

Leckere Käsereszepte



Kefirko®

URŠKA FARTELJ

KEFIRKÄSE	4
FRISCHKÄSE	5
BUREK MIT KÄSE	6
HAUSGEMACHTER MASCARPONE	8
TIRAMISU	9
RICOTTA	10
HÜTTENKÄSE	12
NUDELN MIT HÜTTENKÄSE	13
HAUSGEMACHTER MOZZARELLA	14
HIBISCUS-ROSE-EISTEE	16
EIS KAFFEE	17
RATATOUILLE ROLLEN	18
FRUCHTMOLKE-SHAKE MIT BANANENEIS	19
SCHOKOLADENPUDDING	20
AVOCADO MIT FRISCHKÄSE-SALAT	21
SAUERTEIGBROT MIT KEFIR UND MOLKE	22
GRIECHISCHER JOGHURT	24
MANDELMILCH	25

DONNA SCHWENK

KOKOSNUSS-KEFIR-KÄSE	26
KOKOS-MANDEL-KEFIR-EIS	27
LEBKUCHENRIEGEL MIT KEFIRGLASUR	28
FESTLICHE KEFIR-TORTE	30
KÜRBIS-KEFIR-KÄSE EIS	32
KEFIR-MOLKE-LIMONADE	34
SCHLAGSAHNE MIT KEFIR	35
APFEL-INGWER-KEFIRLIMONADE!	36

MARIE-CLAIRE FREDERIC

KÄSEKUGELN MIT FRISCHEN KRÄUTER	37
APRIKOSEN-KÄSEKUCHEN	38
SPINAT-, TOMATEN- UND KEFIR-KÄSEQUICHE	40
KEFIR KÄSE-RAVIOLI MIT KÜRBISSAUCE	42
ZUCCHINI GEFÜLLT MIT KÄSE UND MINZE	44
KARTOFFELGRATIN MIT KEFIR KÄSE	46
PFANNKUCHEN - BOURRIOLS	47
SERAC	48
ERDBEERSCONES	50



KEFIRKÄSE

Zutaten:

- 0,6 l Milchkefir

Durch Gärung von Milch mit Milchkefir-Körnern erhalten wir Kefir; wir gießen ihn in das Netzkörbchen des Kefirko-Käsebehälters und verschließen ihn mit dem Deckel. Wir lassen ihn 24 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank stehen. Wenn der Kefirkäse ausreichend dick ist, schütteln wir ihn aus dem Körbchen.

Der Käse kann mit verschiedenen Zutaten bestreut werden oder wir können ihn mit einem Löffel formen und in gehackten Nüssen, Kräutern oder Trockenfrüchten wälzen. Wir servieren mit Brot oder Crackern.

Ideen zur Zubereitung von Käse-Aufstrichen mit verschiedenen Geschmacksrichtungen:

- *gehackte Walnüsse, Schokolade und gemahlener Zimt,*
- *Chili und Pfeffer, gehackte Kräuter,*
- *gehackte trockene Brombeeren und Pistazien.*



FRISCHKÄSE

Zutaten:

- 2 l Milch
- 2 kleine Löffel Lab (in einer Apotheke zu erhalten)

Wir erhitzen die Milch, bis sie lauwarm ist. Wir gießen das Lab hinein, entfernen von der Hitze und mischen. Über Nacht stehen lassen um ihn gut zu verdicken. Am nächsten Tag gießen wir den Käse in ein größeres Sieb und decken mit einem Tuch ab. Daher ist auch ein großer Behälter (1,4 l) für die Zubereitung von Kefirko-Käse mit einem großen Korb angemessen. Wir bewahren die Flüssigkeit die ausläuft auf - die Molke. Später kann diese zur Lagerung von Käse verwendet werden. Wir lassen den Käse für 6-10 Stunden in einem Tuch oder im Körbchen des Kefirko-Glases abtropfen. Dann können wir Gewürze oder Kräuter hinzufügen und salzen. Der Käse lässt sich noch weiter zusammendrücken, indem wir die Feder mit der Pressscheibe verwenden, abdecken und für ein oder zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Ein solcher Frischkäse eignet sich hervorragend für den sofortigen Genuss - er kann mit Olivenöl oder Honig begossen werden und mit Tomaten oder Salat serviert werden. Er kann auch hervorragend gegrillt werden.



BUREK MIT KÄSE

Zutaten:

- 4 l frische Milch
- 1 Päckchen Blätterteig (300-500 g)
- 2 Löffeln cremiger Kefirkäse (siehe Rezept auf Seite 4)
- 1 kleiner Löffel Salz
- Öl

Quark Füllung:

Wir gießen die Milch in eine Schüssel und lassen sie 12 bis 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen, bis sie eingedickt ist, sodass sie geschnitten werden kann. Dann auf etwa 80 °C erhitzt (darf nicht zum Kochen kommen), bis sich der Käsebruch von der Molke trennt. Den Quark mit dem runden gelochten Spatel aufnehmen und in den Korb des Kefirko-Glas geben. Gegebenenfalls wird

die Molke, die sich unten in Kefirko-Glas gesammelt wird, ausgegossen oder ein größerer Behälter zur Herstellung von Kefirko-Käse (1,4 l) verwendet. Wir lassen ihn 6-12 Stunden abseihen. Je länger er abgeseiht wird, desto dicker wird er. Aus diesen Mengen erhalten wir etwa 500-600 g Quark, was auch das Maß des Korbes im Kefirko-Glas ist. Wir mischen den cremigen Kefirkäse in den Quark.

Burek mit Käse:

Er kann wie eine Spirale gewickelt oder in Schichten gelegt werden. Zur Vorbereitung von Schichten wird dieser mit Fett eingefettet. Wir können bei gekauftem Teig zwei Teigbahnen per Schicht benutzen. Wir legen zwei Teigbahnen von Teig auf den Boden des Backblechs, fügen etwas Füllung hinzu und dann eine Schicht von zwei eingefetteten Teigblättern. Mehrmals wiederholen, um mindestens 5-7 Schichten zu erhalten Für die letzte Schicht 3 Teiglagen verwenden. Bei 200 °C 40-50 Minuten backen. In Dreiecke schneiden und mit einem Glas Milch Kefir oder Joghurt servieren.

Niemals Molke verwerfen! Sie ist sehr gesund und enthält viel Protein. Sie kann in verschiedenen Gerichten verwendet werden (Smoothie, Pfannkuchen, Kekse usw.)



HAUSGE- MACHER MASCARPONE

Zutaten:

- 500 ml Sahne (Vollfett)
- 1 Löffel Zitronensaft

Wir erhitzen die Sahne auf 80 bis 90 °C. Wenn wir kein Thermometer haben, müssen wir auf die ersten Blasen vor dem Kochen aufmerksam sein. Zitronensaft einmischen und langsam ca. 10 Minuten köcheln lassen. Währenddessen ständig mischen und es nicht zum vollständigen Kochen kommen lassen.

Die Sahne wird immer mehr eindicken. Dann entfernen wir sie von der Hitze und kühlen sie ab. Wir gießen sie in den Korb des Kefirko-Glases und lassen sie über Nacht im Kühlschrank abtropfen. Am nächsten Morgen sollte man dicken Mascarpone haben.



TIRAMISU

Für 4 Gläser Tiramisu

Zutaten:

- 500 g hausgemachter Mascarpone-Käse
- 4 Eigelb
- 4 Löffel Zucker
- 1 Tasse schwarzer Kaffee mit einem Schuss Amaretto
- Kakaopulver
- 1 Schachtel Kekse für Tiramisu (gerne wird Löffelbiskuit verwendet)

Wir schlagen das Eigelb mit Zucker bis es weich ist und die Masse mindestens 4x Volumen hat wobei der Zucker vollständig aufgelöst sein sollt. Dafür ist es notwendig, etwa 10 Minuten lang mit der höchsten Geschwindigkeit den Mixer laufen zu lassen. Dann wird der Mascarpone-Käse mit einem Spatel gemischt. Wenn wir Mascarpone im Kühlschrank gelagert haben und er sich zu stark eingedickt hat, mischen wir das geschlagene Eiweiß ein. Wenn Mascarpone frisch ist, ist kein Eiweiß erforderlich, da die Creme immer noch leicht und locker sein sollte. Zur Zubereitung von Desserts können wir Gläser oder eine Backform benutzen. Den Boden des Glases bedecken wir mit den in Kaffee eingeweichten Keksen und bestreuen sie mit Kakao. Wir bestreichen mit der Hälfte des vorbereiteten Mascarpone und wiederholen das Ganze. Die letzte Schicht sollte Mascarpone sein, der nochmal mit Kakao bestreut wird. Über Nacht oder für mindestens 6 Stunden in den Kühlschrank stellen.





Das Wort „Ricotta“ bedeutet erneut erhitzt. Der Ricotta ist sehr reich an Proteinen. Es wird aus Molke hergestellt, die bei der Herstellung von Kefir-Käse ein Nebenprodukt ist.

Fermentierte sekundäre Molke:

Zum Extrahieren von Proteinen muss fermentierte Sekundär-Molke zugesetzt werden, die im Gegensatz zur Primär-Milch zur Stärkung des Immunsystems beiträgt und reinigende Eigenschaften aufweist. Für die Herstellung von fermentierter Sekundär-Molke wird die aus der Herstellung von Kefir-Käse gewonnene primäre Molke benötigt, wobei Milchsäurebakterien zugesetzt werden, die die Fermentation bewirken. Fermentierte sekundäre Molke kann länger als primäre gelagert

werden und enthält sehr wenig Eiweiß. Sie stimuliert die Nierenfunktion, entgiftet den Körper und regt die Verdauung an. Darüber hinaus ist ein antibakterielles und fungizides Probiotikum.

Für die Herstellung von Ricotta aus Ziegen- oder Schafmilch benötigen wir keine fermentierte Sekundär-Molke, da die Proteinsekretion durch Erhitzen der Primär-Molke über 90 °C erfolgt. Bei Kuhmilch geschieht dies nicht so schnell, wenn nicht Essig hinzugefügt wird. Wenn Sie keinen Essig haben, kann Zitronensäure oder Zitronensaft verwendet werden.

Ricotta gilt als einer der besten Käsesorten. Er enthält nützliche Proteine und fast nichts an Kasein, auf das viele empfindlich reagieren. Wenn Sie jedoch bei der Zubereitung dieses Käses Milch hinzufügen, enthält der Käse Kasein.

Zutaten:

- *2 l Primärmolke*
- *100 ml fermentierte sekundäre Molke (oder 1 kleiner Löffel Zitronensäure oder 2 kleine Löffel Zitronensaft)*
- *200 ml frische Vollmilch*

Wir fügen der Primär-Molke die Milch hinzu, erhitzen das Ganze auf 92 °C und fügen die Sekundär-Molke kurz vor dem Kochen hinzu. An der Oberfläche der Molke können wir sehen, wie sich der Ricotta ansammelt. Alles zusammen seihen wir mit der Hilfe des Kefirko-Glases. Der Großteil der Molke wird schnell abfließen, der Rest muss mindestens 24 Stunden lang gut ablaufen.

Wenn die Milch der Molke nicht zugesetzt wird, entsteht weniger Ricotta, aber die Qualität ist wirklich die beste.

Der Ricotta kann als Dessert oder in salzigen Speisen serviert werden. Da er sehr verderblich ist, können wir ihm Salz zusetzen und mehrere Tage im Kühlschrank lagern.



HÜTTENKÄSE

Zutaten:

- 1 l Milch
- 2 Löffel Milchkefir

Die Zutaten mischen und mindestens 24 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen. Es ist am besten, hausgemachten Kefir wegen seines hohen probiotischen Wertes zu verwenden. Wenn die Milch eingedickt ist, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Langsam auf 45 °C erhitzen. Das Erhitzen muss sehr langsam sein, sodass sich Körner formen können.

Die Molke wird vom Käse getrennt. Den Inhalt in den Korb des Kefirko-Glases geben und abseihen lassen. Wir waschen den Käse dreimal in einem Korb unter fließendem Wasser, um die Körner zu trennen und einen milderen Geschmack zu erreichen. Dann legen wir den Käse wieder Korb wieder des Kefirko-Glases und stellen es über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank.

Der Hüttenkäse kann in salzigen und süßen Gerichten serviert werden. Wenn wir ihn lange aufbewahren möchten, müssen wir aber Salz hinzufügen.



NUDELN MIT HÜTTENKÄSE

Genug für 4 Portionen

Zutaten:

- *1 Becher Hüttenkäse*
- *500 g Nudeln*
- *1 Löffel Butter*
- *½ Becher von gemahlene Walnüsse*
- *1-2 Löffeln Buchweizen*
- *Honig*

Wir kochen die Nudeln in Salzwasser und folgen dabei den Anweisungen des Herstellers.

In der Zwischenzeit bereiten wir den Buchweizen vor: in einer flachen Pfanne erhitzen wir den Buchweizen und wenn er herauspringt nehmen wir ihn sofort aus der Pfanne.

Wenn die Nudeln gekocht sind, seihen wir sie ab. Wir geben Butter dazu und mischen bis sie geschmolzen ist. Wir servieren die angemessene Menge von Nudeln auf dem Teller. Wir bestreuen mit Käse, Walnüsse, Buchweizenflocken und gießen oben ein bisschen Honig darauf.



HAUSGEMACHTER MOZZARELLA

Zutaten:

- 1 l frische Milch
- 1 kleiner Löffel Lab
- ½ kleines Löffel Zitronensäure

Wir gießen die Milch und Zitronensäure in einen Topf und erhitzen auf 35°C sodass die Milch koaguliert. Wir entfernen den Topf von der Hitze und mischen Lab hinein. Für für 5-10 Minuten stehen lassen, sodass die Milch sich andickt. Wir schneiden ihn in Würfel und erhitzen auf 40 °C für die Separation von Feststoffen und Molke.

Wir legen den Käse in das Kefirko-Käse-Macher Netzkörbchen. Wir drücken ihn mit einem Löffel sodass die Molke sich schneller abtropft. Wir gießen die Molke zurück in einen Topf und erhitzen sie auf 80 °C (175 °C). Wir nehmen den Käse aus dem Körbchen und kneten ihn in einen Ball. Wir benutzen Plastikhandschuhe aus Hygienegründen und um unsere Hände vor der Hitze zu schützen.

Wir gießen die Molke in den Kefirko-Käse-Macher und tauchen, mit Hilfe des Körbchens, die Mozzarella Ball für 30 Sekunden hinein. Der Mozzarella muss ganz mit Molke bedeckt sein. Nach 30 Sekunden nehmen wir den Mozzarella raus, strecken ihn und kneten ihn zurück in einen Ball. Dann tauchen wir ihn noch einmal in erhitzte Molke. Wir wiederholen diesen Prozess zumindest 5-mal bis er glatt ist und wir ihn es richtig strecken können. Wenn die Molke zu kalt ist, erhitzen wir es noch einmal.

Wenn wir die Mozzarellabälle nicht glatt strecken können, legen wir ihn in eine Mikrowelle für 15 Minuten auf 700 W und probieren dann noch einmal zu kneten.

Um Mozzarella zu lagern, legen wir ihn in das Körbchen von unserem Kefirko-Käse-Macher und gießen die Molke hinein sodass es der Käse bedeckt ist. Wir lagern im Kühlschrank.



HIBISCUS-ROSE-EISTEE

Präparieren sie einen köstlichen warmen oder kalten Tee mit Früchten oder Kräutern. Fügen Sie frisches Obst der Saison für den Früchtetee hinzu oder gären Sie den Tee als Wasserkefir und Sie erhalten ein probiotisches Getränk.

Zutaten:

- 1-2 kleine Löffel Hibiscusblätter
- 1-2 kleine Löffel Rosenblätter
- 0,6 l Wasser

Die beste Wassertemperatur für die Präparation von Tee ist ungefähr 80 °C (175 °F), sodass die aktiven Wirkstoffe erhalten bleiben. Wenn wir kein Thermometer haben, kochen wir das Wasser und lassen es für 5-10 Minuten bei Raumtemperatur abkühlen. Wir legen die Hibiscus- und Rosenblätter in das Netzkorbchen unseres Kefirko-Käse-Machers. Wir gießen warmes Wasser darauf und lassen es für eine Weile stehen. Nach ein paar Minuten nehmen wir das Korbchen raus und lassen den Tee abkühlen. Wir fügen Eiswürfel und Stücke von frischen Äpfeln und Mandarinen hinzu.

Für das große Kefirko Glas (1,5l) müssen wir die Menge an Blättern verdoppeln.



EIS KAFFEE

Präparieren Sie Ihre morgendlichen Kaffee mit dem Kefirko-Käse-Macher.

Zutaten:

- *gemahlener Kaffee*
- *Wasser*
- *Zucker (nach Wahl)*
- *Eiswürfel*
- *Sahne oder Kondensmilch*
- *Eis*

Wir legen die angemessene Menge Kaffee in das Netzkörbchen unseres Kefirko-Käse-Machers. Wir gießen heißes Wasser (nicht mehr als 80 °C/175 °F) darüber und benutzen die Druckfeder zum runterdrücken. Wir warten bis die Flüssigkeit abfließt und der Kaffee im Körbchen bleibt.

Wir fügen Zucker nach Wahl hinzu und Eiswürfel, sodass wir Eiskaffee bekommen. Wir fügen nach Geschmack Sahne oder Kondensmilch zu und geben auch ein paar Kugeln Eis dazu und genießen.



RATATOUILLE ROLLEN

Zutaten:

- 1 Zucchini
- 1 Aubergine
- 250 ml Tomaten Sauce
- Karotten
- frischer Käse (Rezept auf S. 5)
- Mozzarella (Rezept auf S. 14)
- roter Pfeffer
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- frischer Oregano

Wir schneiden die Aubergine und Zucchini in Scheiben und braten sie in einer Pfanne auf beiden Seiten in Olivenöl an. Wir schneiden die Karotten und die rote Paprika in Streifen und braten sie in der Pfanne. Das Gemüse soll noch immer knusprig sein. Wir schneiden den frischen Käse in Streifen.

Wir fetten die Pfanne oder benutzen Backpapier und beginnen die Ratatouille zu präparieren. Auf jede Aubergine- oder Zucchinischeibe legen wir das gebackene Gemüse und ein paar Streifen des Käses und rollen sie. Die Menge der Füllung immer der Größe der Scheiben anpassen. Wir gießen die Tomatensauce in die Pfanne und legen die Rollen hinein. Oben drauf streuen wir geriebenen Mozzarella und backen bei 220 °C für 20-30 Minuten, bis der Mozzarella eine braun-goldene Farbe kriegt.



FRUCHTMOLKE-SHAKE MIT BANANENEIS

Zutaten fürs Eis:

- 200 g griechischer Joghurt (Rezept auf S. 24) oder Mascarpone (Rezept auf S. 4)
- 1 Banane
- Vanille Essenz

Wir legen den Mascarpone oder Joghurt in die Eismodelle und frieren ihn. Wir schneiden die Banane in Stücke und frieren sie auf Backpapier. Wir legen alle gefrorenen Zutaten in einen Mixer und mischen bis sie glatt und cremig sind. Wir können das Eis gleich benutzen oder es für spätere Benutzung wieder einfrieren.

Zutaten für den Shake:

- 300 ml Molke
- 1-2 Kugeln Eis
- 1 Banane (oder eine andere Frucht)
- 100 g griechischer Joghurt
- Feigen

Wir geben alle Zutaten (außer den Feigen) in einen Mixer und mischen bis die Konsistenz richtig ist. Wir schneiden die Feigen in Scheiben und pressen sie an die Wand des Glases. Wir gießen das Shake hinein und servieren es kalt.



SCHOKOLADENPUDDING

Zutaten:

- 500 ml Molke
- 2 Eigelb
- 2 Esslöffel Maisstärke
- 2 Vanille Pulverpackungen
- 200 g dunkle Schokolade
- 1 Esslöffel Zucker

In einem Topf erhitzen wir 450 ml Molke. Wir geben die verbleibende Molke in eine Schüssel und mischen alle anderen Zutaten (außer Schokolade) hinein. Wir mischen bis es glatt ist und achten darauf, dass keine Klumpen entstehen.

Wenn die Molke zum Kochen kommt, entfernen wir sie von der Hitze und gießen die Mischung der anderen Zutaten hinein. Wir mischen die ganze Zeit. Wir stellen es auf eine niedrigere Temperatur und mischen bis es dick genug ist. Wir geben Schokoladestücke dazu und mischen bis die Schokolade geschmolzen ist. Wir gießen den Pudding in 4 Gläser und lassen ihn abkühlen bis er kalt und hart ist.

Wir servieren mit Schlagsahne, Kakao oder kandierten Orangenschalen.





AVOCADO MIT FRISCHKÄSE-SALAT

Zutaten:

- *frischer Käse (Rezept auf S. 5)*
- *Avocado*
- *Gurke*
- *Oliven*
- *Tomate*
- *Rucola*
- *anderes Gemüse je nach Geschmack / Saison*
- *Pfeffer*

Dressing:

- *2-3 Löffel Molke*
- *1 Löffel Olivenöl*
- *½ Avocado*
- *1 kleiner Löffel Zitronensaft*
- *Salz*

Wir mischen alle Zutaten für das Dressing zusammen in einem Mischer bis die Masse glatt ist und gießen es auf einen Teller.

Wir waschen und schneiden das Gemüse in Würfel und legen es auf das Dressing auf unseren Teller. Wir beginnen mit großen Gemüsestücken und dann legen die kleinere oben drauf. Wir schneiden den Käse (wir können ihn grillen) und legen ihn oben auf den Salat.



SAUERTEIGBROT MIT KEFIR UND MOLKE

Sauerteig Kultur:

- 1 Löffel Roggenmehl
- 3 Löffel weißes Manitoba-Mehl
- 200 ml Kefir
- 1 kleiner Löffel Zucker

Wir mischen alles zusammen und legen es in unser Kefirko-Glas. Wir verschließen die Mischung mit dem Deckel und lassen sie für 6-24 Stunden an einem warmen Platz. Wenn der Raum nicht so warm ist, dauert es länger um zu fermentieren. Wir können sie in die Nähe einer Wärmequelle legen um den Vorgang zu beschleunigen. Wenn Bläschen erscheinen, ist die Mischung bereit für die Vorbereitung des Brots.

Zutaten:

- 100 g Sauerteig Kultur
- 500 g Manitoba-Mehl
- 300 g Molke
- 10 g Salz

Wir schütten das Mehl in eine größere Schüssel. Wir geben die Molke und Sauerteig-Kultur hinzu und kneten für mindestens 20 Minuten. Wir decken ab und lassen für 1 Stunde stehen. Wir fügen das Salz hinzu und kneten noch einmal. Dann mit einem Küchentuch abdecken und für 2-3 Stunden gehen lassen. Wir streuen Mehl auf eine Arbeitsfläche und wenden den Teig langsam mit einem Spatel. Wir ziehen die Enden des Brotes auseinander und befestigen sie in der Mitte. Wir wiederholen das ein paar Mal bis der Boden des Teigs ein bisschen fester wird. Wir legen den Teig in einen mit einem Tuch bedeckten Korb, sodass die befestigten Enden oben sind. Wir bedecken den Teig mit Folie und lassen ihn für 17-30 Stunden im Kühlschrank gehen. Danach nehmen wir den Teig raus und lassen ihn noch bei Raumtemperatur für 2 Stunden stehen. Wir erhitzen den Ofen auf 240 ° und legen eine Backform mit Wasser untern in den Ofen, sodass wir ein bisschen Dampf bekommen. Wenn der Ofen erhitzt ist, beginnen wir mit der Vorbereitung des Brots. Wir streuen Mehl in die Backform und legen den Teig langsam hinein. Wir machen kleine Schnitte in das Brot, sodass es während des Backens nicht bricht. Wenn wir das Brot in den Ofen geben, erniedrigen wir die Temperatur auf 220 °C. Wir backen es für ca. 40 Minuten. Wenn sich das Brot beim Beklopfen hohl anhört wissen wir, dass das es fertig sit. Wir lassen es vor dem Servieren es auf einem Tuch abkühlen.





GRIECHISCHER JOGHURT

Zutaten:

- 1 normaler Joghurt

Wir benutzen einen Joghurt mit mehr Fett sodass wir einen cremigen und geschmackvollen griechischen Joghurt erhalten. Wir legen den Joghurt in das Körbchen des Kefirko-Käse-Machers und lassen ihn für mindestens 5 Stunden im Kühlschrank. Wir sollten einen dicken Joghurt kriegen. Griechischer Joghurt ist cremiger und es verliert die Säure des normalen Joghurts.

Wir können ihn zum Kochen benutzen oder mit Walnüssen, Honig und Obst wie die Griechen servieren.

MANDELMILCH

Zutaten:

- *Mandeln*
- *Wasser*
- *Salz, Zucker*

Wir legen eine Handvoll Mandeln in das Körbchen des Kefirko-Käse-Machers und gießen Wasser hinein. Über Nacht einweichen lassen. Morgens belasten und unter fließendem Wasser waschen. Wir mischen die Mandeln gut mit ca. 500 ml Wasser und einer Prise Salz. Sie können auch etwas Zucker oder Zuckerersatz hinzufügen. Die Mischung in den Kefirko-Käse-Macher geben und mit Hilfe der Feder gut abseihen.

Bewahren Sie die Milch bis zu drei Tage im Kühlschrank auf. Das im Netzkorb verbleibende Fruchtfleisch kann zum Backen von Muffins verwendet werden. Sie können Mandelmilch auch verwenden, um Mandelmilch-Kefir mit Milchkefir-Körnern herzustellen. Wenn Sie bereits Zucker hinzugefügt haben, brauchen Sie ihn beim Fermentieren nicht erneut hinzufügen.





KOKOSNUSS-KEFIR-KÄSE

Eine meiner Lieblingsdinge mit Kokosnuss-Kefir-Käse ist, ihn mit Ananas und geriebener Kokosnuss zu überziehen und mit Honig und einem Schuss Rum zu besprenkeln.

Zutaten:

- *2 Becher Kokosnuss Kefir*

Wir gießen den vorbereiteten Kokosnuss-Kefir in das Körbchen des Kefir-ko-Käse-Machers. Das Glas fängt die Molke auf. Wir stellen es über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank. Normalerweise erhält man etwa 1 Tasse Molke und 1 Tasse Kokosnuss-Kefir-Käse aus 2 Tassen Kokosnuss-Kefir. Am nächsten Tag haben wir einen schönen Klumpen Kokosnuss-Kefir-Käse im Filter. Wir nehmen den Käse aus dem Körbchen und bewahren die Molke, die in das Gefäß getropft ist, für die Herstellung fermentierter Getränke oder Kulturgemüse auf, indem wir die Molke in ein Glas im Kühlschrank stellen. Sie können den Käse sofort verwenden oder in einem luftdichten Behälter im Kühlschrank aufbewahren.



KOKOS-MANDEL-KEFIR-EIS

Dies ist eine großartige Möglichkeit, Kefir mit Kokosnuss- oder Mandelmilch zu genießen. Denken Sie daran, Sie können Kefir aus jeder Art Milch herstellen.

Zutaten:

- 1 Becher Kefir Käse
(es ist noch besser, wenn Sie Kokosnuss-Kefir-Käse verwenden)
- 3 Becher Mandelmilch
- 1 ½ Becher Kokosnuss Milch
- 1 kleiner Löffel Rum-Vanilleextrakt
- ¼ Becher Kokosraspeln

Wir geben den Kefir-Käse, Mandel- und Kokosmilch, Vanille und Süßungsmittel in einen Mixer und mixen 15 bis 20 Sekunden lang. In den Eiscreme-Gefrierschrank geben und gemäß Herstellerangaben einfrieren.

Geröstete Kokosnuss:

Ofen auf 200 °C vorheizen und Kokosraspeln auf ein Backblech legen. Das Backblech in den Ofen stellen und 5 bis 7 Minuten backen oder bis die Kokosnuss braun geröstet sind. Das Eis mit gerösteter Kokosnuss bestreuen.

LEBKUCHENRIEGEL MIT KEFIRGLASUR

Melasse verleiht diesen Riegeln ihr reichhaltiges Aroma. Melasse ist eine reichhaltige Nährstoffquelle und enthält eine Reihe essentieller Mineralien wie Calcium, Magnesium, Mangan, Kalium, Kupfer, Eisen, Phosphor, Chrom, Kobalt und Natrium. Schwarze Melasse ist die Art von Melasse, die ich verwende, da sie einen niedrigen glykämischen Index hat. Dies bedeutet, dass Glukose und Kohlenhydrate langsam metabolisiert werden, wodurch weniger Insulinproduktion erforderlich ist und der Blutzucker stabilisiert wird.

Zutaten:

- *1/2 Becher geschmolzenes Kokosnussöl*
- *3/4 Becher Kokosnuss-Zucker*
- *1/3 Becher Schwarze Melasse*
- *1 kleiner Löffel Vanille*
- *1 Ei*
- *2 kleiner Löffel Backsoda*
- *2 Becher gekeimtes Vollweizenmehl*
- *1 Löffel Zimt*
- *1/4 kleiner Löffel Muskatnuss*
- *1/2 kleiner Löffel gemahlener Ingwer*
- *1/2 kleiner Löffel keltisches Meersalz*

Kefir-Zuckerguss

- 225 g Frischkäse
- 1/2 Becher Kefir Käse
- 2 Löffel Honig
- 1 kleiner Löffel Vanille



Gekeimte Lebkuchen-Brownies

Ofen auf 175 ° C vorheizen. Eine 9x13 Zoll Backform einfetten. In einer großen Schüssel Kokosöl, Kokos-Zucker, Melasse und Vanille verrühren. Wir fügen das Ei hinzu und verquirlen alles zusammen. Wir fügen Backpulver, gekeimtes Mehl, Zimt, Muskatnuss, Ingwer und Salz hinzu. Wir mischen, bis alles gut vermischt ist. Wir verteilen den Teig gleichmäßig in die eingefettete Pfanne. Wir backen für 15-20 Minuten. (Nicht übergaren). Aus dem Ofen nehmen und vollständig abkühlen lassen. Mit Kefir-Zuckerguss abschließen.

Weichkäse, Kefir, Honig und Vanille zusammen verrühren. Sobald die Balken abgekühlt sind, können wir den Zuckerguss auf der Oberseite verteilen. Wir garnieren mit Streuseln. In Quadrate schneiden und servieren.

FESTLICHE KEFIR-TORTE

Dieses Rezept kann optimiert und auf allerlei Art hergestellt werden. Sie können es mit Kokosnuss-Kefir-Käse und Tofu milchfrei machen. Es kann auch zuckerfrei sein, wie ich es mit Stevia mache. Es ist auch glutenfrei. Wie auch immer Sie sich entscheiden, sollten Sie dieses Rezept wirklich machen. Es ist großartig. Und denken Sie daran, Tofu ist auch ein fermentiertes Lebensmittel.

Zutaten:

- *1 Becher getrocknete Moosbeeren*
- *1 Becher Walnüsse*
- *1 Becher Pekannuss*
- *eine Prise Meersalz*

Torte Füllung

- *2/3 Becher Kefir*
- *1 Becher Kefir Käse*
- *1/2 Becher Honig oder Ahornsirup (Ich habe 1/4 Becher Stevia-Pulver für eine zuckerfreie Option verwendet)*
- *1 kleiner Löffel Pfefferminzextrakt*
- *1 Becher cremiger Käse (milchfrei)*
- *3 Löffeln Kokosnussöl (geschmolzen)*
- *1 ½ Becher Tofu (seidig, fest)*
- *1 ganze organische Zuckerstange (zerquetscht)*

Kruste

Getrocknete Moosbeeren, Walnüsse, Salz und Pekannüsse in eine Küchenmaschine geben. Mischen, bis der Teig zusammen klebt. Es dauert normalerweise ein bis zwei Minuten. Drücken Sie die Mischung in eine 8-Zoll-Kuchenform und stellen Sie sie in den Kühlschrank.



Füllung

Wir mischen alle Zutaten, außer der Zuckerstange, in einem Hochgeschwindigkeitsmixer oder einer Küchenmaschine. In eine Kuchenform gießen und 3 Stunden einfrieren. Dann können wir es im Kühlschrank aufbewahren oder gefroren aufbewahren. Vor dem Servieren mit Bio-Zuckerstangen bestreuen.

KÜRBIS-KEFIR-KÄSE EIS

Mit in Zimt gerösteten Kürbiskernen als Abschluss.

Zutaten:

- 1 Tasse Kürbis ungesüßt, püriert oder in Dosen
- 1 TL Vanilleextrakt
- 2 Tassen schwere Sahne
- 1/2 Tasse Ahornsirup
- 3/4 Tasse Kefirkäse
- 1/2 TL Zimt gemahlen
- 1/2 TL Ingwer gemahlen
- 1 bis 4 TL keltisches Meersalz
- Eine Prise Muskatnuss frisch gerieben
- 1 Esslöffel Bourbon optional

Mit Zimt geröstete Kürbiskerne

- 1 Tasse Kürbiskerne roh
- 1 EL Butter geschmolzen
- 2 TL Vollrohrzucker
- 1 TL Zimt gemahlen
- 1 EL keltisches Meersalz

Alle Zutaten in den Mixer geben und 20 Sekunden lang mischen. In den Eismacher gießen und einfrieren gemäß den Anweisungen des Herstellers. Oben mit in Zimt gerösteten Kürbiskernen bestreuen.

Mit Zimt geröstete Kürbiskerne

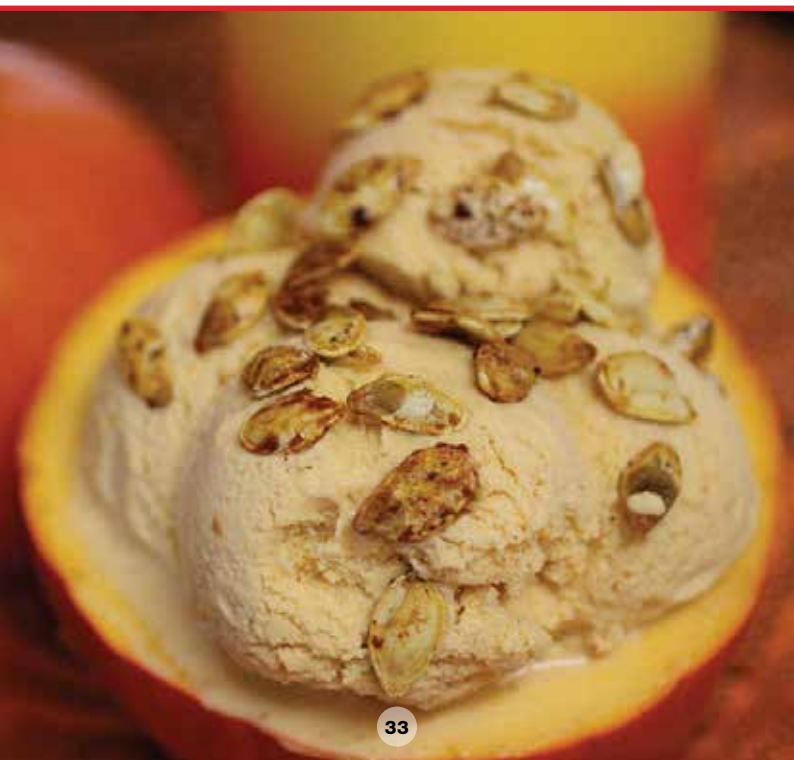
Ofen auf 135 ° C vorheizen.

Wir waschen die Kürbiskerne durch Spülen in einem Sieb, bis das Wasser klar wird.

Verbleibende Kürbisstücke heraussuchen. Gut abtropfen lassen und mit einem Papiertuch trocken tupfen.

Kürbiskerne auf dem Plätzchenblech mit geschmolzener Butter beträufeln. Bestreuen Sie mit Zucker, Zimt und eine Prise oder zwei von Meersalz. Die Samen sanft wälzen, bis sie gleichmäßig überzogen sind, und die Samen dann gleichmäßig verteilen. Backen Sie ungefähr 30 Minuten oder bis sie leicht geröstet werden, rühren Sie die Samen alle 10 Minuten und überprüfen Sie jedes Mal, ob sie fertig sind.

Aus dem Ofen nehmen und die Samen einige Minuten abkühlen lassen. Samen aus dem Backblech nehmen und servieren!



KEFIR-MOLKE-LIMONADE

In diesem Rezept können Sie den Orangensaft durch Zitronensaft ersetzen. Ich verdopple gerne die Menge an Orangensaft und gebe weniger Wasser dazu. Es wird immer mehr zu einem meiner Lieblingsrezepte.

Zutaten:

- 700 ml Wasser
- ¼ Tasse Zucker
- 60 ml Limonade (frisch gepresst, Orangensaft geht auch)
- 120 ml Kefir Molke

Gießen Sie den Zucker in ein Glas und fügen Sie gerade genug warmes Wasser hinzu, um den Zucker aufzulösen. Fügen Sie Zitronensaft hinzu und vergewissern Sie sich, dass die Flüssigkeit Raumtemperatur hat - dann die Kefir-Molke hinzufügen. Gießen Sie die Mischung in eine Flasche zum Gären und verschließen Sie die Flasche fest. Lassen Sie es auf der Theke 2-3 Tage sitzen oder bis die Mischung sprudelnd und herb ist. Überprüfen Sie häufig, um sicher zu gehen dass die Flasche nicht explodiert. In den Kühlschrank stellen und die Flasche wird weiter langsam gären. Wenn es zu scharf wird, fügen Sie Stevia oder etwas Honig hinzu, um es zu versüßen.



SCHLAGSAHNE MIT KEFIR

Dies hält sich in einem verschlossenen Behälter im Kühlschrank bis zu einem Monat.

Zutaten:

- 1 Tasse Sahne
- 4 L Kefir-Käse in Haufen
- Stevia oder Honig

Ideen für Sahne:

- Zimtpulver
- Kakaopulver
- eine Prise Meersalz

Mischen Sie mit einem Elektromixer bei niedriger Geschwindigkeit, bis die Creme so dick ist, dass sie nicht dicker wird. Erhöhen Sie die Geschwindigkeit auf mittel bis hoch und fügen Sie Stevia oder Honig hinzu. Weiterschlagen, bis die Sahne beginnt, weiche Spitzen zu halten. Unterziehen Sie den Kefir-Käse vorsichtig in einen mit einem Gummispachtel oder Schneebesens. Fügen Sie Ihren Lieblingsbelag hinzu! (wahlweise)

APFEL- INGWER- KEFIRLIMONADE

(mit Kefir-Molke!)

Dies ist ein köstliches und einfach herzustellendes Soda! Sie können es innerhalb weniger Tage machen und Ihre Kinder werden es lieben!

Zutaten:

- 1 Tasse Apfelsaft
- ¼ Tassen Kefir-Molke (muss frisch sein)
- 2 ½ Tassen Wasser
- 2 EL Ingwer entsaftet

Den Ingwer mit entweder einer Knoblauchpresse oder Saftpresse entsaften. Fügen Sie alle Zutaten hinzu in ein großes Kefirko-Glas (oder halbieren Sie das Rezept zur Verwendung in zwei Hälften für das kleine Glas).

2-5 Tage gären lassen. Nach 2 Tagen, die Flasche einmal am Tag rülpfen lassen. Einmal sprudelnd, in den Kühlschrank stellen oder sofort trinken. Es kann einige Wochen im Kühlschrank lagern. Sie können 1/2 Tasse dieses Sodas verwenden als Starter für Ihre nächste Charge. Ersetzen Sie einfach die Kefir-Molke durch bereits fermentiertes Soda.





KÄSEKUGELN MIT FRISCHEN KRÄUTER

Für 12 Stücke.

Zutaten:

- 125 g Kefir-Käse (*gut entwässert*)
- 1 Prise Salz
- Pfeffer
- 4 EL nach Wahl frische Schnittkräuter: Schnittlauch, Dill, Fenchel, Petersilie, Koriander...

Käse, Salz und Pfeffer mischen. Rühren Sie mit einem Spatel, bis Sie eine homogene Mischung bekommen. Schneiden Sie die Kräuter und verteilen Sie sie auf einem Teller. Dann machen Sie kleine Käsebällchen. Rollen Sie sie in den Kräutern. Benetzen Sie Ihre Hände, um kleinere Bälle zu rollen. Das Gericht garnieren und zum Aperitif servieren.

APRIKOSEN-KÄSEKUCHEN

Für 8 Portionen

Zutaten:

- 1 Mürbeteig
- 500 g Kefir-Käse (*sehr gut entwässert*)
- 130 g Zucker + 3 EL
- 1 Zitrone
- 3 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 EL Mehl
- 170 g Crème Fraîche
- 25 reife Aprikosen

Ein Kuchenblech mit Mürbeteig füllen. Den Boden mit einer Gabel einstechen. Legen Sie ein Pergamentpapier darüber und bedecken sie es mit Backgewichten. In einem auf 180 ° C vorgeheizten Backofen unten 10 Minuten backen, dann die Gewichte entfernen und 5 Minuten weiter backen, bis das Gebäck zu bräunen beginnt. Nehmen Sie die Kuchenform aus dem Ofen. Drehen Sie das Thermostat auf 120 ° C.

Mischen Sie den Kefir-Käse, 130 g Zucker und geriebene Zitronenschale zusammen bis er cremig wird. Fügen Sie die Eier einzeln hinzu, dann den Zitronensaft, Salz, Mehl und Crème Fraîche.

Diese Mischung über den Boden des Kuchens gießen und ca. 1 Stunde in den Ofen stellen.

Die Oberfläche sollte auf Anklopfen steif sein, aber nicht farbig. In der Kuchenform abkühlen lassen.

Verteilen Sie die geschnittenen Früchte auf einem Backblech mit Butterbrot Papier. Mit dem restlichen Zucker bestreuen. Schieben Sie die Platte in



den Ofen bei 200 ° C und lassen Sie die Aprikosen goldbraun backen. Die Farbe beobachten. Nehmen Sie sie heraus und lassen Sie sie abkühlen, bevor Sie sie auf dem Kuchen legen mit einem Spatel.

Den Käsekuchen bis zum Servieren abkühlen lassen. Der Käsekuchen ist am besten, nachdem er 12 Stunden an einem kühlen Ort ruhen gelassen wurde.

Anstelle von Mürbeteig können Sie auch Käsekuchen mit 300 g zerkleinerten Kekse und 100 g Butter machen. Auch hier vor im Ofen backen (ohne Bohnen) und vor dem Füllen abkühlen lassen.

SPINAT-, TOMATEN- UND KEFIR-KÄSEQUICHE

Für den Teig:

- 250 g Mehl
- 125 g weiche Butter
- 1 Ei
- 50 ml Wasser
- 1 Prise Salz

Für die Füllung:

- 2 EL Hartweizengrieß
- 2 kleine Tomaten
- 1 kg frischer Spinat
- 1 EL Olivenöl
- 1 Knoblauchzehe
- Frisch geriebene Muskatnuss
- 30 g Sesamsamen
- 3 Eier
- 200 g Kefir-Käse
- 150 ml Vollmilch
- Salz, gemahlener Pfeffer

Teig vorbereiten: Mehl und Butter in einer Küchenmaschine oder von Hand umrühren, bis Sie eine sandige Mischung bekommen. Fügen Sie das Ei, Wasser und Salz hinzu und beenden Sie das Kneten bis Sie eine homogene Masse erhalten. Teig in Folie einwickeln und mindestens 2 Stunden abkühlen lassen.

Stellen Sie den Ofen auf 200 ° C ein. Eine Dose mit Teig füllen. Stechen Sie den Boden mit einer Gabel, dann bestreuen Sie den ganzen Teigboden mit Grieß. Zum Abkühlen beiseite stellen.

Tomaten vierteln, entkernen, in große Würfel schneiden. Bestreuen Sie sie mit etwas Salz und lassen Sie sie in einem Sieb schwitzen.



Entfernen Sie die Stiele des Spinats und spülen Sie ihn gut aus. Erhitzen Sie das Öl in einer großen Pfanne und fügen Sie die Knoblauchzehe hinzu, geschält und zerdrückt. Wenn der Knoblauch sich zu verfärben beginnt, wegwerfen, weil er seinen Zweck erfüllt hat - dem Öl Aroma zuzufügen. Geben Sie eine Handvoll Spinat hinzu und lassen Sie ihn auflösen. Zum Ende des Kochens, wenn der Spinat zusammengefallen ist, salzen Sie ihn leicht. Dann abtropfen lassen. Lassen Sie ihn abkühlen und drücken Sie es zwischen den Händen, um den größten Teil des Wassers auszudrücken. Dann mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.

Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fettzusatz rösten und ständig rühren bis sie leicht goldbraun sind. Nicht zu lange rösten, auf Popcorn-Effekt achten: Die Samen sollen nicht aus der Pfanne springen!

Eier und Kefir Käse zusammen schlagen. Milch, Salz und Pfeffer hinzufügen.

Den Spinat in der Tortenbasis verteilen. Mit Sesam bestreuen und die Tomaten verteilen. Gießen Sie die Käsemischung dazu. Am Boden des Ofens 30 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. 5 Minuten nachdem Sie das Blech aus dem Ofen genommen haben, nehmen Sie sie heraus. Heiß oder kalt servieren.

KEFIR KÄSE-RAVIOLI MIT KÜRBISSAUCE

Ergibt 4 Hauptgerichte oder 6 Vorspeisen

Für Ravioli Teig:

- 300 g Mehl
- 3 Eier

Für die Füllung:

- Blätter eines Bündels von Mangold
- 250 g Kefir Käse (sehr gut entwässert)
- 1 Eiweiß
- Salz, gemahlener Pfeffer, Muskatnuss

Für die Soße:

- 500 g Kürbisfleisch (Nettogewicht ohne Schale oder Samen)
- 200 ml Kefir (nach 24 Stunden Fermentation)
- Salz, Pfeffer, frischer oder getrockneter Oregano

Ravioli-Teig zubereiten: Mehl und Eier in einer Schüssel mischen, bis Sie einen homogenen Teig bekommen. Wenn er zu trocken ist, fügen Sie ein paar Löffel Wasser hinzu. Er sollte weich zu kneten aber steif sein. Wickeln Sie ihn in Folie ein und lassen Sie ihn 1 Stunde bei Raumtemperatur ruhen.

Füllung machen: Mangold spülen, große Rippen entfernen, hier nur die Blätter verwenden. Kochen Sie die Blätter für 3 Minuten in kochendem Salzwasser. Abtropfen und abkühlen lassen. Drücken Sie sie dann in der Hand und machen Sie kleine Kugeln von der Größe von einem Ei. Drücken Sie gründlich, um so viel Wasser wie möglich auszudrücken. Hacken diese Bällchen mit einem Messer, dann den fein gehackten Mangold in eine Schüssel geben. Fügen Sie den Kefir-Käse, Eiweiß, Salz, Pfeffer und die frisch geriebene Muskatnuss hinzu.

Mischen Sie alles gründlich miteinander.

Den Teig mit einem Nudelholz in kleinen Mengen zur gleichen Zeit ausrollen bis er extrem dünn ist. Die Streifen auf leicht bemehlten Geschirrtüchern verteilen. Feuchten Sie sie mit einer Bürste an. Arrangieren Sie Teelöffel große Mengen gestaffelt in 2-3 cm Reihen auseinander. Legen Sie einen weiteren Streifen darüber und drücken Sie den Teig fest um die Füllung herum, für eine gute Haftung, dann in Quadrate oder Kreise schneiden, wie Sie möchten. Die Ränder vollständig abdichten. Die Ravioli auf einer Seite nebeneinander auf einem bemehlten Geschirrtuch ausbreiten während der Vorbereitung der Sauce.

Die Sauce vorbereiten: Kürbis schälen, Fleisch in Würfel schneiden und für 10-15 Minuten in einem Topf mit gerade genug Salzwasser zum Abdecken kochen. Wenn das Kürbisfleisch sehr zart ist, mischen Sie es mit Kefir. Dann gießen Sie diese Sauce in eine Pfanne.

Einen großen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Ravioli für zumindest 5 Minuten kochen. Die Sauce in der Pfanne erhitzen. Wenn die Ravioli gekocht sind und alle an die Oberfläche steigen, abtropfen lassen und sofort in die Pfanne gießen, um das Kochen zu beenden. Rühren Sie, um sie mit der Sauce zu benetzen, fügen Sie den Oregano hinzu, würzen und heiß servieren.



ZUCCHINI GEFÜLLT MIT KÄSE UND MINZE

Serviert 6.

Zutaten:

- *6 runde Zucchini*
- *1 Zwiebel, dünn geschnitten*
- *1 Scheibe altes Brot, getunkt in etwas Milch*
- *60 g Pinienkerne*
- *Olivenöl*
- *4 EL geschnittene Minze*
- *1 TL Paprika*
- *500 g Kefir-Käse, gut durchlässig*
- *1 Ei*
- *Salz, gemahlener Pfeffer.*

Erwärmen Sie den Ofen auf 180 ° C vor. Schneiden Sie vorsichtig die Oberseite von jeder Zucchini ab. Nehmen Sie das Fleisch mit einem Löffel heraus und lassen Sie dabei 5 mm Fleisch zur Schale. Innen salzen und beiseite stellen. Das Fleisch grob hacken.

Lassen Sie das Brot in Milch einweichen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Zusatz von Fett bis zu leichter Färbung rösten. Beiseite legen.

Zwiebel in 2 Esslöffel Olivenöl in der Pfanne bis zur leichten Bräune erhitzen. Dann fügen Sie das Zucchini-Fleisch hinzu. Mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Bedeckt köcheln lassen, bis die Zucchini weich sind. Dann gießen Sie den Inhalt der Pfanne in ein Sieb.

Kombinieren Sie den Kefirkäse, das gut ausgedrückte Brot, Ei, Minze und Pinienkerne in einer Schüssel. Fügen Sie den Inhalt des Siebs hinzu.

Leere Zucchini füllen und in einen leicht geölten Bräter geben. Um sie zu stabilisieren können Sie eine kleine Scheibe vom Boden abschneiden. Mit dem Oberteil der Zucchini abdecken mit einem Schuss Olivenöl begießen.

Im Ofen ca. 45 Minuten backen (Backzeit hängt von der Größe die Zucchini ab). Mit Reis heiß servieren.

Paprika, Tomaten und Auberginen können auf dieselbe Weise gefüllt werden.





KARTOFFELGRATIN MIT KEFIR KÄSE

Ergibt 4 Portionen

Zutaten:

- 1 kg Kartoffeln
- 250 ml Sahne
- 300 g Kefir-Käse, mittlerer Durchlässigkeit
- 1 Knoblauchzehe
- 30 g Butter
- 50 g geriebener Käse (Schweizer Emmentaler)
- Muskatnuss, Salz, Pfeffer

Stellen Sie den Ofen auf 200 ° C ein. Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Waschen Sie die Kartoffeln, bevor Sie sie in Scheiben schneiden, und nicht danach, um die Stärke zu behalten. Sahne-Kefir-Käse mischen. Knoblauch schälen und in eine Auflaufform reiben, dann Butter dazu geben. Legen Sie die Kartoffeln in Schichten in die Schüssel und gießen Sie die Sahnemischung und Gewürze mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss zwischen jede Schicht. Die Kartoffeln sollten gerade genug bedeckt sein. Füllen Sie die Form nicht bis zum Rand, um ein Überlaufen im Ofen zu vermeiden. Die Oberfläche mit geriebenem Käse bestreuen. Im Ofen ca. 1h 30 Minuten backen, bis die Kartoffeln glatt sind und die Oberseite goldbraun ist.



PFANNKUCHEN - BOURRIOLS

(TRADITIONELLE CREPE AUS ZENTRALFRANKREICH)

Serviert 4.

Zutaten:

- 125 g Buchweizenmehl
- 125 g Weizenmehl
- 1/2 TL Fein Salz
- 500 ml Molke (aus Kefir Käse)
- Backfett (Öl, Butter)

Lassen Sie die Molke einige Tage an einem kühlen Ort reifen, bevor Sie sie verwenden. Mehl und Salz mischen. Machen Sie ein Loch in der Mitte. Nach und nach etwas Molke eingießen und das Mehl einarbeiten, damit keine Klumpen entstehen. Mit einem Tuch abdecken und bei milder Raumtemperatur einige Stunden ruhen lassen, bis der Teig an Volumen zunimmt und mit Bläschen bedeckt ist. Kurz vor dem Backen die geschmolzene Butter dazugeben, dass Sie die Pfanne nicht zwischen jedem Backen einfetten müssen. Passen Sie ggf. die Konsistenz mit etwas Wasser an, wenn der Teig zu dick ist. Backen Sie sie wie Crepes in heißem Fett in der Bratpfanne und genießen Sie sie wie Crepes, mit Marmelade, Honig oder salzig. Eine pikante Version mit gekochtem Schweinefleisch oder Käse können Sie auch machen.

SERAC

Der Serac ist ein Käse aus den Alpen, aus der Schweiz und aus Savoie. Es ist aus Molke hergestellt und der Name stammt von „Serum“. Der korsische Broccio oder die provenzalischen Brousse werden auf dieselbe Weise hergestellt. Auf diese Art wurde weniger verschwendet und alles zu erhalten, was mit Milch möglich war.

Für etwa 150 g Serac.

Zutaten:

- *4 l Molke + 20 ml zusätzlich*
- *1 l nicht chloriertes Wasser*
- *60 g Salz (¼ Tasse)*

Bewahren Sie 200 ml Molke 3 Tage lang an einem warmen Ort in einem geschlossenen Behälter zum Gären und Säuern. Die 4 l Molke dann in einen Topf geben und zum Kochen bringen.

Fügen Sie die 200 ml fermentierte Molke hinzu und entfernen Sie von der Wärmequelle. Für 10 Minuten stehen lassen. Die Flüssigkeit wird sich trennen und Sie werden weiße Flocken beobachten die in einer klaren Flüssigkeit schwimmen.

Bereiten Sie einen Kefirko-Käsehersteller vor und gießen Sie den Inhalt des Kochtopfs

Kelle für Kelle in den Gitterkorb. Natürlich geht nicht alles rein beim ersten Versuch. Füllen Sie also den Gitterkorb und warten Sie, bis es abfließt und füllen Sie ihn erneut. Sie können das Kefirko-Glas auch mit größerer Kapazität (1,4 l) verwenden. Tun Sie dies, bis Sie die gesamte Molke aufgebraucht haben. Nicht vergessen die Flüssigkeit aus dem unteren Gefäß zu entleeren, sonst läuft sie nicht ab. Die gesamte Entleerung kann mehrere Stunden dauern. Wenn Sie keine weiteren Tropfen mehr sehen können verwenden die Druckfeder und lassen Sie sie unter Druck für 24 Stunden.

Am nächsten Tag das Salz im Wasser auflösen. Nehmen Sie den Käse aus dem Kefirko-Käse-Macher und tauchen Sie ihn in die salzige Sole.

Lassen Sie ihn für 4 Tage im Kühlschrank stehen und wenden Sie den Käse alle 12 Stunden.

Den Käse abtropfen lassen und auf einer Strohmatte trocknen lassen. Es kann frisch gegessen werden, salzig oder süß. Sie können ihn auch etwa 1 Monat an kaltem Ort (Keller) verfeinern, der Geschmack wird noch stärker.



ERDBEERSCONES

Serviert 6

Für die Scones:

- 250 g Mehl + etwas für die Arbeitsfläche
- 50 g Zucker
- 1 TL Salz
- 2 TL Backpulver
- 50 g Butter (in Stücke geschnitten)
- 150 ml Molke
- 1 Ei

Für die Füllung:

- 200 g Erdbeeren
- 150 ml kalte Einzel Sahne
- 150 g Kefir-Käse, gut durchlässig
- 40 g Vanillezucker
- 1 Glas Erdbeermarmelade

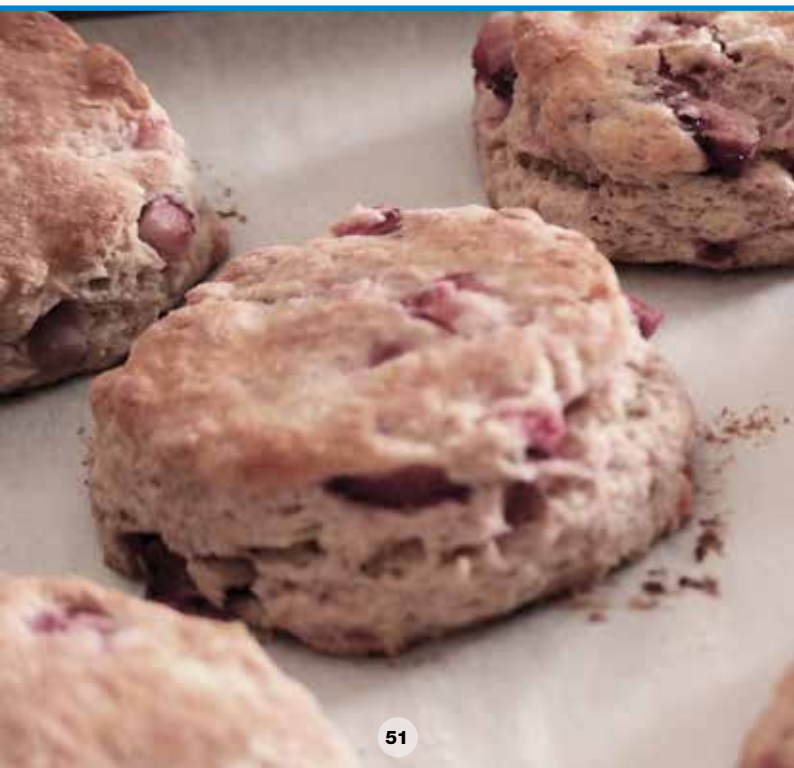
Schalten Sie den Ofen auf 200 ° C ein. Backblech mit Backpapier auslegen.

Mehl, Zucker, Salz und Backpulver mischen. Butter mit Ihren Fingerspitzen einarbeiten, bis Sie einen klumpigen Teig bekommen. Dann die Molke einarbeiten. Den Teig schnell kneten, bis er glatt und weich genug ist. Verteilen Sie diesen Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche bis zu einer Dicke von 2 cm. Mit Keksschneider in Kreise schneiden. Legen Sie sie auf den Teller und bestreichen Sie mit geschlagenem Ei.

In der Mitte des Ofens 15 Minuten backen, bis sie goldbraun aufgehen. Lassen Sie sie auf einem Gitterrost abkühlen.

Spülen Sie die Erdbeeren ab und entfernen Sie die Stiele. Mit dem Schneebesen Sahne und Vanillezucker zusammen mischen, bis sich steife schneebedeckte Gipfel bilden. In den Frischkäse einarbeiten. Füllen Sie die Scones mit Marmelade, dann mit Mousse und zum Schluss mit in Scheiben geschnittenen Erdbeeren.

Sie können die Früchte je nach Saison variieren. Es ist auch lecker mit Himbeeren, Brombeeren, Ananas, Mangos, Orangen ...



ÜBER DIE AUTOREN



URŠKA FARTELJ

220stopinjposevno.com

Autor des slowenischen Food Blogs 220 Grad diagonal ist ein begeisterter Verfechter von frischen, hausgemachten, saisonalen, lokal produzierten und traditionellen slowenischen Speisen. Sie sucht Kreativität beim Kochen und im Leben.



DONNA SCHWENK

culturedfoodlife.com

Ein großer Einfluss auf den Bereich der Kultur Futter und Autorin von drei Bestsellern: Cultured Food for Life, Cultured Food for Health und ihr neuestes Buch Kultivierte Lebensmittel in einem Glas. Donna glaubt das Essen und zubereiten von probiotisches der Weg zu einem gesunden Leben ist.



MARIE-CLAIRE FREDERIC

nicrunicuit.com

Marie-Claire ist gastronomische Journalistin und Bestseller-Koch Schriftsteller, Lebensmittel Historiker und a Wiederbelebung der Gärung. Sie fördert hausgemachtes Kochen mit echten und gesunden Zutaten.