

„Schwarzwälder Bibiliskäs“

(Rohmilchquark)

Zutaten:

- 1 l unbehandelte Rohmilch
- 2 Schüsseln
- 1 dünnes Tuch (z.B. Stofftaschentuch)
- 1 großer Sieb
- Salz



Die Milch in einer Schüssel mit einem Tuch oder losen Deckel abdecken. Es soll aber nicht luftdicht verschlossen sein. So an einen warmen Ort stellen, etwa vor der Heizung, stellen optimal bei min. 25-30°C

Nach ½ Tag Sauerrahm abschöpfen ("süß" zum kochen/essen)

Nach 1-2 Tagen wird die Milch dick, dann nochmal Rahm ("Sauer") abschöpfen und sofort ein feines Tuch in einen Sieb legen und Milch darin abschütten.

Molke in einer Schüssel darunter auffangen und so im Kühlschrank ½ Tag abtropfen lassen. Die aufgefangene Molke kann man trinken oder zum Baden nehmen.

Der abgetropfte Käse je nach Geschmack mit Milch/Rahm und etwas Natursalz aufrühren, fertig!

Varianten salzig:

Kräuterquark: Gartenkräuter, Schnittlauch oder Zwiebeln klein schneiden und unter heben

Knoblauchsoße: Mit Kräutern und Knoblauch vermischen und evtl. nachsalzen

Varianten süß:

Früchtequark: Käse mit Milch und Honig vermischen zu Obst/ Müsli servieren

Vanillequark: Käse mit Rapshonig, Eigelb, Bourbon-Vanille und Milch verrühren, sehr lecker zu frischem Obst

Schokoladenquark: Käse mit Milch, Bananen und Kakao verrühren



Vanillesauce

Zutaten:

- 500 ml Milch
- 1 Ei
- 30 g Blütenhonig/ Zucker
- 10 g Speisestärke
- 1 Prise Salz
- Bourbon-Vanille (getrocknet oder Vanillemark)

Thermomix:

Alles 13 Minuten, bei 90°C auf Stufe 3 laufen lassen

Im Topf:

Ei, Honig und die Hälfte der Milch in einem Topf aufrühren und erwärmen.

Speisestärke, Salz, Vanille mit dem Rest kalter Milch nach und nach anrühren.

Zum anderen in den Topf geben und bei mäßiger Hitze unter ständigem Rühren einmal aufwallen lassen.

Warm oder kalt servieren.

Unser Tipp: Wer die Sauce gerne etwas schaumiger mag, kann das Ei trennen und das Eiweiß zum Schluss steif schlagen und unter die etwas abgekühlte Masse heben.

Vanille –Pudding

Zutaten:

- 500 ml Milch
- 1 Ei
- 30 g Blütenhonig
- 20 g Speisestärke
- 1 Prise Salz
- Bourbon-Vanille (getrocknet oder Vanillemark)

Gleiche Verarbeitung wie bei der Vanillesauce.

Schokopudding: 35g Schokoraspeln mit aufkochen oder 1 El Kakao mit kalt unterrühren

Schneller Nudelaufbau

Zutaten für 4 Personen:

- 500g Dinkel-Spirelli
- 600ml Wasser
- 400ml Milch
- ca. 500g Tomaten
- 1 kleine Zucchini
- Pfifferlinge oder Champignons
- 100g Speck oder Salami
- 1 Bund Kräuter
(Schnittlauch, Oregano, Basilikum,...)
- 2 EL Gemüsebrühe
- Peperoni, Salz, Pfeffer
- 150g geriebener Käse



Alle Zutaten in einen Topf geben und zum Kochen bringen, dann mit geschlossenem Deckel ca. ½ Stunde auf niedrigster Stufe dünsten.

Zum Schluss die Hälfte des Käses unter die Masse heben und den Rest darüber verteilen. Kurz schmelzen lassen und heiß servieren.

Unser Tipp:

Dieser Auflauf ist ein typisches „Reste-Essen“ in dem man Überbleibsel vom Vortag verarbeiten kann.

Man kann fast alle Zutaten austauschen und ersetzen, zum Beispiel je nach Jahreszeit und Geschmack die Zucchini und Tomaten durch anderes Gemüse. Das Fleisch oder Pilze kann man auch weg lassen und wer es gerne etwas cremiger mag kann die Milch durch Sahne ersetzen.

Lediglich das Verhältnis von Flüssigkeit zum Rest sollte gleich bleiben.

Mit Bergkäse überbackene Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen:

- 6 mittelgroße , möglichst flache Kartoffeln
- Bergkäse nach Belieben
- Olivenöl
- Kräutersalz
- Kräuter der Provence



Kartoffel bürsten und halbieren und mit der Schale auf das Blech setzen. Schnittfläche mit Olivenöl bepinseln. Mit Kräutersalz und Kräuter der Provence gut würzen.

Ca. 45 Min bei 200°C im Backofen backen.

Blech aus dem Ofen nehmen und Bergkäse in Scheiben darauf verteilen. Mit Kräuter, Chili oder buntem Pfeffer bestreuen. Nochmal kurz in den Ofen schieben, bis der Käse verschmolzen ist.

Schmeckt am besten zu frischem Salat.

Pfannkuchen mit Hirse

Zutaten:

- 125g Dinkelmehl 1050
- 125g Hirsemehl
- ½ L Milch
- 4 Eier
- 1/2 TL Salz
- Öl zum anbraten



Alles gut miteinander verrühren. Teig min. 1 Stunde ruhen lassen, dann nochmal durchmischen.

Gelingt besser, wenn man den Teig anwärmt (funktioniert toll im Thermomix).

Mit etwas Öl dünne Pfannkuchen, beidseitig goldgelb anbraten.

Variationen:

- Leicht mit Zimt und Zucker bestreut, schmecken sie super zu Obstsalat Mousse au chocolat oder Eis.
- Wer es lieber deftig mag kann sie zum Beispiel auch mit Kräutern und geriebenem Käse bestreuen oder eine Pfifferling-Rahmsauce dazu machen.

Mousse au chocolat

Zutaten:

- 4 Eiweiß
- 500 ml Sahne
- 300 g Zartbitter-Schokolade

Schokolade schmelzen und etwas abkühlen lassen. Sahne und Eiweiß steif schlagen und unter die flüssige Schokolade heben. Masse im Kühlschrank komplett abkühlen lassen, am besten über Nacht.

Selbstgemachtes Früchte-Eis

Zutaten:

- 60 Voll-Rohrzucker (Bio-Mascobado)
- 300g gefrorenes Früchte
- 100ml Milch
- 50ml Sahne

Thermomix:

Zucker 15 Sek. Turbo, Früchte zugeben 10 Sek. Stufe 8.

Milch und Sahne zugeben und 20 Sek. Stufe 4-6 mit Hilfe des Spatels zu einer cremigen Masse verarbeiten.

Mit Pürierstab:

Die halbe Menge in einen hohen Mixbecher und geben und nach und nach zerkleinern und pürieren.

Unser Tipp:

Übriges Eiweiß z. B. von Sauce Hollandaise frisch oder gefroren mit den Früchten untermixen, macht das Eis „luftiger“

Geräucherte Lachsforellen mit Sauce Hollandaise

Zutaten:

- 4 Eigelb
- 100g Butter
- 80ml Sahne
- ¼ TL Pfeffer
- ½ TL Salz
- 1-2 TL Zitronensaft
- Muskat, Pfeffer, Salz

Thermomix:

Alle Zutaten in de Mixtopf geben und 6 Min. / 70°C /Stufe 3 garen lassen.

Anschließend 1 Min /Stufe 5 rühren ohne Temperatur.

Den Mixtopf danach sofort entnehmen und kurz in kaltes Wasser stellen.

Im Topf:

Das Eigelb mit dem Zitronensaft in einer Metallschüssel cremig schlagen.

Die Schüssel ins heiße Wasserbad setzen und nach und nach unter ständigem Schlagen die Butter in Flocken zugeben. Bei kleinster Hitze so lange weiterschlagen, bis die Sauce dick wird. Sie darf nicht kochen!

Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und mit Salz, Pfeffer, Muskat abschmecken.

Den Fisch kann man kalt dazu servieren, in der Pfanne wärmen oder auch grillen.

Unser Tipp:

Sauce Hollandaise schmeckt sehr gut zu Räucherfisch, Kartoffeln, Spargel und anderem Gemüse.

Unser Tipp 2:

Übrige Soße und Gemüse gibt am nächsten Tag eine feine Creme-Suppe und aus dem Eiweiß machen wir als Dessert Mousse au chocolat



Selbstgemachte Mayonnaise

Zutaten:

- 1 Ei
- 1 TL Senf
- 1 TL Rapshonig
- 1 gestr. TL Salz
- 2 TL Balsamico-Essig
- kaltgepresstes Rapsöl

Alles, außer Öl in einen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab mit Quirl-Aufsatz (z.B. Zauberstab) 30 Sekunden schlagen. Nach und nach das Rapsöl zugeben und unterrühren bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Unser Tipp:

Schmeckt sehr lecker als Dressing an verschiedenen Salaten wie Gurkensalat, Rot-und Weißkohlsalat, Nudelsalat, Selleriesalat.

Gebratene Bauerbratwürste mit Kartoffelsalat

Rezept für 4 Personen

Zutaten Kartoffelsalat:

- 1 kg festkochende Kartoffel
- 3 TL Kornbauer's Gewürzsalz
- 1 EL Zucker (Bio-Mascobado)
- 1/4 L Wasser
- 1 EL Senf
- 3-4 EL Balsamico-Essig (hell)
- 2 Prisen Muskat
- 3-4 EL Öl(kaltgepresst)
- 2 Prisen schwarzer Pfeffer



Kartoffeln, als Pellkartoffeln kochen, danach auf ein Tuch legen und komplett abkühlen lassen. Dann kalt schälen und in feine Scheiben reiben.

Das Gewürzsalz im Wasser aufkochen und mit Zucker, Senf, Muskat und Pfeffer unter die Kartoffel rühren.

Dann Essig und Öl dazugeben. Wenn der Salat dann zu fest ist, einfach kaltes Wasser hinzugeben.

Deshalb darf der Kartoffelsalat auch Anfangs gut gewürzt werden, da man mit dem kalten Wasser dann den Geschmack etwas mindert.

Unser Tipp: Die Kartoffel am besten morgens schon kochen, damit sie genügend Zeit zum abkühlen haben.

Zutaten Bratwürste:

- 2 Paar frische Bauernbratwürste
- 1 große Zwiebel
- etwas Butter/Öl zum braten

Die frischen Bratwürste in kochendes Wasser geben. Herd etwas zurückschalten und Würste 15 Minuten leicht kochen lassen. In dieser Zeit die Zwiebel in Ringen schneiden und mit etwas Butter oder Öl goldgelb braten.

Fertig gekochte Würste heraus nehmen, kurz abtropfen lassen, dann in einer heißen Pfanne (geht auch gut ohne Fett) auf einer Seite anbraten. Dann umdrehen, Deckel darauf und Herd abschalten, nach ein paar Minuten den Deckel wieder öffnen und Zwiebel darüber verteilen, dann mit dem Kartoffelsalat heiß servieren.

Schnelle Variante:

Bratwürste bloß kochen und zu Kartoffelsalat servieren

Unser Tipp:

Gekochte Bratwürste schmecken auch lecker zu Kartoffelsuppe, Sauerkraut oder frischem Bauernbrot