



LandFrauenverein Wüstring

Ansprechpartnerin: Imka Claußen, Bgm.-Wragge-Str. 12 , 27798 Hude
Telefon: 04484-1232 Telefax: 04484-959783 e-mail uwe-claussen@ewetel.net

Käse - mehr als konzentrierte Milch



**Kostprobenbüfett
am 28. November 2013**

Gemüseauflauf

250 g Kartoffeln	waschen, schälen, würfeln
750 g Gemüse (Blumenkohl, Kohlrabi, Möhren, Lauch)	Gemüse waschen, putzen, mit den Kartoffeln in etwas Salzwasser 15 Min. dünsten und in eine gefettete Auflaufform geben
Wasser	
Salz	
2 Eier	die Zutaten miteinander verrühren und über das Gemüse geben
100 g Quark	
1/8 l Milch	
1 EL Paniermehl	
Pfeffer, Paprika, Muskat, Salz	
3 EL geh. Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Estragon)	
100 g Käse, 45 % Fett i.Tr.	grob reiben, über den Auflauf geben und etwa 35 Minuten bei 175°C überbacken

Überbackener Lauch

800 g Lauch	den Lauch in Scheiben schneiden und in Salzwasser garen
200 g Tomaten	in Scheiben schneiden
120 g gek. Schinken	würfeln, mit dem Lauch und den Tomaten in eine Auflaufform schichten
200 g Käse, gerieben	darüber streuen und 10-15 Minuten bei 200°C überbacken
600 g Kartoffeln	dazu passen Pellkartoffeln

Himbeer-Frischkäse-Creme

200 g Frischkäse
200 g Himbeeren
Zucker

die Himbeeren passieren und mit dem Frischkäse verrühren. Nach Geschmack süßen

Gemüselasagne mit Hackfleisch

250 g Möhren
200 g Sellerie

putzen, waschen und fein würfeln

300 g Porree

putzen, waschen und in 1 cm breite Streifen schneiden

2 Zwiebeln

schälen, fein würfeln

30 g Butter

in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel darin glasig dünsten

300 g Gehacktes

zugeben, kräftig anbraten und das Gemüse hinzufügen

3-4 EL Wasser

zugeben und 10 Min. dünsten

1 kleine Dose Mais
Salz, Pfeffer, Paprika

abtropfen lassen, zum Gemüse geben und abschmecken

300 g saure Sahne
3 Eier
3 EL geh. Petersilie

die Zutaten miteinander verquirlen

200 g Gouda
250 g Lasagne-Blätter

reiben, abwechselnd Lasagne-Blätter, Gemüse, Käse, Eiermischung, Lasagne-Blätter usw. in eine gefettete Auflaufform schichten, die oberste Schicht sollte Käse sein

Im vorgeheizten Backofen etwa 35 Minuten bei 200°C backen. Die Lasagne 15 Min. im Backofen nachziehen lassen, erst dann anschneiden

Heilbuttgratin auf Lauch

300 g Kartoffeln	schälen, 20 Min. garen, in Scheiben schneiden
500 g Lauch	putzen, längs aufschneiden und gründlich ausspülen, in 1/2 cm breite Ringe schneiden, in etwas Wasser dünsten
500 g Heilbutt, geräuchert Saft einer Zitrone	von Haut und Gräten befreien und in mundgerechte Stücke teilen, rundum mit dem Zitronensaft beträufeln
Salz, Pfeffer, Oregano	würzen

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Eine feuerfeste Form ausfetten und abwechselnd die Kartoffeln, den Lauch und die Heilbuttstücke in die Form schichten. Die letzte Schicht sollte aus Heilbutt bestehen

1 Ei	verquirlen, abschmecken und die Masse gleichmäßig auf dem Fisch verteilen, etwa 25 Min. bei 175°C backen
150 g Creme fraiche	
80 g Parmesan, gerieben	

* Quarkauflauf *

3 Eiweiß	steif schlagen
3 Eigelb	schaumig schlagen
60-80 g Zucker	
500 g Quark	zugeben, verrühren, Eischnee unterheben
75 g Grieß	
1/2 P. Backpulver	
400-500 g Pfirsiche oder anderes Obst der Jahreszeit	eine Auflaufform fetten und die Quarkmasse und das Obst abwechselnd einschichten
	Bei 200°C etwa 35-40 Min. backen

Gemüsequark

150 g grüne Paprika
100 g Möhren
100 g Tomaten
1 Bund Schnittlauch
1/2 Bund Dill

waschen, putzen, im Mixaufsatz der
Küchenmaschine zerkleinern

500 g Quark
100 g saure Sahne
etwas Essig
Salz, Pfeffer
1 Prise Zucker

zu dem Gemüse in den Mixaufsatz
geben, vermischen, abschmecken

* Grünkohlaufauf *

500 g Kartoffeln
2 EL Haferflocken
250 g Zwiebeln
1 EL Öl
1 kg frischer Grünkohl
oder 600 g tiefgefrorener
200 g Möhren
250 g gegartes Kassler oder
Pinkel
Salz, Pfeffer
1 EL Öl
2 Eier
100 g Sahne
100 g Gouda, gerieben

in wenig Wasser garen, pellen und in
Scheiben schneiden
trocken in einer Pfanne rösten, zur
Seite stellen
schälen, würfeln, in dem Öl glasig
dünsten
den gewaschenen, kleingeschnittenen
Grünkohl zugeben
waschen, putzen, grob raspeln und
kurz mitdünsten
kleinschneiden, zum Grünkohl geben
den Grünkohl kräftig abschmecken,
eine Auflaufform mit Öl einfetten,
die Kartoffelscheiben hineinlegen
und die Grünkohlmischung mit den
Haferflocken darüber geben
verquirlen, über den Auflauf geben
und etwa 30 Min. bei 200°C im
Backofen garen

Kräuter-Frischkäse-Creme

300 g Frischkäse, etwas Milch cremig rühren und abschmecken
4 EL Kräuter, gehackt, z.B.
Dill, Schnittlauch, Petersilie
etwas Zitronensaft,
Salz, Pfeffer

Kräuterquark

1 Zwiebel	Schälen, in kleine Stücke schneiden
1 Knoblauchzehe	auspressen
150 g Gurke	würfeln
250 g Quark	alle Zutaten vermengen
3 EL Sahne	
2 EL Schnittlauch	Kräuter fein hacken und unter den
2 EL Petersilie	Quark geben
Salz, Pfeffer, Zucker	
1-2 EL Essig	

Käsestangen mit Sesam (~ 35 Stück)

450 g Blätterteig	in 1 cm breite und 12 cm lange Streifen schneiden, Streifen längs zu Rollen formen, je 2 Streifen zu Kordeln drehen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen
2 Eigelb	verquirlen und die Kordeln
2 EL Sahne	bestreichen
30 g Greyerzer oder Gouda	mit Käse und Sesam bestreuen
2 EL Sesam	Bei 200°C ca. 12 Minuten backen

Quarkölteighörnchen

250 g Weizenvollkornmehl
1 P. Backpulver
4 EL Öl
1/4 TL Salz
1 Ei
2-4 EL Milch
125 g Quark
2 EL Kräuter, gehackt
(Petersilie, Schnittlauch,
Estragon)

alle Zutaten in eine Schüssel geben
und verkneten

Den Teig zu einer runden Platte ausrollen und wie eine Torte in 12
Stücke schneiden

100 g Käse, gerieben

auf die Teigstücke verteilen, die
breite Seite in der Mitte etwa 1 cm
tief einschneiden, von der breiten
Seite her aufrollen und mit Wasser
oder Kondensmilch bestreichen und
auf ein gefettetes Backblech legen

Backzeiten:

Ober-/Unterhitze: 20 Min. bei 200°C

Heißluft: 20 Min. bei 180°C

* Broccoli-Lachstorte *

125 g Mehl, Type 1050
125 g Weizenvollkornmehl
125 g Butter
4 EL Wasser
etwas Salz

die Zutaten miteinander verkneten
und kalt stellen

Eine Quicheform mit dem Teig
auslegen und bei 180°C ca. 10 Min.
vorbacken

200 g Schmand
200 g Frischkäse
4 Eier
Salz, Pfeffer

verrühren

300 g blanchierte
Broccoliröschen
150-200 g Räucherlachs-
Stückchen

Broccoli, Lachs und die Sahne-Ei-
Mischung auf den Teig geben und
weitere 25-30 Min. backen.

Bratäpfel mit Zimtquark

50 ml Orangensaft	mischen
1 EL Zucker	
1 P. Vanillezucker	
4 große Äpfel	schälen und das Kerngehäuse entfernen, in eine gefettete Auflaufform setzen, mit dem Saft begießen und 15 Min. bei 200°C backen
250 g Quark	den Quark mit den übrigen Zutaten verrühren und abschmecken. Die Quarkcreme zu den Äpfeln servieren
4 EL Sahne	
1 TL Zimt	
2 EL Rosinen	
50 ml Orangensaft	

* Käse-Schinkenkuchen *

1 Paket Tiefkühlblätterteig	auftauen und den Boden und Rand einer Springform damit auslegen
4 Eier	
100 g Mehl	
1 Becher saure Sahne	
250 g mittelalter Gouda	reiben
1 Zwiebel	sehr fein würfeln
200 g gekochten Schinken	in Streifen schneiden
50 g rohen Schinken	

Alle Zutaten miteinander verrühren, evtl. noch mit Salz und Pfeffer nachwürzen und dann in die Form geben.
Backzeit: 45-55 Min. bei 175°C backen.

* Käsewindbeutel *

1/4 l Wasser

zum Kochen bringen

80 g Butter

1/4 TL Salz

160 g Weizenvollkornmehl

auf einmal in die kochende Flüssigkeit geben und solange rühren, bis sich die Masse als Kloß vom Topfboden löst und eine helle Schicht am Boden ansetzt

4-5 Eier

Topf von der Herdplatte nehmen, ein Ei einarbeiten, die Masse etwas abkühlen lassen, erst jetzt die restlichen Eier nach und nach zugeben. Den Teig rühren, bis er glatt und glänzend ist.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen und mit dem Spritzbeutel 30-40 kleine Windbeutel auf das Blech setzen.

Bei 220°C ca. 25 Min. backen und sofort aufschneiden.

400 g Frischkäse

cremig rühren, aber nicht zu flüssig,

3-5 EL Milch

damit die Masse in den Windbeuteln

4 EL geh. Kräuter (Petersilie,

ihre Form behält. Creme

Dill, Schnittlauch)

abschmecken, in einen Spritzbeutel

etwas Zitronensaft

füllen und in die abgekühlten

Salz, Pfeffer

Windbeutel spritzen

* Frischkäsesalat *

600 g Pellkartoffeln

die Kartoffeln kochen, pellen und in

300 g rote Paprika

Scheiben schneiden. Die Paprika

2 TL Öl

würfeln. Aus Öl, Frischkäse,

2 EL Essig

Gewürzen und gehackten Kräutern

Salz, Pfeffer

eine Marinade herstellen

1 Bund Petersilie

300 g körnigen Frischkäse

Zwiebelkuchen

250 g Weizenvollkornmehl
1 Prise Salz
150 g Butter
4 EL Wasser

Mürbeteig herstellen und 15 Min.
kalt stellen

Eine Springform ausfetten, Rand und
Boden mit dem Teig auslegen, bei
200°C etwa 10 Min. vorbacken

125 g durchwachsener Speck
500 g Zwiebeln

in Würfel schneiden, andünsten, auf
den Teig geben

3 Eier
1/4 l saure Sahne
Pfeffer
2-3 EL geh. Kräuter
(Petersilie, Schnittlauch)

verquirlen

125 g Käse, gerieben

unter die Eimasse ziehen und über
die Zwiebeln gießen

Bei 220°C ca. 25 Min. backen.

* Käsegebäck *

100 g Mehl
50 g Butter
1 Ecke Schmelzkäse
1/2 EL saure Sahne
1 Prise Salz
Zucker

Aus den Zutaten einen
Knetteig bereiten, auf bemehlter
Arbeitsfläche dünn ausrollen und
Plätzchen ausstechen. Diese auf
ein, mit Backpapier ausgelegtes
Backblech legen, mit Eigelb
bestreichen und ca. 10 Min. bei
200°C backen.

1 Eigelb zum Bestreichen

Käsecreme:
100 g Butter
1 Ecke Schmelzkäse

Für die Käsecreme die Zutaten
verkneten und zu den
Käseplätzchen reichen.

* Hüttenkäse pikant * (für 1 Person)

100 g Hüttenkäse	Hüttenkäse und sehr fein
100 g Gemüse	geschnittenes Gemüse mischen
z.B. Radieschen, Tomaten	
Gurken, Paprika, Lauch	
2 EL frische Kräuter	mit den Kräutern und den
z.B. Dill, Kerbel, Schnittlauch,	Gewürzen pikant abschmecken
Pimpinelle, Basilikum	
1 Spritzer Tabasco	

* Käse - Trauben - Salat * (für 4 Personen)

2 kleine Zwiebeln	Hacken
300 g Käse (z.B. Gouda)	würfeln
je 150 g grüne und blaue	halbieren und ggf. entkernen
Weintrauben	
100 g Walnusskerne	grob hacken
2 EL Essig	Essig, Saft und Öl mischen. Mit
2 EL Apfelsaft	Salz und Pfeffer abschmecken.
2 TL Walnussöl	Dressing mit dem Salat mischen.
Salz, Pfeffer	Schnittlauch hacken und
1 Bund Schnittlauch	unterheben

* Aprikosen gefüllt mit Käsecreme * (für 4 Personen)

Aprikosen aus der Dose	gut abtropfen lassen
150 g Magerquark	Roquefort mit der Milch und dem
50 g Roquefort-Käse	Quark gut verrühren. Abschmecken
2 EL Milch	und 1 Stunde in den Kühlschrank
Salz, Pfeffer	stellen. Die Masse dann auf die
	Obsthälften spritzen
Walnüsse	und mit halben Walnüssen verzieren.

Tipp: Man kann auch Birnenhälften verwenden.

* Philadelphiacreme * (für 8 Personen)

500 g Sahne	steif schlagen
400 g Philadelphia	mit Vanillezucker und Zucker
6 P Vanillezucker	mischen und die Sahne
100 g Zucker	unterheben
100 g gehobelte Mandeln	anrösten
1 Dose Birnen	abtropfen lassen, Birnen würfeln
1 Glas Kirschen	und auf 2 Schüsseln verteilen.
	Darauf die Kirschen und die
	Philadelphiacreme geben. Darüber
	werden die gerösteten Mandeln
	gestreut.

* Schneller Käsekuchen *

1 kg Magerquark	Magerquark, Eier und Butter
3 Eier	cremig rühren.
125 g Butter oder Margarine	Zitrone auspressen und den Saft
1 Zitrone	zugeben.
1/2 Vanilleschote	Vanilleschote längs aufschneiden,
	das Mark herauskratzen und zum
	Teig geben.
1 P. Puddingpulver Vanille	Alle restlichen Zutaten
4 EL Vollkorngrieß	unterrühren.
1 geh. TL Backpulver	
250 g Zucker	

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegt Springform geben und bei 180° C ca. 60 Minuten backen.

*** Tomatensuppe mit Frischkäse *** (für 4 Personen)

2 Bd. Suppengrün(Sellerie,
Porree, Möhren)

Suppengrün putzen, waschen und
zerkleinern

1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen

Zwiebel und Knoblauch schälen und
fein würfeln.

2 EL Olivenöl

Das Olivenöl erhitzen Suppengrün,
Zwiebeln und Knoblauch darin kurz
anbraten

1/2 l trockenen Weißwein
800 g geschälte Tomaten
(ggf. aus der D.)

Mit dem Wein und dem Tomatensaft
(aus der Dose) angießen.

etwas Salz
etwas Pfeffer
1 Pr. Zucker
2 Zweige Thymian

Mit den Gewürzen abschmecken.
Den abgspülten Thymian in die
Suppe legen. Die Suppe zugedeckt
10 Min. leise kochen lassen. Den
Thymian herausnehmen. Die
Tomaten hinzugeben. Dann die
Suppe pürieren und erneut erhitzen.

100 g Crème fraîche
100 g Frischkäse

Crème fraîche und Frischkäse
dazugeben und unter Rühren
auflösen.

1 Bd. Schnittlauch od. Croutons

Vor dem Servieren die
Schnittlauchröllchen
oder Croutons darüber streuen.
Kochzeit: ca. 25 Min.

**"Widme Dich
der Liebe und dem Kochen
mit ganzem Herzen."**

(Ein Zitat von Dalai Lama)



**Wir wünschen euch
gutes Gelingen und guten Appetit!**