

## „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-Rahmsoße 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](http://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
- 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.

# 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 ausausrollen 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!