



# *Milch-* Quelle der Gesundheit



## Tomaten-Milch

**Zutaten:** 2 Tassen Milch — 1 Tasse Tomatensaft — 1 Zitrone — Salz — Paprika — Zucker — Schlagsahne — Kräuter

**Zubereitung:** Zwei Tassen gut gekühlte Milch, eine Tasse frisch ausgepressten Tomatensaft und den Saft einer Zitrone gut mischen, mit Paprika, einer Prise Salz und Zucker abschmecken. Zur Geschmacksverfeinerung kann mit Schlagsahne garniert oder es können feingewiegte Kräuter darübergestreut werden.

## Brombeer-Milch

**Zutaten:** 250 g Brombeeren — 1 Apfel — 2 Tassen Milch — 2 Tassen Schlagsahne — 1 Zitrone — Zucker

**Zubereitung:** 250 g Brombeeren mit einem geschälten, vom Kernhaus befreiten Apfel pürieren, mit 2 Tassen Milch und 2 Tassen Schlagsahne vermischen, mit dem Saft einer Zitrone und Zucker abschmecken. Durch ein Sieb gießen und in Gläsern mit Eiswürfeln anrichten.

## Karotten-Milch

**Zutaten:** 2 Tassen Milch — 1 Tasse Karottensaft — Honig

**Zubereitung:** 2 Tassen gut gekühlte Milch mit einer Tasse frisch ausgepresstem Karottensaft mischen und mit Honig süßen.

## Orangen-Milch

**Zutaten:** 4 Tassen Milch — 2 Tassen Orangensaft — Saft einer Zitrone — Zucker

**Zubereitung:** Vier Tassen gut gekühlte Milch, 2 Tassen Orangensaft und den Saft einer Zitrone mit dem Schneebesen gut schlagen und mit Zucker abschmecken. Mit einer Orangenschale am Glasrand anrichten.

## Milchdrink

**Zutaten:** 3 EBl. Pulverkaffee „Presto“ —  $1\frac{1}{2}$  l Milch — 4 Teel. Vanillezucker — 8 Teel. Zucker — 100 ml Schlag-

sahne — einige Eiswürfel —

**Zubereitung:** 3 EBl. Pulverkaffee in  $1\frac{1}{2}$  l Milch auflösen. 4 Teel. Vanillezucker, 8 Teel. Zucker, 100 ml Sahne und einige Eiswürfel kurz mit dem Schwingbesen schlagen. In hohen, schmalen Gläsern servieren.

## Aprikosen-Milch

**Zutaten:** 2–4 Aprikosen — 1 EBl. Aprikosensaft — 200 ml Milch

**Zubereitung:** 2 bis 4 Aprikosen (aus dem Glas) fein zerkleinern, mit 1 EBl. Saft und 200 ml Milch gut verrühren. Steht ein Mixer zur Verfügung, so können auch frische Aprikosen verwendet werden. Gut gekühlt reichen.

## Eierpunsch

**Zutaten:** 1 Ei — 1 gehäufte Teel. Zucker oder Honig — 1 EBl. Rum oder Cognac (nach Bedarf alkoholfreies Rumaroma) — 200 ml heiße Milch

**Zubereitung:** 1 Ei mit einem gehäuften Teel. Zucker oder Honig gut verklopfen. 1 EBl. Rum oder Cognac sowie 100 ml heiße Milch unter gleichmäßigem Rühren dazugeben. In vorgewärmten Gläsern servieren.

## Zitronen-Milch

**Zutaten:** 3 Teel. Zucker — etwas abgeriebene Zitronenschale — 2 EBl. Zitronensaft — 200 ml Milch

**Zubereitung:** 3 Teel. Zucker, etwas abgeriebene Zitronenschale und 2 EBl. Zitronensaft werden tropfenweise unter starkem Schlagen mit dem Schwingbesen zu 200 ml Milch gegeben. Sofort servieren.

## Johannisbeermilch

**Zutaten:** 125 g Johannisbeeren —  $\frac{1}{4}$  l Milch oder  $\frac{1}{8}$  l Milch und  $\frac{1}{8}$  l Sahne-Zucker

**Zubereitung:** Die Johannisbeeren abpflücken und durch ein Sieb streichen. Die Milch über den Fruchtsaft gießen, mit Zucker abschmecken und schaumig schlagen. Sofort servieren.

## Himbeermilch

**Zutaten:** 125 g Himbeeren —  $\frac{1}{4}$  l Milch oder  $\frac{1}{8}$  l Milch und  $\frac{1}{8}$  l Sahne — Zucker — Vanille — Zitrone

**Zubereitung:** Himbeeren durch ein Sieb streichen. Das Fruchtmark mit Zucker, Vanille und Zitronensaft abschmecken, die gut gekühlte Milch darübergießen und schaumig schlagen. Sofort servieren.

## Kirschmilch

**Zutaten:**  $\frac{1}{8}$  l Kirschsafte,  $\frac{1}{4}$  l Milch oder  $\frac{1}{8}$  l Milch und  $\frac{1}{8}$  l Sahne, Zucker — Zitrone — Vanille — evt. eine Messerspitze Zimt

**Zubereitung:** Kirschsafte mit der Milch und dem Zucker gut verquirlen und mit Zitronensaft, Vanille und evt. Zimt abschmecken. Gut gekühlt reichen.

## Heidelbeermilch

**Zutaten:** 125 g Heidelbeeren —  $\frac{1}{4}$  l Milch oder  $\frac{1}{8}$  l Milch und  $\frac{1}{8}$  l Sahne — Zucker — Zitrone

**Zubereitung:** Die gedünsteten Heidelbeeren mit Zucker und Zitronensaft abschmecken, mit der Milch und Sahne verquirlen und gut gekühlt reichen.

## Johannisbeerkaltschale

**Zutaten:** 500 g Johannisbeeren — 100 g Zucker — 75 g Kokosflocken — 1 l Milch

**Zubereitung:** Johannisbeeren waschen, Stiele entfernen, zerdrücken, mit Zucker vermischen und ziehen lassen. In Teller verteilen, gut gekühlte Milch darübergießen und Kokosflocken daraufstreuen. Sofort servieren.

## Erdbeermilch

**Zutaten:**  $\frac{1}{4}$  l Milch oder  $\frac{1}{8}$  l Milch und  $\frac{1}{8}$  l Sahne — 50 g Erdbeeren — 2–3 Teel. Zucker — 2 Eiswürfel

**Zubereitung:** Zutaten kurz mixen und kalt servieren. Anstelle frischer

Früchte können auch Tiefkühlfrüchte oder Säfte verwendet werden.

## Rhabarber-Buttermilch

**Zutaten:**  $\frac{1}{2}$  l Buttermilch — Zimt — Zucker — 100 g Rhabarber —  $\frac{1}{8}$  l Schlagsahne

**Zubereitung:** Einen halben Liter Buttermilch mit Zimt und Zucker abschmecken, 100 g Rhabarber in Stücke schneiden, in wenig Wasser und Zucker gar dünsten und durch ein Sieb streichen. Den Rhabarber mit der Buttermilch und  $\frac{1}{8}$  l Sahne gut schlagen, nochmals abschmecken und mit einer Haube Schlagsahne anrichten.

## Himbeermix

**Zutaten:** 100 g Himbeersafte oder tiefgekühlte Himbeeren — Zucker —  $\frac{1}{4}$  l Buttermilch

**Zubereitung:** Himbeersafte oder mit einer Gabel zerdrückte Himbeeren mit Buttermilch und Zucker nach Geschmack verschlagen und abschmecken.

## Buttermilch-Kaltschale

**Zutaten:** 1 Liter Buttermilch, 1 Zitrone, 75 g Schwarzbrot, etwas Butter, Backpflaumen oder getrocknete Aprikosen, 100 g Zucker

**Zubereitung:** Schwarzbrot zerkrümeln, in der Butter rösten und erkalten lassen. Buttermilch mit Zucker schlagen, kleingeschnittene Aprikosen oder Backpflaumen und in Scheiben geschnittene Zitrone dazugeben und einige Zeit durchziehen lassen. Schwarzbrot in Suppentasse oder Teller geben, mit der Kaltschale auffüllen und gut gekühlt servieren.

## Pikanter Gulasch

**Zutaten:** 500 g Rindergulasch,  $\frac{1}{2}$  l Buttermilch, 2 Lorbeerblätter, Salz, Zwiebeln, 1 Nelke, 5 Gewürzkörner, Fett, Mehl, saure Sahne, Pfeffer, Rotwein

**Zubereitung:** Fleisch in Würfel schneiden und in eine Schüssel ge-

ben. Buttermilch, Lorbeerblatt, in Ringe geschnittene Zwiebeln, Salz, Pfeffer, Gewürzkörner und Nelke über das Fleisch füllen und mindestens 2 Tage ziehen lassen. Dann das Fleisch abtrocknen. Fett in einer Kasserolle erhitzen, das Fleisch von allen Seiten gut anbraten, mit einem Teil der Beize auffüllen und gar schmoren. Die Soße mit in Sahne verquirltem Mehl binden und mit Salz, Pfeffer, Rotwein abschmecken. Dazu Kartoffelklöße und Kohlarten reichen.

## Sellerie-Rohkost

**Zutaten:** 500 g Sellerie, 250 g Äpfel, 75 g Haselnüsse, 1 Joghurt, einige EBl. Sahne, Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft

**Zubereitung:** Sellerie und geschälte Äpfel raspeln und mit Joghurt, Sahne, Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft gut vermischen. Haselnüsse grob hacken und über die Rohkost streuen.

## Fischauflauf

**Zutaten:** 750 g Fischfilet — 500 g Tomaten — 200 g durchwachsenen Speck — 2 Flaschen Joghurt — 2 Teel. Stärkemehl — Salz — Pfeffer — Zitronensaft — Butter

**Zubereitung:** Fischfilets mit Salz und Zitronensaft einreiben und einige Zeit ziehen lassen. Eine feuerfeste Form mit Butter ausstreichen. Tomaten überbrühen, die Haut abziehen und in Scheiben schneiden. Speck kleinwürfeln. In die Form eine Lage Fisch geben, dann Tomatenscheiben und Speckwürfel darüberfüllen und mit Fisch abdecken. Joghurt mit Stärkemehl, Salz und Pfeffer verquirlen und über den Fisch gießen. Im Backofen ca. 40 Minuten backen.

Herausgeber: Institut für Milchforschung der DDR Oranienburg  
Gesamtentwurf: Ursula Roczek  
Fotos: Müller/Straube, Berlin  
Zubereitung und Anrichtung der Speisen: Küchenmeister Gerhard Redlich, Interhotel Berolina  
Druck: Druckerei „Wilhelm Bahms“, Brandenburg (Havel) Fn 184.69 1-4-2-51 478