren, bis ein glatter und zäher Teig entsteht. Backpulver, das Mark der Vanilleschote und Zucker zugeben und nochmals durchmischen.

Den Teig 30 Minuten ruhen lassen.

Die Äpfel schälen, mit einem Apfelausstecher das Kerngehäuse entfernen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Das Wasser mit 2 EL Zucker aufkochen und die Äpfel 2 bis 3 Minuten blanchieren, auf Küchenkrepp legen und trockentupfen.

In einem kleinen Topf Öl erhitzen. Die Apfelringe mit einer Gabel gut durch den Teig ziehen, damit schön viel Teig daran hängen bleibt. Im Öl ausbacken, bis sie goldbraun sind. Auf einem Teller mit Küchenpapier abtropfen lassen und mit Zimt und Zucker bestreuen.

FÜR DIE ZIMTSAHNE die Sahne mit dem Zimt und dem Zucker steif schlagen.
Ausgebackene Apfelringe am besten sofort mit einem Klecks Zimtsahne auf einem Teller anrichten.

Foto: Meinzahn/iStock

Saarland

Das Land der Gallier und Gourmets liegt nur einen Steinwurf weit entfernt. Das verraten schon die zahlreichen raffinierten Weinrezepte aus dieser Gegend. Nehmen wir nur einmal die „Versoffenen Schwesterchen", ein wirklich starkes Süppchen. Mit einem kräftigen Schuss Milch dazu aber zeigt sie erst, was so wirklich in ihr steckt.

Fleischpastete

Für 6 Personen

ZUTATEN FLEISCHFÜLLUNG:
350 g Schweinenacken · 350 g Kalbfleisch · 350 g Rinderfleisch (Bug) · 1 Zwiebel · 6 Nelken · 3 Lorbeerblätter · 6 Wacholderbeeren · 1 TL Koriander · ¾ l Weißwein · 125 ml milder Weinessig · 3 EL Semmelbrösel · 250 g feine Bratwurst · Salz · Pfeffer · Muskatnuss · 250 ml saure Sahne · 1 Eigelb

ZUTATEN HEFETEIG: 30 g Hefe · 300 g Mehl · 1 TL Zucker · 125 ml Milch · 75 g Butter · 1 Ei · Salz

ZUBEREITUNG: Das Fleisch in Würfel schneiden und in eine Porzellanschüssel legen. Gehackte Zwiebel und Gewürze darunter mischen. Mit Wein und Essig übergießen und 24 Stunden in der Beize liegen lassen.

Aus den Teigzutaten einen Hefeteig kneten. Eine Stunde gehen lassen. Für eine Springform mit 24 cm Durchmesser zwei Teigplatten ausrollen. Backform mit einer Platte auslegen und einen hohen Rand bis zur Backformkante andrücken. Den Boden mit zwei EL Semmelbröseln bestreuen. Fleisch aus der Beize nehmen. Semmelbrösel, Fleisch und Bratwurstbrät gut mischen, würzen, in die Springform füllen und mit saurer Sahne begießen. Mit der zweiten Teigplatte bedecken. Ränder andrücken, mit Eigelb bestreichen und mit einer Gabel einstechen.

Backofen vorheizen. Pastete bei 160 Grad (Gas Stufe 2) 1 ½ Stunden backen. Nach einer Stunde Pastete mit Alufolie bedecken. Danach aus der Springform nehmen und wie eine Torte aufschneiden und heiß servieren.

Foto: IlsaaMC/iStock/thinkstock

Foto: Silvia Bogdanski/fotolia

Versoffene Schwestern

Für 4 Personen

ZUTATEN: 125 g Mehl, 125 ml Milch, 1 Ei, 50 g Butter, 1 l Pfälzer Riesling, 1 Zimtstange, 3 Nelken

ZUBEREITUNG: Für einen Eierkuchenteig Mehl, Milch und Ei mit dem Schneebesen verrühren. Eine Stunde ruhen lassen, dann daraus 2–3 Pfannkuchen backen und in Streifen schneiden.

Inzwischen Wein mit Zimt und Nelken erhitzen, nicht kochen. Die Zimtstange herausfischen und die Eierkuchen hineingeben.

In der guten alten Zeit war diese Suppe die Stärkung für Wöchnerinnen. Heute schmeckt sie allen.

Foto: SunnyWindow/iStock/thinkstock

Sachsen

Der gute Geschmack des Sachsenkönigs „August der Starke“ reichte weit in die Küche seines Reiches hinein. Selbst das „Leipziger Allerlei“ war ihm keinesfalls einerlei. Deshalb achten die Sachsen auch heute noch genau darauf, welche Zutaten sie für diese gartenfrische Gaumenfreude verwenden. Und die Milch darf dabei auf keinen Fall fehlen.

Foto: ExQuisine/fotolia

Leipziger Allerlei

Für 4 Personen

ZUTATEN GEMÜSE: 150 g frische Champignons · 80 g Butter · Salz · Pfeffer · 250 g junge Karotten · 250 g junge Bohnen · 1 kleiner Blumenkohl · 250 g Spargel · 250 g junge Erbsen · 1 TL Zucker · 2 EL Butter

ZUTATEN SOSSE: 2 EL Butter · 2 EL Mehl · 500 ml Milch · 250 ml Rinderbrühe · 250 ml Schlagsahne · Salz · Pfeffer · 1 EL fein gehackte Petersilie

ZUBEREITUNG: Die Champignons putzen und in der Butter dünsten. Gemüse waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, den Blumenkohl in Röschen teilen.

In Salzwasser mit 1 TL Zucker 10 Minuten garen. Dann das Gemüse gut abtropfen lassen, in Butter durchschwenken und mit den Champignons vermengen.

Für die Soße 2 EL Butter in einem Topf schmelzen, 2 EL Mehl einrühren, anschwitzen und mit der Milch und der Rinderbrühe ablöschen. 10 Minuten köcheln lassen.

Sahne zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse als Beilage zu Fleisch oder Fisch servieren.

Foto: Mik Roge/fotolia

Eierschecke

Für 6 Personen

ZUTATEN: 250 g Mehl · ½ Würfel frische Hefe · 125 ml Milch · 200 g Zucker · 1 Ei · 200 g Butter · Salz · 3 Eigelb · 1 Pck. Vanillezucker · 50 g gehackte Mandeln · 100 g Sultaninen

ZUBEREITUNG: In einer Schüssel Mehl, Hefe, lauwarme Milch, 50 g Zucker, Ei, 75 g Butter und 1 Prise Salz zu einem Hefeteig verarbeiten und ca. 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Backblech einfetten und den Teig darauf ausrollen. Noch einmal gehen lassen.

3 Eigelb, restlichen Zucker und Vanillezucker schaumig rühren und die restliche Butter zufügen.

Diese Mischung auf den Hefeteig gießen, mit gehackten Mandeln und Sultaninen bestreuen.

Eierschecke im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas Stufe 3) in 20–25 Minuten goldgelb backen.

Foto: querbeer/iStock

Sachsen-Anhalt

Im traditionellen Gebiet der Altmark fällt es nicht schwer, längst vergessen geglaubte Rezepte wiederzufinden – wie das der „Altmärker Kochgans“. Die schmeckt nämlich nicht nur zu amtlichen Festtagen. Und dank der in Milch eingelegten Steinpilzen als cremige Soße wird dieses leckere Rezept wohl auch nicht mehr lange verborgen bleiben.

Foto: Dar1930/iStock/thinkstock

Altmärker Kochgans

Für 8 Personen

ZUTATEN: 50 g getrocknete Steinpilze · 500 ml Milch · in acht Teile zerlegte Gans (4–5 kg) · 2 Bund Suppengrün · 2 Zwiebeln · 2 Lorbeerblätter · Salz · 20 Körner weißer Pfeffer · 2 Bund Blattpetersilie · 1 Bund Dill · 1 EL frische Estragonblätter · 50 g Butter · 2 EL Mehl · 125 ml Schlagsahne

ZUBEREITUNG: Steinpilze in 500 ml lauwarmer Milch und 500 ml Wasser ein paar Stunden einweichen.

Die Fleischstücke in einen Bräter geben.

Gewaschenes und klein geschnittenes Suppengrün, halbierte Zwiebeln, Lorbeerblätter, Steinpilze und Pfeffer zufügen.

Salzen und mit heißem Wasser auffüllen, bis das Fleisch gut bedeckt ist.

Im geschlossenen Topf gut eine Stunde bei schwacher Hitze köcheln lassen. Fleischstücke herausnehmen. Die Brühe durch ein Sieb gießen.

Für die Soße die Steinpilze entnehmen und mit den gehackten Kräutern (Petersilie, Dill und Estragon) vermengen und in Butter anbraten. Mit 2 EL Mehl überstäuben und anschwitzen. Dann mit etwa 1 Liter Brühe ablöschen und die Sahne mit dem Schneebesen einrühren.

In diese Soße die Fleischstücke einlegen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

Tipp: Dazu gibt’s Salzkartoffeln.

Foto: Ina Peters/iStock/thinkstock

Küsterpudding

Für 4 Personen

ZUTATEN: 6 Eiweiß · 120 g Zucker · 20 g Butter zum Fetten der Form · 200 g Zartbitterschokolade · 125 ml Schlagsahne · 125 ml Milch

ZUBEREITUNG: Das Eiweiß mit 1 EL kaltem Wasser und dem Zucker steif schlagen. Eine Puddingform einfetten und den steifen Eischnee in die Form füllen.

Die Form in einen Topf mit siedendem Wasser stellen. Darin den Pudding für 25 Minuten mit Deckel und für weitere 25 Minuten ohne Deckel garen.

Den fertigen Pudding auf eine Glasplatte stürzen und kühl stellen.

Inzwischen die Schokoladensoße zubereiten. Dafür die Sahne zusammen mit der Milch bei geringer Hitze in einem Topf erhitzen und die zerkleinerte Schokolade auflösen. Gut durchrühren und warm zum Pudding servieren.

Foto: bernd jonas/iStock

Schleswig-Holstein/ Hamburg

In diesem windzerzausten Landstrich kann man mit „lütten“ Häppchen im Bauch wohl kaum dem „Blanken Hans“ trotzen. Was aber nicht heißt, dass man sich nur von Krabben, Korn und Katenschinken ernährt. Auch hier oben spielt die Milch – dank der zahlreichen „Schwarzbunten“ – eine wichtige Rolle auf dem Speiseplan.

Hamburg – das Tor zur Welt. Der Handel und Wandel des Hafens hat die Stadt und die hanseatische Küche nachhaltig geprägt. Importierte Gewürze wie Zimt und schwarzer Pfeffer gaben gemeinsam mit Milch und Milchprodukten den typisch Hamburger Gerichten seit jeher erst den richtigen Pfiff.

Schnüsch

Für 4 Personen

ZUTATEN: 200 g grüne Bohnen · 200 g frische Bohnenkerne · 2 TL Salz · 200 g Möhren · 200 g junge Kartoffeln · 200 g frische Erbsen ohne Schale · 500 ml Milch · 30 g Butter · 1 Bund Petersilie · 300–400 g Katenrauchschinken

ZUBEREITUNG: Gemüse waschen und putzen. Kartoffeln, Möhren und Grüne Bohnen in mundgerechte Stücke schneiden bzw. brechen und nacheinander mit den Bohnenkernen bzw. Erbsen garen. Dann das Wasser abgießen und das Gemüse in einer Schüssel warm stellen.

Milch, Butter, 1 TL Salz und die feingehackte Petersilie zusammen aufkochen und über das Gemüse gießen.

Ganz heiß in tiefen Suppentellern anrichten und den Schinken in Scheiben dazu reichen.

Foto: Dar1930/fotolia

Foto: ram69/fotolia

Matjes mit Specksoße

Für 4 Personen

ZUTATEN: 8 Matjesfilets · 500 ml Milch · 100 g durchwachsener Räucherspeck · 4 mittelgroße Zwiebeln · 20 g Mehl · 250 ml Milch · 2 EL Weinessig · 1 EL Zucker · Salz · schwarzer Pfeffer

ZUBEREITUNG: Matjesfilets waschen und in der Milch für 2 Stunden kaltgestellt einlegen.

Räucherspeck und Zwiebeln in feine Würfel schneiden. Den Speck in einer Pfanne knusprig braten, dann die Zwiebelwürfel zugeben, Mehl darüberstäuben und hellgelb anbraten. Milch und knapp 250 ml Wasser zugießen und unter Rühren aufkochen. Diese Specksoße mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer pikant abschmecken.

Matjesfilets aus der Milch nehmen, mit Küchenkrepp abtupfen. Gut durchgekühlt mit der heißen Specksoße und jungen Pellkartoffeln reichen.

Großer Hans

Für 4 Personen

ZUTATEN: 6 Eigelb · 125 g Butter · 375 ml Milch · 600 g Mehl · 1 TL Backpulver · abgeriebene Schale einer ungespritzten Zitrone · 6 Eiweiß · 100 g Backpflaumen · 100 g Rosinen · 75 g Zucker · 80 g Butter · Kompott

ZUBEREITUNG: Eigelb, Butter und Milch verquirlen. Mehl mit Backpulver und abgeriebener Zitronenschale vermengen und mit der Eiermilch zum glatten Teig rühren. Rosinen und Backpflaumen hinzugeben und das steif geschlagene Eiweiß unter den Teig heben.

In einem großen Topf Wasser zum Kochen bringen. Eine Puddingform mit Deckel ausfetten, den Teig einfüllen, Deckel schließen und in einem Wasserbad ca. 2 Stunden garen. Die Form aus dem Wasserbad nehmen, öffnen und für 10 Minuten ausdampfen lassen. Auf eine Platte stürzen und zusammen mit flüssiger Butter, Zucker und Kompott anrichten.

Foto: HLPhoto/fotolia

Foto: SStajic/iStock/thinkstock

Gebackene Fliederbeeren

Für 4 Personen

ZUTATEN: 100 g Mehl · 1 Prise Salz · 3 Eier · 60 ml Milch · 125 g Butterschmalz · 12 Holunderblütendolden · 75 g Zimtzucker

ZUBEREITUNG: Mehl und Salz mit den Eiern verrühren und so viel Milch zugeben, dass ein gut flüssiger Pfannkuchenteig entsteht. Eine Stunde kühl stellen. Das Butterschmalz in einem Topf erhitzen. Die kalt überbrausten Blütendolden trocken schleudern, in den Pfannkuchenteig tauchen und in Butterschmalz schwimmend ausbacken. Auf Küchenkrepp das Fett abtropfen lassen. Mit Zimtzucker bestreut servieren.

Foto: tichr/iStock

Thüringen

Historisch ist überliefert, dass Martin Luther, berühmter Gast auf der Wartburg, irdischen Genüssen keineswegs abgeneigt war. Allerdings nur, solange sie kulinarischer Natur waren. Wer wird es ihm also da verdenken, dass er der Versuchung verlockender Milchgerichte erst recht kaum widerstehen konnte? Schließlich sind solche Gaumenfreuden nun wirklich eine kleine Sünde wert.

Aschkuchen

Für 4 Personen

ZUTATEN: 500 g rohe Kartoffeln · 300 g gekochte Kartoffeln · 150 g mageren Speck · 20 g Mehl · 20 g Kartoffelmehl · Salz · Pfeffer · 30 g Butter · 2 altbackene Brötchen · 125 ml Milch · 2 Eier

ZUBEREITUNG: Die rohen Kartoffeln schälen und reiben. In einem Tuch auspressen. Die gekochten Salzkartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und durch die Presse drücken. Speck würfeln und Mehl, Kartoffelmehl, Salz und Pfeffer mit den beiden Kartoffelmassen gut durcharbeiten. Den Kartoffelteig in eine gebutterte Auflaufform schichten.

Die dünn geschnittenen Brötchenscheiben darüber verteilen. Milch, Eier und Salz gut verquirlen und über die Scheiben gießen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad (Gas Stufe 2) etwa 1 Stunde backen. In Portionen aufteilen und heiß servieren. Eine leckere Beilage zu vielen Fleischgerichten.

Foto: rainbow33/fotolia

Foto: Dar1930/fotolia

Diebichen

Für 4 Personen

ZUTATEN: 400 g Mehl · 250 ml Milch · 2 Eier · 1 Prise Salz · 1 EL Zucker

ZUBEREITUNG: Aus allen Zutaten einen festen Teig rühren. Etwa ½ Stunde gehen lassen. Dann mit zwei Löffeln Klößchen abstechen. In siedendem Salzwasser 10–15 Minuten garen lassen.

ANRICHTVORSCHLÄGE

IM FRÜHJAHR: Junge Rapstriebe werden wie Spinat in Butter gedünstet und auf den Diebichen angerichtet.

IM FRÜHEN SOMMER: Diebichen werden mit gezuckerten Erdbeeren oder Kirschkompott gereicht.

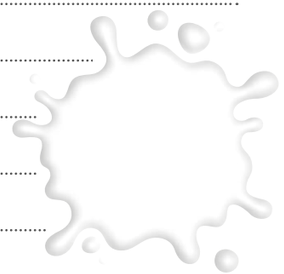
IM FRÜHHERBST: Zuerst Diebichen in ungesalzenem Wasser garen, dann in derselben Brühe Birnenviertel garen und dazu reichen.

IM SPÄTHERBST: Diebichen mit geschmorten Zwetschgen anrichten.

IM NOVEMBER: Diebichen zu Gänseklein reichen.

IM WINTER: In den Diebichen-Teig gibt man in Milch eingeweichten Mohn und Rosinen. Diese Klößchen können auch in süßer Milch gegart werden.

Meine Notizen



Herausgeber
GEMEINSCHAFT DER
MILCHWIRTSCHAFTLICHEN
LANDESVEREINIGUNGEN E.V. – GML
Seelhorststraße 4, 30175 Hannover

Geschäftsführung:
Dr. Ines Märkle-Coldewey

www.milchwirtschaft.com
gml@milchwirtschaft.com

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Die Informationen in diesem Buch wurden nach bestem Wissen zusammengestellt. Alle Empfehlungen sind ohne Gewähr seitens des Herausgebers, der für die Verwertung dieser Informationen jede Verantwortung ablehnt.

Gestaltung
© KreaTec im Landwirtschaftsverlag GmbH, 48084 Münster, 2016

Titelfoto: Milchwirtschaftlicher Verein Baden-Württemberg e.V.

Die Milch macht's

Wer und was sind Landesvereinigungen und GML?

Die GML als Gemeinschaft der Milchwirtschaftlichen Landesvereinigungen ist ein Zusammenschluss aller im Bundesgebiet existierenden Vereinigungen und Arbeitsgemeinschaften der Milchwirtschaft.

Die milchwirtschaftlichen Landesvereinigungen sind anerkannte eingetragene Vereine, die als unabhängige Institutionen u. a. die Aufgabe haben, Impulse zur Verbesserung der Qualität, zur Nachwuchsförderung und zur Förderung des Images von Milch und Milchprodukten unter Wahrung der Produkt- und Firmenneutralität zu geben. Die Landesvereinigungen fördern den Interessenausgleich, die gegenseitige Information und sind Ansprechpartner zu allen Fragen rund um die Milch.

www.milchwirtschaft.com