

Vorwort .....	6
---------------	---

## **EINLEITUNG** ..... 9

Ein ganz besonderes Lebensmittel .....	10
Die Milch für den Menschen .....	11
Milch ist nicht gleich Milch .....	12
Das steckt in der Milch .....	14
Milch einkaufen, lagern und verarbeiten .....	15
Nützliche Helfer bei der Verarbeitung von Milch .....	16
Erläuterung wichtiger Fachausdrücke ...	17

## **SAUERMILCH, JOGHURT UND KEFIR** ..... 21

Sauermilch .....	22
Joghurt .....	23
Joghurt mit Früchten .....	25
Joghurt mit Kräutern .....	26
Bunter Gemüsejoghurt .....	26
Fruchtjoghurt .....	29
Erdbeer-Melisse-Drink .....	30
Apfel-Zimt-Shake .....	30
Karotten-Ingwer-Drink .....	31
Kefir .....	31

## **QUARK UND FRISCHKÄSE** .. 33

Sauermilchquark .....	34
Kochkäse .....	36
Quark aus Vollmilch mit Lab .....	37
Kürbiskernrolle .....	39
Paprikadiagonale .....	40
Currydreieck .....	41
Wildkräuterquadrate .....	42
Räucherlachsforellenquark .....	45
Käsebällchen in Olivenöl .....	46
Preiselbeerbällchen .....	47
Blütenblättermoulade .....	48

Quark mit Honig und Rosinen .....	50
Preiselbeerrolle .....	51
Hüttenkäse .....	52
Schichtkäse .....	53
Schichtkäse mit Eberesche .....	55
Frischkäse .....	56
Frischkäse in Kräuteröl .....	57
Frischkäse mit grünem Pfeffer .....	58
Frischkäse mit Paprikawürfeln .....	61
Frischkäse mit Schnittlauch .....	62
Frischkäse mit Walnüssen .....	65
Mozzarella .....	66

## **WEICH- UND HARTKÄSE** ... 69

Weichkäse .....	70
Weichkäse in Öl .....	71
Weichkäse in Brennnesselblättern .....	73
Schnittkäse .....	74
Ennstaler Steirerkäse .....	75

## **BUTTER UND BUTTERMILCH** ..... 77

Butter aus süßer Sahne .....	78
Butter aus saurer Sahne .....	79
Currygewürzbutterrolle .....	80
Gerollte Rosenblütenbutter .....	83
Bunte Blütenbutter .....	84
Grillbuttervariationen .....	87
Buttermilchdrink .....	88
Buttermilch mit Heidelbeeren .....	89
Schotten – eine Spezialität des oberen Ennstals .....	90
Molkequark .....	91

## **ANHANG** ..... 93

Bezugsquellen .....	94
Alphabetisches Rezeptverzeichnis .....	95
Impressum .....	96