

LESEPROBE  
FÜR UNSER NEUES BUCH



# SCHWARZWALD MILCH

Das Kochbuch. 70 herzhaft und süße Rezepte.



**NEU!**  
**28 €**

team tietge.

JETZT ÜBERALL IM HANDEL - ODER PORTOFREI BESTELLEN ÜBER [WWW.HEIMATSCHWARZWALD.COM](http://WWW.HEIMATSCHWARZWALD.COM)

## WIE DIE MILCH DEN SCHWARZWALD SCHÖN MACHT

Der Schwarzwald hat sein ganz eigenes Gesicht: Dunkle Wälder wechseln sich mit offenen Tälern ab. Saftige Wiesen steigen an steilen Hängen auf, rauschende Bäche plätschern talabwärts. Vögel zwitschern, der Kuckuck ruft und überall in der Natur trifft man auf mal mehr, mal weniger neugierige Kühe, die in aller Gemütlichkeit langsam, aber stetig leuchtend grünes Gras mampfen. Wer hier mal war, will gar nicht mehr weg ...

**DASS DAS SO IST**, ist nicht selbstverständlich. Es ist in großen Teilen der Verdienst unserer Milchbauern, die mit ihren Familien seit Jahrhunderten Tag ein, Tag aus das Vieh hinaus auf die Weide schicken und abends wieder nach Hause bringen. Die in heißen Sommern die Heuernte einholen, um ihre Tiere auch im kalten Winter satt zu bekommen. Darüber hinaus geht's allmorgendlich in den Stall. Kühe melken. Sieben Tage die Woche, 365 Tage im Jahr. Das ist eine beeindruckende Leistung, die wir in diesem Buch mit unseren Geschichten auch sehr gern einmal würdigen.

Das Ergebnis der lieben MÜH ist allerdings nicht nur die Kulturlandschaft, wie wir sie schätzen, sondern auch unsere köstliche Schwarzwälder Milch in all ihren Formen: als Frischmilch, Butter und Sahne. Als Quark, Schmand oder Crème fraîche. Noch so eine bemerkenswerte Leistung: Diese Produk-

te werden seit fast 100 Jahren von unseren Milchbauern bei der Schwarzwaldmilch genossenschaftlich und erfolgreich weiterverarbeitet und vermarktet. Die Molkerei der Schwarzwälder Bauern hat uns in Freiburg Tür und Tor geöffnet und uns auch sonst als Partner mit allerlei Infos und Hilfen für dieses Buch unterstützt. An dieser Stelle vielen Dank dafür! In der Molkerei haben wir dabei unter anderem erfahren, wie aus der Rohmilch von mehr als 800 einzeln gelegenen Höfen Milchprodukte entstehen. Spannend!

**KEINE FRAGE, DASS DIESE PRODUKTE** auch aus unserer Schwarzwälder Küche nicht wegzudenken sind. Für dieses Buch haben wir daher zusammen mit Volker Hupfer vom Naturparkhotel „derWaldfrieden“ in Herrenschwand einige der besten Köchinnen und Köche der Region zusammengetrommelt, um alte und neue Klassiker für Euch auf die Teller zu bringen. Dazu gibt's jede Menge Tipps und Tricks, wie Ihr mit Milch, Sahne & Co. umgehen könnt, damit's noch leckerer wird. Wusstet Ihr zum Beispiel, dass man mit Joghurt und Salz ganz leicht seinen eigenen Frischkäse herstellen kann? Eben. Also los: Viel Spaß beim Ausprobieren und Entdecken!

*Ulf Tietge  
Herausgeber*



*Jeden Morgen Handanlegen im Stall: Bis vor wenigen Jahrzehnten war das KÜhemelken wie hier bei Familie Schwär auf dem Steinbachhof in St. Märgen noch mühsame Handarbeit – und Frauensache...*



## 10 DER SCHWARZWALD UND SEINE MILCH

Warum Kühe, Menschen und Schwarzwald unzertrennlich zusammengehören

## 18 DIE MILCH MACHT'S

Sie ist die Basis für all die Milchprodukte, die aus unserer Küche nicht wegzudenken sind

## 24 VORSPEISEN

Herzhafte Quarkbällchen mit Speck & Käse 26  
Gemüse-Joghurt-Terrine mit Kräutersalat 28  
Frischkäse-Mousse mit Pfifferlingen 30  
Milchreis mit pochierem Pfirsich 32  
Cappuccino aus Waldpilzen 34  
Gemüsequiche mit Wildkräutersalat 36

Schwarzwälder Schmandbrötchen 38

Sauerrahm-Mousse mit Ratatouille-Salat 40

Gratinierter Frischkäse mit Kirschen 42

Grüner Spargel mit Zitronen-Cashew-Creme 44

Joghurt-Forelle mit gepickeltem Gemüse 46

Frühstücksbrioche 48

## 50 UNTERWEGS AUF DER MILCHSTRASSE

Eine Roadstory mit traumhaften Ausblicken und sympathischen Begegnungen mit Landwirten

## 58 SUPPEN

Weißer Tomatensuppe mit Ziegenkäse 60

Petersilienwurzel-Macchiato 62

Schwarzwurzel-Milchsuppe 64

Forellensüppchen mit Buttermilchbrot 66

Heumilchsuppe mit Schwarzbrotcroûtons 68

Käsesahnesuppe mit Röstbrot & Knusperspeck 70

Vichyssoise mit Butter-Croûtons 72

Erbсен-Kokos-Lassi mit Garnelen-Spieß 74

Gurkenkaltchale mit Limettenquark 76

## 78 DRIN IST, WAS DRAUFSTEHT

Sobald die Milch der Schwarzwälder Bauern in die Molkerei gerollt ist, geht es an die Veredelung

## 86 HAUPTGERICHTE

Bandnudeln mit Pfifferlings-Rahmsauce 88

Maultaschen mit Tresana-Nuss-Füllung 90

Kartoffel-Frischkäse-Ravioli 92

Wolftäler Linsendal mit Würzjoghurt 94

Bibbeleskäs mit Bratkartoffeln 96

Forellenroulade mit Sahne-Polenta 98

Hinterwälder Kalbsfrikassee 100

Kalbsrahmbraten mit Blumenkohl-Brandade 102

Bigos mit Sauercreme 104

Buttermilch-Rehshulter 106

Rehrücken mit Rahmjus 108

Maispoulardenbrust mit Grießschnitte 110

Perlhuhnbrust mit Joghurt 112

Gefüllte Hähnchenbrust 114





#### 116 DIE SCHWARZWÄLDER MILCHKÜHE

Welche Rassen grasen im Südwesten? Vorder- und Hinterwälder Rind, Holsteins und Braunvieh, Simmentaler und Jersey-Rinder im Porträt

#### 120 VESPER

Kräuter-Pannacotta mit bunten Tomaten	122
Dreierlei Aufstrich	124
Armer Ritter mit Wildschweinschinken	126
Joghurt-Körnerbrot mit Röstzwiebel-Quark	128
Bauerntoast mit Bier & Bergkäse	130
Pinsa nach Schwarzwälder Art	132
Flädle-Wrap mit Schmand & zweierlei Dips	134
Gebratener Chicorée mit Buttermilch	136

#### 138 WEIL WENIGER OFT MEHR IST

Ein Gespräch mit Prof. Dr. Wilhelm Windisch darüber, was die Milch für unsere Bio-Diversität im Schwarzwald bedeutet

#### 144 DESSERTS

Erdbeertörtchen mit Sauerampfer-Eiscreme	
146 Cheesecake mit Himbeer-Rahm-Eis	148
Schwarzwälder Kirsch-Sahne-Törtchen	150
Heu-Pannacotta mit Honig-Milch-Eis	152
Topfenocken mit frischen Beeren	154



Millefeuille mit Beeren & Joghurteis	156
Schokomilch-Creme mit Haselnüssen	158
Dumms mit Apfelkompott	160
Buttermilchwaffeln mit Heidelbeeren	162
Cremige Beerentorte	164
Ribisel-Popsicles	166
Heidelbeerbecher mit Vanille-Eis	168
Weißer Schokomousse mit Heidelbeerparfait	170

#### 172 WO RINDER FERIEEN MACHEN

Besuch beim Almbetrieb: Marc Böhler ist Weidewart im Münstertal und bringt nach dem Sommer die ihm anvertraute Kuhherde von der Alm zurück auf den Hof

#### 180 DRINKS

Erdbeermilch	182
Frozen-Yogurt-Drink mit Waldbeeren	184
Zweierlei Morgen-Starter	186
Clear Milk-Cocktail	188
Milk-Punch	190
Waldbeer-Shake mit Buttermilch	192
Bircher-Müsli-Smoothie	194
Schwarzwälder Kirsch-Lassi	196
Piña Colada mit Passionsfrucht	198

#### 200 DIE KÖCHE

Unsere Schwarzwälder Kochkünstler zeigen, wie vielseitig die Milchküche sein kann



REZEPT VON DANIEL FRECH

Gericht für 4 Personen | dauert: 1 Stunde + 30 Minuten Abkühlzeit  
mit Milch

## MILCHREIS MIT POCHIERTEM PFIRSICH

*Dieser Milchreis ist ein wahrer Genuss für Schleckermäuler. Die Kombi aus sanfter Vanille und den in Wein und Gewürzen pochierten Pfirsichen schafft ein besonderes Geschmackserlebnis. Einfach & gut!*

Die Vanilleschote längs halbieren und das Mark auskratzen. Milch, Zucker, Vanillemark, Vanilleschale und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Den Milchreis hinzufügen, kurz aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Alle Zutaten für den Pochiersud in einem Topf aufkochen. Pfirsiche waschen, am Stielansatz kreuzweise einschneiden und mit einer Schaumkelle in den kochenden Sud geben. Bei kleiner Hitze 8 bis 10 Minuten pochieren. Pfirsiche herausnehmen, leicht abkühlen lassen, dann häuten, halbieren und entsteinen.

Den Sud bei mittlerer Hitze weitere 10–12 Minuten einkochen. Pfirsiche wieder in den Sud geben und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Pfirsiche herausnehmen und etwas abkühlen lassen.

Milchreis in Schalen füllen, pochierte Pfirsiche darauf anrichten. Mit bunten Beeren, Minze und Thymian garnieren.

**TIPP:** Für eine besonders intensive Geschmacksentwicklung könnt Ihr die pochierten Pfirsiche über Nacht im Sud im Kühlschrank ziehen lassen. So nehmen sie noch mehr Aroma auf und schmecken am nächsten Tag noch intensiver.

### MILCHREIS

1	Vanillestange
1000 ml	Milch, 3,5 %
1 EL	Zucker
1 Prise	Salz
250 g	Milchreis

### POCHIERTE PFIRSICHE

50 g	Zucker
100 ml	Apfelsaft
100 ml	Portwein, weiß
50 ml	Weißwein
	Thymian
	Vanille
	Zitronenabrieb
2	Pfirsiche, reif und fest
	Beeren
	Thymian
	Minze

## REZEPT VON MANUEL SCHWÖRER

Gericht für 4 Personen | dauert: 1 Stunde + 6 Stunden Kühlzeit  
mit Butter, Buttermilch und Sahne

# GEFÜLLTE HÄHNCHENBRUST MIT BUTTERMILCH-POLENTA-TALERN

*Für diese edle Hauptspeise wird zartes Hähnchenbrustfilet mit sahniger Salbeifarce verfeinert und mit fluffig-knusprigen Polenta-Talern serviert. Dazu passen ein knackiger grüner Salat und ein Glas Weißwein*

### POLENTA-TALER

50 g	Butter
100 g	Polenta
100 ml	Buttermilch
1	Ei

### HÄHNCHENBRUST

5	Hähnchenbrustfilets
150 ml	Sahne
50 g	Crushed Ice
4	Salbeiblätter
	Salz und Pfeffer
1 EL	Tomatenmark
8	Tomaten, klein
150 ml	Gemüsebrühe

Für die Polenta-Taler die Butter mit 250 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Polenta hinzufügen, umrühren, vom Herd nehmen und 5 Minuten ruhen lassen. Buttermilch in die Masse einrühren. Das Ei aufschlagen und ebenfalls hinzugeben. Die Masse sollte nun die Konsistenz von Kartoffelpüree haben. Auf ein Stück Klarsichtfolie geben und wie ein Bonbon zu einer etwa 6 cm dicken Rolle formen. In den Kühlschrank stellen und 6 Stunden ruhen lassen.

Eine Hähnchenbrust in kleine Stücke schneiden und in einen Hochleistungsmixer geben. Sahne, Crushed Ice und Salbeiblätter hinzufügen und alles auf höchster Stufe etwa 30 Sekunden mixen. Das Eis dient dazu, dass die Masse durch das Mixen nicht erhitzt und möglicherweise gerinnt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die restlichen Hähnchenbrüste waagrecht mit einem scharfen Messer tief einschneiden, sodass ein Hohlraum entsteht. Die Farce in einen Spritzbeutel geben und die Hähnchenbrüste damit befüllen.

Den Backofen auf 170 Grad vorheizen. Die Hähnchenbrüste in einer Pfanne scharf anbraten. In einen Bräter geben, das Tomatenmark hinzufügen und etwa 10 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen. Die Gemüsebrühe mit dem Tomatenmark verrühren, die Tomaten hinzufügen und alles weitere 10 Minuten backen.

Die ausgekühlte Polentastange in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden und diese rundherum gut anbraten. Die Taler auf vier Tellern anrichten. Die Hähnchenbrüste aufschneiden und zusammen mit den Tomaten zu den Talern geben. Die entstandene Sauce abschmecken und ebenfalls dazugeben. Nach Belieben mit einem cremigen Dip und ein paar frischen Kräutern servieren.





**REZEPT VON JOHANNES DÜNNEBACKE**  
Gericht für 4 Personen | dauert: 15 Minuten + 2 Stunden Kühlzeit  
mit Sahne und Butter

## KRÄUTER-PANNACOTTA MIT BUNTEN TOMATEN & BIERBROT

*Das Sahnehäubchen auf Eurer Vespertafel: Die herzhafte Pannacotta lässt sich bestens vorbereiten und sorgt zusammen mit dem farbenfrohen Tomaten-Mix für einen echten Hingucker*

Sahne mit Salz und Kräutern in einem Topf aufkochen. Gelatine in kaltem Wasser einweichen und in der heißen, aber nicht mehr kochenden Sahne auflösen. Die Flüssigkeit in eine Silikonform gießen und im Kühlschrank mindestens 2 Stunden auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Tomaten in gleichmäßige Scheiben schneiden, salzen und pfeffern. Die Schalotte schälen, in feine Würfel schneiden und über die Tomatenscheiben geben.

Die Kräuter-Pannacotta aus der Form stürzen. Das geht am besten, indem Ihr die Form kurz in eine große Schüssel mit heißem Wasser stellt. Bierbrot in Scheiben schneiden. Pannacotta, Tomaten, Schwarzwälder Schinken, Brot und Butter auf einem großen Holzbrett anrichten und servieren.

**TIPP:** Ihr könnt das Bierbrot auch kurz anrösten – das verleiht ihm nicht nur eine knusprige Kruste, sondern auch einen leicht malzigen Geschmack.

### PANNACOTTA

500 ml	Sahne
5 g	Salz
50 g	Kräuter, gehackt (z. B. Sauerampfer, Petersilie, Estragon, Kerbel)
6 Blatt	Gelatine

### TOMATEN

6	Tomaten, bunt Salz und Pfeffer
1	Schalotte

### AUSSERDEM

1 Laib	Bierbrot Schwarzwälder Schinken
etwas	Butter

## REZEPT VON LORENZ BASCHNAGEL

Gericht für 4 Personen | dauert: 90 Minuten + 1 Stunde Gefrierzeit  
mit Milch, Sahne, Butter und Tresana-Crème

# CREMIGE ERDBEERTÖRTCHEN MIT SAUERAMPFER-EISCREME

*Diese kleinen, aber feinen Törtchen sind wahre Vitamin-C-Bomben. Die leichte Säure der Kräuter-Eiscreme verleiht dem sahnigen Dessert dazu eine wunderbar erfrischende Note – perfekt für warme Sommertage*

### SAUERAMPFER-EISCREME

- 250 ml Milch
- 250 ml Sahne
- 25 g Schokolade, weiß
- 75 g Zucker
- 1 Ei
- 3 Eigelb
- ¼ Vanilleschote, Mark
- 2 EL Zitronensaft
- 1 Prise Salz
- 1 Bund Sauerampfer

Für das Eis Milch und Sahne aufkochen. Die Schokolade zerkleinern und über dem Wasserbad schmelzen lassen. Zucker, Ei, Eigelb, Vanillemark, Zitronensaft und Salz glatt rühren. Die Schokolade untermischen und die heiße Milch-Sahne-Mischung unter ständigem Rühren einlaufen lassen. Alles auf dem Wasserbad zur Rose abziehen, also weiter rühren und erhitzen, bis die Masse etwas eindickt. Sie darf allerdings nicht kochen, damit das Ei nicht gerinnt. Durch ein feines Sieb passieren und abkühlen lassen. Die Hälfte des Sauerampfers kurz in kochendem Wasser blanchieren. Zusammen mit dem restlichen Sauerampfer fein hacken und unter die abgekühlte Eimasse mischen. Etwa 1 Stunde in der Eismaschine gefrieren.

### TÖRTCHENBODEN

- 80 g Knuspermüsli
- 60 g Kuvertüre, dunkel
- 10 g Butter
- 4 Törtchenringe
- 16–20 Erdbeeren

Für den Boden das Müsli klein hacken. Kuvertüre und Butter schmelzen und mit dem Müsli vermischen. Auf die Törtchenringe verteilen, andrücken und kalt stellen.

Die Erdbeeren waschen und halbieren. Dicht nebeneinander mit der Schnittseite nach außen in die Ringe stellen.

### ERDBEERFÜLLUNG

- 1 Blatt Gelatine
- 200 g Tresana-Crème
- 30 g Zucker
- 1 Limette
- 80 ml Sahne

Für die Erdbeerfüllung Gelatine einweichen. Tresana mit Zucker, 1 EL Limettensaft und ½ EL Limettenabrieb verrühren. Gelatine ausdrücken, in einem Topf bei geringer Wärme unter Rühren auflösen und unter die Creme rühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Die Creme auf die Ringe verteilen und kalt stellen.

### ERDBEERGELEE

- 1 Blatt Gelatine
- 60 ml Erdbeerpüree
- 1 EL Zucker

Die Gelatine einweichen. Erdbeerpüree und Zucker verrühren, Gelatine ausdrücken, auflösen und unter das Püree rühren. Auf die Törtchen geben und alles bis zum Servieren erneut kalt stellen.

Die Törtchen vorsichtig aus den Ringen lösen und mit dem Sauerampfereis sowie nach Belieben mit Erdbeerpüree, frischen Früchten oder etwas Minze servieren.





## UNSER MILCHBUCH: 70 HERZHAFTE UND SÜSSE REZEPTE MIT MILCH, QUARK & CO.

Kühe gehören zum Schwarzwald wie Kuckucksuhr und Bollenhut. Mehr noch: Ohne Milchwirtschaft hätte die Landschaft in Deutschlands Sehnsuchtsregion Nr. 1 mit ihren saftigen Wiesen und offenen Tälern ganz sicher ein anderes Gesicht. Und dann ergibt das Ganze am Ende auch noch ein großartiges Produkt: unsere Milch. Dass daraus großartige Gerichte wie Waldpilz-Cappuccino, Bibbeleskäs, Milk-Punch und Schwarzwälder Kirschtorte entstanden sind, klingt da nur logisch...

Für unser großes Milchkochbuch nehmen wir Euch mit auf eine Reise über Kuhwiesen und in Ställe, auf große Fahrt mit dem Milchsammelwagen, zu einem Besuch in die genossenschaftlich getragene Molkerei und natürlich zu vielen großartigen Schwarzwälder Köchen, die aus Milch, Sahne & Co. neue und alte Milchrezepte auf die Teller zaubern: von schnellen Schmandbrötchen bis zum Milchreis mit Pfirsich, vom in Buttermilch marinierten Wild bis zum Schwarzwälder Waldbeerenshake.

**So cremig, fluffig, sahnig habt Ihr den Schwarzwald noch nie geschmeckt!**



Hier geht's  
zum Buch

In Kooperation mit



28 € (D) | ISBN 978-3-949346-08-8



9 783949 346088