

Landgemachtes

Rezepte vom Land



Lieblings-
rezepte

Unsere Landköchinnen

Landfrauen aus Niedersachsen
kochen für Landgemachtes

Auf dem Online-Portal „Landgemachtes – Rezepte vom Land“ präsentieren Landköchinnen aus Niedersachsen zusammen mit ihren Kolleginnen aus NRW ihre Lieblingsrezepte. In diesem Heft stellen die sieben niedersächsischen Landfrauen ihre besten Rezepte mit Milch und Milchprodukten vor.

Alle Rezepte sowie Tipps, Nährwertangaben und viele andere regionale Leckerbissen finden Sie unter www.landgemachtes.de

Landgemachtes ist ein Projekt von DIALOG MILCH.
www.dialog-milch.de



Friedel
Ostfriesland



Maren
Ostfriesland

Jutta
Grafschaft
Bentheim



Landgemachtes

Rezepte vom Land

Manuela
Cuxland



Annette
Nordseeküste

Andrea
Aller-Teine-Tal



Birgit
Lüneburger
Heide



Zutaten | 4 Portionen

- 250 g Blaubeeren
- 3 EL ital. Essig (z. B. Condimento Bianco)
- 8 EL Natives Olivenöl extra
- 2 EL Honig, flüssig
- 1 EL Senf, mittelscharf
- 1 Pck. Rucola
- 1 EL Basilikum
- 1 EL Petersilie
- 2 EL Kräuter der Provence, getrocknet
- 2 Pck. Hirtenkäse
- 2 EL Weizenmehl Type 405
- 1 Ei
- Salz, schwarzer Pfeffer

Kräutersalat und Blaubeer- Vinaigrette

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Rezept von *Andrea*

- Den Feta abtupfen und in Würfel bzw. Scheiben schneiden.
- Ei verquirlen, Mehl und getrocknete Kräuter mischen.
- Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Feta zuerst durch das verquirlte Ei ziehen, anschließend in der Kräuter-Mehl-Mischung wenden und in der Pfanne von allen Seiten goldbraun braten.
- Für die Vinaigrette: Blaubeeren waschen, die Hälfte der Blaubeeren trocken tupfen und zusammen mit Essig, 6 EL Olivenöl, Honig und Senf pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Rucola putzen, waschen, trocken schütteln, in mundgerechte Stücke zupfen und auf einer Platte verteilen, Basilikum und Petersilie darüberstreuen.
- Die restlichen Blaubeeren ebenfalls auf dem Salat verteilen und mit der Vinaigrette beträufeln.
- Als letztes den abgekühlten Hirtenkäse darauf anrichten.

Joghurtdressing

Zutaten | 6 Portionen

- 1 Becher Joghurt
- 3 EL Sahne
- 3 EL Öl
- 2 EL Essig
- 1 TL Senf, Salz, Zucker
Pfeffer, etwas
Schnittlauch und
Petersilie

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Rezept von Jutta

- Den Schnittlauch und die Petersilie waschen und zerkleinern.
- Alle Zutaten miteinander vermengen, abschmecken.



Tipp:

Schmeckt lecker
zu einem frischen
bunten Salat.

Lachs-Meerrettich-Türmchen an Gurkengemüse

Zutaten | 1 Portion

300 g	Räucherlachs
½ Bd.	Schnittlauch
2 EL	Oliveöl, Salz, Pfeffer
1	Limette
2 Blatt	weiße Gelatine
½ TL	Zucker
150 g	Crème fraîche
2-3 TL	geriebener Meerrettich
1	Eiweiß
1	Salatgurke



Zubereitungszeit: 40 Minuten

Rezept von Manuela

- Lachs fein würfeln, Schnittlauch abbrausen, fein schneiden. Lachs, Schnittlauch und Olivenöl mischen, salzen und pfeffern.
- 4 Ringe, Durchmesser ca. 5 cm, auf eine Platte stellen, zur Hälfte mit Lachstatar füllen, etwas andrücken.
- Gelatine in reichlich kaltem Wasser einweichen.
- Limette heiß abbrausen, Schale fein abreiben, Saft auspressen und mit Zucker erhitzen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen.
- Crème fraîche, Limettenschale und Meerrettich unterrühren.
- Eiweiß mit etwas Salz steif schlagen, unter die Meerrettich-creme heben.
- Die Masse auf das Lachstatar geben, glatt streichen und 2-3 Stunden kalt stellen.
- Mit einem Spiralschneider aus der Gurke Spaghetti schneiden und dazureichen.



Heidelbeershake mit **Skyr**

Zutaten | 4 Portionen

- 1 Banane
- 600 g Skyr Natur
- 200 g Blaubeeren
(TK oder frisch)
- 3-4 Eiswürfel nach
Belieben

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Rezept von **Manuela**

- Die Banane in grobe Stücke schneiden, frische Blaubeeren waschen.
- Skyr, Banane, Blaubeeren und Eiswürfel in einen Stand- oder Smoothiemixer geben und pürieren.
- Den Shake in hohe Gläser füllen und sofort servieren.

Tipp:

Das isländische Sauermilchzeugnis ist cremig, fettarm (0,2 %) und hat einen hohen Eiweißgehalt (min. 9 %). Auch andere Obstsorten wie Erdbeeren, Kirschen o.ä. passen hervorragend! Und wenn der Shake zu dick ist, kann diesen entweder mit Wasser oder gerne auch mit Milch o.ä. verdünnen.

Milchbohnen

Zutaten | 4 Portionen

- 800 g grüne Bohnen
- 40 g Mehl
- 40 g Butter
- ½ l Milch
- Salz, Pfeffer,
Muskat, Zucker
- 1-2 TL gekörnte Brühe
- 1 Bd. Petersilie
- 1 kg Kartoffeln
- 300 g gewürfelter Schinken



Zubereitungszeit: 45 Minuten

Rezept von Annette

- Bohnen waschen, putzen und in 2-3 cm kleine Stücke schneiden. In ausreichend gesalzenem Wasser bissfest garen und abtropfen lassen.
- Aus Butter, Mehl und Milch eine Mehlschwitze herstellen.
- Diese mit Salz, Pfeffer, gekörnter Brühe, Muskat, gehackter Petersilie und einer Prise Zucker abschmecken.
- Die abgetropften Bohnen unterrühren.
- Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Zusammen mit dem gewürfelten Schinken und den Bohnen servieren.

Tip:

Wenn es schnell gehen muss, kann man auf tiefgekühlte Bohnen oder Bohnen aus der Dose zurückgreifen. Ohne den Schinken hat man eine vegetarische Hauptspeise.

Schweinemedallions mit Champignonrahmsoße

Zutaten | 4 Portion

500 g Schweinefilet
Butterschmalz
etwas Salz, Pfeffer
etwas Butter

Soße:

etwas Butterschmalz
1 Zwiebel
400 g Champignons
200 ml Sahne

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Rezept von Maren

- Schweinefilet in ca. 3 cm dicke Scheiben schneiden und von beiden Seiten in Butterschmalz anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- In eine ofenfeste Form/Teller legen, etwas Butter auf die Medallions legen und bei ca. 50 °C im Ofen warm halten.
- Zwiebel würfeln.
- Champignons putzen und in Scheiben schneiden.
- Etwas Butterschmalz in eine Pfanne geben und die Champignons zusammen mit der Zwiebel leicht anbraten.
- Sahne dazugeben und etwas einkochen lassen.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Sahnesoße zusammen mit dem Schweinefilet servieren.

Tipp:

Die Soße kann noch mit Schinkenwürfeln und/oder einem Schuss Weißwein verfeinert werden. Wer mag, kann am Ende auch gehackte Kräuter (z.B. Rosmarin, Thymian) dazugeben.

Kartoffelsuppe

Zutaten | 4 Portionen

- 1 l Brühe (Gemüse-, Rindfleisch- oder Hühnerbrühe), je nach Geschmack
- 1 kg Kartoffeln, gewürfelt
- 400 g Zwiebeln, gewürfelt
- 1-2 Bd. frische Petersilie oder
- 40 g TK-Petersilie
- 6-8 Wiener Würstchen



Zubereitungszeit: 50 Minuten

Rezept von Birgit

- Die Brühe zum Kochen bringen, Kartoffeln zufügen und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebeln in etwas Öl ausbraten und dazugeben.
- Wenn die Kartoffeln gar sind nach Belieben kleinstampfen.
- Die Würstchen kleinschneiden, dazugeben und heiß werden lassen.
- Vor dem Servieren die Petersilie darüber streuen.

Tipp:

Wenn man Vegetarier am Tisch hat, nimmt man Gemüsebrühe und serviert die Würstchen separat im Ganzen dazu.

Emder Matjes-Salat



Zutaten | 6 Portionen

300 g	Brechbohnen
125 ml	Wasser
1	Gemüsezwiebel
2	Birnen
6	Emder Matjesfilets
1 Bd.	Dill
150 g	Joghurt, 3,5% Fett
200 g	Schmand
5 EL	Zitronensaft
5 EL	trockener Sherry
	Salz, Zucker, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Rezept von Friedel

- Die Bohnen waschen, putzen und 10 bis 12 Minuten in Salzwasser kochen.
- Die Gemüsezwiebel vierteln und in Scheiben schneiden.
- Die Birnen halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Stifte schneiden.
- Matjesfilet evtl. wässern, in Streifen schneiden und mit den Bohnen, Zwiebeln und Birnen vermengen.
- Den Dill fein hacken und mit Joghurt, Schmand, Zitronensaft und Sherry verrühren.
- Das Dressing mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und über die geschnittenen Zutaten geben.
- Den Salat gut durchziehen lassen.

Karmelksbree

Zutaten | 6 Portionen

750 ml	Buttermilch
75 g	Perlgraupen
1 Prise	Salz
2 ½ EL	Honig (Zucker oder Sirup)
1 kl. Dose	Aprikosen (240 g Abtropfgew.)



Zubereitungszeit: 50 Minuten

Rezept von Maren

- Die Buttermilch unter ständigem Rühren vorsichtig erhitzen und zum Kochen bringen.
- Die Graupen zugeben und unter gelegentlichem Rühren 40 - 45 Minuten garen.
- Eine Hälfte der Aprikosen würfeln. Die andere Hälfte pürieren.
- Nach 30 Minuten Garzeit die Aprikosen unterrühren.
- Mit Honig, Zucker oder Sirup süßen.

Tip:

Statt Aprikosen kann die etwas säuerliche Buttermilchsuppe bzw. -brei auch mit Pflaumen oder Rosinen zubereitet werden. Vanille und/oder Zimt sorgen gleichermaßen für eine angenehme Würzung. Je nach Vorlieben kann das Gericht warm oder kalt genossen werden.

Apfel-Lasagne

Zutaten | 8 Portionen

9	Lasagneplatten
500 g	Apfelmus
3	Äpfel
2	Eier
500 g	Magerquark
120 g	Schmand
125 ml	Vollmilch
70 g	Zucker
1 Pck.	Vanillesoßenpulver
50 g	Butterflocken
2 EL	Zimtzucker
	Saft von einer Zitrone

Zubereitungszeit: 20 Minuten | Backzeit: 45 Minuten

Rezept von Andrea

- Eier, Quark, Schmand, Milch, Zucker, Vanillesoßenpulver und den Zitronensaft miteinander verrühren, die Äpfel waschen und in Spalten schneiden.
- Schichtweise Apfelmus, Lasagneblätter, Apfelspalten und Quarkmasse in eine gefettete Auflaufform geben.
- Diesen Vorgang zweimal wiederholen. Die oberste Schicht sollte die Quarkmasse bilden.
- Die Lasagne mit den Butterflocken und Zimtzucker bestreuen.
- Den Auflauf bei 175 °C Ober-/Unterhitze ca. 45 Minuten backen, danach 15 Minuten ruhen lassen.

Tipp:

Im Sommer ist die Apfellasagne ein leichtes Hauptgericht, im Winter ein leckerer Nachtisch.

Zutaten | 25 Scheiben

- 450 ml Buttermilch
 - 100 g dunkler Zuckerrübensirup
 - 100 g Trockenobst nach Wahl
 - 100 g Roggenschrot
 - 50 g Haferflocken
 - 100 g Roggenvollkornmehl
 - 220 g Weizenmehl Type 550
 - 90 g Kerne nach Wahl
 - 90 g Nüsse nach Wahl
 - 1,5 TL Backpulver
 - 1,5 TL Natron
 - 1 TL Salz
- Butter zum Einfetten,
Haferflocken zum Ausstreuen

Müslibrot

Zubereitungszeit: 15 Minuten | Backzeit: 45 Minuten

Rezept von Jutta

- Eine Kastenform (30 cm Länge) einfetten und mit Haferflocken ausstreuen.
- Buttermilch mit Zuckerrübensirup vermischen und das Trockenobst in kleine Stücke schneiden.
- Alle Zutaten zu einem Teig verarbeiten, diesen in die Kastenform füllen und glatt streichen.
- Das Brot im vorgeheizten Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 45 Minuten backen.
- Aus der Form stürzen und abkühlen lassen.

Tipps:

Das Brot schmeckt durchgezogen am nächsten Tag sehr gut. Durch die Trockenfrüchte bleibt es lange haltbar.



Kronsbeer- spirale

Zutaten | 12-14 Stücke

4	Eier
4 EL	warmes Wasser
175 g	Weizenmehl
25 g	Kakao
2 TL	Backpulver
200 g	Zucker
6 EL	Rum
750 g	Schlagsahne
ca. 100 g	Borkenschokolade oder geraspelte Schokolade
1 kleines Glas	Preiselbeeren

Zubereitungszeit: 15 Minuten | Backzeit: 12 Minuten

..... • *Rezept von Friedel*

- Den Backofen auf 175 °C Umluft vorheizen.
- Die Eier mit dem Wasser und Zucker cremig aufschlagen.
- Nach und nach Mehl, Kakao und Backpulver dazugeben und vorsichtig unterrühren.
- Den Teig auf ein mit Backpapier ausgelegtem Backblech streichen und ca. 12 Minuten goldbraun backen.
- Die fertige Biskuitplatte mit Rum beträufeln und in 6 gleichgroße Streifen schneiden (kurze Seite durch 6, ca. 5 cm).
- Die Sahne steif schlagen und etwas davon zur Dekoration beiseite stellen.
- Preiselbeeren unterheben und diese Masse auf den Biskuitstreifen verteilen.
- Den ersten Streifen wie eine Schnecke aufrollen, hochkant auf die Tortenplatte stellen, die anderen Streifen anschließen, so dass eine gleichmäßige runde Torte entsteht.
- Mit der restlichen Sahne die Oberfläche bestreichen und mit der Schokolade bestreuen.

Zutaten (Springform Ø 24 cm)

300 g	Zucker
5	Eier
300 g	Rote Bete
1	Bio-Zitrone (abgeriebene Schale)
2 EL	Cointreau
300 g	geriebene Mandeln
3 EL	Maisstärke
1 TL	Backpulver
1 Prise	Salz
Guss:	
140 g	Puderzucker
80 g	weiche Butter
85 g	Frischkäse
1 EL	Cointreau

Rote-Bete- Kuchen

Zubereitungszeit: 20 Minuten | Backzeit: 60 Minuten

Rezept von Birgit

- Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen.
- Boden der Springform mit Backpapier auslegen, Rand mit Butter einfetten und bemehlen.
- Rote Bete schälen und fein reiben, Zitronenschale und Cointreau untermischen.
- Mandeln, Maisstärke und Backpulver mischen.
- Eier trennen, Zucker und Eigelb rühren, bis die Masse hell und cremig ist.
- Mandeln und Rote Bete abwechselnd unter die Eigelbmasse rühren.
- Eiweiß mit der Prise Salz steif schlagen, unterheben und in die Form füllen.
- Form in der unteren Hälfte in den Ofen schieben und den Kuchen bei 180 °C 60 Minuten backen.
- Für den Guss alle Zutaten mit dem Handrührgerät aufschlagen, bis die Masse luftig ist und auf den leicht abgekühlten Kuchen verstreichen.

Tip:

Wenn Kinder, Schwangere oder Stillende mitessen, lässt man den Cointreau einfach weg.



Schmandtorte mit Roter Grütze

Zutaten | 12 Portionen
(Springform Ø 26 cm)

150 g	Butter
50 g	Zucker
1 Pck.	Vanillezucker
150 g	Weizenmehl
1 TL	Backpulver

Füllung:

400 g	Schmand
1 EL	Zitronensaft
6 EL	Zucker
6 Blatt	weiße Gelatine
600 ml	Sahne
1 Glas	Rote Grütze (375 ml)

Zubereitungszeit: 25 Minuten | Backzeit: 20 Minuten

..... • *Rezept von Annette*

- Die zimmerwarme Butter schaumig schlagen. Zucker, Vanillezucker, Weizenmehl und Backpulver dazugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten.
- Den Rührteig in die mit Backpapier ausgelegte Springform geben und im Backofen bei 200 °C Ober-/Unterhitze 15 bis 20 Minuten backen.
- Schmand, Zitronensaft und Zucker gut miteinander verrühren.
- Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen, vorsichtig ausdrücken und auf dem Herd bei geringer Wärmezufuhr unter ständigem Rühren auflösen (nicht kochen lassen!).
- Die aufgelöste Gelatine unter die Schmandmischung rühren.
- Die Schlagsahne steif schlagen.
- Sobald die Schmandmischung fest wird, 2/3 der Sahne vorsichtig unterheben.
- Einen Tortenring um den Tortenboden legen und die Füllung gleichmäßig darauf verstreichen.
- Restliche Sahne in einen Spritzbeutel geben und einen Tortenrand spritzen.
- Die Rote Grütze innerhalb des Sahnerandes verteilen.
- Die Torte mindestens 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Vanillesauce selber machen

Eine selbst gemachte Vanillesauce krönt so manches Dessert. Eine klassische Vanillesauce – so ganz ohne Tüte oder Fertigverpackung – kann mit wenig Aufwand und ausgewählten Zutaten im Handumdrehen selbst zubereitet werden.

250 ml	Milch
2	Eigelbe
2 Stangen	Vanille
100 ml	Sahne
60 g	Zucker

Zubereitungszeit: 15 Minuten

- Einen Topf mit Wasser auf dem Herd erhitzen.
- Eine Schüssel (am besten Metall) sollte in diesen Topf gehängt werden können, um dort die Masse im Wasserbad zu schlagen. Die Schüssel sollte das Wasser nicht berühren, sondern nur vom Dampf umgeben sein.
- Milch, Eigelbe, Sahne und Zucker in die Schüssel geben, das ausgekratzte Mark der Vanilleschoten hinzufügen.
- Die Vanillemilch mit einem Rührbesen verrühren, bis sie eingedickt ist. Wer eine etwas dicklichere Sauce möchte, nimmt ein Eigelb mehr.

Tip:
Die ausgekratzten Vanilleschoten mit Zucker in ein Glas geben und ziehen lassen – und fertig ist der Vanillezucker!



Welches Sahneprodukt benutze ich wofür?

Haben Sie sich auch schon einmal gefragt, wo die Unterschiede zwischen den einzelnen Sahneprodukten liegen? Schaut man im Kühlregal, findet man Schlagsahne, Konditorsahne, Kochsahne, saure Sahne usw. Doch welches Produkt benutzt man wofür?

Produkt	Fettgehalt	Eigenschaften/Verwendung
Schlagsahne	mind. 30 %	Gut für Cremespeisen, zum Kuchen backen und natürlich als Schlagsahne zum Dessert oder Kuchen.
Konditorsahne (Schlagsahne extra)	mind. 33 %	Höherer Fettgehalt als Schlagsahne, daher besonders gut geeignet, um Torten zu füllen. Die Konditorsahne hat einen besseren Stand, d. h. sie bleibt länger fest.
Kochsahne	um die 15 %	Ist kalorienärmer als normale Sahne. Sie enthält modifizierte Stärke und ist ideal zum Kochen von Saucen oder Suppen.
Saure Sahne	mind. 10 %	Auch Sauerrahm genannt, hat den niedrigsten Fettgehalt der Sahneprodukte. Sie wird mit ihrem säuerlich-frischen Aroma gern zum Verfeinern kalter Speisen verwendet. Beim Kochen flockt sie hingegen leicht aus.
Schmand	ca. 20-28 %	Angesäuert. Ideal zum Backen und für Nachspeisen, passt ebenso gut für herzhaftes Dips.
Crème légère	14 %	Sauermilchprodukt. Für Suppen und Saucen geeignet.
Crème fraîche	mind. 30 %	Mild gesäuerter Rahm. Flockt nicht aus, daher besonders gut zum Kochen geeignet.
Crème double	mind. 40 %	Nicht gesäuert. Eignet sich gut für Crème oder ungeschlagen zum Dessert, wie z. B. Roter Grütze. Noch leckerer wird sie mit Vanillezucker.

Herausgeber:



Landesvereinigung der
Milchwirtschaft Niedersachsen e.V.

www.milchland.de

Landgemachtes
Rezepte vom Land