



# BLOGGER-KOCHBUCH

50 Rezepte von 24 Bloggern



# Inhalt

Vorwort .....	01	Frozen Strawberry auf Löffelbiskuit mit Schlagsahne .....	27
Scharfe Schneckchen .....	02	Nudeln mit würziger Pilz-Käse-Soße .....	28
Gewürztörtchen .....	03	Sadri-Reis auf Basilikum-Sahne .....	29
Kürbis im Glas .....	04	Beerige Buttermilch-Nocken .....	30
Buttermilch-Espuma .....	05	Pizza mit Kräuterquark, roten Zwiebeln, Trauben und Speck .....	31
Zwetschgen mit Espuma und karamellisierten Walnüssen .....	06	Buttermilch-Vanille-Mousse mit Quitten-Gewürz-Kompott .....	32
Meerrettichsuppe mit Schnittlauch und gefüllten Kartoffeln .....	07	Pancakes mit Zucchini, Parmesan und Frühlingsquark .....	33
Rosa Mohn Panna Cotta mit Beerensalat .....	08	Pancakes mit Schmandcreme und Kirschgrütze .....	34
Schmand-Lasagne .....	09	Zitronen-Buttermilch-Tartelettes mit Blaubeerkonfitüre .....	35
Flammkuchen mit Pilzen und Frühlingszwiebeln .....	10	Pfifferlingrahmsuppe mit Jakobsmuscheln .....	36
HANGOP mit Himbeeren und Amarettibröseln .....	11	Indischer Reisauflauf mit Pfirsichcreme und Rosen-Hagebutten .....	37
Zucchini Blätterteig-Törtchen.....	12	Kürbis-Kartoffel-Krustikuchen mit Bohnen und Estragonschmand .....	38
Sylter Thymian Cupcakes .....	13	Bratkartoffel-Speck-Tarte .....	39
Esskastaniensuppe mit Salbei .....	14	Kürbis-Kartoffel-Röstis .....	40
Herbstlicher Salat mit Buttermilch-Dressing .....	15	Buttermilchpfannkuchen mit Feigen aus dem Ofen .....	41
Schokoladige Panna Cotta mit Kardamom und Walnusskrokant .....	16	Tomaten Tarte mit MILRAM Frühlingsquark .....	42
Blumenkohl-Ingwer-Suppe mit Chili .....	17	Mini Himbeer Muffins .....	43
Kürbis-Curry-Quiche .....	18	Speck-Zwiebel-Quiche .....	44
Karamellierte Feigen auf Joghurt .....	19	Weihnachtliches Schichtdessert .....	45
Überbackener Joghurt-Kebab .....	20	Saftiger Buttermilchkuchen mit Kokoskruste und Mandarinen .....	46
Käsesandwiches .....	21	Gefüllte Tomaten - Sommersalat - Kerbeljoghurtschaum .....	47
Cocktailtomaten mit Basilikum-Quark Mini-Gurken mit Frühlingsquark.....	22	Grüne Hackwaffeln mit Spinat .....	48
Kefir Drink Himbeere mit Minze & Zitronen Buttermilch mit Kirschen.....	23	Kohlrabi-Gratin .....	49
Quark-Zwiebel-Brot .....	24	Buttermilch-Pfannkuchen mit karamellisierten Pfirsichen und Schmand .....	50
Pizzabrötchen.....	25		
Burger mit Quarkbrötchen .....	26	Die Blogger .....	52



## Vorwort

Als wir über unser Lieblingsthema „Rezepte“ nachdachten, kam uns eine Idee: Es wäre doch toll, wenn das geballte Talent der Kochblogger in einem Buch vereint wäre. Dieses Kochbuch gäbe es dann als Download auf der MILRAM Webseite und die Rezepte wären so lecker, dass man gleich Lust zum Nachkochen und -backen hätte.

Uns von MILRAM hat die Idee so gut gefallen, dass wir ausgewählte Blogger gefragt haben, ob sie mitmachen würden: Und tatsächlich waren sie von unserer Idee begeistert. Wir haben uns sehr gefreut, als wir gesehen haben, wie viel Liebe, Fachwissen und Kreativität sie in unsere Idee gesteckt haben. Für diesen Einsatz gibt es nur ein Wort: Großartig!

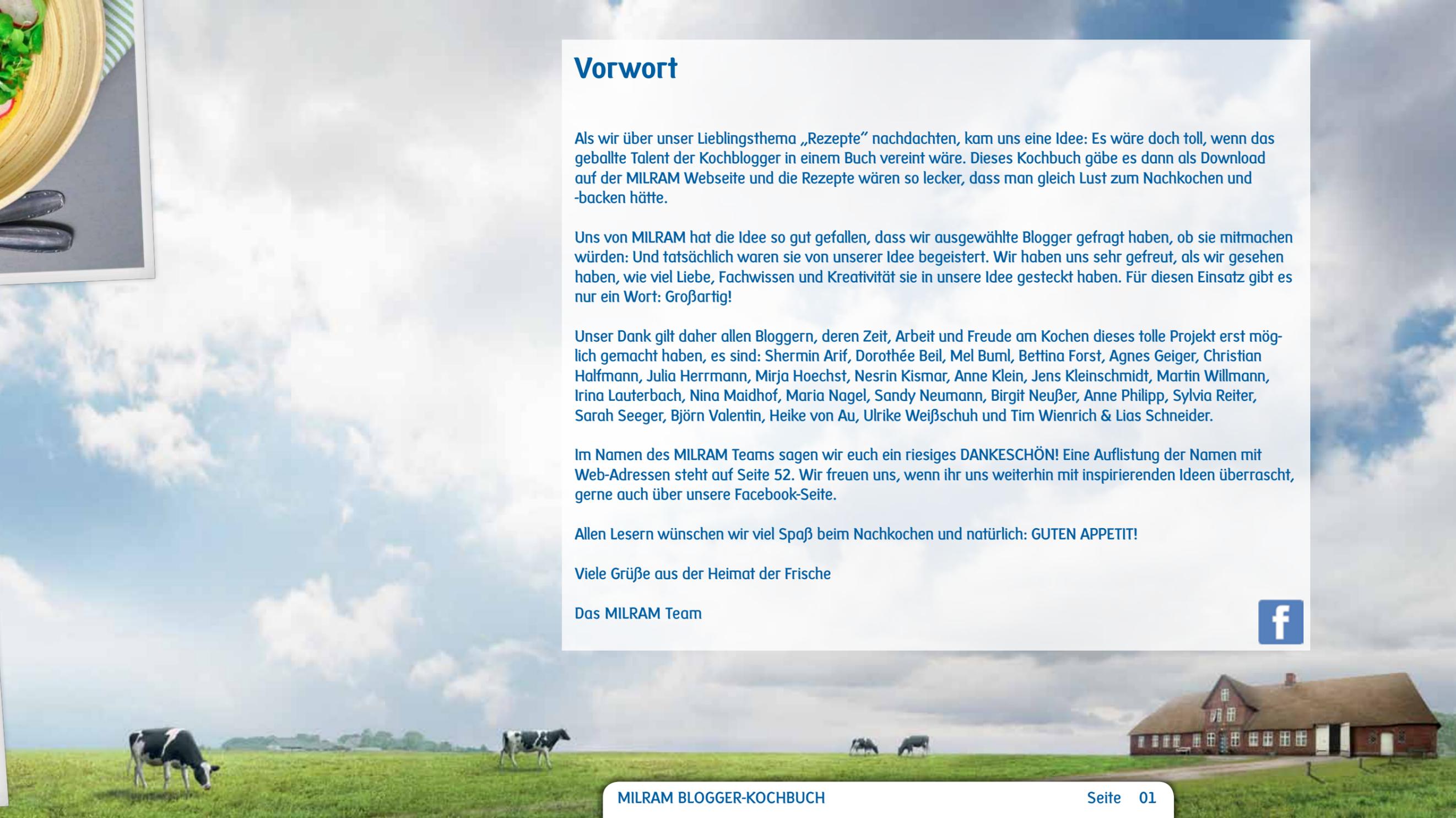
Unser Dank gilt daher allen Bloggern, deren Zeit, Arbeit und Freude am Kochen dieses tolle Projekt erst möglich gemacht haben, es sind: Shermin Arif, Dorothee Beil, Mel Buml, Bettina Forst, Agnes Geiger, Christian Halfmann, Julia Herrmann, Mirja Hoechst, Nesrin Kismar, Anne Klein, Jens Kleinschmidt, Martin Willmann, Irina Lauterbach, Nina Maidhof, Maria Nagel, Sandy Neumann, Birgit Neußer, Anne Philipp, Sylvia Reiter, Sarah Seeger, Björn Valentin, Heike von Au, Ulrike Weißschuh und Tim Wienrich & Lias Schneider.

Im Namen des MILRAM Teams sagen wir euch ein riesiges DANKESCHÖN! Eine Auflistung der Namen mit Web-Adressen steht auf Seite 52. Wir freuen uns, wenn ihr uns weiterhin mit inspirierenden Ideen überrascht, gerne auch über unsere Facebook-Seite.

Allen Lesern wünschen wir viel Spaß beim Nachkochen und natürlich: GUTEN APPETIT!

Viele Grüße aus der Heimat der Frische

Das MILRAM Team





## Zutaten

Rezept ergibt ca. 35 Stück

- 6 Scheiben MILRAM Burlander
- 6 große Scheiben Prosciutto
- 3 EL Tomatenmark (gehäuft)
- 1 Paket TK Blätterteig (6 Platten)
- 1 TL Harissa (gehäuft)
- getrockneter Thymian



## Scharfe Schnecken

Shermin Arif von [www.magischer-kessel.de](http://www.magischer-kessel.de)

Den Blätterteig nach Packungsanweisung auftauen lassen. In einem Schälchen das Tomatenmark gründlich mit der Harissa vermischen.

Ist der Blätterteig aufgetaut, bestreicht man jede Teigplatte dünn mit der scharfen Tomatenpaste. Das geht mit einem einfachen Messer als Hilfsmittel sehr gut.

Hierauf jetzt jeweils eine Schinkenscheibe legen. Die Länge und Breite des Schinkens sollte der Größe der Blätterteigplatte entsprechen. Ist dies nicht der Fall, kann man auch anstücken. Großzügig getrockneten Thymian über den Schinken streuen.

Die Käsescheiben auflegen. Sie müssen nicht die volle Länge des Teiges bedecken, sollten aber in der Breite nicht über den Rand ragen. Mit sanftem Druck den Blätterteig nun samt Füllung von der schmalen Seite her aufrollen.

Die Teigrollen mit einem scharfen Messer in circa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden, mit etwas Abstand auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen und auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft) ungefähr 20 Min. backen, bis sie goldbraun sind.

**Tipp:** Man kann statt italienischem Prosciutto natürlich auch einen anderen Rohschinken verwenden.

Harissa ist eine scharfe arabische Würzpaste, die man eigentlich in jedem orientalischen Lebensmittelgeschäft für kleines Geld kaufen kann. Hat man keine zur Hand, kann man alternativ das Tomatenmark großzügig mit Cayennepfeffer würzen.



## Zutaten

Rezept für 4 Portionen

150 g Frischkäse  
100 ml Apfelsaft, klar  
80 g Butterkekse  
75 g MILRAM Joghurt mild 3,5 %  
50 g Gelierzucker 3:1  
40 g MILRAM Gute Butter  
30 g Zucker  
2 Kardamomkapseln  
1,5 Blatt Gelatine  
1 EL Apfelessig  
1 rote Thai-Chili  
½ Bio-Zitrone  
Garam Masala  
getrocknete Wildblüten-  
Mischung  
4 Dessertringe  
Backpapier  
Gefrierbeutel



## Gewürztörtchen

Dorothee Beil von [www.bushcooks-kitchen.blogspot.de](http://www.bushcooks-kitchen.blogspot.de)

Die Kekse in einen Gefrierbeutel geben und verschließen. Mit dem Nudelholz kräftig darüber rollen, damit die Kekse fein zerbröseln werden. Die Kardamomkapseln öffnen und den Kern fein mörsern. Die Butter bei kleiner Temperatur schmelzen. Butter, Keksbrösel und Kardamom gut vermischen. Die Dessertringe auf einen Teller stellen, der mit Backpapier ausgelegt ist. Die Keksmasse mit einem Löffel gleichmäßig auf die Ringe verteilen und gut andrücken. Den Boden für das Törtchen gleichmäßig formen. Den Teller in den Kühlschrank stellen, alles mit Frischhaltefolie abdecken.

Die Blattgelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Schale der Zitrone fein abreiben und den Saft auspressen. Frischkäse, Joghurt, Zucker, Zitronensaft und -schale verrühren. Die Blattgelatine tropfnass in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze schmelzen und dann zu der Masse geben. Alles gut verrühren und dann in die Dessertringe füllen. Um den Rand gleichmäßig zu bekommen, kann man ihn - mit einem Finger, den man mit kaltem Wasser befeuchtet hat ausstreichen. Die Törtchen erneut für ca. 1 Stunde abgedeckt in den Kühlschrank geben.

Die Chilischote längs halbieren, Kerne und Samenwände auskratzen. Dann längs in schmale Streifen und anschließend in feine Würfel schneiden. Apfelsaft, Essig, Gelierzucker und Chili aufkochen. Eine kleine Menge auf einen Teller geben und den Tropfen nach unten laufen lassen. Wenn es erstarrt, ist die Masse richtig, um zu gelieren. Im Topf erkalten lassen. Die Masse sollte dickflüssig, aber noch nicht vollständig geliert sein. Wenn die Masse zu fest geworden ist, kann sie nochmals erwärmt werden. Mit einem Löffel das Gelee vorsichtig auf die Frischkäsemasse geben und erneut für 2 Stunden abgedeckt in den Kühlschrank geben.

### Anrichten:

Ein spitzes Messer in heißes Wasser tauchen und vorsichtig einmal um die Form schneiden. Eine Winkelpalette unter das Törtchen heben und vorsichtig den Ring anheben. Das Törtchen von der Winkelpalette auf einen Teller schieben. Mit Garam Masala und Wildblüten garnieren – sofort servieren.



## Zutaten

Rezept für 4 Portionen

- 200 g Kürbis-Fruchtfleisch z.B. von Hokkaido oder Butternut
- 1 EL MILRAM Gute Butter
- 1 Prise Zucker
- ½ TL Salz

## Vinaigrette und Creme

- 3 EL Sauerrahm (gehäuft)
- 2 EL Kürbiskerne
- 1,5 EL Kürbiskernöl
- 1 TL Apfelessig
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Zucker, schwarzer Pfeffer
- 1 kleine Schalotte
- 1 EL MILRAM Gute Butter
- Salz
- Zucker
- schwarzer Pfeffer



## Kürbis im Glas

Dorothee Beil von [www.bushcooks-kitchen.blogspot.de](http://www.bushcooks-kitchen.blogspot.de)

Den Kürbis bei Bedarf schälen und in kleine Würfel schneiden. In einem Topf mit Salz und Zucker mischen und mind. eine Stunde abgedeckt stehen lassen. Die Butter zugeben und den Kürbis mit geschlossenem Topfdeckel bei kleiner Hitze gar dünsten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Auf einem Teller mit Frischhaltefolie abgedeckt, hält sich der Kürbis 1-2 Tage im Kühlschrank.

Aus Apfelessig, Olivenöl, Salz, Zucker und schwarzem Pfeffer eine Vinaigrette rühren und die Kürbiswürfel damit marinieren. Die Kürbiskerne in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften. Dann mit einem Messer hacken.

Die Schalotte sehr fein würfeln und in der Butter bei kleiner Hitze anschwitzen. Sie darf keine Farbe annehmen. Sofort salzen und zuckern. Auskühlen lassen und in ein hohes Bechergefäß geben. Sauerrahm und das Kürbiskernöl zugeben. Alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Für 2 Stunden im Kühlschrank abgedeckt kaltstellen.

Die Kürbiswürfel in ein Glas geben. Von der Kürbiskernöl-Creme eine Nocke abstechen und aufsetzen. Mit den gehackten Kürbiskernen bestreuen. Sofort servieren.



### Zutaten

Rezept für 6 kleine Portionen

- 150 ml MILRAM Milde Buttermilch
- 50 ml MILRAM Frische Schlagsahne
- 2 EL Puderzucker
- 1-2 Stickstoff-Kapseln
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Salz (Prise)



## Buttermilch-Espuma

Dorothee Beil von [www.bushcooks-kitchen.blogspot.de](http://www.bushcooks-kitchen.blogspot.de)

Die Schale der Zitrone sehr fein abreiben und anschließend den Saft auspressen.

Puderzucker und Salz im Zitronensaft auflösen. Sahne, Buttermilch und die Zitronenschale zugeben und verrühren. Die Masse in einen Sahnebläser geben. Eine Kapsel eindrehen und den Bläser kopfüber sehr kräftig schütteln. Zur Probe etwas Masse heraussprühen; wenn sie noch mehr „Stand“ vertragen kann, eine zweite Kapsel eindrehen.

Den Espuma in kleine Dessertgläser sprühen. Der gefüllte Sahnebläser kann 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Bitte kopfüber lagern, so ist das Dessert jederzeit servierbereit.





### Zutaten

Rezept für 4 Portionen

- 200 g brauner Zucker
- 200 ml Wasser
- 150 ml Zwetschgensaft  
(vom Kompott abnehmen)
- 100 ml MILRAM Frische Schlagsahne
- 50 g Zucker
- 10 Zwetschgen
- 2 EL Walnüsse
- 1-2 Stickstoff-Kapseln
- 1 Blatt Gelatine
- 1 Prise Salz
- 1 Stich MILRAM Gute Butter  
(entspricht ungefähr 1 TL)
- 1 Zimtstange



## Zwetschgen mit Espuma und karamellisierten Walnüssen

Dorothee Beil von [www.bushcooks-kitchen.blogspot.de](http://www.bushcooks-kitchen.blogspot.de)

Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

Die Zwetschgen vierteln und entsteinen. Wasser, Zucker und die Zimtstange zu den Zwetschgen geben. Alles gut vermischen und in einen Topf mit Deckel geben. Den Topf in den Backofen stellen und die Zwetschgen für ca. 20-30 Min. backen.

Je nach Zwetschgensorte und Reifegrad ist die Garzeit unterschiedlich. Lieber mal zwischendurch die Konsistenz prüfen, aber daran denken, dass sie im warmen Sud noch etwas nachziehen.

Die Zwetschgen vollständig auskühlen lassen. Sie ziehen noch etwas Saft.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. 50 ml des Zwetschgensafts erhitzen und die ausgedrückte Blattgelatine darin auflösen. Mit dem restlichen Saft und der Sahne verrühren und in einen Sahnebläser (0,25 L Fassungsvermögen) füllen. Eine Kapsel eindrehen und auf dem Kopf stehend kräftig schütteln. Kopfüber in den Kühlschrank stellen.

Den Zucker in einer Pfanne schmelzen, Salz und Butter zugeben. Wenn das Karamell schön cremig ist, die Walnüsse darin karamellisieren. Alles auf Backpapier geben und auskühlen lassen. Sobald das Karamell erstarrt ist, grob hacken.

### Anrichten:

Den Espuma auf die Mitte eines Tellers sprühen und die Zwetschgen kreisrund anlegen. Mit dem Walnusskaramell bestreuen.



# Meerrettichsuppe mit Schnittlauch und gefüllten Kartoffeln

Mel Buml von [www.gourmetguerilla.de](http://www.gourmetguerilla.de)

Die Kartoffeln mit der Schale weich kochen. In kaltem Wasser abschrecken und pellen. Mit einem spitzen Teelöffel etwas aushöhlen. In eine ofenfeste Form setzen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen.

Das Kartoffelinnere fein zerdrücken und mit dem MILRAM Magerquark, 3 EL MILRAM Sahne, Schalotten, Speck und 1 Prise Salz gut vermischen. Die Kartoffeln damit füllen. Die Kartoffeln ca. 20 - 25 Min. im Ofen überbacken.

Der Speck an der Oberfläche der Füllung sollte gebräunt aussehen. In der Zwischenzeit Rinderbrühe aufkochen. Den Rest der Sahne (ca. 170 g) und geriebenen Meerrettich zugeben und einmal kurz aufkochen. Mit 1 Prise Salz und Aceto Balsamico abschmecken. Vor dem Servieren mit dem Pürierstab aufschäumen. In vorgewärmte Teller schöpfen, die Kartoffeln hineinsetzen und mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

### Zutaten

Rezept für 2 Portionen

- 750 ml Rinderbrühe (z.B. Bio-Brühwürfel)
- 60 g frischen Meerrettich, fein gerieben
- 50 g durchwachsenen Speck, fein gewürfelt
- 12-16 kleine Kartoffeln
- 3 EL MILRAM Magerquark
- 1-2 TL Aceto Balsamico
- 1-2 Schalotten, fein gehackt
- 1 MILRAM Frische Schlagsahne
- 1 kleines Bund Schnittlauch, gehackt
- Salz

### Das brauchst Du unbedingt

- Pürierstab
- Backofen





## Zutaten

Rezept für 8 Portionen

700 g MILRAM Frische Schlagsahne  
400 g Blaubeeren  
400 g Erdbeeren  
90 g Mohn  
5 Blatt Gelatine  
3 EL Zucker  
1 TL gemahlene Vanilleschote  
1 EL Puderzucker  
1 unbehandelte Zitrone  
1 Prise Salz

8 kleine Gläser, Schüsseln oder  
1 Puddingform  
etwas Geduld für die Kühlzeit

## Optional

Rote Lebensmittelfarbe



## Rosa Mohn Panna Cotta mit Beerensalat

Mel Buml von [www.gourmetguerilla.de](http://www.gourmetguerilla.de)

### Panna Cotta

300 g Sahne mit Mohn, Zucker und gemahlener Vanilleschote in einem Topf mischen. Die Schale der Zitrone dünn abschälen, in den Topf geben und die Sahnemischung einmal aufkochen. Zur Seite stellen und etwas abkühlen lassen. Nach ein paar Minuten die Zitronenschale herausnehmen.

Gelatine in einem tiefen Teller in kaltem Wasser einweichen. Dann aus dem Wasser fischen und mit den Händen ausdrücken. In der warmen Mohnsahne auflösen. Wer Lust auf einen rosa Nachtisch hat, rührt jetzt noch ein paar Tropfen rote Lebensmittelfarbe unter. Die Mohnsahne kaltstellen, bis sie beginnt zu gelieren. Dabei gelegentlich umrühren. 400 g Sahne mit 1 Prise Salz steifschlagen und unter die angelierte Mohnsahne rühren. Die Mohn Panna Cotta in 8 kleine Gläser á 200 ml (Weck-Gläser machen sich immer so nett) oder eine Puddingform füllen und für mehrere Stunden oder über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

### Beerensalat

Blaubeeren und Erdbeeren waschen und evtl. Stiele und Blütenansatz entfernen. Die Erdbeeren halbieren oder vierteln und mit den Blaubeeren in einer Schüssel vorsichtig mischen. Puderzucker über die Beeren streuen und etwas ziehen lassen.

### Anrichten in Gläsern

Den Beerensalat auf die Panna Cotta in die Gläser löffeln. Restlichen Salat zum Nachnehmen separat in einer Schüssel reichen.

### Anrichten auf einer Platte

Die Puddingform ganz kurz bis knapp unter den Rand in warmes Wasser tauchen und auf eine Platte stürzen. Die Beeren drum herum auf der Platte verteilen.

**Tipp:** Wer mag, garniert die Panna Cotta noch mit gehackten Pistazien und /oder Minzblättchen.



## Zutaten

Rezept für 2 Portionen

### Bolognese

- 300 g Rinderhack
- 200 ml Fleischbrühe
- 150 g Schinkenwürfel
- 100 ml Weißwein
- 50 g Möhren
- 50 g Staudensellerie
- 50 g Schalotte
- 50 ml MILRAM Frische Schlagsahne
- 5 EL passierte Tomaten
- Olivenöl
- MILRAM Gute Butter

### Lasagne

- 200 ml Tomatenpüree
- 150 g Lasagneplatten ohne Vorkochen
- 100 g MILRAM frischer Schmand
- 100 g MILRAM Frische Schlagsahne
- 100 g MILRAM Burlander Käse



## Schmand-Lasagne

Bettina Forst von [www.foodina.eu](http://www.foodina.eu)

Möhren, Schalotten, Staudensellerie putzen und klein würfeln. Olivenöl mit Butter erhitzen und den Schinken anschwitzen, das gewürfelte Gemüse zugeben und ebenfalls anschwitzen.

Dann das Hack zugeben und bröselig anbraten. Mit dem Weißwein ablöschen, Tomatenpüree sowie Fleischbrühe einrühren und leise ca. 3 Stunden - gerne länger - köcheln lassen. Kurz vor Ende die Sahne hinzugeben.

Ofen auf 200°C vorheizen. Schmand mit der Sahne verkleppern. Jetzt die Lasagne in eine ofenfeste Form schichten. Zuerst ein Lasagneblatt, dann ein bisschen Bolognese, dann 1-2 EL Schmand-Sahne, dann wieder eine Lasagneplatte usw.

Mit einer Lasagneplatte abschließen, Tomatenpüree darüber gießen, Käse auflegen und für mindestens 20 Min. in den Ofen.



### Zutaten

Rezept für 2 Portionen

#### Teig

- 300 g Weizenmehl 550
- 175 ml lauwarmes Wasser
- 5 g Trockenhefe
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Olivenöl

#### Belag

- 100 g MILRAM Saure Sahne
- 100 g MILRAM frischer Schmand
- 100 g roher Schinken, in kleinen Würfeln
- 100 g Wiesenchampignons, in Scheiben
- 3 Frühlingszwiebeln, in dünne Ringe geschnitten
- Salz & Pfeffer, Muskatnuss



## Flammkuchen mit Pilzen und Frühlingszwiebeln

Bettina Forst von [www.foodina.eu](http://www.foodina.eu)

Alle Zutaten für den Teig zu einem glatten Teig kneten, dabei die Hefe vorher im lauwarmen Wasser auflösen. Schüssel abdecken und den Teig ca. 45 Min. gehen lassen.

Danach nochmals kurz durchkneten.

Den Teig in 2 gleich große Stücke teilen und zu Kugeln formen. Wieder ca. 30 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 250°C Intensivbacken aufheizen (wenn dein Ofen diese Funktion nicht hat, auf höchste Temperatur einstellen).

Teig dünn ausrollen. Saure Sahne und Schmand verrühren, kräftig würzen. Jede Teigplatte mit der Schmand-Mischung, Schinkenwürfeln, Champignons und Frühlingszwiebel belegen. Im Backofen 10 Min. goldbraun backen (bei niedrigerer Temperatur entsprechend länger backen).



### Zutaten

Rezept für 4 Portionen

- 500 g MILRAM Joghurt mild 3,5 %
- 200 g frische Himbeeren
- 100 ml MILRAM Frische Schlagsahne
- 3 EL Zucker
- Abrieb von ½ Bio-Zitrone
- 1 Handvoll Amaretti



## HANGOP mit Himbeeren und Amarettibröseln

Agnes Geiger von [www.essenohnegrenzen.de](http://www.essenohnegrenzen.de)

HANGOP ist ein altes niederländisches Rezept für eine Art Joghurtkäse, welcher durch das „Abhängen“ und Abtropfen des Joghurts entsteht. Man kann diesen mit frischen Beeren als Nachtisch servieren, aber auch in der herzhaften Variante mit Kräutern auf frischem Brot ist der HANGOP sehr lecker.

Ein Sieb über eine Schüssel hängen, das Sieb mit einem Mulltuch bzw. einem frischen Geschirrtuch auslegen und den Joghurt hineingeben.

Mit Klarsichtfolie abgedeckt 24 Stunden im Kühlschrank stehen lassen. Ist aus dem Joghurt eine feste Masse entstanden, wird Sahne unter Zugabe von 2 EL Zucker und Zitronenabrieb geschlagen und die Joghurtmasse darunter gehoben. Die Hälfte der Himbeeren mit dem restlichen Zucker pürieren und durch ein Sieb streichen, um die feinen Kerne zu entfernen (optional). Die Amaretti zerbröseln.

Nun die Joghurtcreme mit den Himbeeren, der Himbeersauce und den Amarettibröseln anrichten und servieren.



### Zutaten

Rezept für 2 Portionen

- 275 g fertigen Blätterteig
- 250 g MILRAM frischer Schmand
- 125 g Speckwürfel  
(oder Ziegenkäse für vegetarische Version)
- 1 kleine Zucchini
- 1 Ei
- Blätter von 3 Zweigen Thymian
- Pfeffer zum Abschmecken



## Zucchini-Blätterteig-Törtchen

Christian Halfmann von [www.koch-doch-ma.blogspot.de](http://www.koch-doch-ma.blogspot.de)

Der erste Schritt ist total simpel. Einfach alle Zutaten bis auf den Blätterteig (natürlich) in einer Schüssel gut vermengen.

Dann den Blätterteig ausrollen (Tiefkühl-Blätterteigplatten gehen auch – aber dann aufgetaut). Den Blätterteig in ungefähr quadratische Stücke schneiden (man braucht kein Lineal dafür). Nun an zwei gegenüberliegenden Ecken eines Quadrats jeweils parallel zur Ecke versetzt nach innen einen rechten Winkel einschneiden.

Die Füllung auf die Quadrate verteilen. Dann die eingeschnittenen Winkel zur Mitte hin falten und dort zusammendrücken.

Die Törtchen dann bei 200 °C für 30 Min. backen, bis sie etwas Farbe bekommen haben. Dann braucht man es sich nur noch schmecken lassen. Schmeckt übrigens auch kalt.



### Zutaten

Rezept für 8 Cupcakes

- 300 g Mehl
- 200 ml Milch
- 200 g MILRAM FrühlingsQuark
- 100 g MILRAM Sylder Käse
- 8 schwarze Oliven
- 5 EL Olivenöl
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- Pfeffer nach eigenem Ermessen
- Blätter von 4 Thymianzweigen



## Sylder Thymian Cupcakes

Christian Halfmann von [www.koch-doch-ma.blogspot.de](http://www.koch-doch-ma.blogspot.de)

Den Backofen auf 200 °C aufheizen.

Mehl, Backpulver, Thymian, Salz und Pfeffer gut durchmengen, so dass alles gut verteilt ist. In die Mischung eine Vertiefung machen und das Olivenöl und die Milch zugeben. Den Käse so klein wie möglich schneiden oder reiben und ebenfalls zugeben. Das Ganze dann zu einem Teig verarbeiten und entsprechend auf 8 Cupcake/Muffin-Förmchen verteilen.

Die Cupcakes 30 Min. im Backofen backen, so dass sie schön gold-braun werden. Dann herausnehmen und ein wenig abkühlen lassen.

Nun den Kräuterquark in eine Spritztülle füllen und auf die Küchlein spritzen. Anschließend jeweils eine schwarze Olive draufdrücken. Et voilà, fertig sind die Sylder Thymian Cupcakes.



### Zutaten

Rezept für 4 Portionen

- 400 g geschälte Esskastanien, grob gehackt
- 100 ml MILRAM frischer Schmand, + 4 TL für die Deko
- 6 Blätter Salbei, grob gehackt + ein paar Blätter für die Deko
- 2 Stangen Sellerie, grob gehackt
- 1 Zwiebel, in feine Würfel geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, in feine Scheiben geschnitten
- 1 L Gemüsebrühe
- 1 EL MILRAM Gute Butter
- 1 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer



## Esskastaniensuppe mit Salbei

Julia Herrmann von [www.chestnutandsage.de](http://www.chestnutandsage.de)

1 Esslöffel Butter in einem großen Topf zerlassen und die Selleriewürfel, die Zwiebel und den Knoblauch so lange dünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Salbei und Esskastanien zugeben und 2 Min. mitdünsten.

Die Gemüsebrühe hinzugeben, alles aufkochen lassen, salzen und pfeffern und für etwa 15 Min. kochen lassen. Wenn die Esskastanien weich sind, die Suppe fein pürieren, den Schmand in die Suppe geben und gut verrühren.

Die Suppe noch mal mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und warmhalten.

Die Suppe in warme Schüsseln verteilen, je einen Teelöffel Schmand dazugeben, mit den übrigen Salbeiblättchen garnieren und genießen.



## Zutaten

Rezept für 4 Portionen

### Salat

- 250 g Pfifferlinge, geputzt
- 8 Radieschen, in feine Scheiben geschnitten
- 8 Scheiben Butternusskürbis, etwa 0,5 cm dick, geschält und halbiert
- 4 Handvoll Feldsalat, gewaschen
- 2 Handvoll Walnuskerne, grob gehackt
- 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- 1 EL MILRAM Gute Butter
- Salz & Pfeffer
- gemahlener Zimt

### Dressing

- 250 ml MILRAM Milde Buttermilch
- 100 g MILRAM Saure Sahne
- 1 Bund Schnittlauch, in feine Röllchen geschnitten
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer



## Herbstlicher Salat mit Buttermilch-Dressing

Julia Herrmann von [www.chestnutandsage.de](http://www.chestnutandsage.de)

Die Zutaten des Dressings verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und im Kühlschrank beiseitestellen, bis der Salat vorbereitet ist.

Einen Esslöffel Butter in einer Pfanne zerlassen und die Kürbisspalten darin anbraten, bis sie weich und leicht gebräunt sind. Die Kürbisspalten auf einem Küchentuch abtropfen lassen, salzen, pfeffern und mit ein wenig Zimt bestreuen. Den Knoblauch und die Pfifferlinge in die gleiche Pfanne geben und etwa 5 Min. braten. Wenn die Pilze fertig sind, die Knoblauchzehe entfernen und die Pilze salzen und pfeffern.

Den Salat mit den Kürbisscheiben, den Radieschen und dem Dressing vermischen und auf Tellern anrichten. Die Pfifferlinge und die Walnüsse darüber verteilen und genießen.

Wenn vom Dressing ein wenig über ist, hält es sich noch etwa fünf Tage im Kühlschrank.



# Schokoladige Panna Cotta mit Kardamom und Walnusskrokant

Julia Herrmann von [www.chestnutandsage.de](http://www.chestnutandsage.de)

Sahne und Milch zusammen mit dem Kardamom aufkochen lassen. Die aromatisierte Milch durch ein Sieb gießen und so die Kardamomkapseln entfernen. Die Milch zurück in den Topf füllen und den Puderzucker und die Schokolade zugeben. Die Schokolade langsam schmelzen lassen. Jetzt das Agar Agar dazugeben, alles aufkochen und für drei bis vier Minuten kochen lassen.

Die Panna Cotta gleich in Gläschen abfüllen, in den Kühlschrank stellen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit den Zucker in einer kleinen beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren lassen. Probiert diesen Karamell noch nicht, denn er ist sehr heiß!

Die Pfanne vom Herd nehmen, die Nüsse dazu geben und gründlich verrühren. Den Nusskaramell auf ein Backpapier geben, flach drücken und abkühlen lassen.

Nehmt die Panna Cotta aus dem Kühlschrank, wenn sie fest ist. Brecht von dem Nusskrokant kleine Stücke ab, streut sie zusammen mit ein paar Beeren über die Panna Cotta und genießt diese kleine schokoladige Sünde.

## Zutaten

Rezept für 4 Portionen

### Panna Cotta

- 350 ml MILRAM Frische Schlagsahne
- 150 ml MILRAM Vollmilch
- 100 g Zartbitterschokolade, grob gehackt

- 50 g Puderzucker
- 2 Kardamomkapseln, zerstoßen
- ½ TL Agar Agar

### Krokant

- 40 g Walnusskerne, grob gehackt
- 40 g Zucker

Für die Dekoration ein paar Beeren.





### Zutaten

Rezept für 4 Portionen

- 250 g MILRAM frischer Schmand
- 2 Schalotten
- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 EL MILRAM Gute Butter
- 1 daumengroßes Stück Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 1 frische Knoblauchzehe
- Brühe
- Salz & Pfeffer



## Blumenkohl-Ingwer-Suppe mit Chili

Mirja Hoechst von [www.kuechenchaotin.de](http://www.kuechenchaotin.de)

Die Schalotten, den Ingwer, die Chilischote (entkernt!) und die Knoblauchzehe fein hacken. In einem Topf in der Butter anbraten, bis die Zwiebelstücke glasig sind. Den Blumenkohl in kleine Röschen teilen, waschen und anschließend in den Topf geben. Kurz mit anbraten und dann mit genau so viel Brühe ablöschen, dass der Blumenkohl davon bedeckt ist.

Wenn der Blumenkohl nach ca. 10-15 Min. gar ist, den Topf von der Flamme nehmen und die Suppe gut durchpürieren. Ungefähr die Hälfte des Schmands einrühren, mit Pfeffer und Salz abschmecken und die Suppe auf 4 Schüsseln verteilen.

Den restlichen Schmand auf die Suppe geben und schnell servieren. Wer mag, kann mit Petersilie und/oder Chili garnieren.

**Fertig!**





## Zutaten

Rezept für 2 Portionen

### Boden

- 125 g MILRAM Gute Butter (kalt!)
- 200 g Mehl
- 1 Ei (L)
- etwas Salz

### Belag

- 400 g Hokkaido-Kürbis
- 200 g MILRAM frischer Schmand
- 175 g MILRAM Burlander Käse
- 3 Eier
- 3 Schalotten
- 2 TL Curry
- 1 Handvoll Kürbiskerne
- 1 EL MILRAM Gute Butter
- 1 Knoblauchzehe
- Salz & Pfeffer



## Kürbis-Curry-Quiche

Mirja Hoechst von [www.kuechenchaotin.de](http://www.kuechenchaotin.de)

Die Zutaten für den Boden rasch zu einem Teig verarbeiten und für mindestens eine Stunde zum Ruhen in den Kühlschrank legen.

Währenddessen die Schalotten schälen und fein hacken. Den Kürbis waschen, die Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. 1 EL Butter in einer großen Pfanne zerlassen.

Die Schalotten darin anbraten und den Kürbis hinzugeben. Die Pfanne abdecken und den Kürbis auf kleiner Flamme weiterbraten lassen, bis er gar (weich) ist. Zum Schluss das Curry dazugeben und kurz anrösten lassen.

Den Käse fein hacken. Zusammen mit dem Schmand, den Eiern und Salz und Pfeffer zu einer Art Soße verrühren. Den gegarten Kürbis unterrühren. Für den Boden den Teig aus dem Kühlschrank Stück für Stück in eine 26 cm Springform drücken. Aus dem Boden noch einen ca. 2 cm hohen Rand formen und mehrmals einstechen.

Die Kürbis-Schmand-Mischung auf den Boden geben, die Quiche mit einigen gehackten Kürbiskernen bestreuen und im vorgeheizten Ofen bei 200 °C für 30-40 Min. backen.

**Fertig!**



### Zutaten

Rezept für 2 Portionen

- 4 Feigen
- 2 MILRAM Joghurt mild 3,5 %
- 1 EL MILRAM Gute Butter
- 1 EL brauner Zucker
- 1 Zimtstange
- 1 Schuss Orangensaft  
einige Tropfen Balsamico



## Karamellierte Feigen auf Joghurt

Mirja Hoechst von [www.kuechenchaotin.de](http://www.kuechenchaotin.de)

Den Joghurt in kleine Gläser oder Schüsseln füllen (½ Becher pro Portion).

Für die karamellisierten Feigen: 4 Feigen waschen und den Strunk stutzen. Kleine Früchte halbieren, größere Früchte vierteln.

In einer Pfanne auf kleiner Flamme die Butter zerlaufen lassen, den Zucker hinzugeben und rühren, bis das Ganze karamellisiert. Die Zimtstange hinzugeben.

Nun die Hitze steigern und die Feigen mit der Schnittseite nach unten in den Sud legen. Nach 2 Min. wenden und genau so von der anderen Seite braten. Die Feigen aus der Pfanne nehmen und einige Tropfen Balsamico und einen großen Schuss Orangensaft hinzugeben.

Den Sud erneut einige Minuten köcheln lassen, bis ein dicker Sirup entsteht. Die Zimtstange entfernen. Etwas vom Sud in den Joghurt einrühren, den Joghurt mit den Feigen dekorieren und den Sud darüber träufeln. Das Dessert schmeckt sowohl heiß als auch, wenn die Feigen auf Zimmertemperatur heruntergekühlt sind.

**Fertig!**



## Zutaten

Rezept für 4-6 Portionen

500 g	Rindergehacktes
400 g	geschälte Tomaten aus der Dose
250 g	MILRAM Joghurt mild 3,5 %
200 ml	+ 1 EL Olivenöl
100 g	MILRAM Sylter Käse
50 g	MILRAM Gute Butter
3-4	Knoblauchzehen
1-2	reife Fleischtomaten
1	Zwiebel
½	türkisches Fladenbrot
½	rote Paprika
	Salz & Pfeffer



## Überbackener Joghurt-Kebab

Nesrin Kismar von [www.nesrinskueche.com](http://www.nesrinskueche.com)

Zwiebel schälen, fein raspeln. Hackfleisch mit Zwiebel, Salz und Pfeffer kneten, im Kühlschrank ca. 10-15 Min. ruhen lassen. Dann noch einmal kneten, vom Teig walnussgroße Stücke nehmen, in der Hand fingergroße Bouletten formen.

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze Olivenöl erhitzen, die Bouletten darin goldbraun braten und auf einem mit Küchenpapier bedeckten Teller entölen.

3 Knoblauchzehen schälen und fein hacken, in einem kleinen Topf zu den geschälten Tomaten geben. Butter hinzufügen, salzen und pfeffern. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen, dann bei reduzierter Hitze 7-8 Min. köcheln lassen.

Den Ofen auf 200 °C Ober/Unterhitze vorheizen. Die letzte Zehe Knoblauch schälen, fein raspeln, mit 1 EL Olivenöl mischen und eine große Pyrex oder Keramikform damit bestreichen. Das türkische Fladenbrot in kleine mundgerechte Stücke schneiden.

Die Brotstücke über die mit Knoblauchöl bestrichene Form schichten. Erst die Tomatensoße und danach den gut gerührten Joghurt darüber löffeln. Die Bouletten darübergeben. Mit fein geschnittenen Tomatenscheiben belegen und den fein geraspelten Käse darüberstreuen.

Mit den fein geschnittenen Paprikastreifen verzieren. Im vorgeheizten Backofen ca. 15 Min. überbacken und sofort servieren.



### Zutaten

Rezept für 2 Portionen

- 4 Scheiben Vollkornbrot oder Roggenbrot
- 3 EL MILRAM frischer Schmand
- 1 EL mittelscharfer Senf
- MILRAM Sylter Käse
- Salatblätter
- 1 kleine Salatgurke
- 1 Bund Radieschen



## Käsesandwiches

Anne Klein von [www.wolkenfeeskuechenwerkstatt.blogspot.de](http://www.wolkenfeeskuechenwerkstatt.blogspot.de)

Das Brot in Scheiben schneiden. Schmand und Senf vermischen und die Brotscheiben damit bestreichen.

Eine Brotscheibe mit Salatblättern, Käsescheiben, Gurken- und Radieschenscheiben belegen und mit einer zweiten, mit Schmand und Senf bestrichenen Brotscheibe abdecken.

Die Sandwiches zum Mitnehmen einzeln verpacken.



### Zutaten

Rezept für 4 Portionen

- 10 Cocktailtomaten
- 2 Minigurken
- MILRAM BasilikumQuark
- MILRAM FrühlingsQuark

## Cocktailtomaten mit Basilikum-Quark Mini-Gurken mit FrühlingsQuark

Anne Klein von [www.wolkenfeeskuechenwerkstatt.blogspot.de](http://www.wolkenfeeskuechenwerkstatt.blogspot.de)

Die Tomaten putzen, waschen und den Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen.

Den BasilikumQuark vorsichtig mit einem Teelöffel in die Tomaten füllen. Die Minigurken waschen und in dicke Scheiben schneiden.

Das Fruchtfleisch mit einem Teelöffel herauslösen. Den FrühlingsQuark vorsichtig mit einem Teelöffel in die Gurkenscheiben füllen.

Mit frischen Basilikumblättchen garnieren.





#### Zutaten

- 1 Zitrone  
MILRAM Kefir Drink Himbeere  
MILRAM Buttermilch  
Drink Zitrone  
frische Himbeeren  
frische Minzblättchen  
Kirschen



## Kefir Drink Himbeere mit Minze

Anne Klein von [www.wolkenfeeskuechenwerkstatt.blogspot.de](http://www.wolkenfeeskuechenwerkstatt.blogspot.de)

Den MILRAM Kefir mit frischen Himbeeren und etwas Minzeblättchen in einen Mixer geben und mixen. In ein Glas füllen und mit Minze garnieren.

## Zitronen-Buttermilch mit Kirschen

Anne Klein von [www.wolkenfeeskuechenwerkstatt.blogspot.de](http://www.wolkenfeeskuechenwerkstatt.blogspot.de)

Den MILRAM Buttermilch Drink Zitrone mit etwas frisch gepresstem Zitronensaft in einen Mixer geben und mixen. In ein Glas füllen und mit Kirschen und Zitronenscheibe garnieren.



### Zutaten

Rezept für 2 Portionen

- 400 g Mehl
- 200 g MILRAM FrühlingsQuark
- 200 g MILRAM BasilikumQuark
- 80 g Röstzwiebeln
- 4 TL Salz
- 2 Eier
- 1,5 Päckchen Backpulver
- 1 Handvoll Kräuter nach Lust und Laune (In meinem Fall: Rosmarin, Basilikum, glatte Petersilie, Thymian, Oregano & Schnittlauch) ein Schuss Mineralwasser

### Zum Servieren

- MILRAM Gute Butter
- grobes Meersalz



## Quark-Zwiebel-Brot

Jens Kleinschmidt von [www.gekleckert.de](http://www.gekleckert.de)

Einen Handmixer mit Knethaken ausstatten und alle Zutaten ca. 5-10 Min. gut miteinander vermischen bzw. verkneten.

Eine feuerfeste Form (in meinem Fall eine kastenförmige Kuchenbackform) mit dem Teig füllen und bei 175 °C ca. 45 Min. backen, bis es schön braun ist. Alternativ kann der Teig mit den Händen in die gewünschte Form geknetet und auf ein Backblech mit Backpapier gelegt werden. Meiner Meinung nach gibt das eine schönere Kruste.

Nach dem Backen kurz auskühlen lassen und mit Butter und grobem Meersalz lauwarm genießen.

**PS:** Das Brot klappt auch super auf einem geschlossenen Grill, z.B. Kugelgrill oder Smoker.



## Zutaten

Rezept für 6 Brötchen

300 g Mehl  
250 g MILRAM Magerquark  
1 kl. Päckchen Backpulver  
1 Ei  
1 kl. Stück MILRAM Gute Butter  
Rosmarin  
Käse  
Salami  
Basilikum



## Pizzabrötchen

Martin Willmann von [www.gekleckert.de](http://www.gekleckert.de)

Für den Teig einfach Quark, Mehl, Backpulver, die Butter und das Ei miteinander vermengen. Den Basilikum in kleine Streifen schneiden und mit unter den Teig geben. Gleiches gilt für den Rosmarin und Oregano. Was die Angaben für Butter und Backpulver angehen, bin ich immer sehr grob und mache das nach Gefühl. Ich habe noch einen kleinen Schuss Wasser mit hinzugegeben, da der Teig mir so irgendwie nicht gefiel. Danach war er perfekt.

Nun den Teig in kleine, dünne (max. 0,5-1 cm dicke) Rechtecke ausrollen (ca. 10x10 cm). Mit Käse und der Salami belegen und zusammenrollen. Die Enden zusammendrücken, damit der Käse nicht ausläuft. Das Ganze jetzt für ca. 15 Min. bei 180 °C in den vorgeheizten Ofen und fertig sind die leckeren Pizzabrötchen.

Diese Art von Pizzabrötchen lässt sich mit sämtlichen Füllungen und Kräutern variieren und ist ideal zum Frühstück oder als kleiner Snack für zwischendurch, wenn man einmal etwas Anderes haben möchte.



## Zutaten

Rezept für 2 Burger

300 g	Mehl
250 g	gemischtes Hack
250 g	Quark
1	Ei
1	kl. Brötchen
1	kl. Päckchen Backpulver
1	Ei
1	kl. Stück MILRAM Gute Butter
½	Zwiebel
	Salatblatt
	einen Schuss Senf
	Salz & Pfeffer
	MILRAM Käse nach Wahl (Benjamin, Burlander, Sylter oder Müritzer)
	Haselnuss-Feigen-Pesto (Selbermachen oder aus dem Supermarkt)



## Burger mit Quarkbrötchen

Martin Willmann von [www.gekleckert.de](http://www.gekleckert.de)

Für die Brötchen einfach Quark, Mehl, Backpulver, die Butter und das Ei miteinander vermengen. Evtl. einen Schuss Wasser mit hinzugeben. Kleine, nicht zu dicke, Brötchen formen und für ca. 15-20 Min. bei 180 °C in den vorgeheizten Ofen geben.

Den Teig vom alten Brötchen in Wasser einweichen und ausdrücken. Die Zwiebel in kleine Stücke schneiden und alles zusammen mit dem Teig, Hack, Ei und Senf zu einer Masse verarbeiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und kleine Frikadellen formen. In der Pfanne braten.

Kurz bevor die Frikadellen durch sind (z.B. mit einer Gabel testen oder aufschneiden), den Käse auf die Frikadellen legen und alles für 3-4 Min. zu den Brötchen in den Ofen geben.

Wer das Pesto selber machen möchte, hält sich am besten an die Standardzutaten für Pesto. Parmesan, Pinienkerne, Olivenöl, Knoblauch und in diesem Fall Feigen und Haselnüsse.

Alternativ gibt es das hier verwendete Pesto aber auch in guter Qualität im Supermarkt (nicht ganz günstig).

Zum Schluss alles zusammen im Burgerstyle anrichten und genießen.



### Zutaten

Rezept für 2 Portionen

250 g	Erdbeeren
200 ml	MILRAM Milde Buttermilch
150 ml	MILRAM Frische Schlagsahne
100 g	MILRAM Gute Butter
1	Packung Löffelbiskuit



## Frozen Strawberry auf Löffelbiskuit mit Schlagsahne

Martin Willmann von [www.gekleckert.de](http://www.gekleckert.de)

Löffelbiskuit in einem Mixer klein mixen und mit der Butter zu einer Masse vermengen, ggf. mehr Butter oder Löffelbiskuit hinzugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Die Masse in eine Form geben und fest andrücken, damit ein fester Boden entsteht.

Erdbeeren putzen und vom Grün befreien. Ebenfalls mit einem Mixer zu feinem Püree verarbeiten und mit der Buttermilch verrühren. Optimalerweise die Masse in einer Eismaschine verarbeiten. Wenn man keine Eismaschine zur Verfügung hat, die Masse im Gefrierfach frieren lassen und alle 30-45 Min. einmal umrühren.

Bei gewünschter Konsistenz aus dem Gefrierer holen und anrichten.

Schlagsahne steif schlagen, per Hand oder Mixer und zum Schluss auf die Eismasse geben.



### Zutaten

Rezept für 2 - 4 Portionen

- 300 g Mozzarella
- 200 g MILRAM Frühlingsquark
- 200 g MILRAM Basilikumquark
- 1 kg Champignons (braun)
- Sonnenblumenöl
- Salz & Pfeffer
- Nudeln nach Wahl



## Nudeln mit würziger Pilz-Käse-Soße

Irina Lauterbach von [www.leckermachtlaune.de](http://www.leckermachtlaune.de)

Champignons putzen, in Scheiben schneiden und in etwas Sonnenblumenöl gar dünsten.

Die beiden Quarksorten sowie Mozzarella dazugeben, gut verrühren und so lange auf kleiner Hitze erwärmen, bis die Soße schön cremig ist. Jetzt noch nach Geschmack Salz und Pfeffer ergänzen und zu den parallel gekochten Nudeln servieren.

Natürlich kann man auch andere Quarksorten verwenden. Je nachdem, in welche Richtung man den Geschmack „lenken“ möchte.



### Zutaten

Rezept für 2 Portionen

200 g	Sadri-Reis
200 ml	Roséwein
200 g	MILRAM Saure Sahne
ca. 2	Bund Basilikum
1	Schalotte
1 L	Gemüsebrühe
	Oliveöl
	Kräutersalz

## Sadri-Reis auf Basilikum-Sahne

Irina Lauterbach von [www.leckermachtlaune.de](http://www.leckermachtlaune.de)

Schalotte schälen und in kleine Würfel schneiden.

Etwas Öl in eine heiße Pfanne geben und die Schalottenwürfel darin kurz andünsten. Reis dazugeben und gemeinsam ein paar Minuten weiterdünsten. Mit dem Wein ablöschen, die Hitze etwas runterregeln und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit weg ist.

Ab jetzt immer wieder etwas Gemüsebrühe angießen und köcheln lassen, bis die Flüssigkeit weg ist. So lange auf die Art weitermachen, bis die Gemüsebrühe aufgebraucht ist.

Dazwischen nicht zu viel rühren, damit die Reisstruktur nicht aufgebrochen wird. Am Ende noch mit Kräutersalz würzen und fertig. Basilikumblätter abzupfen und in der sauren Sahne pürieren. Ebenfalls mit Kräutersalz würzen und zum Reis servieren.





### Zutaten

Rezept für 4 Portionen

- 500 ml MILRAM Buttermilch Drink Erdbeere
- 500 ml MILRAM Frische Schlagsahne
- 200 g Brombeeren
- 200 g Zucker
- 100 g Johannisbeeren
- 6 Blätter Gelatine
- 2 EL Puderzucker
- 1 unbehandelte Zitrone



## Beerige Buttermilch-Nocken

Irina Lauterbach von [www.leckermachtlaune.de](http://www.leckermachtlaune.de)

Zitrone heiß waschen, Schale fein abreiben und mit Buttermilch und Zucker verrühren. Gelatine ca. 5 Min. lang in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und zusammen mit dem Zitronensaft auf kleiner Hitze unter Rühren erwärmen bis sich die Gelatine löst.

Buttermilch dazugeben, alles gut verrühren, in eine große Schüssel gießen und für 10 Min. in den Kühlschrank stellen.

In der Zwischenzeit Sahne schlagen und vorsichtig mit der Buttermilchmasse verrühren. Die Mousse im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Beeren zusammen mit dem Puderzucker pürieren und, wenn man möchte, durch ein Sieb streichen. Wie man auf den Bildern sieht, habe ich das nicht gemacht, da ich es mag, wenn die Soße noch etwas „Struktur“ hat.

Zum Servieren Nocken aus der Mousse ausstechen und auf den Beeren-„Spiegel“ setzen.



### Zutaten

Rezept für 2 Pizzen á ca. 27 cm Durchmesser

#### Teig

400 g Mehl  
250 g MILRAM frischer Schmand  
20 g Backpulver  
10 EL Olivenöl  
5 EL Milch  
1 gestr. TL Salz

#### Belag

300 g kernlose blaue Trauben  
250 g MILRAM FrühlingsQuark  
8 Scheiben Speck  
2 rote Zwiebeln  
Pfeffer



## Pizza mit Kräuterquark, roten Zwiebeln, Trauben und Speck

Nina Maidhof von [www.ninas-kleiner-food-blog.blogspot.de](http://www.ninas-kleiner-food-blog.blogspot.de)

Los geht es mit den Vorbereitungen für den Belag: 2 rote Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. 300 g kernlose blaue Trauben waschen und halbieren.

Für den Teig 400 g Mehl mit 20 g Backpulver und 1 gestr. TL Salz in einer Schüssel mischen. 250 g Schmand, 5 EL Milch und 10 EL Olivenöl dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten.

Den Teig halbieren. Aus jeder Hälfte eine Kugel formen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech flachdrücken oder ausrollen, bis die Pizza einen Durchmesser von ca. 27 cm hat.

Insgesamt 250 g FrühlingsQuark auf die Pizzen streichen, dann mit insgesamt 8 Scheiben Speck, den roten Zwiebeln und den Trauben belegen. Die Pizzen mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Die Pizzen im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft für ca. 25 Min. backen.



## Zutaten

Rezept für 6 - 8 Portionen

### Für die Buttermilch-Vanille-Mousse

- 500 g MILRAM Milde Buttermilch
- 400 g MILRAM Frische Schlagsahne
- 125 g Zucker
- 6 Blatt weiße Gelatine
- 2 Päckchen Sahnefest
- 1 Vanilleschote

### Für das Quitten-Gewürz-Kompott

- 800 g Quitten
- 500 ml Quittensaft (alternativ: Apfelsaft)
- 120 g brauner Zucker
- 20 g Maisstärke
- 3 EL kaltes Wasser
- 1 Sternanis
- 1 Vanilleschote
- 1 Zimtstange



## Buttermilch-Vanille-Mousse mit Quitten-Gewürz-Kompott

Nina Maidhof von [www.ninas-kleiner-food-blog.blogspot.de](http://www.ninas-kleiner-food-blog.blogspot.de)

Für die Buttermilch-Vanille Mousse 6 Blatt weiße Gelatine in kaltem Wasser 5 Min. einweichen. In der Zwischenzeit 500 g Buttermilch mit 125 g Zucker und dem ausgekratzten Mark einer Vanilleschote verrühren. Die Gelatine ausdrücken in eine Rührschüssel geben und im heißen Wasserbad unter Rühren auflösen. Die Schüssel aus dem Wasserbad nehmen und unter ständigem Rühren mit dem Handrührgerät auf niedriger Stufe nach und nach acht bis zehn Esslöffel von der Buttermilchmischung unterrühren. Dann die restliche Buttermilch unter Rühren langsam zufließen lassen. Die Mischung nun kurz in den Kühlschrank stellen. Währenddessen 400 g Schlagsahne mit zwei Päckchen Sahnefest steif schlagen. Sobald die Buttermilchmischung zu gelieren beginnt die Schüssel aus dem Kühlschrank nehmen und die Sahne unterheben. Die Mousse in eine flache Form füllen (wer Nocken abstechen will - man kann sie natürlich auch direkt in Dessertgläser o.ä. füllen) und mehrere Stunden oder über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen.

Für das Quitten-Gewürz-Kompott eine Schüssel mit ca. 1 1/2 Litern kaltem Wasser und dem Saft einer halben Zitrone füllen. Von 800 g Quitten mit einem trockenen Tuch den Flaum abreiben. Die Quitten dann schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen, in kleine Würfel schneiden und diese sofort ins Zitronenwasser geben. Bitte jede Quitte einzeln klein schneiden, da sie sonst sehr schnell braun werden. 1 Vanilleschote auskratzen und sowohl das Mark als auch die Schote zusammen mit 120 g braunem Zucker, 1 Zimtstange, 1 Sternanis und 500 ml Quittensaft in einen Topf geben. Ich habe ohnehin Quitten für Gelee entsaftet und konnte deshalb für das Kompott selbstgemachten Quittensaft benutzen. Quittensaft gibt es aber auch zu kaufen oder man kann ihn alternativ auch durch Apfelsaft ersetzen.

Die gewürfelten Quitten in ein Sieb abschütten, ebenfalls in den Topf geben und alles gut durchmischen. Unter gelegentlichem Rühren einmal aufkochen lassen, dann auf mittlere Stufe herunterschalten und ca. 10 Min. - ebenfalls unter gelegentlichem Rühren - köcheln lassen, bis die Quitten weich sind. Die Vanilleschote, die Zimtstange und den Sternanis herausfischen. 20 g Maisstärke in einer kleinen Schüssel oder Tasse mit 3 EL kaltem Wasser glatrühren. Die Quittenmasse noch mal richtig aufkochen, dann die angerührte Stärke vorsichtig aber zügig mit einem Schneebesen einrühren. Noch mal kurz aufkochen lassen, dann vom Herd ziehen.

Zum Servieren mit einem angefeuchteten Esslöffel Nocken aus der Mousse stechen und zusammen mit dem Kompott anrichten. Man kann die Mousse natürlich auch noch flüssig in Dessertgläser o.ä. füllen und das Kompott z.B. darauf schichten.

Das Kompott kann warm oder kalt zu der Mousse serviert werden - schmeckt beides lecker.



### Zutaten

Rezept für 4 Portionen

- 125 g Mehl
- 125 ml MILRAM Milde Buttermilch
- 12 Scheiben Zucchini
- 2 Eier
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- 1 EL geriebener Parmesan
- 1 Prise Muskatnuss
- 1 EL Pflanzenöl
- MILRAM FrühlingsQuark
- geriebener Parmesan



## Pancakes mit Zucchini, Parmesan und FrühlingsQuark

Maria Nagel von [www.mal-kurz-in-der-kueche.blogspot.de](http://www.mal-kurz-in-der-kueche.blogspot.de)

Mehl, Salz, geriebenen Parmesan, Muskatnuss, Backpulver, Eier, Buttermilch und Öl zu einem glatten Teig verquirlen. Teig etwa 15 Min. quellen lassen. Aus dem Teig 12 kleine Pancakes bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ausbacken. Auf jeden Pancake eine Scheibe Zucchini legen und mitbacken.

Abwechselnd Zucchini-Pancakes und FrühlingsQuark aufeinander stapeln und mit frisch geriebenem Parmesan servieren.



### Zutaten

Rezept für 4 Portionen

- 150 g MILRAM frischer Schmand
- 125 g Mehl
- 125 ml MILRAM Milde Buttermilch
- 100 ml MILRAM Frische Schlagsahne
- 30 g Puderzucker
- 2 TL Zucker
- 2 Eier
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 Prise Salz
- Kirschgrütze



## Pancakes mit Schmandcreme und Kirschgrütze

Maria Nagel von [www.mal-kurz-in-der-kueche.blogspot.de](http://www.mal-kurz-in-der-kueche.blogspot.de)

Mehl, Salz, Zucker, Backpulver, Eier, Buttermilch und Öl zu einem glatten Teig verquirlen. Teig etwa 15 Min. quellen lassen. Aus dem Teig 12 kleine Pancakes bei mittlerer Hitze in einer Pfanne ausbacken.

Schlagsahne mit einem Handrührgerät steif schlagen. Schmand unterheben und mit Puderzucker süßen. Abwechselnd Pancakes und Schmandcreme aufeinander stapeln.

Mit Kirschgrütze servieren.



## Zutaten

Rezept für 2 Portionen

### Mürbeteig

- 300 g Mehl (Typ 405)
- 300 g Linsen
- 125 g MILRAM Gute Butter, kalt, in kleine Stücke geschnitten
- 2-3 EL eiskaltes Wasser
- 1 TL Salz
- Backpapier zum Blindbacken
- 1 verrührtes Eigelb, mit einer Prise Salz und einem Spritzer eiskaltem Wasser

### Zitronen-Buttermilch-Füllung

- 200 ml MILRAM Buttermilch Drink Zitrone
- 200 g MILRAM frischer Schmand
- 150 g Zucker
- 100 ml MILRAM Milde Buttermilch Abrieb von 1 Bio-Zitrone
- 2 EL Mehl (Typ 405)
- 2 Eier

### Blaubeerkonfitüre

- 500 g Blaubeeren
- Saft von 1 Zitrone
- 150 g Zucker



## Zitronen-Buttermilch-Tartelettes mit Blaubeerkonfitüre

Sandy Neumann von [www.confiture-de-vivre.de](http://www.confiture-de-vivre.de)

Für den Boden alle trockenen Zutaten in einer Schüssel mischen. Nun die Butterstückchen einarbeiten, am besten per Hand. Das Eiswasser dazu geben, vorsichtig, den Teig nicht verwässern. Zu einer Kugel kneten und in eine Klarsichtfolie packen und mindestens 2 Stunden im Kühlschrank aufbewahren.

Für die Konfitüre die Blaubeeren kurz unter Wasser abbrausen und leicht abtrocknen. In einem Topf zusammen mit dem Zucker und dem Zitronensaft aufkochen. Dabei öfter umrühren. Wenn die Blaubeeren ordentlich Saft abgeben, die Hitze reduzieren. Unter gelegentlichem Umrühren ca. 20 Min. weiter köcheln lassen, bis die Konfitüre eindickt. Sie muss nicht komplett gelieren. Die Konfitüre in ein Glas umfüllen und zum Abkühlen beiseite stellen.

Nun den Mürbeteig auf einer bemehlten Fläche kurz durchkneten, dann ausrollen. Die Tarteletteformen fetten, sofern nötig. Den Teig in die Formen geben, kurz mit dem Nudelholz darüber rollen, so ergibt sich ein natürlicher Rand. Nochmals 30 Min. kühlen. In dieser Zeit das Eigelb mit Salz und Eiswasser verrühren. Die Tartelettes damit ausstreichen, den Rand nicht vergessen. Mit Backpapier belegen, die Linsen darauf geben und bei 190 °C ca. 20 min blindbacken. Danach aus dem Ofen nehmen, das Backpapier und die Linsen entfernen und abkühlen lassen.

Für die Füllung Eier und Zucker schaumig rühren. Buttermilchdrink, Buttermilch, Schmand und Zitronenabrieb dazu geben und kräftig verrühren. Zuletzt das Mehl unterrühren.

Die Tarteletteformen damit befüllen. Diese auf ein Backblech stellen und zunächst 10 Min. bei 180 °C backen. Dann die Hitze auf 160 °C reduzieren und weitere 25-30 Min. backen. Die Tartelettes aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.

Mit der Konfitüre anrichten.



### Zutaten

Rezept für 4 Portionen

- 300 ml Brühe
- 100 ml MILRAM Frische Schlagsahne
- 100 ml Weißwein
- 4 Jakobsmuscheln
- 1 Schale Pfifferlinge
- 1 Kartoffel
- 1 kl. Zwiebel
- 1 TL MILRAM Gute Butter
- 1 Prise weißen Pfeffer
- 1 Zehe Knoblauch
- ½ Bund Petersilie
- etwas Salz



## Pfifferlingrahmsuppe mit Jakobsmuscheln

Birgit Neußer von [www.dielandfrau.blogspot.de](http://www.dielandfrau.blogspot.de)

Die Zwiebeln werden in der Butter glasig gedünstet. Dann gebt ihr die geputzten Pfifferlinge dazu und lasst sie etwas in der Butter andünsten.

Mit der Brühe (im besten Fall selbst gemacht mit Sellerie, Karotten, Lauch) und dem Weißwein werden die Pfifferlinge ca. 10 Min. geköchelt. Zum Schluss kommt die klein geschnittene Petersilie dazu. Eventuell nochmals nachsalzen, mit weißem Pfeffer abschmecken.

Nun wird alles püriert und mit Sahne verfeinert.

Die Jakobsmuscheln werden in etwas Butter und mit einer zerdrückten Zehe Knoblauch von allen Seiten angebraten und auf die Suppe gegeben. Gutes Gelingen beim Nachkochen.



### Zutaten

Rezept für 4 Portionen

- 250 g Rundkornreis
- 200 g Rohrzucker
- 20 g Zucker
- 2 Eiweiß
- 2 gelbe Pfirsiche
- 1 L MILRAM Vollmilch
- 1 Prise Zimt
- 1 Prise Kardamompulver
- 1 Prise Muskat
- 1 Vanilleschote
- 1 TL MILRAM Gute Butter
- Hagebutten
- Rosenwasser



## Indischer Reisauflauf mit Pfirsichcreme und Rosen-Hagebutten

Birgit Neußer von [www.dielandfrau.blogspot.de](http://www.dielandfrau.blogspot.de)

Den Rundkornreis köchelt ihr mit der ausgekratzten Vanilleschote, dem Vanillemark, etwas Zimt, geriebenem Muskat, Kardamompulver und einem Teelöffel Butter für ca. 20 Min. Unbedingt mehrfach umrühren, da der Reis sonst am Topfboden anbrennen kann. Den Zucker gebt ihr erst ganz zum Schluss dazu.

Der Reisbrei ist fertig, wenn die Reiskörner weich sind. Die Vanilleschote nehmt ihr raus.

Eine Auflaufform wird eingefettet. Das Eiweiß steif schlagen und unter den Reisbrei heben. Die Masse in die Auflaufform geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 15 Min. backen. Die obere Schicht sollte leicht Farbe angenommen haben.

Die gelb fleischigen Pfirsiche werden gewürfelt und in etwas Wasser weich gekocht. Etwas Zucker dazugeben. Nun püriert ihr die Pfirsiche und bildet damit den Saucenspiegel.

Hagebutten werden mit Handschuhen von ihrem Innersten, den Kernen, befreit. In etwas Rosenwasser (was könnte besser zur Frucht der Rose passen) werden sie für 10 Min. weich gedünstet. Das Rosenwasser erhaltet ihr übrigens in der Apotheke und ihr könnt damit auch eure Weihnachtsbäckerei oder manch Dessert verfeinern.

Das schöne Rot der Hagebutte ergibt einen hübschen Farbkleck und eine besondere Geschmacksnote auf eurem Reisauflauf. Ein kandiertes Veilchen bildet das I-Tüpfelchen des Desserts.

**Und nun genießt!**



### Zutaten

Rezept für 4 Portionen

- 175 g MILRAM Sylter Käse
- 50 g Schinkenwürfel
- 8 große Kartoffeln
- 2 EL Öl
- 2 TL getrocknete Petersilie  
(oder ½ Bund frische Petersilie)
- 2 Eier
- 1 Zwiebel
- Fleisch von einem halben Hokkaido Kürbis
- 1 TL Salz
- 1 Prise Muskat
- schwarzer, gemahlener Pfeffer
- etwas Paprikapulver
- 1 Prise Zimt

### Dip

- 5 getr. in Öl eingelegte Tomaten
- 2 Stängel frischen Estragon
- 1 MILRAM frischer Schmand
- 1 MILRAM Saure Sahne
- 1 Prise Paprikapulver
- 1 TL Zitronensaft
- Salz & Pfeffer

### Beilage

- 1 TL MILRAM Gute Butter
- Grüne Bohnen
- etwas Bohnenkraut
- etwas Salz

## Kürbis-Kartoffel-Krustikuchen mit Bohnen und Estragonschmand

Birgit Neußer von [www.dielandfrau.blogspot.de](http://www.dielandfrau.blogspot.de)

Der Ofen wird auf 180-200 °C vorgewärmt. Die Kartoffeln, den Kürbis und die Zwiebel fein raspeln. Nun gebt ihr die Eier, die Gewürze und die Petersilie zu und vermengt alles gut miteinander. Ein Backblech wird mit Öl eingepinselt und die Kartoffel-Kürbis-Masse darauf verteilt. Nun verteilt ihr die Schinkenwürfel auf dem Blech und backt den Krustikuchen 25-30 Min.

Dann wird der klein geschnittene Käse darauf verteilt und das Blech kommt für weitere 5-10 Min. in den Ofen, bis der Käse geschmolzen ist.

Die Bohnen werden mit etwas Wasser und der Butter für ca. 10 Min. gedünstet. Ich mag sie gerne, wenn sie noch etwas Biss haben.

Für den Dip vermengt ihr den Schmand mit Salz und Pfeffer und gebt den klein geschnittenen Estragon und einen Teelöffel Zitronensaft dazu.



### Zutaten

Tarte (26 cm Durchmesser)

- 700 g Kartoffeln, festkochend
- 275 g Blätterteig (Kühlregal)
- 200 g MILRAM frischer Schmand
- 100 g Speck, gewürfelt
- 150 g MILRAM Sylter Käse
- 50 ml MILRAM Frische Schlagsahne
- 10 g MILRAM Gute Butter
- 3 Knoblauchzehen  
(oder nach Belieben)
- 2 EL Rapsöl
- 2 Eier (Größe M)
- 1 EL frische Thymianblättchen  
Salz & Pfeffer



## Bratkartoffel-Speck-Tarte

Sylvia Reiter von [www.rock-the-kitchen.de](http://www.rock-the-kitchen.de)

Eine Tarteform (26 cm Durchmesser) mit der Butter ausstreichen und mit dem Blätterteig auskleiden. Bis zur weiteren Verwendung kühlstellen.

Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Kartoffeln waschen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Kartoffelwürfel mit 1 EL Rapsöl vermischen und auf einem mit Backpapier belegtem Backblech verteilen. Auf mittlerer Schiene ca. 20 Min. goldbraun backen. Abkühlen lassen.

Den Speck in einer Pfanne bei mittlerer Hitze in 1 EL Rapsöl leicht anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Knoblauch pressen. MILRAM Sylter Käse in kleine Würfel schneiden. Schmand, Sahne, Eier, Käse, Knoblauch und Thymian mit einer Gabel gründlich verquirlen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Kartoffelwürfel, Speck und Schmandmasse vorsichtig in einer Schüssel vermengen. Die Kartoffelmischung gleichmäßig auf dem Blätterteig verteilen und ca. 30 Min. (200 °C) auf mittlerer Schiene backen.

Die Tarte 5 Min. abkühlen lassen und mit MILRAM FrühlingsQuark und Feldsalat servieren - Guten Appetit!



## Zutaten

Rezept für 2 Portionen

600 g	Hokkaido-Kürbis
350 g	Kartoffeln
150 g	MILRAM frischer Schmand
150 g	MILRAM Joghurt mild 3,5 %
100 g	MILRAM Sylter Käse
80 g	Schinkenwürfel
70 g	gemahlene Mandeln
3 EL	Speisestärke
2	Eier (Größe M)
1	Bio-Zitrone
1	Bund Kerbel



## Kürbis-Kartoffel-Röstis

Anne Philipp von [www.annelovesfood.com](http://www.annelovesfood.com)

Die Zitrone waschen und die Schale fein abreiben. Anschließend den Saft der Zitrone auspressen. Die Kerbelblättchen fein hacken.

Den Käse sehr fein schneiden und etwa 3/4 des Käses mit dem Schmand und dem Joghurt verrühren. Den 1 EL Kerbel, die Zitronenschale und etwa 2 EL Zitronensaft ebenfalls hinzugeben und unterrühren. Den Dip mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Kürbis schälen und entkernen. Die Kartoffeln schälen und waschen. Anschließend beides grob raspeln und mit dem restlichen Käse und den Mandeln verrühren. Die Eier und die Stärke gut verrühren und zusammen mit dem restlichen Kerbel unter die Kürbis-Kartoffel-Masse heben. Alles gut mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schinkenwürfel in etwas Öl anbraten, bis sie kross sind und anschließend zur Kürbis-Kartoffel-Masse geben.

Im Fett der Schinkenwürfel die Kürbis-Kartoffel-Masse portionsweise mit einem Esslöffel in die Pfanne geben und die Röstis von jeder Seite etwa 7 Min. goldbraun backen. Anschließend die Röstis mit dem Dip servieren.



### Zutaten

Rezept für 2 Portionen

150 g	MILRAM Milde Buttermilch
100 g	Mehl
100 ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
3 EL	Zucker
2-3	frische Feigen
2	Eier
1 EL	MILRAM Gute Butter
1	Prise Salz



## Buttermilchpfannkuchen mit Feigen aus dem Ofen

Sarah Seeger von [www.sarahskrisenherd.blogspot.de](http://www.sarahskrisenherd.blogspot.de)

Den Ofen auf 180 °C vorheizen und eine ofenfeste Form mit Butter einfetten. 1 EL Butter in einem kleinen Gefäß zerlassen.

Das Mehl in eine Schüssel sieben und Salz und Zucker dazugeben. Mit der Buttermilch glatt rühren und nacheinander die Eier und dann die Butter unterrühren.

Dann das Mineralwasser unterrühren und den Teig 20 Min. quellen lassen. In der Zwischenzeit die Feigen in Scheiben schneiden. Den Teig in die Form geben, mit Feigen belegen und 30 Min. backen.

Noch warm mit Puderzucker bestäuben und genießen.





### Zutaten

Rezept für Tarteform (Maße 35 x 11 cm)

#### Quarkmürbeteig

- 220 g Mehl
- 20 g MILRAM Gute Butter, kalt
- 1 Packung MILRAM FrühlingsQuark
- 1 Prise Salz
- 1 Ei

#### Füllung

- 250-300 g Cherrytomaten
- 2 Eier
- den Rest vom MILRAM FrühlingsQuark
- frischer Basilikum
- Salz & Pfeffer



## Tomaten Tarte mit MILRAM FrühlingsQuark

Sarah Seeger von [www.sarahskrisenherd.blogspot.de](http://www.sarahskrisenherd.blogspot.de)

Die kalte Butter in Stücke schneiden und zusammen mit 80 g vom FrühlingsQuark, Salz, Ei und Mehl rasch zu einem Quarkmürbeteig verarbeiten. Diesen dann in Folie wickeln und eine Stunde in den Kühlschrank geben. Den Ofen schon mal auf 170 °C vorheizen.

Danach den Teig in die Form geben und 18 Min. blind backen.

Aus dem restlichen Quark und den Eiern eine Creme herstellen. Diese mit Salz und Pfeffer, sowie frischem Basilikum verfeinern und auf den Tarteboden geben.

Nun die Tomaten auf die Creme geben.

Die Tarte in den Ofen geben und 20-30 Min. fertig backen bis das Ei gestockt ist. Dazu passt gut ein gemischter Salat.



### Zutaten

Rezept für ca. 24 Stück

- 250 g Mehl
- 250 g MILRAM Kefir Drink Himbeere
- 125 g Zucker
- 80 ml Öl
- 1 TL Backpulver
- 1 Ei
- 1 Päckchen Vanillezucker
- ½ TL Natron



## Mini Himbeer Muffins

Sarah Seeger von [www.sarahskrisenherd.blogspot.de](http://www.sarahskrisenherd.blogspot.de)

Den Ofen auf 180 °C vorheizen und ein Mini-Muffinblech mit Papierförmchen auslegen. Das Mehl mit Backpulver und Natron mischen.

In einer zweiten Schüssel das Ei verquirlen. Dann Zucker, Vanillezucker, Öl und MILRAM Kefir Drink Himbeere unterrühren.

Nun die Mehlmischung dazugeben und nur so lange vermischen, bis gerade so ein Teig entsteht.

Nun portionsweise in die Form geben und 12-15 Min. backen.

Vor dem Servieren mit Puderzucker bestäuben.



### Zutaten

Rezept für 2 Portionen

600 g	MILRAM FrühlingsQuark
250 g	Mehl
200 g	MILRAM Gute Butter
150 g	Speckwürfel
150 g	MILRAM Saure Sahne
4	Eier
2	Zwiebeln
1	Ei
1	Prise Salz Salz & Pfeffer



## Speck-Zwiebel-Quiche

Björn Valentin von [www.herzfutter.blogspot.com](http://www.herzfutter.blogspot.com)

Aus Mehl, Butter, dem Ei und einer Prise Salz einen Mürbeteig herstellen und diesen mindestens eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

In dieser Zeit kann man anfangen, die Zwiebeln in Würfel zu schneiden. Zusammen mit den Speckwürfeln und etwas Butter in einer Pfanne anschwitzen. Abkühlen lassen. Aus Quark, saurer Sahne, Eiern und Gewürzen eine Creme herstellen.

Die Speck- und Zwiebelwürfel unterrühren und abschmecken. Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Mürbeteig ausrollen und in eine gefettete Springform geben. Einen Rand hochziehen und auf dem Teig die Crememasse verteilen. Im Backofen 55 Min. lang backen.



### Zutaten

Rezept für ca. 4 Portionen

250 g	MILRAM frischer Schmand
100 ml	MILRAM Frische Schlagsahne
100 g	Puderzucker
80 g	Löffelbiskuits
50 g	gehobelte Mandeln
50 g	Rosinen
5 EL	Honig
4 TL	Zimt
1 TL	Nelken
½	Apfel



## Weihnachtliches Schichtdessert

Björn Valentin von [www.herzfutter.blogspot.com](http://www.herzfutter.blogspot.com)

Den halben Apfel schälen und in kleine Würfel schneiden. Zusammen mit den Rosinen und dem Rum vermengen und eine halbe Stunde ziehen lassen.

Die Schlagsahne aufschlagen und mit dem Schmand, dem Honig, den Gewürzen und dem Puderzucker vermischen. Die Löffelbiskuits in einer Tüte grob zerschlagen. Die Mandeln in einer Pfanne etwas anrösten.

Jetzt die einzelnen Komponenten schichten. Zuerst Kekskrümel, dann Creme, dann Apfel-Rosinen-Gemisch, wieder die Creme und zum Schluss ein paar Mandeln.



### Zutaten

Rezept für 2 Portionen

- 600 g Dosen-Mandarinen
- 500 ml MILRAM Buttermilch Drink Zitrone
- 400 g Mehl
- 400 ml MILRAM Frische Schlagsahne
- 400 g Zucker
- 200 g Kokosraspeln
- 25 g Mehl
- 2 Eier
- 1 ½ Packung Backpulver



## Saftiger Buttermilchkuchen mit Kokoskruste und Mandarinen

Björn Valentin von [www.herzfutter.blogspot.com](http://www.herzfutter.blogspot.com)

Den Backofen auf 180 °C vorheizen. Die Buttermilch zusammen mit den Eiern und 250 g Zucker zu einer cremigen Masse schlagen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und ebenfalls mit dem Handrührgerät untermixen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und den Teig hierauf gießen. Die Mandarinen über einem Sieb abgießen und auf dem Teig verteilen. Die Kokosraspeln mit den restlichen 150 g Zucker und dem Mehl vermengen und über den Kuchen geben.

Das Backblech für ca. 30 Min. im vorgeheizten Ofen backen. Auf den noch heißen Kuchen nun die flüssige Sahne gießen. Wer es nicht ganz so saftig und weniger kalorienhaltig möchte, kann auch nur 200 ml Sahne nehmen.



## Zutaten

Rezept für 4 Portionen

### Gefüllte Tomaten

- 500 g MILRAM Frühlingsquark
- 50 g MILRAM Gute Butter
- 50 g MILRAM Sylter Käse  
(ca. 2 Scheiben)
- 6 Scheiben Vollkorntoast
- 4-5 Stängel glatte Petersilie
- 4 Tomaten, z.B. Oxsenherz
- 2 Stangen Frühlingslauch
- 1 Eigelb
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Muskat

### Sommersalat

- 2 EL Hirse
- 1 kleine rote Zwiebel
- Dressing aus Traubenkernöl, Himbeeressig, Salz und Pfeffer  
(oder ein anderes Dressing nach Wahl)
- Salat und Gemüse vom Markt nach Geschmack (z.B. Pflücksalate, Radieschen, Zucchini, Spitzpaprika, Bauerngurken, Frühlingslauch)

### Kerbeljoghurtschaum

- 200 g MILRAM Joghurt mild 3,5 %
- 1 Bund Kerbel
- Abrieb und Saft einer halben Zitrone
- Salz

## Gefüllte Tomaten - Sommersalat - Kerbeljoghurtschaum

Heike von Au von [www.heike.essenvonau.de](http://www.heike.essenvonau.de)

Den Backofen auf 175°C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Für die gefüllten Tomaten den Frühlingsquark in ein feines Sieb geben und ca. 1 Stunde abtropfen lassen. Die Toastbrotsciben im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab sehr fein bröseln, die Butter schmelzen, Frühlingslauch in feine Ringe schneiden und die Petersilie hacken.

Von den Tomaten einen Deckel abschneiden und sie dann mit einem Löffel aushöhlen. Aus den übrigen Zutaten, bis auf den Käse, eine herzhafte Masse mischen und in die Tomaten füllen.

Die Tomaten in eine passende Auflaufform setzen und im Backofen ca. 50 Min. backen. 10 Min. vor Ende der Backzeit mit geriebenem oder feingeschnittenem Käse überstreuen.

Die Hirse in einem EL Öl hellbraun rösten, auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Salate und Gemüse in mundgerechte Stücke schneiden/zupfen. Die Zwiebel in feine Ringe schneiden und im Dressing ca. 10 Min. marinieren. Die restlichen Zutaten erst vor dem Anrichten dazumischen.

Für den Kerbeljoghurtschaum den Joghurt mit den übrigen Zutaten im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab sehr gründlich mixen.



## Zutaten

Rezept für 4 Portionen

### Waffeln

- 250 g gemischtes Hackfleisch
- 250 g Mehl
- 250 g Spinat
- 200 g MILRAM frischer Schmand
- 150 ml Sprudel
- 3 Eier (L)
- 3 EL Olivenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 TL Paprika edelsüß
- Salz & Pfeffer, Muskat

### Blattspinat

- 250 g Blattspinat
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Olivenöl
- Salz & Pfeffer, Muskat

### Außerdem

- 200g MILRAM FrühlingsQuark
- MILRAM Gute Butter für das Waffleisen



## Grüne Hackwaffeln mit Spinat

Ulrike Weißschuh von [www.genial-lecker.de](http://www.genial-lecker.de)

Zunächst den Spinat putzen (insgesamt werden etwa 500 g benötigt, ich hatte 600 g auf dem Markt gekauft), die Hälfte wird für den Waffelteig, der Rest für die Beilage benötigt.

Die Zwiebel und den Knoblauch schälen, fein hacken. 3 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, darin Zwiebel- und Knoblauchwürfel anschwitzen, dann die Hälfte des Spinats zugeben, Deckel drauf und den Spinat zusammenfallen lassen. Etwas mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Mehl, Eier, Schmand und Sprudel in einer großen Schüssel vermischen. Den Spinat zugeben und fein pürieren. Den Teig mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

In der gleichen Pfanne noch weiteres Olivenöl erhitzen, darin das Hack krümelig anbraten, mit Salz, Pfeffer und Paprika abschmecken.

Auch das Hack zugeben, verrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat pikant abschmecken - beiseite stellen.

Für den Blattspinat noch je eine Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein hacken. In der Pfanne erneut Olivenöl erhitzen, die Würfel wieder anschwitzen, den Spinat zugeben und zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Waffleisen einfetten, die Waffeln portionsweise ausbacken, mit etwas Blattspinat und einem Klacks FrühlingsQuark garniert servieren.



### Zutaten

Rezept für 2 Portionen

- 500 g Kohlrabi
- 100 g MILRAM Saure Sahne
- 50 g Pinienkerne
- wahlweise 1 kleine Dose Erbsen
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund Petersilie
- 1 Ei
- 1 MILRAM Burlander Käse



## Kohlrabi-Gratin

Tim Wienrich & Lisa Schneider von [www.geschmacksfabrik.de](http://www.geschmacksfabrik.de)

Zunächst den Kohlrabi waschen, schälen, halbieren und in ca. 1 cm dünne Scheiben schneiden. Das Gemüse in kochendem Salzwasser 6 Min. vorkochen. In der Zwischenzeit den Knoblauch schälen und ganz klein schneiden. Die Petersilie waschen und hacken. Einige Blätter zum Garnieren übrig lassen.

Nun das Ei, Saure Sahne, Knoblauch und die Petersilie verrühren und würzen. Den gekochten Kohlrabi kurz mit kaltem Wasser abschrecken und die Scheiben in einer gefetteten Auflaufform aufschichten.

Danach die Erbsen darauf verteilen. Den Käse klein rupfen und in die Zwischenräume stecken. Zum Schluss den Saure Sahne-Mix hinzugießen, sowie die Pinienkerne und den restlichen Käse darüber streuen. Das Ganze nun bei 180 °C im Backofen backen.

**Fertig!**

**Tipp:** Wer nicht ganz so viel Kohlrabi mag, kann ihn auch zur Hälfte gegen Mohrrüben austauschen.



### Zutaten

Rezept für 2 Portionen

- 400 ml MILRAM Buttermilch  
(am besten in einer bestimmten Geschmacksrichtung, wie zum Bsp. Erdbeere)
- 400 g Pfirsiche (z.B. aus der Dose)
- 350 g Mehl
- 250 g MILRAM frischer Schmand
- 4 Eier
- 2 EL Zucker
- ½ Packung Backpulver
- MILRAM Gute Butter



## Buttermilch-Pfannkuchen mit karamellisierten Pfirsichen und Schmand

Tim Wienrich & Lisa Schneider von [www.geschmacksfabrik.de](http://www.geschmacksfabrik.de)

Zuerst die Eier mit einem Handrührgerät in einer großen Schüssel schaumig schlagen. Danach das Mehl, die Buttermilch und das Backpulver hinzufügen und zu einem glatten Teig verrühren. Öl in eine Pfanne geben und den Teig mithilfe einer Kelle hineingießen.

Den Pfannkuchen auf jeder Seite goldbraun anbraten.

Nebenbei die Pfirsiche in dünne Scheiben schneiden und in einer anderen Pfanne Butter erwärmen. Den Zucker in diese Pfanne geben und unter ständigem Umrühren flüssig werden lassen.

Nun die Pfirsichscheiben in der Pfanne durch den Zucker karamellisieren lassen.

Zum Schluss die Pfannkuchen mit dem Schmand bestreichen und mit den karamellisierten Pfirsichen garnieren.

**Tipp:** Wenn ihr keine Pfirsiche zur Hand habt: Es eignen sich auch viele andere Früchte.



# DIE BLOGGER

## Shermin Arif

[www.magischer-kessel.de](http://www.magischer-kessel.de)



Ich lebe, liebe und arbeite als freie Journalistin und Texterin in Berlin.

Seit fast vier Jahren gibt es nun schon meinen Foodblog „Shermins magischer Kessel“, den ich keine Sekunde mehr missen möchte.

Bei mir findet sich leicht chaotische - aber meist recht bodenständige - Freestyle-Alltagsküche, quer durch Kontinente und Zeitzonen, gut gewürzt mit kleinen Geschichten, Wissenswertem und meinen kochtechnischen Erfahrungen.

## Dorothee Beil

[www.bushcooks-kitchen.blogspot.de](http://www.bushcooks-kitchen.blogspot.de)



Kochen ist meine große Leidenschaft und die lebe ich auch auf Reisen aus. Ich koche überall, wo ich bin und so war ein Food-Blog die beste Möglichkeit, immer Zugriff auf meine Rezepte zu haben. Schwerpunkte meiner Rezeptsammlung sind saisonale Menüs, Fingerfood und Einmachen.

Gerne schaue ich über den Tellerrand und berichte auch von Restaurantbesuchen, Kochevents und anderen kulinarischen Erlebnissen. Im Laufe der Jahre habe ich viele Tips und Adressen gesammelt und stelle sie auf dem Blog zur Verfügung.

## Mel Buml

[www.gourmetguerilla.de](http://www.gourmetguerilla.de)

## Bettina Forst

[www.foodina.eu](http://www.foodina.eu)

## Agnes Geiger

[www.essenohnegrenzen.de](http://www.essenohnegrenzen.de)

Dieser Blog "Essen ohne Grenzen" soll keinesfalls bedeuten, dass man beim Essen kein Ende finden soll, sondern viel mehr, dass Essen alle Menschen, Völker und Kulturen verbindet und somit keine Grenzen kennt, so wie man mit einem guten Essen die ganze Familie und Freunde, mögen sie noch so unterschiedlich sein, alle an einen Tisch bringt.

In diesem Sinne: Lasst uns gemeinsam kochen ohne Grenzen.

## Christian Halfmann

[www.koch-doch-ma.blogspot.de](http://www.koch-doch-ma.blogspot.de)



## Julia Herrmann

[www.chestnutandsage.de](http://www.chestnutandsage.de)

## Mirja Hoechst

[www.kuechenchaotin.de](http://www.kuechenchaotin.de)

Hej! Mein Name ist Mirja - Freunde dürfen mich aber Mia nennen.

Seit über einem Jahr schreibe ich auf meinem Blog [www.kuechenchaotin.de](http://www.kuechenchaotin.de) über alles Süße, Herzhafte und manchmal auch über die Eskapaden aus meiner winzigen Chaosküche in hohen Norden.

Das Kochen und mein Beruf - die Fotografie - sind meine große Leidenschaften, die ich über meinen Blog miteinander verbinden kann. Das Leben ist zu kurz für Knäckebrötchen! Schaut doch mal vorbei!

## Nesrin Kismar

[www.nesrinskueche.com](http://www.nesrinskueche.com)

## Anne Klein

[www.wolkenfeeskuechenwerkstatt.blogspot.de](http://www.wolkenfeeskuechenwerkstatt.blogspot.de)



Wolkenfees Küchenwerkstatt entstand im April 2010 aus einer Laune heraus. Ich sammle seit meiner Jugend Rezepte aus Zeitschriften und habe viele Kochbücher. Gerne probiere ich neue Rezepte aus und alles stapelte sich in einem Schrank. Das pure Chaos. Immer wenn ich ein Rezept suchte, musste ich mich ewig durch diesen Schrank wühlen.

Da dachte ich mir, ich fange jetzt mit einem Küchenblog an. Eigentlich nur für mich. Dass meine Kochrezepte so gut ankommen und so viele Menschen begeistern, hatte ich nicht erwartet.

In meiner Küchenwerkstatt gibt es nur Rezepte, die ich selber total gerne mag, alte, neu ausprobierte und selbst konzipierte. Meine Rezepte sind gelingsicher, einfach nachzukochen und super lecker. Schaut doch mal bei mir vorbei. Bon Appetit!

## Jens Kleinschmidt

[www.gekleckert.de](http://www.gekleckert.de)

Hallo. Mein Name ist Jens. Ich habe [gekleckert.de](http://www.gekleckert.de) vor 4 Jahren gegründet und beschäftige mich den halben Tag mit Essen.

Wenn ich nicht gerade meiner – überwiegend spannenden – Büroarbeit im IT Sektor einer Chemiefirma nachgehe, koche, grille oder backe ich, denke über Essen nach und was es wohl am Mittag/Abend geben könnte.

Ich gehe Lebensmittel einkaufen, blättere durch Kochbücher und -Zeitschriften wie ein kleines Kind in einem Bilderbuch und lese dabei meist nur die

Überschriften, um dann später meine eigene Kreation des Gerichts zu kochen – so wie ich denke, dass es schmecken könnte. Meistens klappt das.

## Martin Willmann

[www.gekleckert.de](http://www.gekleckert.de)

Hallo. Mein Name ist Martin. Ich bin 2009 ein Teil von [gekleckert.de](http://www.gekleckert.de) geworden.

So richtig aktiv wurde ich aber erst 2010, da ich in dem Jahr das Hotel Mama verlassen habe und auf mich alleine gestellt war. Da ich gerne gut und viel esse, kamen TK Pizza und Co. für mich eher als Notlösung und nicht als dauerhafte Ernährung in Frage. Als ich dann alleine in meiner eigenen Küche stand, gab es nur zwei Möglichkeiten: Entweder sich selber das Kochen beibringen oder auf das gute Essen verzichten.

Verzichten wollte ich nicht, also habe ich mir in den letzten zweieinhalb Jahren beigebracht, wie man kocht. Rezepte 1:1 nachkochen ist überhaupt nicht mein Fall und frei nach der Regel "Alles was einem schmeckt, passt zusammen" landen die Zutaten nach Gefühl in der Pfanne oder dem Topf.

Zu 99% schmeckt es am Ende auch. Verhungert ist bei mir jedenfalls noch keiner.

## Irina Lauterbach

[www.leckermachtlaune.de](http://www.leckermachtlaune.de)



Hi, ich heiße Irina und „lecker macht laune“ heißt mein Blog, was wörtlich zu nehmen ist, denn leckeres Essen macht nun mal gute Laune. :)

Kochen und Backen machte mir nicht immer so viel Spaß wie heute.

Nach dem Umzug in die erste eigene Wohnung fing es schleichend an. Immer mehr Kochbücher und Zeitschriften zogen ein, Küchengeräte und -helfer vermehrten sich, und die Lust, das alles umzusetzen und zu nutzen wuchs parallel mit.

Vor einiger Zeit kam mir dann die Idee einer Koch-Internetseite. Über "sauer macht lustig" bin ich auf den heutigen Namen gekommen und [leckermachtlaune.de](http://www.leckermachtlaune.de) war geboren.

Für das MILRAM Blogger-Kochbuch wählte ich bewusst Rezepte, die lecker sind, aber schnell zu machen und nur wenige Zutaten erfordern. Oft sehe ich toll klingende, aber aufwändige Rezepte. Da läuft mir einerseits das Wasser im Mund zusammen, andererseits aber frage ich mich, ob ich das an einem normalen Wochentag neben Arbeit und Kleinkind noch „gebacken“ bekomme. ;) Da sind schnelle und leckere Lösungen gefragt. Guten Appetit!

## Nina Maidhof

[www.ninas-kleiner-food-blog.blogspot.de](http://www.ninas-kleiner-food-blog.blogspot.de)

## Maria Nagel

[www.mal-kurz-in-der-kueche.blogspot.de](http://www.mal-kurz-in-der-kueche.blogspot.de)

## Sandy Neumann

[www.confiture-de-vivre.de](http://www.confiture-de-vivre.de)

## Birgit Neußer

[www.dielandfrau.blogspot.de](http://www.dielandfrau.blogspot.de)

Ein Food Blog mit täglichen Rezepten, Gebasteltem und Einkochtem. Von „Die Landfrau“ für alle Menschen, die Spaß am Kochen und Genießen haben.

## Sylvia Reiter

[www.rock-the-kitchen.de](http://www.rock-the-kitchen.de)



## Anne Philipp

[www.annelovesfood.com](http://www.annelovesfood.com)

Seit mehr als sieben Jahren blogge ich mittlerweile auf [www.annelovesfood.com](http://www.annelovesfood.com) über alles was ich liebe und was mich inspiriert. Allen voran natürlich geht es natürlich um allerlei Leckerer aus dem Backofen und dem Kochtopf. Schließlich macht gutes Essen glücklich und bringt Freunde und Familie an den Tisch. Aber auch andere Themen wie z.B. Fotografie oder Reisen und Städtrips finden einen Platz auf meinem Blog.

## Sarah Seeger

[www.sarahskrisenherd.blogspot.de](http://www.sarahskrisenherd.blogspot.de)

## Björn Valentin

[www.herzfutter.blogspot.com](http://www.herzfutter.blogspot.com)

## Heike von Au

[www.heike.essenvonau.de](http://www.heike.essenvonau.de)

## Ulrike Weißschuh

[www.genial-lecker.de](http://www.genial-lecker.de)

## Tim Wienrich & Lisa Schneider

[www.geschmacksfabrik.de](http://www.geschmacksfabrik.de)

Ausgefallene Rezepte und Ideen zum Nachkochen und zur Inspiration. Egal ob herzhaft oder süß, auf [geschmacksfabrik.de](http://www.geschmacksfabrik.de) gibt es für jeden Geschmack das passende Gericht.

## Impressum

### Herausgeber:

DMK Deutsches Milchkontor GmbH  
Sitz der Gesellschaft  
Industriestraße 27  
27404 Zeven

### Sitz der Geschäftsleitung:

Münsterstraße 31  
48351 Everswinkel  
Germany  
Tel: +49 2582 77-0  
Fax: +49 2582 77-125  
Email: [info@dmk.de](mailto:info@dmk.de)  
Web: [www.dmk.de](http://www.dmk.de)

### Geschäftsführung:

Dr. Josef Schwaiger (Sprecher)  
Volkmar Taucher  
Dr. Dirk Gloy  
Sönke Voss  
Ingo Müller  
Michael Feller

### Direktoren:

Ines Krummacker  
Andreas Niehaus

### Eintragung:

Amtsgericht Tostedt  
HRB 203044  
USt-IdNr.: DE 814693549

### Verantwortlich für den Inhalt:

Daniela Dethmann  
Referentin Consumer Communications  
DMK Deutsches Milchkontor GmbH  
Flughafenallee 17  
28199 Bremen  
Tel: +49 421 243-0

