



# Einfach gut

Rezepte mit





# Einfach gut

Rezepte mit



Vorstellung „Taste of Babs“ .....	4
Die richtige Entsorgung des Mila Joghurtbechers .....	5
Saftige Pausenriegel .....	6
Lachstatar .....	9
Teigtaschen mit „Stilfser g.U.“ .....	10
Quiche mit SKYR und Zucchini.....	13
Mascarpone-Risotto mit Erbsen und Rohschinken.....	14
Gemüsecurry mit SKYR.....	17
Milchreis-Cheesecake mit Erdbeeren .....	18
Joghurt-Pancakes.....	21
Mein Rezept .....	22





BARBARA  
PRAST  
„TASTE OF BABS“

Ihre Leidenschaften sind die Food-Fotografie und das Food-Styling, sie liebt die Kreativität in der Küche und ihr Herz schlägt fürs Kochen. Vor drei Jahren eröffnete sie ihren Foodblog „Taste of Babs“ und bekam bald darauf das Angebot, ein Kochbuch zu schreiben. Die Ideen für ihre Fotos und Gerichte sammelt sie oft auf ihren Reisen und in vielen verschiedenen internationalen Lokalen. Außerdem spielen bei ihren Rezepten Gesundheit, Regionalität und Nachhaltigkeit eine große Rolle.

#tasteofbabs

## DIE RICHTIGE ENTSORGUNG DES MILA JOGHURTBECHERS



# SAFTIGE PAUSENRIEGEL

*Barbara Prast*

## ZUTATEN FÜR ETWA 15 RIEGEL

- 120 ml Heumilch Mila
- 100 g Apfelmus (ungesüßt)
- 1 Ei
- 3 Esslöffel Honig
- 2 Esslöffel Mandelmus
- 1 Teelöffel Vanille
- ½ Banane
- 80 g Haferflocken
- 40 g Dinkelmehl
- 2 Teelöffel Zimt
- 1 Teelöffel Backpulver
- 1 Prise Salz



## zum Verzieren

- 50 g Zartbitterschokolade

## ZUBEREITUNG

Die Milch, das Apfelmus, das Ei, den Honig, das Mandelmus, die Vanille und die halbe Banane in einem hohen Gefäß mixen. Die restlichen Zutaten dazugeben und gut vermengen. Eine Auflaufform einfetten, den Teig hineingießen und im vorgeheizten Ofen bei 180°C Ober- und Unterhitze 30 Minuten lang backen. Nach dem Auskühlen in Riegel schneiden und nach Belieben mit geschmolzener Schokolade verzieren.







## LACHSTATAR

*Stefano Cavada*

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 400 g frischer Lachs
- 150 g Mila SKYR Natur
- 1 Zitrone (Saft und Schale)
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 4 Orangen (Fruchtfleisch und Schale)
- Granatapfelkerne
- gehackte Petersilie
- Salz
- Pfeffer



### ZUBEREITUNG

Den Lachs in Würfel schneiden, mit Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel marinieren und eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Etwas Orangen- und Zitronenschale reiben, beiseitestellen und anschließend das Orangenfruchtfleisch kleinhacken. Den Lachs aus der Marinade nehmen und mit etwas Zitronensaft, den Zitruschalen, den Orangenstücken, SKYR, Salz, Pfeffer und etwas Öl vermischen. Das Tatar mit Hilfe eines Ringes anrichten und mit etwas SKYR, den Granatapfelkernen und der gehackten Petersilie garnieren.

# TEIGTASCHEN MIT „STILFSER G.U.“

*Stefano Cavada*

## ZUTATEN FÜR ETWA 15 TEIGTASCHEN

### für den Teig

- 500 g Manitoba Mehl
- 3,5 g getrocknete Bierhefe (oder ½ Würfel frische Hefe)
- 320 ml Wasser
- 1 Teelöffel Salz

### für die Füllung

- 300 ml Béchamelsauce
- 100 g „Stilfser g.U.“ Käse Mila (gerieben)
- 80 g Schinkenwürfel
- 70 g Erbsen
- 50 ml Tomatensauce
- getrockneter Oregano



## ZUBEREITUNG

Das Manitoba Mehl und die Hefe in einer Schüssel vermischen. Das Wasser und das Salz hinzufügen, zu einem glatten Teig kneten (von Hand oder mit dem Rührgerät) und ihn 2 Stunden bei Raumtemperatur gehen lassen. Den geriebenen „Stilfser g.U.“ Käse, die Schinkenwürfel und die Erbsen in die Béchamelsauce geben. Den Teig mit einem Nudelholz ausrollen und Kreise mit einem Durchmesser von etwa 12 cm ausstechen. Jede Teigscheibe mit den Händen leicht auseinanderziehen, um sie etwas zu verbreitern. Einen Löffel der Käsefüllung in die Mitte geben, die Teigscheibe falten und den Rand mit den Fingern verschließen. Die Teigtaschen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Tomatensauce mit dem Oregano vermischen, die Teigtaschen damit bestreichen und sie bei 230°C Ober- und Unterhitze (210°C Umluft) 18 Minuten lang backen.



Rezeptvideo:  
[www.mila.it](http://www.mila.it)



## QUICHE MIT SKYR UND ZUCCHINI

*Stefano Cavada*

### ZUTATEN FÜR 1 QUICHE

- 1 Rolle gesalzener Mürbteig
- 50 ml Heumilch Mila
- 150 g Mila SKYR Natur
- 1 Ei
- 2 Esslöffel geriebener Hartkäse „Gran Spicchio“ Mila
- Salz
- Pfeffer
- ½ Zwiebel
- 1 Zucchini
- 2 Esslöffel Taggiasca-Oliven
- Schnittlauch



### ZUBEREITUNG

Die Zwiebel in Scheiben schneiden, die Zucchini würfeln und beides in einer Pfanne mit einem Tropfen Olivenöl anbraten. In einer separaten Schüssel SKYR, Ei, Milch, Käse, Salz, Pfeffer und Schnittlauch verrühren. Eine runde Auflaufform mit Butter bestreichen und mit dem gesalzene Mürbteig belegen. Die Zwiebeln und Zucchini auf den Teig geben und mit der SKYR-Mischung bedecken. Mit den Taggiasca-Oliven und dem Schnittlauch bestreuen. Bei 180°C Ober- und Unterhitze (160°C Umluft) 30 Minuten lang backen.




Rezeptvideo:  
[www.mila.it](http://www.mila.it)

# MASCARPONE-RISOTTO MIT ERBSEN UND ROHSCHINKEN

*Julia Morat*

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 5 Esslöffel Samenöl
- 1 Schalotte
- 320 g Vollkornreis
- 220 g Erbsen (tiefgekühlt)
- 800 ml warme Brühe
- 130 g Rohschinken (in etwas dickere Scheiben geschnitten)
- 200g Mascarpone Mila → 
- Salz
- Schnittlauch

## ZUBEREITUNG

3 Esslöffel Öl in einem Topf erhitzen, die Schalotte schälen, fein hacken und darin 2 Minuten anbraten. Den Reis dazugeben und weitere 2 Minuten mitrösten. Die Erbsen und die Hälfte der Brühe dazugeben, etwas salzen und zum Kochen bringen. Anschließend bei schwacher Hitze 30 Minuten lang weiterköcheln lassen, ab und zu umrühren und noch Brühe dazugießen, bis der Reis gar ist. In der Zwischenzeit die Rohschinkenscheiben in kleine Stücke schneiden. In einer Pfanne 2 Esslöffel Öl erwärmen, den Rohschinken darin bei starker Hitze knusprig braten, ab und zu umrühren und vom Herd nehmen. Sobald der Reis gar ist, den Mascarpone dazugeben und alles gut verrühren. Etwas Rohschinken beiseitelegen und den Rest unterheben. Den Risotto mit dem übrigen knusprigen Rohschinken und etwas gehacktem Schnittlauch garnieren und servieren.



Aus dem Buch  
"PASSIONE COOKING  
Meine italienische Küche"  
von Julia Morat



# GEMÜSECURRY MIT SKYR

*Stefano Cavada*

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

- 1 Zwiebel
- 3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Dose Kichererbsen (abgetropft und gewaschen)
- 180 g Zuckererbsen oder grüne Bohnen
- ¼ Blumenkohl (in Stücke geschnitten)
- 150 g Champignons (in Scheiben geschnitten)
- \* ◦ 2 Esslöffel Currypulver
- 400 ml Gemüsebrühe
- 1 Esslöffel Tomatenmark
- 1 Esslöffel Sojasauce
- ein paar Tropfen Worcestersauce
- 2 Esslöffel Maisstärke

## zum Servieren

- 150 g Mila SKYR Natur
- gekochter Basmati-Reis
- Petersilie



## ZUBEREITUNG

Die Zwiebel in Scheiben schneiden und in einer Pfanne einige Minuten goldbraun anbraten. Die Kichererbsen, Zuckererbsen, den Blumenkohl und die Pilze hinzufügen. Das Currypulver dazugeben und einige Minuten dünsten lassen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen und das Tomatenmark, die Sojasauce und die Worcestersauce hinzufügen, umrühren und 30 Minuten lang köcheln lassen. Am Ende die Maisstärke mit ein oder zwei Esslöffeln Wasser auflösen und zum Curry geben. Das Curry mit etwas SKYR, gehackter Petersilie und begleitet vom Basmati-Reis servieren.



# MILCHREIS-CHEESECAKE MIT ERDBEEREN

*Julia Morat*

ZUTATEN FÜR 12 PORTIONEN  
(Ø FORM: 22-24 CM)

für den Boden

- 240 g Vollkornkekse
- 120 g Butter Mila
- 1 Esslöffel Rohrzucker



für die Füllung

- 1 l Heumilch Mila
- 70 g Zucker
- ½ Zitrone (Abrieb)
- 2 Prisen Zimt
- 1 Vanilleschote
- 240 g Reis (z.B. Carnaroli)
- 50 g Rosinen
- 300 g Mila SKYR Natur
- 50 g Butter Mila

für die Soße

- 400 g Erdbeeren
- 1-2 Esslöffel Zucker
- 1 Zitrone (Saft)
- 1 Esslöffel Maisstärke
- 200 g Himbeeren

## ZUBEREITUNG

Milch, Zucker, Zitronenabrieb, Zimt, Vanillemark und -schote aufkochen, Reis und Rosinen dazugeben und 25 Minuten lang köcheln lassen. SKYR und Butter einrühren und abkühlen lassen. Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Kekse zerbröseln, mit Zucker vermischen und mit geschmolzener Butter verrühren, die Mischung in einer eingefetteten Form andrücken und 15 Minuten lang backen. Den lauwarmen Reis darauf verteilen und 3 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Erdbeeren in Stücke schneiden und mit dem Zucker, dem Zitronensaft und der Maisstärke 5 Minuten köcheln lassen. Himbeeren dazugeben, kurz mitkochen und den Cheesecake mit der warmen Soße servieren.



Aus dem Buch:  
"PASSIONE COOKING  
Meine Italienische  
Küche"  
von Julia Morat

## JOGHURT-PANCAKES

*Stefano Cavada*

### ZUTATEN FÜR CA. 12 PANCAKES

- 200 g Vollmilchjoghurt Natur Mila →
- 2 Esslöffel brauner Zucker
- 2 Eier
- 70 ml Heumilch Mila
- 210 g Weizenmehl (Typ OO)
- 1 Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Natron
- 1 Messerspitze Salz
- Butter Mila
- Ahornsirup



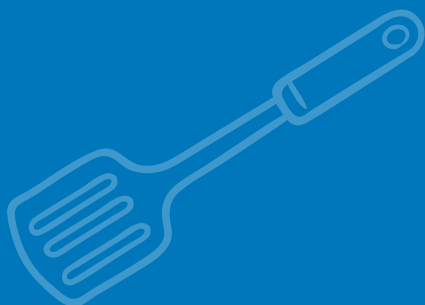
### ZUBEREITUNG

Das Joghurt, den braunen Zucker, die Eier und die Milch mit einem Schneebesen in einer Schüssel verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver, dem Natron und dem Salz separat vermischen. Die Mehlmischung sieben und in drei Teilen unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen in die flüssigen Zutaten einarbeiten. Eine Antihaftpfanne mit etwas Butter erwärmen und für jeden Pancake einen großen Löffel Teig in die Pfanne gießen. Die Form sollte möglichst rund, mit einem Durchmesser von etwa 8 cm sein. Sobald der Boden gar ist, umdrehen, anschließend stapeln und mit Ahornsirup servieren.

Rezeptvideo:  
[www.mila.it](http://www.mila.it)







Innsbrucker Str. 43, I-39100 Bozen  
[www.mila.it](http://www.mila.it)