

Bernadette Baumann

Heilpraktikerin Ernährungscoach IHK

Weltzienstraße 23 76135 Karlsruhe fon 0721 8200335

www.ernaehrungsberatung-ka.de

Menüzusammenstellung

Slow Food Geschmackserlebnis „Milch“

19.02.2011 im PRINZIP, Karlsruhe

➤ **Chicoree-Salat Rot-Weiß**

Käsekrusten

Kösecco Rosé

Kaiserstuhl

➤ **Schmorfleisch im Gemüsebett mit**

Kartoffelpüree

Königschaffhauser Vulkanfelsen

Spätburgunder 2008

Qualitätswein

➤ **Milchreis mit Fruchtsoße**

➤ **Apfelpfannkuchen**

Königschaffhauser Hasenberg

Gewürztraminer 2009

Spätlese

Chicoreesalat

4 Personen

Zutaten:

400 g Chicoree (gelb und rot)
1 Orange
4 El Sahne
1 Tl Zitronen- oder Mandarinen- oder Orangenöl
1 El Zitronensaft
1 Tl Quittengelee
Fleur de sel
Pfeffer

Zubereitung:

Die Orange schälen und die Haut möglichst entfernen, kleine Stückchen schneiden.

Sahne, Fruchtöl, Zitronensaft und Gelee in einem kleinen Schüsselchen mischen, mit Fleur de sel und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Chicoree der Länge nach halbieren und den Strunk etwas keilförmig entfernen; die Hälften dann, von der Spitze zum Ansatz, in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel geben. Orangen darüber verteilen.

Mit der vorbereiteten Soße übergießen und vorsichtig unterheben.

Bernadette Baumann

Heilpraktikerin Ernährungskoach IHK

Weltzienstraße 23 76135 Karlsruhe fon 0721 8200335

www.ernaehrungsberatung-ka.de

Kartoffelpüree

4 Personen

Zutaten:

1 kg mehlig kochende Kartoffel

ca. 250 ml heiße Milch

Salz

frisch geriebene Muskatnuss

evtl. Sahne, Butter

evtl. rote Pfefferbeeren oder gehackte Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, in gleich große Stücke schneiden und in einem großen Topf mit ca. 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen; nur so viel Wasser, dass man zum Schluss nichts wegschütten muss (! Mineralien, Vitamine).

15 Minuten in geschlossenem Topf kochen.

Nun mit einer möglichst vorgewärmten Kartoffelpresse die Kartoffeln in eine warme Schüssel pressen; heiße Milch, Salz, Muskat dazu geben und mit dem Schneebesen luftig schlagen. Man kann auch noch ein Stück Butter oder Sahne unterrühren.

Das Ganze mit ein paar rosa gequetschten Pfefferbeeren oder auch mit Petersilie garnieren und sofort servieren.

Bernadette Baumann

Heilpraktikerin Ernährungcoach IHK

Weltzienstraße 23 76135 Karlsruhe fon 0721 8200335

www.ernaehrungsberatung-ka.de

Milchreis

Für 4 Personen:

Zutaten:

1 Tasse Rundkornreis
2 Tassen Wasser
2 Tassen Milch
1 Zimtstange
1 Handvoll Rosinen
1 Stück Zitronenschale
3 Kapseln Kardamom, leicht gestoßen
Salz, Zucker oder Agaven- oder Birnendicksaft

Zubereitung:

In einem Topf das Wasser mit den Rosinen und Gewürzen (Zimt, Zitronenschale, Kardamom) fast zum Kochen bringen, den gewaschenen Reis dazugeben, aufkochen lassen und auf kleinster Energiestufe 1 Stunde simmern lassen.

Nun die Milch einrühren, noch etwa 10 Minuten köcheln, dann abschmecken mit 1 Prise Salz und Süßungsmittel.

Wer es luxuriös mag kann in den erkalteten Milchreis geschlagene Sahne unterheben.

Dazu passt Apfelmus, frisches Obstkompott oder auch eine Fruchtsoße.

Pfannkuchen Grundteig

Zutaten für 4 Personen:

250	g	Weizenmehl
2		Eier
300	ml	Vollmilch
100	ml	Mineralwasser mit Kohlensäure
1	Prise	Salz
50	g	Butter

- [Eier](#) in eine Schüssel aufschlagen und mit der Hälfte der Milch schaumig schlagen (Schneebeesen o. Handmixer). Restliche Milch und Mineralwasser dazugeben, nach und nach das Mehl klumpenfrei unterrühren. Mit einer Prise Salz würzen. Das Mineralwasser macht den Teig besonders locker.
- In einer entsprechenden Pfanne etwas Fett erhitzen, den Pfannenboden dünn mit Teig ausgießen. Die Pfanne so bewegen, dass der Teig gleichmäßig zerläuft.
- Den [Pfannkuchen](#) bei geringer Hitze goldbraun braten, dann wenden und auf der anderen Seite ebenfalls goldbraun backen.
- Im warmen Backofen auf einem Blech warm halten bis alle [Pfannkuchen](#) fertig gebacken sind.

An Stelle von Butter kann auch ein geschmacksneutrales Pflanzenöl verwendet werden. Sind die [Pfannkuchen](#) für Süßspeisen gedacht, gehört ein TL Zucker oder Vanillezucker schon in den Grund-Teig.

Apfelpfannkuchen

2 Äpfel schälen und in kleine möglichst flache und gleich große Stückchen schneiden; in den Pfannkuchenteig einarbeiten.

In eine Pfanne mit erhitzter Butter oder Sesamöl mit einem Löffel kleine Häufchen der Masse geben und flach drücken. Etwas backen lassen und dann wenden. Auf einer vorgewärmten Platte servieren.

Dazu passt Vanille- oder Zitronensoße.