

„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 kalt mit unterrühren

Schneller Nudelauf

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 Bauernbratwürste 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 auskühlen 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



Noch mehr leckere Rezepte und weitere Infos findet Ihr unter:
www.kornbauers-milchtankstelle.de

Unsere Lieblingssuppen mit Kornbauer's Gewürzsalz



Schnelle, frische Gemüsebrühe

Zutaten:

- 500ml Wasser
- 2 TL Kornbauer's Gewürzsalz
- Gewürzsalz mit dem Wasser
- 15 Minuten leicht kochen, fertig!

Unser Tipp: Toll als Suppengrundlage für Nudel-, Flädle- oder Grießklößchensuppe oder einfach Reste vom Vortag, wie Nudeln, Gemüse, Fleisch, ... dazugeben und daraus einen schnellen Eintopf machen

Erbsensuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 300g Erbsen (gefroren)
- 200g Kartoffel
- 60g Knollensellerie
- 2 kl. Karotten
- 1 kl. Zwiebel + 2 Knoblauchzehen
- 1 1/2 TL getrockneter Majoran
- 1L Wasser
- 4 TL Kornbauer's Gewürzsalz

Gemüse fein würfeln, alles zugeben und im Schnellkochtopf bei höchster Stufe aufheizen dann bei geringer Stufe 12 Minuten durchgaren lassen oder 30 Minuten im normalen Topf kochen.

Eintopf mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Unser Tipp:

Als Creme-Suppe pürieren und mit einem Schuss Rahm verfeinern.

Kürbissuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kl. Hokkaido-Kürbis
- 1 Stange Lauch
- 1 Knoblauchzehe
- 250g Kartoffeln
- 50g Butter
- 500ml Milch
- 4 TL Kornbauer's Gewürzsalz
- Muskat, schwarzer Pfeffer, Salz

Lauch in feine Ringe schneiden und in Butter dünsten, während dessen restliches Gemüse klein schneiden und dann zum Lauch geben und mitdünsten. Mit Milch aufgießen und 30 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren, evtl. Wasser nachgießen bis die Dicke stimmt. Mit Muskat, Pfeffer und Salz abschmecken.

Unser Tipp:

Wer es cremig mag, mit 100g Rahm verfeinern.

Kartoffelsuppe

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kl. Stange Lauch, 1 EL Butter
- 2 Karotten, 1 Zwiebel
- 1 Blatt Salbei
- 1 TL Majoran
- 500g Kartoffeln
- 1L Wasser + 4 TL Gewürzsalz

Lauch, Zwiebeln und Kräuter klein schneiden und im Butter leicht goldgelbbraten. Kartoffel und Karotten schälen, gewürfelt dazugeben, mit Wasser und Gewürzsalz auffüllen und bei mittlerer Hitze 25 Minuten garen. Im Mixer oder mit Pürierstab pürieren, evtl. mit Wasser oder Milch verdünnen. Mit etwas Rahm von unserer Milch und frisch geriebenem Muskat abschmecken.

„Kornbauers leckere Kräuterrezepte“

Kräuter-/ Bärlauch-Butter

- 250g Butter
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Bund Bärlauch oder Gartenkräuter, Wildkräuter oder Rosenblätter
- Salz nach belieben (1/2 Teel.)



Weiche Butter in Scheibchen, in eine kleine höhere Schüssel geben. Die Knoblauchzehe fein hacken und mit einem Messer auf Salz zerdrücken. Kräuter hacken. Alles zum Butter geben und verrühren. Schnellste Variante: Alles Grob gehackt zum Butter geben und mit einem Zauberstab verrühren. Den Buttermix mit Teigschaber aus der Schüssel nehmen und unter kaltem fließendem Wasser ein Leib oder Rolle formen, ab in den Kühlschrank oder in Frischhaltefolie einfrieren.

Sehr lecker als Brotaufstrich, zu Haferkleiebrötchen, zu Pellkartoffeln, zu Grillfleisch, ...

Haferkleiebrötchen

- 360g Magerquark
- 200g Haferkleie (fein gemahlen)
- 40g Flohsamenschale
- 80ml Wasser (75g)
- 1 Tel. Salz
- 1 P. Weinsteinbackpulver
- 2 Eier

Alles gut verrühren, in Teller geben
Backofen auf 185 °C vorheizen. Teig 10-15 Min. ruhen lassen!! Nach Ruhezeit 12 Teighäufchen machen. Mit feuchten Händen Knödel formen, in Haferkleie etwas flach drücken, auf Backpapier aufs Blech legen. Kreuzförmig 0,5cm tief einschneiden und 45-50 Minuten zu Brötchen backen.
Ergibt mit Kräuterbutter und unseren Lieblingsuppen ein feines Mittagessen! Auch lecker zum Grillen! Brötchen backen & essen: Sehr beliebt bei Kindern :-)

Kräuter-Quark / - Bibiliskäs

- 250g Quark o. selbst gemachter Bibiliskäs
- 1 Bund Bärlauch oder Gartenkräuter, Wildkräuter oder Rosenblätter
- 2 Zehen Knoblauch
- Salz nach belieben (1/2 Tel.)

Wie Kräuterbutter herstellen, nur alles mit Quark oder Bibiliskäse verrühren oder vermischen.
Sehr lecker als Brotaufstrich, zu Pellkartoffeln! Als Dipp zu Gemüse, Fleisch oder Apfelschnitz !

Brennesselknödel

auch lecker mit Bärlauch oder Spinat (Wir lieben Gartenmelde als Spinat!)

- 200g Magerquark
- 1 Ei
- 5 El. Haferkleie fein oder grob
- 1 Bund junge Brennessel Triebe, und Blätter blanchiert
- 2 Knoblauchzehen
- Salz, Pfeffer, Muskat

Alles verrühren, Kräuter und Knoblauch fein hacken, andünsten und Salz, Pfeffer, Muskat dazugeben. Knödelteig mit den Kräutern vermengen. Salz-Wasser aufstellen, 15-20 Min. darin köcheln lassen oder dampfgaren.
Lecker mit Käse überbacken, als Beilage, serviert mit Pilzsoße oder gleich in Gemüsebrühe mit Kornbauers Gewürzsalz garen und als Suppe servieren

Kornbauer's naturtrüber Bio-Apfelessig



Unsere Großmütter kannten Apfelessig noch als Naturheilmittel aus der Volksmedizin. Durch die industrielle Lebensmittelherstellung ist das Wissen über das wertvolle Naturprodukt in Vergessenheit geraten. Wir möchten Menschen wieder für Apfelessig als regionales Superfood begeistern. Aufgrund seiner guten Wirkung auf Stoffwechsel und Darmflora gilt natürlich fermentierter Apfelessig als König unter den Essigsorten. Unser Körper verstoffwechselt seine Säure basisch und man kann durch tägliche Einnahme den Säure-Basenhaushalt des Körpers regulieren. Das ist bei unserer oft übersäuerten Ernährungsweise ein Vorteil. Er bekämpft Fäulnisbakterien und stärkt so unser Immunsystem, das zum großen Teil im Darm sitzt. Bei der regelmäßigen Einnahme von Apfelessig können wir unseren Körper auch entschlacken.

Empfehlungen:

- 1x täglich 1 Teelöffel Apfelessig auf 1 Glas Wasser (ca. 250 ml) ¼ h vor dem Essen trinken. Immer den Mund danach mit Wasser ausspülen, damit die Säure nicht die Zähne angreift.
- 1 Teelöffel Apfelessig in einem Glas warmem Wasser vor dem Schlafen gehen kann dazu beitragen das Aufsteigen von Magensäure zu unterdrücken und Sodbrennen vermeiden.
- 1 Teelöffel Apfelessig in einem Glas warmem Wasser kann durch sein Kalium Gehalt nächtliche Wadenkrämpfe verhindern.
- 20 Minuten Essig-Warmbad : 200 ml Apfelessig auf eine Wanne Wasser - reguliert den PH Wert der Haut und tötet Bakterien ab. Ein solches natürliches Base-Bad sollte man sich 1x im Monat gönnen.

Oxymel (Sauerhonig) einfach selbstgemacht

Was macht die Kombination Apfelessig mit Honig so wertvoll?

Beide Lebensmittel wirken konservierend und antibakteriell. Beides enthält wichtige Vitamine und Mineralstoffe. Honig als Süßungsmittel kann, durch die Fermentation der Bienen, unser Körper besser als normaler Zucker verarbeiten.

- 1 Teelöffel Waldhonig in 3 Esslöffel heißem Wasser auflösen. 1 Teelöffel Apfel-Essig dazugeben und gurgeln hilft gegen Halsschmerzen auf natürliche Weise.
- Jede Apfelessigeinnahme kann mit Honig verfeinert werden in dem man ½ bis 1 Teelöffel Honig in warmem Wasser auflöst und dann den Apfel-Essig hinzugibt.
- Apfelessig zu Salaten ist sehr gesund. Um seine für viele ungewohnte Säure zu mildern empfehlen wir : ½ Teelöffel Waldhonig in 2 Esslöffel heißem Wasser auflösen. 1 Teelöffel Apfelessig dazugeben, vor Gebrauch abkühlen lassen.
Oder 1/2 Glas Honig mit Apfelessig auffüllen und schütteln-fertig. Lecker wie Balsamico Essig !



Sauerhonig mit verschiedenen Kräutern

- 1 Teil Bio-Apfelessig + 2-3 Teile kalt gerührter Waldhonig in ein verschließbares Glas geben + 1/3 vom Glas frische- oder 1/5 getrocknete Kräuter zugeben alles schütteln. 2-3 Wochen stehen lassen, täglich 1x schütteln, dann absieben. Sehr lange haltbar. Verdünnt genießen!

Ab Öffnung gekühlt ein Jahr haltbar.

Bildet sich ein trüber geleeartiger Fleck ist das natürliche Essigmutter.

Der Essig kann trotzdem bedenkenlos weiterverwendet werden.



Unsere liebsten Apfelrezepte



Apfel-Crumble *sehr schnell und einfach auch für Kinder*

Zutaten:

6 kleine Äpfel oder 4 Große (säuerlich)

160 g Vollrohrzucker

8 EL Walnüsse oder Mandeln

16 EL Haferflocken

8 EL Dinkel-Vollkornmehl

etwas Zimt

8 EL Schmand oder Sauerrahm

80g Butter

Äpfel in Scheiben schneiden.

Nüsse grob mahlen, und mit restlichen Zutaten zu Streusel verrühren. Apfelscheiben und Streusel abwechselnd in gefetteter Auflaufform schichten und bei 180° ca. 20 Minuten backen.

Tipp:
Apfel-Crumble und Apfelküchle
schmecken am besten mit
Vanillesoße oder Vanille-Eis.
Apfelküchle sind auch lecker
zu Kartoffelsuppe

Apfelküchle

Zutaten:

300g Dinkelmehl (max. 1/2 Vollkorn) Zutaten für Teig mit Mixer oder Rührstab rühren
50g Blütenhonig und etwas stehen lassen

1 Pr. Salz

150ml Milch

4 Eier

3-4 ganze Äpfel

100g Butterschmalz oder Öl

Zimt und Zucker

Äpfel ganz schälen, entkernen und in Ringe schneiden. Die Ringe in den Teig tauchen und auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze im Fett goldbraun braten. Auf Gitter oder Küchenpapier legen und noch heiß mit Zimt und Zucker bestreuen.

Apfelbrot

Zutaten:

750g grob gerieben Äpfel

225g Vollrohrzucker

- beides über Nacht stehen lassen

250g Rosinen

250g ganze Mandeln oder Haselnüsse

1 EL Schnaps

1 TL Zimt

2TL Lebkuchengewürz

500g Dinkel-Vollkornmehl

1 1/2 Päckchen Backpulver

Alles verkneten, in gefettete Kastenform geben und bei mittlerer Hitze ca. 200° etwa 60- 80 Minuten backen.

Viel Spaß und guten Appetit
wünscht Euch:



Apfel-Feuerwehrruchen

Mürbteig:

150g Dinkel-Vollkornmehl
75g Butter
75g Vollrohrzucker / Honig
1 Ei
1 TL Backpulver

Streusel:

3 EL Vollrohrzucker
100g Dinkel-Vollkornmehl
90g Butter
100g gemahlene Mandeln
etwas Zimt

zusätzlich:

700g Äpfel (säuerlich)
etwas Zitronensaft
400 ml Sahne
1 EL Zucker
1 EL Kakao

Zutaten für Mürbteig verkneten, min. 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen, dann Mürbteig in Form mit Rand ausrollen. Äpfel in Spalten schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln und auf dem Teig verteilen. Streusel aus Zutaten mischen und darauf verteilen. Bei 180° ca. 30 min backen. Auskühlen lassen, Sahne schlagen und darauf verteilen. Mit Kakao bestäuben.

Apfelweincreme

Mürbteig:

250g Dinkel-Vollkornmehl
125g Butter
60g Vollrohrzucker / Blütenhonig
1 Ei
Bourbonvanille

Alle Zutaten gut durchkneten und min 30. Minuten kühl stellen.
Anschließend dünn ausrollen und mit Rand in der Form verteilen.

Weincreme:

3/4 L Weißwein (für Kinder bloß mit Apfelsaft) mit
150g Blütenhonig und
2 Packungen Vanille-Pudding (oder 160g Mondamin) kalt mischen und aufkochen lassen.
1kg grob geraspelte Äpfel unter die Masse rühren und Weincreme auf Mürbteig verteilen.
90 Minuten bei 175° backen.
1 Tag vorher backen und in der Form stehen lassen bis die Masse fest ist.

400ml Sahne mit etwas Blütenhonig und Vanille steif schlagen und auf dem Kuchen verteilen.
1/2 TL Zimt + 1 TL Kakao + 1/2 TL Kaba mischen und gleichmäßig über die Sahne sieben.

Apfel-Eis

Zutaten:

300g süße Äpfel
40g Vollrohrzucker
1/2 TL Zimt
100g Schmand

Äpfel in 1-2cm große Stücke schneiden und einfrieren

Alle Zutaten mit einem Thermomix oder Pürierstab mixen und gleich servieren



Was ist Dickmilch?

Dickmilch, die unseren Großeltern noch als Sauermilch, Setzmilch oder Stockmilch bekannt ist, verdankt ihren Namen dem Zustand, in dem sie sich befindet. Sie ist dickflüssiger als Vollmilch. Und sie schmeckt sauer, weil die Vollmilch durch natürliche Bakterieneinwirkung gestockt ist.



Woher kommt Dickmilch?

Früher, als unsere Großeltern Kinder waren und Milch nicht aus dem Tetrapack im Supermarkt stammte, sondern mit der Milchkanne beim Bauern geholt wurde, gehörten auch Kühlschränke noch nicht zu den selbstverständlichen Haushaltsgeräten. Daher konnte frische Milch nicht über lange Zeit aufbewahrt werden.

Wenn Milch länger als drei Tage ungekühlt stand, wurde sie von den Milchsäurebakterien zersetzt und wurde sauer. Saure Milch wurde natürlich nicht entsorgt, sondern entweder mit Zucker zu süßer Dickmilch verarbeitet und gelöffelt oder getrunken, oder sie fand in Rezepten wie der Stosuppe oder der Herbstmilchsuppe Verwendung.

Ist Dickmilch gesund?

Wegen ihres hohen Kalziumgehaltes ist Dickmilch gesund. Außerdem enthält sie, wie bereits erwähnt Milchsäurebakterien. Diese Bakterien können den menschlichen Verdauungsprozess überleben und wirken sich positiv auf die Darmflora aus.

Im Unterschied zur Buttermilch hat die Sauermilch genauso viel Milchfett wie die Vollmilch, nämlich circa vier Prozent. Außerdem weist sie drei Prozent Eiweiß und vier Prozent Kohlenhydrate auf.

Dickmilch enthält die gleichen Mineralstoffe wie die Vollmilch nämlich Kalzium, Eisen, Zink, Natrium, Kalium Phosphor und Magnesium. An Vitaminen sind Vitamin A, Vitamin B9 und Vitamin C vorhanden.

Dickmilch selber machen?

Sauermilch kann jeder zuhause selber herstellen. Die einfachste Methode ist, auf dem Bauernhof frische Rohmilch zu erwerben oder im Reformhaus Vorzugsmilch zu kaufen:

- Diese wird dann bei Zimmertemperatur oder noch besser in Heizungsnähe, bei einer Temperatur zwischen 22 und 28 Grad für ein bis zwei Tage abgedeckt stehen gelassen.
- Die Milchsäurebakterien haben sie zersetzt und die Dickmilch kann mit Zimt und Zucker gelöffelt werden. Auch gesüßt püriert schmeckt sie lecker zu Obst oder Müsli.

Zu beachten ist: Mit pasteurisierter Milch oder mit H-Milch ist es nicht möglich, auf diese Weise Dickmilch herzustellen!