Snack 'n' Shake

super-leckere Rezepte

für deine Freunde und dich

MILCHLAND NIEDERSACHSEN

Snack 'n' Shake

Rezept s. S. 14

Hey alle zusammen!
Ab sofort gibt es eine neue Version der beliebten Snack'n'Shake-Broschüre – in kuh-lem nachtschwarzen Design. Diesmal zeigen wir euch tolle Rezeptideen für schnelle Snacks nach Schulschluss, kuh-le Partyrezepte und leckeres Freizeitfood, frei nach dem Motto sweet'n'salty.

Rezept s. S. 29

Milch enthält von Natur aus einen besonderen Nährstoffmix aus Milchfett, Milcheiweiß, Milchzucker (Laktose), Mineralstoffen und Vitaminen. Der Zucker liefert euch Energie fürs Biken, Kicken, Zumba oder Schwimmen. Das Milcheiweiß trägt nach dem Sport zur Zunahme und Erhaltung eurer Muskeln bei. Außerdem liefert das Nahrungsmittel viele Vitamine und Mineralstoffe, die unser Körper benötigt. Das Beste: Auch Joghurt, Käse, Quark & Co. können mit ihrer Nährstoffzusammensetzung überzeugen.

Ihr habt keine Lust, lange in der Küche zu stehen und komplizierte Rezepte nachzukochen? Dann sind unsere Rezeptideen genau das Richtige für euch! Wir zeigen euch, wie ihr schnell, einfach und mit wenigen Zutaten leckere Snacks und Shakes zubereiten und „Standardgerichte" wie Milchreis ordentlich aufpeppen könnt. Also nicht lange warten und ab in die Küche!

Viel Spaß beim Ausprobieren wünscht euch das Team der Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e. V.

https://www.bzfe.de/inhalt/milch-gesund-trinken-6971.html
www.kern.bayern.de/mam/cms03/wissenschaft/dateien/freispruch_fuer_die_milch_dowload.pdf

Inhalt

School's out

The Fluffy Ones + Fast'n'dirty S. 8/9
Cheezy Pommes grün-weiß S. 10/11
Buddha-Bowl + Extra S. 12/13
Veggie Burger + Krautsalat S. 14/15
Buntes Kuddel-Muddel + Dolle Knolle S. 16/17

I need a break

Hölle Lecker Flammkuchen S. 20/21
Milchstraße + Beerig S. 22/23
Rote Zoodles + One Pot Pasta S. 24/25
Ahoi-Roll + Veggie'n'chrunchy S. 26/27
Apple Crumble + Erdbeer'n versenken S. 28/29

Friday night

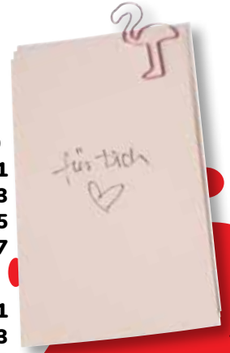
„W" Zupfbrot + 1-2-3-Butter S. 32 /33
Ciao, Bella, Ciao + Pizza Twista S. 34/35
Käse-Crxx + Hummus S. 36/37
Oriental Wrap + Mango-Lassi S. 38/39
Spießige Meatballs + Tsatsiki S. 40/41
Paradise Balls + No Bake Cake S. 42/43

Short facts

Wusstet ihr schon, dass ... S. 6/7
Wusstet ihr schon, dass ... S. 18/19
Wusstet ihr schon, dass ... S. 30/31

Milchland Niedersachsen

Unsere Region. Unsere Milch. S. 44/45

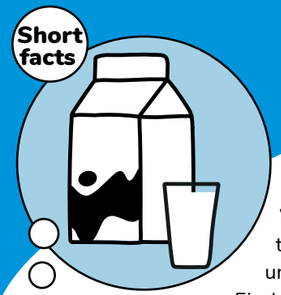


Abkürzungen:

TL	=	Teelöffel	**Sch.**	=	Scheibe/n
EL	=	Esslöffel	**ml**	=	Milliliter
Pr.	=	Prise	**l**	=	Liter
kl.	=	kleine/s/r	**g**	=	Gramm
gr.	=	große/s/r	**Pck.**	=	Packung

⊕ = leichte Rezepte
⊕⊕ = anspruchsvollere Rezepte

Rezept s. S. 42



Wusstet ihr schon, dass ...
...es mehr als die drei klassischen Ernährungsformen Allesesser, vegetarisch und vegan gibt? Wir zeigen euch, welche es noch gibt und was sich dahinter verbirgt:

Allesesser: Personen, die pflanzliche und tierische Lebensmittel ohne Ausnahme essen.

Flexitarier: Personen, die gelegentlich bewusst auf Fleisch verzichten.

Vegetarier: Personen, die neben pflanzlichen Lebensmitteln nur tierische Produkte essen, die von lebenden Tieren stammen. Milch und Milchprodukte, Eier und Honig werden also gegessen, auf Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte wird verzichtet.

Pescetarier: Pescetarier bzw. Pesco-Vegetarier gehören zu den Vegetariern, da sie auf Fleisch verzichten, aber Fisch essen.

Veganer: Personen, die komplett auf tierische Produkte wie Fleisch, Fisch, Eier, Milch und Milchprodukte sowie Honig verzichten und nur pflanzliche Lebensmittel essen.

Frutarier: Frutarier gehören zu den Veganern, da sie auf tierische Produkte verzichten. Zusätzlich essen sie nur pflanzliche Lebensmittel, die die Natur „freiwillig hergibt" – die Pflanze bei der Ernte also nicht beschädigt wird. Somit essen Frutarier vor allem Fallobst, Nüsse, Samen und Getreide.

Aber was ist jetzt die richtige Ernährungsform und gibt es diese überhaupt? In Deutschland wird eine vollwertige Mischkost empfohlen: Mit viel Gemüse, Obst und Vollkornprodukten, aber wenig Fleisch und Fisch. Eine ausgewogene vegetarische Ernährung gilt ebenfalls als gesund. **Mischkost oder vegetarisch – Milch und Milchprodukte** wie Joghurt, Käse & Co. gehören nach den Empfehlungen der DGE* täglich auf den Speiseplan.

https://www.bmel.de/SharedDocs/Meldungen/DE/Presse/2020/200524-fleischkonsum-ernaehrungsverhalten.html | https://www.lebensmittellexikon.de/m0003180.php
https://www.lebensmittelverband.de/de/aktuell/20170313-glossar-ernaehrungs-formen-diaeten | https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/vollwertige-ernaehrung/ernaehrungskreis/
https://www.bzfe.de/inhalt/die-ernaehrungspyramide-640.html

Entspannen lässt sich aber nur, wenn der Magen nicht knurrt! Also schnell noch einen einfach-leckeren Snack oder Shake zubereiten und dann ab auf die Couch oder den Liegestuhl im Garten.

Die DGE* empfiehlt:

3 Portionen Milch und Milchprodukte täglich

1 Portion =
1 Glas Milch oder
1 Becher Joghurt oder
1 Scheibe Käse

*Deutsche Gesellschaft für Ernährung e.V.

THE FLUFFY ONES

Buttermilch-Pancakes

Zutaten für ca. 25 Pancakes:
3 EL Butter
400 ml Buttermilch
2 Eier
250 g Weizenmehl (Type 550)
1 Pr. Salz
3 TL Backpulver
50 g Zucker
1 Pck. Vanillezucker
Außerdem:
Fett für die Pfanne

So wird's gemacht:
Die Butter in einem Topf schmelzen, dann beiseitestellen und etwas abkühlen lassen. In einer Schüssel Buttermilch und Eier gut mit einem Schneebesen verquirlen.
In einer anderen Schüssel Mehl, Salz, Backpulver, Zucker und Vanillezucker mit einem Esslöffel verrühren. Das Buttermilch-Ei-Gemisch und die zerlassene Butter zu dem Mehlgemisch geben und alles gut mit einem Handrührgerät verrühren. Den Teig 10 Minuten in der Schüssel ruhen lassen.
Etwas Fett in der Pfanne erhitzen. Je Pancake 1 1/2 – 2 EL Teig in die mit Fett bestrichene Pfanne geben. Je nach Pfannengröße können zwei bis drei Pancakes zeitgleich gebraten werden. Wenn sich an der Oberfläche Bläschen bilden, den Pancake wenden und auch von der anderen Seite goldbraun backen.

Für die Sauce:
200 g (TK)-Heidelbeeren
20 ml Wasser
2 TL Stärkemehl, leicht gehäuft
30 g Zucker

(Gefrorene) Heidelbeeren, Wasser, Zucker und Stärke in einen Topf geben und unter Rühren mit einem Schneebesen zum Kochen bringen. Auf niedriger Stufe so lange leicht köcheln lassen, bis die Heidelbeeren aufplatzen und die Flüssigkeit etwas eingedickt ist. Das dauert ca. 15 Minuten.
4 – 5 Pfannkuchen auf einen Teller schichten und mit ein wenig warmer Heidelbeersauce begießen.

Du kannst einen Teil der Buttermilch für dieses Rezept auch leicht selbst herstellen. Wie das geht? Schau mal auf S. 33 (selbstgemachte Buttervarianten) nach.

FAST'N' DIRTY

Heidelbeer-Tassenkuchen

Zutaten für 1 Portion:
30 g Butter
1 mittelgroßes Ei
1 EL Zucker
3 EL Weizenmehl (Type 550)
2 EL gemahlene Mandeln
¼ TL Backpulver
1 EL Sahne
ca. 50 g Heidelbeeren

So wird's gemacht:
Die Butter in Stückchen in einem Schälchen bei ca. 300 Watt etwa 30 Sekunden in der Mikrowelle schmelzen lassen. Das Schälchen am besten mit einem Tellerchen oder Deckel bedecken, damit das Fett nicht spritzt.
Das Ei mit dem Zucker mit einer Gabel in einer großen Tasse kräftig aufschlagen. Mehl, Mandeln, Backpulver und Sahne mit der Butter dazugeben, alles gut durchmischen. Ca. 50 g Beeren mit in den Teig geben und den Tassenkuchen mit den restlichen Beeren dekorieren.
Tassenkuchen bei 800 Watt (bzw. der höchsten Stufe) ca. 2 Minuten in der Mikrowelle „backen". Kuchen regelmäßig beobachten, denn die Zeit kann je nach Gerät und Leistung etwas variieren. Achtung, die Tasse ist heiß beim Rausnehmen! Kurz abkühlen lassen und dann genießen!

Kartoffelecken mit Käsekruste und zwei Dips

Zutaten für 2 Portionen:
450 g kleine Kartoffeln
1 EL edelsüßes Paprikapulver
100 g geriebener Käse, z. B. Gouda oder Edamer
2 TL Salz
Pfeffer
3 EL Rapsöl

So wird's gemacht:
Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Die Kartoffeln mit einer Bürste und Wasser sauber putzen, vierteln und in eine große Schüssel geben. Dann mit dem Rapsöl vermengen.
Anschließend Paprikapulver, Gouda, Pfeffer und Salz unterrühren.
Ein Backblech mit Backpapier auslegen und die Kartoffelspalten darauf verteilen.
Die Kartoffeln für 15 Minuten backen, dann wenden und nochmal für weitere 10 Minuten backen. Die goldbraunen Kartoffelecken aus dem Ofen holen und mit den Dips servieren.

CHEEZY GRÜNWEISS POMMES

Zutaten:
1 weiche Avocado
2 EL Zitronensaft
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Für den Avocado-Dip:
Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem großen Löffel aus der Schale kratzen.
Mit der Gabel das Fruchtfleisch zu einem Mus zerdrücken
Das Avocado-Mus mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen.

Zutaten
100 g saure Sahne
125 g Magerquark
Salz
Pfeffer
5 Stiele frischer Schnittlauch
2 TL weißer Balsamico-Essig

Für den Quark-Dip:
Schnittlauch waschen und in kleine Ringe schneiden.
Magerquark mit der sauren Sahne, Essig, Salz und Pfeffer verrühren.
Schnittlauch in die Masse geben und alles nochmal gründlich umrühren.

Buddha-Bowl

Zutaten für 1 Portion:
50 g Quinoa
50 g Salat deiner Wahl (z. B. Feldsalat, Lollo Rosso...)
50 g (2 EL) Kichererbsen (Dose/Glas)
50 g (2 EL) Kidneybohnen (Dose/Glas)
½ Möhre
Paprika, rot

Für das Dressing:
1 TL Zitronensaft
2 EL Naturjoghurt
Salz, Pfeffer
ca. 1 EL frische Kräuter, gehackt, nach deiner Wahl

So wird's gemacht:
Quinoa nach Packungsanweisung garen (kann warm oder kalt in die Bowl kommen).
Den Salat unter klarem Wasser abspülen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke zupfen. Paprika und Möhre waschen. Paprika entstielen, entkernen und in kleine Streifen schneiden. Möhre schälen, halbieren und in feine Scheiben schneiden (oder raspeln).
Kichererbsen und Kidneybohnen jeweils für sich in einem Sieb unter klarem Wasser abspülen, abtropfen lassen.
Alle Zutaten zusammen in einer Bowl (Schüssel) anrichten, dabei liegt jede Zutat für sich und wird nicht gemischt.

Für das Dressing werden die genannten Zutaten in einer kleinen Tasse gemischt und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer gewürzt.
Das Dressing zu der Bowl servieren.

Wer Lust auf Fleisch hat, kann das Rezept statt mit Kidneybohnen auch mit 50 g Hähnchenbrustfilet versuchen. Dafür das Filet in kleine Würfel schneiden und in einer heißen Pfanne mit etwas Fett knusprig anbraten. Ist kein Quinoa im Haus, kann diese Zutat auch durch Reis (am besten eine Vollkornvariante), (Süß-)Kartoffeln (gewürfelt und angebraten), Couscous, Bulgur, Vollkornnudeln etc. ersetzt werden. Eine Bowl bietet viele Varianten und kann für jede Jahreszeit abgeändert werden.
Hier kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen!

VEGGIE BURGER

Gemüseburger mit selbstgemachtem Krautsalat

Gemüse-Patties

Zutaten für 4 große Gemüse-Patties:
1 gr. Kartoffel, mehlig kochend
1 kl. Zucchini
1 Möhre
1 Zwiebel
1 Ei
1 gestr. TL Salz
Pfeffer
6 – 7 Stiele Schnittlauch
2 EL Haferflocken
1 EL Sonnenblumenkerne
1 Scheibe Brot, altbacken
1 EL Olivenöl

So wird's gemacht:
Zuerst Kartoffel, Möhre und Zwiebel schälen. Dann die Zucchini waschen. In eine Schüssel alles mit einer Reibe in feine Streifen raspeln. Das Brot ebenfalls hineinbröseln. Ei, Salz und Pfeffer, Haferflocken und die Sonnenblumenkerne dazu geben. Den Schnittlauch waschen, klein schneiden und dazu geben. Kurz ziehen lassen.

Anschließend die Masse auf ein dünnes Geschirrhandtuch legen und so viel Flüssigkeit wie möglich sanft ausdrücken (je weniger Flüssigkeit, desto besser halten später die Patties).
Olivenöl in eine beschichtete Pfanne geben und bei kleiner bis mittlerer Hitze erwärmen.
Aus der ausgedrückten Masse kleine Patties formen und in die Pfanne geben. Die Patties von jeder Seite 5 Minuten anbraten.
Die fertigen Gemüse-Patties auf einem Teller auskühlen lassen, warm essen oder einen Burger daraus machen.

Krautsalat

Zutaten für 2 Portionen:
200 g Weißkohl
1 Möhre
½ Zwiebel
6 Stiele Schnittlauch
1 TL Zucker
1 TL Salz
75 g saure Sahne
1 EL Mayonnaise
1 EL Essig
Pfeffer

So wird's gemacht:
Den Weißkohl waschen, trocken tupfen und in dünne Streifen schneiden. Die Möhre schälen, waschen, trocken tupfen und raspeln. Die Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Weißkohl, Möhre, Zwiebel, Zucker und Salz in einer Schüssel vermengen und ca. 1 Minute durchkneten.
Saure Sahne, Mayonnaise, Essig und Schnittlauch unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken.

Für den Burger:
4 (Vollkorn-)Burgerbrötchen
4 EL Tomatenketchup
Anschließend einen Burger aus Vollkorn-Burgerbrötchen, Gemüse-Patties, Krautsalat und Ketchup „bauen".

buntes Kuddel-Muddel

Couscoussalat

Zutaten für 2 Portionen:
300 g Couscous
2 kl. Paprika
(verschiedene Farben)
½ Salatgurke
150 g Hirtenkäse
1 Fleischtomate
400 g Naturjoghurt
1 Zitrone
1 – 2 Stiele Petersilie
4 Blätter Minze
Salz und Pfeffer

So wird's gemacht:
Den Couscous nach Packungsanleitung zubereiten und kalt werden lassen. Paprika, Gurke und Tomate waschen und ebenso wie den Hirtenkäse in kleine Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend unter den Couscous mischen.
Für die Sauce: Den Joghurt mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die gewaschene, frisch gehackte Petersilie sowie Minze dazu geben und umrühren. Alles miteinander vermischen und schmecken lassen.

Dolle Knolle

Kumpir mit Pilzen und Sour Cream

Zutaten für 2 Portionen:
2 große Kartoffeln
2 Tomaten (nicht zu groß!)
2 Frühlingszwiebeln
6 – 7 Stiele Schnittlauch
Abrieb ½ Bio-Zitrone
125 g saure Sahne
125 g Schmand
200 g Champignons
1 EL Olivenöl
2 TL Butter
50 g geriebener Käse,
z. B. Gouda oder Edamer
Salz und Pfeffer

So wird's gemacht:
Ofen (Ober-/Unterhitze: 180 °C; Umluft: 155 °C) vorheizen. Kartoffeln waschen, mit einer Gabel an mehreren Stellen einstechen und einzeln in Alufolie wickeln. Im Ofen ca. 60 Minuten backen.
In der Zwischenzeit Tomaten waschen, vierteln, entkernen und würfeln.
Frühlingszwiebeln waschen und in feine Ringe schneiden. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. Zitrone waschen und Schale abreiben.
Saure Sahne, Schmand und Schnittlauch in eine Schüssel geben und vermengen. Zitronenabrieb zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Champignons putzen und vierteln. Öl in einer Pfanne erhitzen und Pilze darin anbraten. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen, halbieren, Butter und Käse hineingeben und mit dem Inneren der Kartoffel vermengen.
Kartoffel mit Sour Cream füllen und oben drauf Champignons, Frühlingszwiebeln und Tomaten verteilen und servieren.

Als weiteres Topping passen noch Schinkenwürfel.

Wusstet ihr schon, dass ...

... man frische Kräuter ganz einfach selbst anbauen kann? Dafür einfach eine leere Milchpackung aufheben! Zusätzlich braucht ihr noch Gartenerde, eine Schere, Kieselsteine und Kräutersamen eurer Wahl.

Und so geht's:

Den Milchkarton zunächst ausspülen und trocknen lassen. Dann auf einer der langen Seiten ein großes Rechteck ausschneiden und in die Unterseite des Kartons mehrere kleine Löcher piksen: So läuft das Wasser vom Gießen später besser ab! Als Erstes eine Schicht Kieselsteine in den Karton legen, dann die Erde einfüllen und zuletzt die Samen einsetzen. Jetzt nur noch den Karton an einen sonnigen Platz stellen und abwarten, bis die Samen keimen! Wer mag, kann den Karton vorher noch bunt anmalen.

Das Beste: Die Kräuter verwandeln eure selbstgemachte Butter in leckere Kräuterbutter! (s. S. 33)

Ihr wolltet eure Freunde schon immer davon überzeugen, dass in euch ein wahrer Kochprofi steckt?
Dann habt ihr jetzt die Gelegenheit, mit unseren kuh-len Rezeptideen bei der nächsten Party ordentlich zu punkten!
Wenn's zu stressig ist, mach' erstmal Pause und genieße einen selbstgemachten Snack!

HÖLLE LECKER!

Herzhafter Flammkuchen

Zutaten für 2 Portionen:
4 Sch. Vollkorntoast
6 – 7 Stiele Schnittlauch
½ Becher Crème fraîche
1 EL Sahne
½ kleine Zwiebel
50 g geräucherter Schinken
75 g geriebener Käse, z. B. Gouda oder Edamer
Salz und Pfeffer

So wird's gemacht:
Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Schnittlauch waschen, abtrocknen und in feine Ringe schneiden.
Die Zwiebel in kleine Würfel schneiden.
Den Schinken klein schneiden.
Die Crème fraîche mit der Sahne glatt rühren und alle Zutaten untermischen.
Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Die Masse auf die Toastscheiben streichen und im Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen.

Süßer Flammkuchen

Zutaten für 2 Portionen:
4 Sch. Vollkorntoast
100 g Crème fraîche
½ EL Zucker
1 Apfel (z. B. Boskop)
etwas Zimt-Zucker
(1 EL Zucker und ½ TL Zimt)

So wird's gemacht:
Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Crème fraîche mit Zucker verrühren.
Die Toasts mit der Creme bestreichen.
Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden.
Die Apfelscheiben gleichmäßig auf den bestrichenen Toasts verteilen.
Dann mit der Zucker-Zimt-Mischung bestreuen.
Die Toasts im Backofen ca. 15 Minuten backen, bis die Apfelscheiben leicht goldbraun sind.

MILCH-STRASSE ⊕

Klassischer Milchreis

Zutaten für 2 Portionen:
500 ml Vollmilch
125 g Milchreis (Rundkornreis)
2 EL Zucker (je nach Geschmack)

So wird's gemacht:
In einem ausreichend großen Topf Vollmilch sowie Zucker und Milchreis geben.
Alles unter vorsichtigem Rühren einmal aufkochen lassen und dabei aufpassen, dass nichts am Topfboden ansetzt.
Den Topf mit einem Deckel abdecken und auf kleiner Hitze gar ziehen lassen, ab und zu umrühren und darauf achten, das nichts anbrennt.
Nach ca. 40 Minuten ist der Milchreis fertig.

Wer den Milchreis nicht so fest haben möchte, kann noch etwas mehr Milch dazugeben. Wenn vorhanden, kann auch eine Zimtstange oder Vanilleschote mitgekocht werden. Nach Geschmack Zimt, Zucker und flüssige Butter mischen und über den Milchreis geben oder Apfelmus, rote Grütze, frisches Obst, angedickte Kirschen/ Erdbeeren/ Blaubeeren usw. dazu reichen.

Beerig ⊕

Porridge

Zutaten für 1 Portion:
200 ml Vollmilch
5 gehäufte EL feine Haferflocken
1 Pr. Salz

So wird's gemacht:
Die Milch in einen Topf geben und auf hoher Stufe zum Kochen bringen.
Die Haferflocken in die kochende Milch hineingeben und umrühren. Platte ausschalten und unter gelegentlichem Rühren für ca. 3 – 5 Minuten köcheln bzw. ziehen lassen. Mit einer kleinen Prise Salz abschmecken und noch leicht warm oder abgekühlt in einer Schüssel servieren.
Als **„Upgrade"** sind viele Variationen des Porridges möglich:
Banana-Boot: 50 g Quark, 1 TL Kakaopulver und 1 klein geschnittene Banane unterrühren.

Beerig: 50 g Naturjoghurt, 1 TL geschrotete Leinsamen, eine handvoll Beeren der Saison (klein geschnittene Erdbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Blaubeeren, Stachelbeeren) unterrühren.
Winterlich: 50 g Naturjoghurt, ½ gewürfelter Apfel oder 1 EL Apfelmus und eine Prise Zimt unterrühren. Mit Mandelblättern bestreuen.

rote Zoodles

Zuccchini-Streifen mit Soße

Zutaten für 1 Portion:
1 mittelgroße Zucchini
6 Cocktailtomaten
1 kl. Zwiebel
1 kl. Knoblauchzehe
1 TL Rapsöl
1 EL Frischkäse
1 EL Ajvar oder Tomatenmark
Salz
Pfeffer
1 EL geriebener Parmesan
Außerdem: einen Spiralschneider oder einen Sparschäler.

So wird's gemacht:
Zucchini mithilfe des Spiralschneiders in Spaghettiform schneiden oder mit dem Sparschäler breite Zoodles abschälen (wie Bandnudeln). Tomaten in Würfel schneiden. Zwiebel in feine Würfel schneiden, den Knoblauch schälen und fein würfeln.
Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch darin 2 Minuten anbraten. Den Frischkäse und das Tomatenmark/den Ajvar einrühren.
Nun die Zucchini-Spaghetti unter die Soße heben. Ca. 3 – 5 Minuten anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen.
Tomatenwürfel unterheben und die Zucchini-Spaghetti mit Basilikum und Parmesan servieren.

One pot Pasta

Cremige Tagliatelle mit getrockneten Tomaten

Zutaten für 2 Portionen:
200 g Tagliatelle
½ EL Butter
1 ½ Knoblauchzehen
½ l Hühner- oder Gemüsebrühe
35 – 40 g getrocknete Tomaten
2 EL gewürfelter Mozzarella
300 ml Vollmilch
1 Pr. Salz und Pfeffer
2 EL gehackte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie oder Basilikum)

So wird's gemacht:
Getrocknete Tomaten klein schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Die Butter in einem Topf erhitzen und den Knoblauch 1 – 2 Minuten anbraten. Hühner- oder Gemüsebrühe, Milch, Tagliatelle und getrocknete Tomaten in den Topf geben und zum Kochen bringen. Pasta umrühren und Deckel aufsetzen.
Hitze reduzieren und 8 – 10 Minuten köcheln lassen (je nachdem, wie lange die Pasta laut Packungsanleitung kochen soll), dabei gelegentlich umrühren. Pasta mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gewürfeltem Mozzarella und gehackten Kräutern servieren.

Wer etwas mehr Gemüse haben möchte, kann noch TK-Erbsen verwenden.

AHOI-ROLL

Kartoffelpuffer mit Sahnejoghurt und Räucherlachs

Zutaten für 12 kleine Puffer:
2 gr. Kartoffeln (ca. 160 g), mehlig kochend
½ Zwiebel
25 g Mehl
1 Ei
½ Knoblauchzehe
¾ TL Salz
2 EL Olivenöl
85 g Räucherlachs
75 g Sahnejoghurt
6 – 7 Stiele Schnittlauch

So wird's gemacht:
Kartoffeln und Zwiebel schälen und anschließend mit einer Reibe fein reiben. Die Masse auf ein dünnes Geschirrhandtuch legen und so viel Flüssigkeit wie möglich sanft ausdrücken.
Anschließend die Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Schnittlauch waschen und in feine Ringe schneiden.
Die Kartoffelmasse zusammen mit Mehl, Ei, Knoblauch und Salz in einer Schüssel verrühren.
Eine antihaftbeschichtete Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und 1 EL Olivenöl dazu geben. Jeweils einen Esslöffel der Kartoffelmasse in die Pfanne geben.
Die Puffer 2 – 3 Minuten pro Seite braten, bis sie goldbraun und gar sind. Diesen Vorgang mit der restlichen Kartoffelmenge und 1 EL Olivenöl wiederholen.
Einen Klecks Sahnejoghurt auf die Puffer geben und mit Räucherlachs und Schnittlauch garnieren.

Veggie'n'Crunchy

Knusprige Zucchini-Chips mit Knoblauch-Dip

Zutaten für 2 Portionen Chips
1 mittelgroße Zucchini
20 g Emmentaler, gerieben
Salz
1 Knoblauchzehe
½ EL Raps- oder Sonnenblumenöl

So wird's gemacht:
Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
Die Zucchini waschen, abtrocknen und mit einem scharfen Messer oder einer Reibe in dünne Scheiben schneiden bzw. hobeln. Anschließend die Zucchinischeiben in einer Schüssel salzen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Danach die Zucchini in ein Sieb geben, waschen, gut abtropfen lassen und zum Trocknen auf eine Küchenrolle legen.
Die Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden.
Die Zucchinischeiben in einer Schüssel mit dem Emmentaler, Knoblauch und Öl vermengen.
Die Zucchinischeiben einzeln auf den Backblechen verteilen und anschließend für ca. 20 Minuten backen. Alle 5 Minuten wenden.
Sobald die Zucchinischeiben braun werden, diese aus dem Ofen nehmen und auf einem mit Küchenrolle ausgelegten Teller auskühlen lassen.

Zutaten für 2 Portionen Knoblauch-Dip
1 Knoblauchzehe
65 g Schmand
25 g Naturjoghurt
Salz und Pfeffer

So wird's gemacht:
Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. Mit den restlichen Zutaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Apple Crumble

Einfacher Crumble

Zutaten für 4 Portionen:
60 g Mehl (z. B. Weizenmehl Type 405, Dinkelmehl oder Weizenvollkornmehl)
70 g zarte Haferflocken
40 g Zucker
75 g Butter, in Stücken
3 – 4 Äpfel (z. B. Boskop)
etwas Zucker und Zimt

So wird's gemacht:
Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Aus Mehl, Haferflocken, Zucker und Butter die Streusel per Hand kneten.
Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Anschließend in mundgerechte Würfel schneiden (und mit etwas Zucker und Zimt) vermengen. Auf 4 Förmchen (Ø ca. 11 cm oder eine kleine Auflaufform) aufteilen und mit den Streuseln bedecken.
20 – 30 Minuten backen, bis die Streusel goldbraun sind.
Noch warm genießen.

Dazu schmeckt eine selbstgemachte Vanillesoße, eine Kugel Vanilleeis oder einfach ein Klecks Naturjoghurt sehr gut. Anstatt Äpfeln können z. B. auch ca. 8 Pflaumen oder 3 – 4 weiche Birnen verwendet werden.

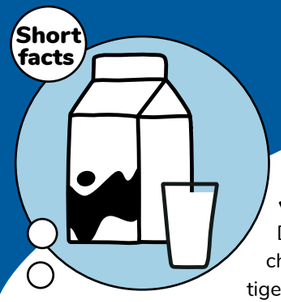
Erdbeer'n versenken

Quarkauflauf mit Erdbeeren

Zutaten für 4 Portionen:
(als Nachtisch, 2 Portionen als süßes Hauptgericht)
300 g Magerquark
Abrieb von ¼ Bio-Zitrone
2 Eier
30 g Weizengrieß (fein)
50 g Zucker
100 g Erdbeeren (TK oder frisch)
1 – 2 EL brauner Zucker
etwas Butter zum Einfetten der Form
2 – 3 TL Butter
Puderzucker zum Bestreuen

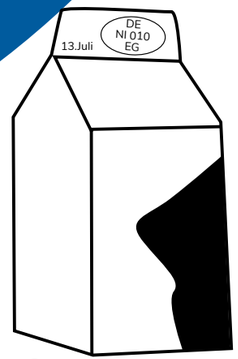
So wird's gemacht:
Den Backofen auf 170 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.
Eigelb und Eiweiß trennen. Eigelb und Zucker mit einem Mixer schaumig aufschlagen.
Danach Weizengrieß, Quark und Zitronenabrieb hinzugeben und erneut vermengen. Nun das Eiweiß steif schlagen, danach ebenfalls unter die Masse heben und langsam einarbeiten.
Eine Auflaufform mit etwas Butter einfetten und ein paar Butterflocken auf dem Boden der Form verteilen.
Erdbeeren unter den Teig heben (tiefgefroren bzw. frisch), diesen in die Form geben und mit etwas braunem Zucker bestreuen. So bildet sich eine schöne Kruste.
Jetzt den Auflauf für ca. 40 Minuten in den Backofen stellen.
Mit etwas Puderzucker garnieren und heiß servieren.

Schmeckt auch lecker mit Vanillesoße, Vanilleeis oder mit Naturjoghurt (wer es nicht ganz so süß möchte). Außerdem kann beim Obst auch noch variiert werden: statt Erdbeeren z. B. Himbeeren, Rhabarber (dann wieder etwas mehr Zucker verwenden), Pflaumen, Äpfel...



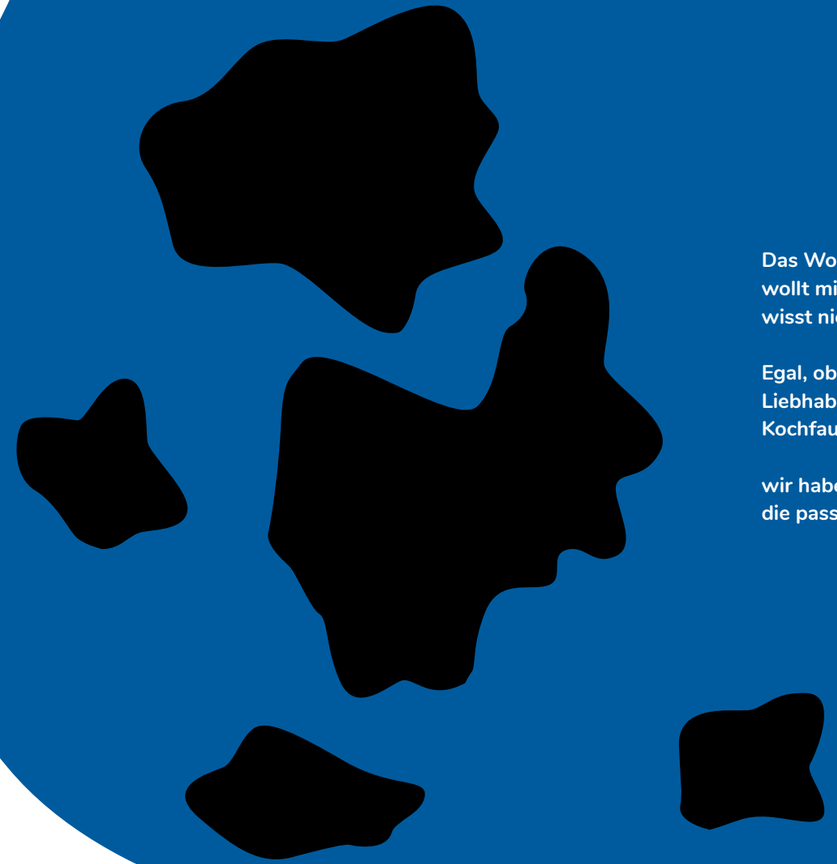
Wusstet ihr schon, dass ...

... auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums (MHD) viele ungeöffnete Lebensmittel noch genießbar sind?
Das MHD ist kein „Wegwerfdatum“. Das MHD gibt an, bis zu welchem Zeitpunkt das verpackte und ungeöffnete Lebensmittel bei richtiger Lagerung „mindestens haltbar“ ist. Vor dem Verzehr solltet ihr nur schnell überprüfen, ob das Produkt in Ordnung ist, indem ihr es kritisch begutachtet, daran riecht oder eine kleine Kostprobe nehmt. Eine Ausnahme gibt es allerdings bei Vorzugsmilch und Hackfleisch: Diese Lebensmittel haben ein Verbrauchsdatum und sollten nach Ablauf nicht mehr verzehrt werden.



Und noch etwas: Bei Joghurt, Dickmilch oder Frischkäse kann sich nach längerer Aufbewahrung Flüssigkeit absetzen. Es handelt sich dabei um Molke, die viele Inhaltsstoffe wie Vitamine und Proteine enthält. Deswegen: Nicht abgießen, sondern unterrühren. Bei Kefir kann sich bei längerer Lagerung der Deckel wölben. Das ist kein Zeichen dafür, dass der Kefir ungenießbar ist. Die Wölbung kommt durch die Kohlensäure, die während der Kefirreifung entsteht.
Also: Lebensmittel nicht gleich nach Ablauf des MHD wegschmeißen, sondern aufmachen, riechen, kurz probieren und wenn alles ok ist, dann genießen!

https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/lebensmittel/auswaehlen-zubereiten-aufbewahren/mindesthaltbarkeitsdatum-mhd-ist-nicht-gleich-verbrauchsdatum-13452
https://www.deinjoghurt.de/tipps/joghurt-molke
https://www.dialog-milch.de/milchlexikon/kefir/



Das Wochenende rückt näher, ihr wollt mit Freunden kochen und wisst nicht, was?

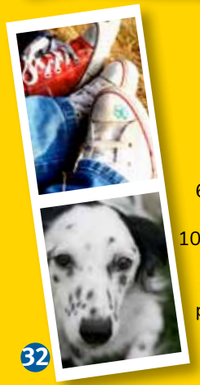
Egal, ob für Naschkatzen oder Liebhaber von Herzhaftem, für Kochfaule oder Foodstylisten –

wir haben für jeden Geschmack die passende Rezeptidee!

W

Zupfbrot

Zutaten für eine Springform:
750 g Mehl
3 TL Salz
450 ml lauwarmes Wasser
1 Würfel frische Hefe
1 Pr. Zucker
4 EL Rapsöl
Außerdem:
Springform (Ø ca. 26 cm)



So wird's gemacht:
Für den Hefeteig: Das Mehl mit dem Salz in einer großen Schüssel vermischen. In einer kleinen Schüssel den Hefewürfel im lauwarmen Wasser auflösen. Zucker und Öl zum Hefewasser geben und vermischen. Das Gemisch dann zum Mehl geben und verkneten. Mindestens 45 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Der Teig sollte deutlich aufgehen. In der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten.
Den Ofen auf 175 °C Umluft vorheizen und die Springform einfetten. Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Fläche zu einem Rechteck ausrollen (ca. 40 cm x 30 cm) und mit einer Füllung nach Wahl bestreichen. Dann das Rechteck einmal längs durchschneiden und beide Hälften in schmale Streifen schneiden.
Die Streifen faltet ihr dann jeweils zu einem W (Füllung innenliegend) und stellt sie in eure Form. Dabei im Kreis von außen nach innen arbeiten. Wenn euch der Teig ausgeht, kein Problem, setzt die Ws einfach etwas lockerer. Beim Backen geht alles noch mehr auf, sodass das Brot auf jeden Fall schön wird. Dann ab in den Ofen für ca. 40 Minuten und fertig ist das Zupfbrot.

Für die Füllungen: Kräuterbutter
Einfach 150 g Kräuterbutter selbst machen (s. Rezept nebenan) oder fertige, weiche (!) Kräuterbutter verwenden.
Schinken – Crème Fraîche:
6 EL Crème fraîche mit Kräutern (z. B. Thymian und Oregano), Salz und Pfeffer würzen. 100 g Rohschinken würfeln und darauf verteilen.
Getrocknete Tomaten:
9 getrocknete Tomaten mit 2 EL Crème fraîche pürieren, bis eine streichfähige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Selbstgemachte Buttervarianten

Für ca. 250 g Butter benötigt man 700 g Schlagsahne. Die flüssige Sahne in eine Rührschüssel geben und so lange mit dem Handrührgerät schlagen, bis sich Butterflocken bilden und Flüssigkeit (Buttermilch) absetzt. Noch weiter rühren, bis ein Butterklumpen entstanden ist. Alles in ein Sieb geben, die Flüssigkeit abtropfen lassen und die Butter mit einem Löffel etwas ausdrücken – es sollte so wenig Flüssigkeit wie möglich vorhanden sein.

1 2 3 Butter

Tomatenbutter
Zutaten:
250 g selbstgemachte Butter
4 EL Tomatenmark
1 Zwiebel, fein gehackt
3 – 4 getrocknete, in Öl eingelegte Tomaten, fein gehackt
Salz

So wird's gemacht:
Alle Zutaten miteinander vermengen und je nach Lust und Laune noch mit Knoblauch, Basilikum oder Estragon (alles fein gehackt) abschmecken und kaltstellen.

Basilikumbutter
Zutaten:
250 g selbstgemachte Butter
2 Handvoll Basilikum
1 – 2 Knoblauchzehen
Salz

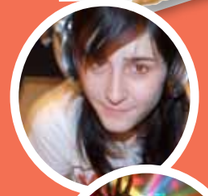
So wird's gemacht:
Basilikumblätter waschen und in einen hohen Behälter geben. Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden, dazugeben und alles etwas salzen.
Kurz (!) mit dem Stabmixer die Blätter zerkleinern und anschließend die weiche Butter dazu geben. Alles zu einer glatten Masse verrühren und abschließend kaltstellen.

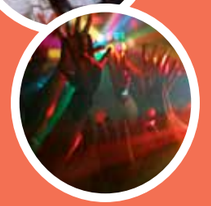
Honig-Senf-Butter
Zutaten:
250 g selbstgemachte Butter
1 – 2 EL Honig
1 – 2 EL Senf (mittelscharf, scharf, grob...)
Salz und Pfeffer

So wird's gemacht:
Alle Zutaten miteinander vermengen, abschmecken und kaltstellen.

Ciao, Bella, Ciao!

Blätterteig-Quadrate





Zutaten für 4 Portionen:
1 Pck. Blätterteig
(275 g, rechteckig)
etwas Milch zum Bestreichen

Für die Tomaten-Quadrate:
4 große Tomaten
1 Knoblauchzehe
2 EL Rapsöl
Pfeffer
Salz
Basilikum

Für die Schinken-Quadrate:
100 g Kochschinken
10 Stiele Rucola
150 g Schmand

Den Blätterteig aus der Packung nehmen, in ca. 5 cm x 5 cm große Quadrate schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit etwas Milch bestreichen.
Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

So werden Tomaten-Quadrate gemacht:
Tomatenscheiben in ½ cm dicke Scheiben schneiden. Auf die Blätterteig-Quadrate legen, dabei einen kleinen Rand freilassen und pfeffern. Ca. 10 Minuten backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind. In der Zwischenzeit Knoblauch würfeln und Basilikum fein hacken. Beides in Rapsöl geben und verrühren.
Die fertig gebackenen Quadrate anschließend mit Salz bestreuen und mit der Knoblauch-Öl-Basilikumpaste bestreichen. Sofort servieren oder kalt genießen.

So werden Schinken-Quadrate gemacht:
Schinken klein würfeln. Auf die Blätterteig-Quadrate in die Mitte etwas Schmand geben und anschließend die Schinkenstückchen drauf verteilen, dabei einen kleinen Rand lassen.
Im Ofen ca. 10 Minuten backen, bis die Ränder leicht gebräunt sind.
In der Zwischenzeit Rucola waschen und grob hacken.
Die fertig gebackenen Quadrate anschließend mit dem gehackten Rucola bestreuen.
Sofort servieren oder kalt genießen.

Pizza Twista

Pizzaschnecken

Zutaten für ca. 15 Stück:
1 Pck. gekühlter Blätterteig
1 ½ EL Tomatenmark
100 g Schmand oder saure Sahne
1 Pr. Salz und Pfeffer
40 g geräucherter Schinken
50 g geriebener Käse, z. B. Gouda oder Edamer
etwas frischer Basilikum

So wird's gemacht:
Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (Umluft: 180 °C) vorheizen. Blech mit Backpapier auslegen.
Blätterteig nach Packungsanleitung vorbereiten.
Schmand mit Tomatenmark, Salz und Pfeffer und klein geschnittenem Basilikum verrühren. Die Creme mit einem Esslöffel auf dem Blätterteig verteilen und glatt streichen. Den Schinken klein schneiden und zusammen mit der Hälfte vom Käse auf der Creme verteilen.
Mit einem Pizzaschneider oder einem Messer über die kurze Seite dünne Streifen (ca. 1 – 1 1/2 cm) schneiden.
Die Streifen aufrollen, sodass eine kleine Schnecke entsteht. Schnecken auf ein Blech legen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen ca. 15 – 20 Minuten goldbraun backen.
Mit Basilikumblättern garniert servieren.

Anstatt Tomatenmark kann in die Creme auch Pesto eingerührt werden. So kann man unzählige Varianten dieser Pizzaschnecken zaubern.

Käse-Crxx ⊕

Sesamcracker

Zutaten für 1 Blech:
300 g Maismehl
200 g gemischter schwarzer und weißer Sesam
1 TL Salz
1 TL Oregano
70 g Tahin (Sesammus, ungesalzen)
335 ml heißes Wasser
100 g geriebener Käse, z. B. Gouda oder Edamer

So wird's gemacht:
Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Alle trockenen Zutaten mischen, Tahin hinzufügen und langsam das heiße Wasser dazugeben. Vermischen, bis ein locker-flockiger Teig entsteht. Den Teig zwischen zwei Lagen Backpapier auf ein Backblech legen und mit einem Nudelholz so dünn wie möglich ausrollen. Das obere Backpapier entfernen. Den Teig zunächst 20 Minuten backen. Danach den geriebenen Käse auf dem Teig verteilen und diesen weitere 15 bis 20 Minuten backen, bis der Käse knusprig und der Teig golden ist und anfängt, kross zu werden.
Dann aus dem Ofen holen, abkühlen lassen und in grobe Stücke brechen.

⊕ Hummus

Kichererbsencreme

Zutaten für 4 Portionen (ca. 400 g):
1 Dose Kichererbsen (Abtropfgewicht 265 g)
100 ml Wasser (eiskalt!)
1 Knoblauchzehe
Saft von 1 Zitrone
½ TL Salz
½ TL Kreuzkümmel, gemahlen
120 g Tahin (Sesammus, ungesalzen)
1 ½ EL Olivenöl
1 – 2 Stiele glatte Petersilie

So wird's gemacht:
Die Kichererbsen aus der Dose durch ein Sieb abgießen. Dabei 50 ml Kichererbsenwasser auffangen und ein paar Kichererbsen als Deko aufbewahren. Alles beiseitestellen.
Die Zitrone auspressen und den Saft in einen Standmixer geben.
Knoblauchzehe schälen, in kleine Würfel schneiden und auch in den Mixer geben.
Zum Zitronensaft noch Salz und Tahin hinzufügen und gut mixen.
Langsam das kalte Wasser und das Kichererbsenwasser in den laufenden Mixer geben. Es sollte eine helle, fluffige Masse entstehen.
Im letzten Schritt Kichererbsen, Olivenöl und Kreuzkümmel zugeben und mind. 2 Minuten mixen, bis eine cremig-zarte Masse entsteht. Sollte der Hummus zu dick geraten sein, noch etwas kaltes Wasser untermixen.
Zum Servieren den Hummus mit den verbliebenen Kichererbsen und der gewaschenen Petersilie dekorieren. Dazu passen die Cracker auf der Nachbarseite, Fladenbrot oder Gemüsesticks.

oriental wrap

Filo-Rollen

Zutaten für 10 Stück:
Spinatfüllung:
400 g TK-Blattspinat
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
250 g Hirtenkäse
Salz
Pfeffer
abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
5 Walnusskerne
zusätzlich:
1 Pck. Filoteig (250 g, 10 Teigblätter)
50 g geschmolzene Butter
2 verquirlte Eigelbe
3 EL Sesam zum Bestreuen

So wird's gemacht:
Den Spinat nach Packungsanleitung auftauen lassen. Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Spinat gut ausdrücken und grob hacken. Schalotten- und Knoblauchwürfel hinzugeben. Käse dazu bröseln, mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken. Walnüsse fein hacken bzw. mit der Hand zerbrechen und zu der Spinat-Käse-Masse geben. Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Teig aus dem Kühlschrank nehmen. 1 Teigblatt herausnehmen und halbieren. Jede Hälfte mit etwas Butter bepinseln. Auf der kurzen Seite einen ca. 1 ½ cm breiten Streifen Füllung auf das Teigblatt geben, dabei ca. 1 cm Rand lassen. Den nicht belegten Teigrand mit Eigelb bepinseln, Teigblatt von der belegten Seite her aufrollen. Mit der Naht nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Alle Teigröllchen mit Eigelb bepinseln und mit Sesam bestreuen. Blech in den heißen Ofen schieben und in ca. 10 Minuten goldbraun backen.

Mango-Lassi

Zutaten für 2 Portionen:
250 g Naturjoghurt
130 ml Vollmilch
200 g reife Mango (frisch, TK oder Dose)
4 TL Zucker
1 TL Zitronensaft
2 – 3 Zitronenmelisseblättchen oder Pfefferminze zum Dekorieren

So wird's gemacht:
Die Mango schälen und grob würfeln (bei TK: auftauen; aus der Dose: pürieren). Alle Zutaten im Mixer fein mixen, mit Zitronensaft abschmecken. Mit Zitronenmelisseblättchen oder Pfefferminze dekorieren und gekühlt servieren.

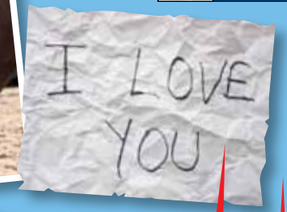
Je nach Geschmack mit etwas Honig, Zucker o. Ä. nachsüßen. Wichtig ist nur, dass die Mango (oder auch jedes andere Obst) richtig reif ist.

spießige Meatballs

Gefüllte Mini-Frikadellen am Stiel

Zutaten für ca. 10 Mini-Frikadellen:
300 g Hackfleisch, gemischt
Salz und Pfeffer
1 kl. Ei
1 TL Senf (Kräutersenf)
15 – 20 g Semmelbrösel
80 – 100 g Hirtenkäse
½ Zwiebel
1 EL Olivenöl
1 – 2 EL Kresse
Holzstäbchen

So wird's gemacht:
Hackfleisch mit Ei, einer Prise Salz und Pfeffer sowie dem Senf mithilfe einer Gabel vermengen. Die Semmelbrösel hinzufügen.
Die Zwiebel in feine Würfel schneiden und ebenfalls mit der gewaschenen Kresse in die Hackfleischmasse einarbeiten.
Den Hirtenkäse in kleine Stücke schneiden.
Eine kleine Menge Hackfleisch in die Hand nehmen, in die Mitte etwas Hirtenkäse geben und mit weiterem Hackfleisch zu einer kleinen Kugel formen. Dies mit der gesamten Menge an Hackfleisch und Hirtenkäse machen.
Die Mini-Frikadellen in eine beschichtete Pfanne geben und in 1 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe durchbraten.
Die Holzstäbchen in die noch warmen Frikadellen stecken.



Tsatsiki

Zutaten für den Tsatsiki:
300 g Sahnejoghurt
½ Salatgurke
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
1 Knoblauchzehe

So wird's gemacht:
Die Gurke waschen und der Länge nach durchschneiden.
Mit einem Löffel mittig die Kerne der Gurke herauslösen, den „harten" Rest raspeln und in einem Sieb gut abtropfen lassen.
Die Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden.
Den Knoblauch in den Joghurt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Olivenöl und Gurke hinzufügen und alles gut umrühren.

Paradise Balls

Milchreisbällchen

Zutaten für ca. 14 Stück:
500 ml Milch
15 g Butter
1 Pck. Vanillezucker
125 g Milchreis
40 g Kokosraspeln
14 Kirschen aus dem Glas

So wird's gemacht:
Milch mit Butter und dem Vanillezucker aufkochen, den Milchreis einrühren und zugedeckt auf der kleinsten Stufe ca. 40 Minuten gar ziehen lassen. Gelegentlich umrühren, damit nichts anbrennt.
Den fertigen Milchreis nach Belieben noch mit Zucker und / oder Zimt abschmecken. Abkühlen lassen. Die Kirschen gut abtropfen lassen.
Hände mit kaltem Wasser befeuchten und 14 kleine Milchreisfladen formen. In die Mitte je eine Kirsche setzen und zu Kugeln formen. Die Kugeln in den Kokosraspeln wälzen.

Die Bällchen eignen sich gut als „Resteverwertung" von übrig gebliebenen Milchreis. Sie schmecken auch sehr gut mit Vanillesauce oder heißen, angedickten Kirschen.

No-Bake Cake

Käsekuchen aus dem Glas

Zutaten für 4 Portionen:

Für den Keksboden:
11 Vollkornbutterkekse (= 75 g)
1 EL brauner Zucker
1 Pr. Salz
½ TL Zimt
30 g Butter, geschmolzen
½ Bio-Zitrone

Für die Käsekuchen-Creme:
200 g Magerquark
100 g Frischkäse Doppelrahmstufe
40 g Honig
2 Pck. Vanillezucker
Außerdem: 120 g Konfitüre, rote Grütze o. Ä.
Zubehör: 4x 200 ml Gläschen mit Deckel, dann kann man den Nachtisch auch mitnehmen.

So wird's gemacht:
Die Vollkornbutterkekse in einem Gefrierbeutel mit dem Nudelholz fein zerkleinern. Braunen Zucker, Salz und Zimt dazugeben und alles zusammen durchschütteln.
Die Butter in einer Schüssel in der Mikrowelle schmelzen lassen und die Keksmischung dazugeben. Mit einem Löffel alles einarbeiten, bis die Butter gleichmäßig verteilt ist.
Die Kekskrümel gleichmäßig auf die 4 Gläser aufteilen und durch leichtes Rütteln am Glas glatt verteilen.
Die Zitrone waschen und die Schale der ½ Zitrone reiben.
Für die Käsekuchen-Creme den Magerquark in einer Rührschüssel mit dem Frischkäse, Honig, Vanillezucker und der Zitronenschale mit dem Handrührgerät (oder Schneebesen/ Esslöffel) verrühren, bis eine cremige Masse entsteht. Die Füllung mit einem kleinen Löffel auf die Gläser aufteilen und glatt rütteln.
Zuletzt in jedes Glas 30 g Konfitüre (2 TL) nach Wahl geben und glatt streichen. Es geht natürlich auch Rote Grütze, Apfel- oder Pflaumenmus.
Gläser abdecken und bis zum Servieren im Kühlschrank lagern.

Milchland Niedersachsen - Unsere Region. Unsere Milch.

Wir, die Landesvereinigung der Milchwirtschaft Niedersachsen e. V. (LVN), sind ein Dachverband der niedersächsischen Milchwirtschaft. Unter unserem Dach sind vom Milcherzeuger über die Molkereien bis hin zur Verbraucherzentrale Niedersachsen alle Verbände und Organisationen der heimischen Milchwirtschaft zusammengeschlossen – mit einem gemeinsamen Ziel: Mit Herz und Leidenschaft die Zukunft einer verantwortungsvollen Ernährung mit Milch und Milchprodukten zu gestalten. Außerdem setzen wir uns für die Qualität von Milch, Joghurt, Quark, Sahne, Butter und Käse ein und informieren – oft gemeinsam mit den Milchbauern – rund um Milch und Kühe.

Dazu sind wir auf Ausstellungen und Messen aktiv, bieten Vorträge zu Milch und Milchprodukten an und kommen mit Snack-Seminaren auch zu euch in die Schule!

Was wir euch anbieten:

- **➜ Material für eure Präsentationen über Landwirtschaft, Milchprodukte und Ernährung**
- **➜ Snack- und / oder Shakeseminare für eure Klasse**
- **➜ Kuh-le Videos aus dem Kuhstall, auch in 360°**

Neugierig? Dann schaut auf unserer Website milchland.de vorbei oder folgt uns auf Instagram, Facebook und YouTube.

Mehr aus dem Milchland Niedersachsen

Es gibt viele Fragen rund um Milch, Joghurt, Käse und unsere Kühe. Wir haben Antworten für euch!
milchland.de

Von der Couch in den Kuhstall – mit unseren 360°-Videos! Schaut euch in kleinen und großen Kuhställen um und seht z. B. dabei zu, wie eine Kuh gemolken wird.
Weitere spannende Fragen beantworten euch unsere Landwirte und Reporterin Vitoria auf **mykuhtube-kids.de**!

Ihr braucht Ideen für Eis, Torten oder eine Blitz-Pizza? Dann besucht mal das Rezeptportal unserer niedersächsischen Landfrauen! Tipps und Tricks in der Küche werden gleich mitgeliefert.
landgemachtes.de

YouTube

YouTube

YouTube

Herausgeber und Copyright:
Landesvereinigung der
Milchwirtschaft Niedersachsen e. V.

Redaktion:
Christine Licher, Christina Eilers,
Lara Bodenhagen, Katharina Krause

Milchland Ansprechpartner:
Seelhorststr. 4
30175 Hannover
Telefon: 05 11 / 85 65 30
E-Mail: lv.nds@milchland.de

Gertrudenstraße 24
26121 Oldenburg
Telefon: 0441 / 97 38 20
E-Mail: lv.ol@milchland.de

www.milchland.de

Fotografie und Gestaltung:
Astrid Böckermann, Holger Howind
runtinx Konzept und Design
www.runtinx.de

Klimaneutral gedruckt
mit First Climate | ID 2020-704042