



Einfach gut

Rezepte mit





Einfach gut

Rezepte mit



| | |
|--|----|
| Vorstellung „The KitchenTube“ | 4 |
| Vollkornbrötchen..... | 6 |
| Käsefondue | 9 |
| Käseschnecken..... | 10 |
| Grüne Lasagne..... | 13 |
| Spätzle mit Käse, Speck und Nüssen | 14 |
| Karottenkuchen..... | 17 |
| Schoko-Kaffee Kuchen | 18 |
| Marillenknödel | 21 |
| Mein Rezept | 22 |



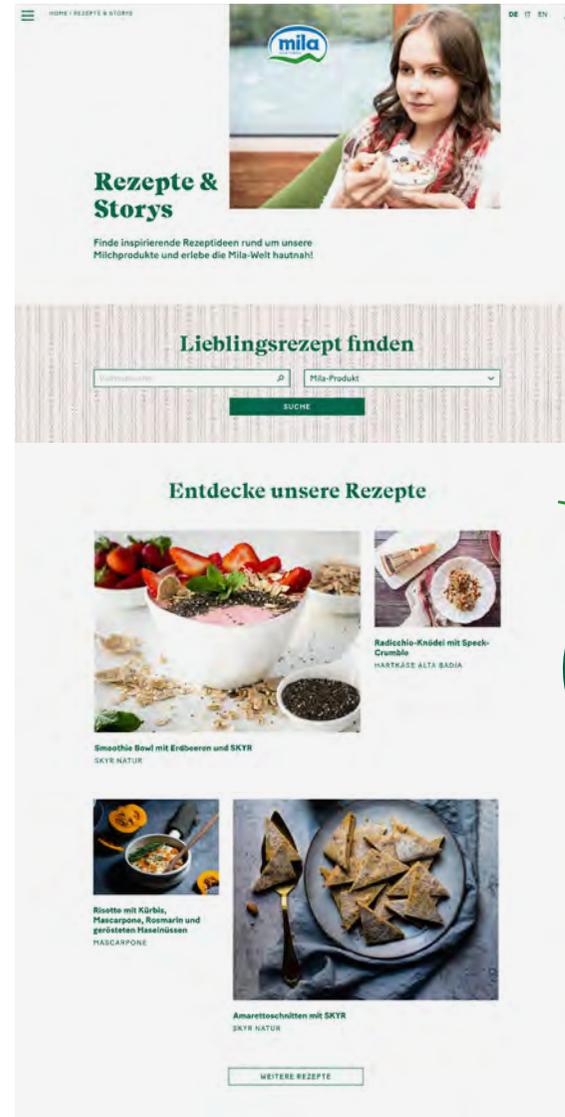


Vorstellung

Silvia & Claudio
„The KitchenTube“

Von zwei Lebensgefährten und Küchenliebhabern gegründet, ist der Blog „The KitchenTube“ seit dem Herbst 2017 dem Kochen & Genießen gewidmet. Silvia & Claudio sind gebürtige Römer, haben mittlerweile aber in Meran ihre Heimat gefunden und teilen auf ihrem Blog und in den sozialen Medien Ideen, Geschmacksmomente und die Freude am Kochen mit allen Interessierten. Sie stehen für die Fusion zwischen Wissen und Liebe zum Produkt und vereinen traditionelle Rezepte und Einflüsse aus aller Welt. [#thekitchentube](#)

DIE MILA-REZEPTWELT



Entdecke alle unsere Rezepte auf www.mila.it

VOLLKORNBRÖTCHEN

Stefano Cavada

FÜR 8 BRÖTCHEN

- 85 g Dinkelkleie
- 100 g Leinsamen
- 60 g Kürbiskerne
- 50 g Haselnüsse
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Teelöffel Backpulver
- ½ Teelöffel Salz
- 240 g Mila SKYR Natur
- 2 Eier

zum Dekorieren

- etwas Dinkelkleie



ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180°C Ober- und Unterhitze (160°C Umluft) vorheizen. In einer Schüssel Dinkelkleie, Leinsamen, Kürbiskerne, Haselnüsse, Honig, Salz, Backpulver, SKYR und Eier mischen und verkneten. Den Teig 10 Minuten ruhen lassen. Das Backblech mit Backpapier auslegen und mit etwas Kleie bestreuen, den Teig mithilfe von zwei Esslöffeln achteln und die Brötchen formen. Auf Backblech legen und für ca. 45 Minuten backen.



KÄSEFONDUE

Stefano Cavada

FÜR 4 PERSONEN

- 200 g Käse „Alta Badia“ Mila
- 200 g Käse „Dolomitenkönig“ Mila
- 250 ml trockener Weißwein
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Teelöffel Speisestärke
- 1 Esslöffel Kirschwasser oder Grappa
- 1 Prise geriebener schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Paprika
- geriebene Muskatnuss



ZUBEREITUNG

Den Käse reiben, in einer Schüssel mit der Speisestärke und dem Wein vermischen und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen. Die Innenseite eines Topfes oder Caquelons (Fonduetopf) mit einer halbierten Knoblauchzehe einreiben. Den Käse und die gesamte Flüssigkeit eingießen, auf dem Herd erhitzen und rühren, bis der Käse geschmolzen ist. Kirschwasser/Grappa, Muskatnuss, geriebenen Pfeffer und Paprika hinzufügen und mit Brot servieren.



KÄSESCHNECKEN

Stefano Cavada

FÜR 15 SCHNECKEN

- 500 g Mehl (Typ 1)
- 3,5 g Bierhefe oder ½ Würfel frische Hefe
- 280 ml Wasser
- 25 ml Olivenöl
- 10 g feines Salz

für die Füllung

- 80 g Käse „Alta Badia“ Mila (gerieben)
- 25 g Butter Mila
- gemahlener schwarzer Pfeffer
- gehackter Schnittlauch



ZUBEREITUNG

Mit einem Rührgerät Mehl, Hefe, Wasser und Öl etwa 8 Minuten lang kneten. Salz hinzufügen, durchkneten und über Nacht in den Kühlschrank stellen. Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, 60 Minuten abwarten und ihn auf einer bemehlten Oberfläche zu einem Rechteck (ca. 40x30 cm) ausrollen (die kurze Seite sollte zu dir zeigen). Den Teig mit der geschmolzenen Butter bestreichen und die untere Hälfte mit dem geriebenen Käse, Pfeffer und Schnittlauch bestreuen. Den Teig falten, die Oberseite auf die Unterseite legen und mit den Händen andrücken. Vertikale Streifen mit einer Breite von etwa 2,5 cm schneiden, Zeige- und Mittelfinger V-förmig auf die Arbeitsfläche stellen. Jeden Streifen 2-3 Mal um die Finger drehen und das Ende zwischen den beiden Fingern erst über, dann unter die Schnecke geben. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und an einem warmen Ort 60 Minuten gehen lassen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C Ober- und Unterhitze (160°C Umluft) 18-20 Minuten backen.



GRÜNE LASAGNE

Stefano Cavada

FÜR 1 AUFLAUFFORM (30x20 CM)

- 1 Zwiebel (in Streifen geschnitten)
- Olivenöl
- 300 g Artischocken (geputzt und in Stücke geschnitten)
- 140 g Erbsen
- 260 g Spinat (gekocht, ausgepresst und grob gehackt)
- 1 l Heumilch Mila
- 80 g Butter Mila
- 80 g Mehl
- 150 g Käse „Stilfser g.U.“ Mila (gerieben)
- 8 Blätter frische Eierteignudeln
- 50 g Hartkäse „Gran Spicchio“ Mila (gerieben)
- Salz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- ein paar Flocken Butter



ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln mit Öl anbraten, Artischocken, Erbsen und Spinat hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und dünsten. Die Butter schmelzen, das Mehl hinzufügen, mit einem Schneebesen verrühren und unter ständigem Rühren anbraten lassen. Nach und nach die Milch einrühren und sie eine Minute bei schwacher Hitze köcheln lassen, mit Salz und Muskatnuss würzen und den Käse einrühren. Eine Schicht Béchamelsauce auf dem Boden einer Auflaufform geben und zwei Blätter Eierteignudeln drauflegen. Darauf wieder eine Schicht Béchamelsauce verteilen und etwas Gemüse hinzufügen. Mit der Schichtung fortfahren, bis alle Zutaten aufgebraucht sind und mit Hartkäse und Butterflocken bestreuen. Die Lasagne im vorgeheizten Backofen bei 180°C Ober- und Unterhitze (160°C Umluft) 35-40 Minuten backen.

SPÄTZLE MIT KÄSE, SPECK UND NÜSSEN

Stefano Cavada

FÜR 4 PERSONEN

- 340 g Mehl (Typ 00) oder Dinkelmehl
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 4 Eier
- gemahlene Muskatnuss
- Salz
- 120 ml Wasser
- 70 g Butter Mila
- 150 g Käse „Alta Badia“ Mila (gerieben)
- 80 g Walnüsse
- 150 g Speck (in Streifen)



ZUBEREITUNG

Mehl, Olivenöl, Eier, geriebene Muskatnuss und eine Prise Salz in eine Schüssel geben. Die Hälfte des Wassers dazugeben und mit einem Holzlöffel verrühren. Nach und nach das restliche Wasser hinzufügen, bis ein dickflüssiger Teig entsteht, der sich langsam vom Löffel löst. Sollte das nicht der Fall sein, mit etwas Wasser oder Mehl nachhelfen. Den Teig zugedeckt bei Raumtemperatur 15 Minuten ruhen lassen. Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen und Salz hinzufügen. Den Teig durch einen Spätzlehobel streichen, ein paar Minuten kochen, abseihen und in einer Pfanne in der Butter schwenken. Einen Teil der Spätzle in eine Auflaufform geben, mit Käse, Walnüssen und Speck bestreuen. Die Zutaten aufeinander schichten, bis alle verarbeitet sind. Bei 200°C Ober- und Unterhitze (180°C Umluft) 10 Minuten backen, aus dem Ofen nehmen und servieren.



KAROTTENKUCHEN

Stefano Cavada

FÜR 1 KUCHEN

- 100 g Butter Mila (Zimmertemperatur)
- 200 g Zucker
- 5 Eier (Zimmertemperatur)
- 1 Esslöffel Honig
- 1 Esslöffel Vanilleextrakt (oder das Mark einer Vanilleschote)
- Abrieb einer Zitrone
- 170 g Haselnussmehl
- 30 g Kokosraspeln
- 250 g Karotten (fein gerieben)
- 120 g Mehl (Typ 00)
- 60 g Speisestärke (auch Kartoffel- oder Weizenstärke)
- 2 Teelöffel Backpulver
- 1 Teelöffel Zimt
- ¼ Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- eine Prise Salz
- 200 g Aprikosenkonfitüre
- Puderzucker
- gehackte Haselnüsse



ZUBEREITUNG

Die Butter im Mixer mit 100 g Zucker aufschlagen, die Eier trennen und die Eigelbe in die Buttermischung rühren. Honig, Vanilleextrakt und Zitronenabrieb dazugeben und Haselnussmehl, Kokosraspeln und Karotten einarbeiten. Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker steif schlagen. Mehl, Stärke, Backpulver, Zimt, Muskatnuss und Salz vermischen. Die Mehlmischung und den Eischnee unter die Buttermasse heben. Den Teig in eine Kuchenform gießen und bei 180°C Ober- und Unterhitze (160°C Umluft) 45 Minuten backen. Den Kuchen abkühlen lassen, halbieren, mit Aprikosenkonfitüre füllen und mit Puderzucker und Haselnüssen bestreuen.



SCHOKO-KAFFEE KUCHEN

The KitchenTube

FÜR 1 KUCHEN

- 2 Eier
- 100 g Zucker
- 80 ml Kaffee (kalt)
- 80 ml Sonnenblumenöl
- 120 g Mehl (Typ 00)
- 50 g Mandelmehl
- 40 g Maisstärke
- 20 g Bitterkakao
- 1 Prise Salz
- 10 g Backpulver
- 150 g Mila SKYR Natur
- 200 ml Sahne Mila
- 60 g Puderzucker
- 10-15 g löslicher Kaffee
- 10 g Sahnesteif
- 50 g Mandelblättchen
- 20 g Zucker
- 40 g dunkle Schokolade (Tropfen)



ZUBEREITUNG

Eier und Zucker schaumig rühren, Kaffee und Öl dazu geben und weiterschlagen. Mehl, Maisstärke, Kakao, Salz und Backpulver mit einem Schneebesen unterheben. Eine Kuchenform (24 oder 26 cm) einfetten, bemehlen und den Teig bei 180°C Ober- und Unterhitze 20 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. SKYR, Puderzucker und Kaffee verrühren, Sahne hinzufügen und miteinander aufschlagen. Wenn die Sahne beginnt, steif zu werden, Sahnesteif dazugeben und weiterschlagen. Die Creme im Kühlschrank aufbewahren. Den Zucker in einem Kochtopf bei mittlerer Hitze schmelzen, die Mandelblättchen hineingeben und umrühren. Die Mandeln auf ein Blatt Backpapier geben, dünn ausstreichen, abkühlen lassen und zerkleinern. Die Oberseite des Kuchens mit einem Messer begradigen, die Reste zerbröseln und beiseitelegen. Den Kuchen mit der Kaffee-Creme bestreichen und mit den restlichen Kuchenbröseln, Schokoladetrophen und Mandeln bestreuen.



MARILLENKNÖDEL

The KitchenTube

FÜR 4 KNÖDEL

- 4 Marillen
- 190 g Mila SKYR Natur
- 1 Ei
- 35 g Butter Mila (Zimmertemperatur)
- 75 g Mehl (Typ 00)
- 55 g gemahlener Hartweizengrieß
- 20 g Zucker
- 1 Prise Salz
- geriebene Zitronenschale
- 4 Würfelzucker
- 75 g Semmelbrösel
- 40 g Butter Mila
- 35 g Puderzucker



ZUBEREITUNG

Den SKYR in ein Baumwolltuch geben, auswringen und mit der Butter und dem Zucker verrühren. Salz, Zitronenschale und Ei hinzufügen und einarbeiten. Mehl und Hartweizengrieß dazugeben und zu einem Teig kneten. Den Teig abdecken und 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Die Marillen entsteinen, ohne sie ganz zu öffnen und in jede einen Würfelzucker geben. Einen Topf mit gesalzenem Wasser zum Köcheln bringen. Den Teig auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche zügig zu einer ca. 5 cm dicken Rolle verarbeiten, ihn in 4 Teile schneiden und Scheiben formen. Mit jeder Scheibe eine Marille bedecken und gleichmäßige Kugeln formen. Die Knödel 8-10 Minuten kochen, bis sie an die Wasseroberfläche steigen. Die Butter in einem Topf schmelzen, die Semmelbrösel dazugeben und anrösten, mit Puderzucker bestreuen und unterrühren. Die Knödel abtropfen lassen und nacheinander in den Semmelbröseln wälzen.



Innsbrucker Str. 43, I-39100 Bozen
www.mila.it