

deutsch english

Kombucha

Historisches
Anwendung
Herstellung
Rezepte
Bezug
Preise
Bestellformular
Häufige Fragen
Forum

Milchkefir

Historisches
Anwendung
Herstellung
Rezepte
Bezug
Preise
Bestellformular
Häufige Fragen
Forum

Wasserkefir

Historisches
Anwendung
Herstellung
Rezepte
Bezug
Preise
Bestellformular
Häufige Fragen
Forum

Preisliste

Kombucha
Milchkefir
Wasserkefir

Bestellung

Wie - Funktioniert's?
Kombucha
Milchkefir
Wasserkefir

Forum

Forenregeln
Kombucha
Milchkefir
Wasserkefir

Impressum

- Kombucha
- Milchkefir
- Wasserkefir
- Bestellung
- Forum

Milchkefir

Hier finden Sie eine Vielzahl von Rezepten welche ich aus frei zugänglichen Quellen im Internet zusammengetragen (und teilweise übersetzt) habe. Soweit Informationen zum Autor vorhanden waren habe ich diese mit angefügt. Einen kompletten Quellennachweis finden Sie hier. Da ich nicht alle getestet habe, ist die Reihenfolge willkürlich und stellt keine Bewertung dar.

Eine Komplettübersicht im PDF-Format können Sie hier herunterladen.

Die Sortierung erfolgt nach herzhaften und süßen Gerichten unterschieden in warm und kalt.

herzhaft kalt

Kefir-Sprossen Salat

- Eine Schüssel Sprossen nach Geschmack
- (z.B. grüne Linsen, Mungobohnen, Broccoli)
- frischer Milchkefir
- Pfeffer, Salz
- Ein Spritzer Zitrone

Aus dem Milchkefir, mit einem Spritzer Zitrone und Pfeffer / Salz nach Geschmack ein Dressing bereiten und über die Sprossen gießen. Wenn verfügbar kann der Salat noch mit frischen Kräutern (z.B. Pfefferminze, Zitronenmelisse, Schnittlauch, Sellerie und Vogelmiere) verfeinert werden.

Rezept von Anne Melchior

Kefir - Radieschen -Drink

- 200 ml Kefir, (0,3% Fett)
- Salz
- Pfeffer, weiß
- 5 Radieschen
- 2 TL Kresse

Kefir mit Salz und Pfeffer würzen. Radieschen waschen und in Stifte schneiden. Radieschen unter den Kefir rühren. In ein Glas geben und mit Kresse bestreuen.

Kaltschale mit Gurke und Kefir

- 500 g Salatgurke(n)
- 1000 ml Kefir
- 2 Zehe/n Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- ½ Bund Dill
- etwas Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- etwas Zitronensaft
- 30 g Pinienkerne

Gurke waschen. Etwas zum Garnieren beiseite legen. Restliche Gurke schälen und grob raspeln. Kefir zu den Gurken geben und unterrühren. Knoblauch abziehen und dazu

pressen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und eine Prise Zucker abschmecken. Dillspitzen abzupfen. Alle Kräuter fein hacken. Gehackte Kräuter und Olivenöl zur Kefir-Gurken-Mischung geben. Mit Zitronensaft abschmecken. 1 Stunde kalt stellen. Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten. Auskühlen lassen. Kaltschale glatt rühren und mit übriger Gurke und Pinienkernen anrichten.

Rote Bete - Suppe aus Litauen

Kalt für heiße Sommertage

- 500 ml Kefir
- 500 ml Buttermilch
- 330 g Rote Bete, in Streifen
- ½ Salatgurke(n), in groben Streifen
- 1 Lauchzwiebel(n)
- 1 Petersilie
- 1 Dill
- 2 Ei(er), gekocht
- 1 Prise Salz
- Kartoffeln (Salzkartoffeln)

Kefir, Buttermilch und Rote Bete in einen Topf geben. Salatgurke raspeln, Lauchzwiebelgrün in feine Streifen schneiden, Petersilie und Dill hacken und beifügen, evt. mit Salz abschmecken und mit geviertelten Eiern dekorieren. Dann ca. 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

Dazu reicht man auf einem gesonderten Teller Salzkartoffeln.

Bulgarische Gurkensuppe

- 1 Salatgurke(n), schlanke, dunkelgrüne
- 100 g Crème fraîche
- 12 Walnüsse
- 1 TL Salz
- 1 Bund Dill
- 1 Knoblauch
- etwas Öl (Olivenöl)
- Salz und Pfeffer, frisch gemahlener
- 500 g Kefir oder Joghurt

Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel auskratzen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, mit dem Salz in einer Schüssel überstreuen und kalt stellen.

Die überschüssige Flüssigkeit nach einiger Zeit abgießen, die Gurkenwürfel ein bisschen ausdrücken.

Die geschälte, frisch ausgepresste Knoblauchzehe mit dem Salz in einer Schüssel gründlich vermengen, Kefir oder Joghurt und Creme fraîche gründlich einrühren. Die Walnüsse nach dem Schälen im Mörser zerstoßen oder hacken. Die Hälfte des kleingehackten Dill mit den Nüssen zur Suppe geben, das Olivenöl darunter schlagen - wieviel man nimmt, hängt vom Geschmack ab - und nach Belieben alles mit frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Die Suppe sehr kalt stellen und dann zu Brot aus tiefen Tellern an heißen Sommertagen genüsslich löffeln. Vorher noch jeden Teller mit dem restlichen Dill bestreuen.

Kalter Borschtsch

ein litauisches Sommergericht

- 1 große Rote Bete
- 1 Salatgurke(n)
- 1 Liter Dickmilch - Sauermilch
- Wasser
- 3 Lauchzwiebel(n)
- 1 Bund Dill
- 3 Ei(er)
- ¼ Liter Schmand
- 8 Kartoffeln
- Salz und Pfeffer, weißer

Die roten Bete mit Schale gar kochen, schälen, kalt werden lassen. Eier hart kochen, schälen kalt werden lassen.

Rote Bete, 2-3 Eier (ein Ei übrig lassen), Gurke in kleine Würfel schneiden, Lauchzwiebeln klein schneiden, mit Salz und (nicht zuviel) Pfeffer würzen, mit der Sauermilch, der Hälfte des Schmands und dem klein gehackten Dill (etwas übriglassen) vermischen. Dazu Wasser (gern auch kalte Gemüsebrühe) geben, von der Konsistenz soll das Gericht eine kalte Suppe sein. Kalt stellen, es darf gern ein paar Stunden durchziehen.

Pellkartoffeln zubereiten.

Saltibarsciai mit einem viertel gekochten Ei und einem Klecks Schmand servieren, die Pellkartoffeln auf einen extra Teller.

Anmerkungen:

Sauermilch ist die klassische Art, in Litauen wird heute auch oft Kefir verwendet. In deutschen Quellen ist z.T. Buttermilch angegeben, in Litauen eher unbeliebt, für mich aber auch ganz brauchbar. Joghurt - eher nicht.

Original litauische saure Sahne ist super, aber leider hier nicht zu bekommen. Schmand kommt dem am nächsten, wer einen russischen Laden mit Frischwaren in der Nähe hat, die saure Sahne ist auch nicht schlecht.

Statt Lauchzwiebeln eignet sich auch Schnittlauch, evtl. auch normale Zwiebel, dann aber nicht zuviel und sehr fein gehackt.

Lachsmousse

- 400 g Lachs, geräuchert
- 6 Blatt Gelatine, weiß
- 1 Tasse/n Mayonnaise
- 1 Becher Kefir
- 1 Zitrone(n)
- 1 Pkt. Frischkäse
- 1 Becher Crème fraîche
- Tabasco
- Pfeffer
- 1 Bund Dill

Den Lachs im Mixer zerkleinern. Die Mayonnaise, den Kefir, den Frischkäse, die Creme Fraiche und den Saft der Zitrone mischen. Lachs dazugeben und alles gut verrühren. Mit Tabasco und Pfeffer pikant abschmecken. Aufgelöste Gelatine dazugeben und in eine Form füllen. Im Kühlschrank erstarren lassen. Aus der Form stürzen und mit Dill garnieren.

Käse - Obst Salat

- 100 g Käse (bayerischer Edamer)
- 100 g Käse (Allgäuer Emmentaler)
- 60 g Weintrauben
- 1 Apfel
- 1 Dose/n Mandarine(n)
- 50 g Maraschino - Kirschen
- 1 EL Sherry
- 1 EL Rosinen
- 500ml Kefir
- 125 ml Sahne
- Zitronensaft
- ½ Banane(n)
- etwas Salz und Pfeffer

Den Käse in Feine Stifte schneiden, die Trauben halbieren und den Apfel ungeschält fein würfeln und alles zusammen mit dem abgetropften Obst mischen.
Die Rosinen mit dem Sherry beträufeln und ziehen lassen. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken, den Zitronensaft darüber geben und mit den Gewürzen und den Rosinen gut verrühren. Den Kefir übergießen und vermischen (nur so viel Kefir hinzufügen das der Salat nicht zu flüssig wird).
Zum Schluss den Rahm steif schlagen und unterrühren, alles über den Salat gießen und gleich servieren.

Kräuter-Kefir als Dip

- 500 Gramm frischer Milchkefir
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Gartenkresse
- 2 TL Petersilie
- 2 TL Dille
- 1 TL gerissener Kren (Meerrettich)
- Salz, Pfeffer

Die Knoblauchzehe pressen, die Kräuter fein hacken, alle Zutaten vermischen und ein wenig im Kühlschrank durchziehen lassen.

Rezept von Evelyn Rottler

herzhaft warm:

Aprilwetter - Suppe

- 300 g Kartoffeln, gewürfelt
- 300 g Rosenkohl
- 300 g Weißkohl, gehobelt
- 300 g Rotkohl, gehobelt
- 300 g Karotte(n), in Scheiben
- Pfeffer
- Salz
- Muskat
- Sojasauce
- 2 Liter Gemüsebrühe, (Instant)
- Kefir

Das Gemüse in der Brühe ca. eine halbe Stunde kochen. Pürieren und würzen. Pro Teller einen Löffel Kefir auflegen. (Mehr schadet nicht!)

süß kalt

Kefir - Rhabarber - Drink

- 250 ml Kefir
- 250 ml Orangensaft
- 1 Stück Rhabarber

Kefir und Orangensaft mischen, Rhabarber klein schneiden und pürieren. Rhabarber zufügen und gut durchrühren.
Unbedingt gut gekühlt genießen!

Kefirnocken mit Fruchtsalat

- 400 ml Kefir
- 1 Papaya
- 1 Granatapfel
- 3 Kiwi
- 6 Blatt Gelatine, weiß
- 125 g Honig (Orangenblütenhonig)
- 3 EL Zitronensaft
- 100 ml Sahne
- 1 Limette(n), Saft davon
- 2 EL Campari
- 2 EL Zucker, brauner
- 1 Zweig/e Zitronenmelisse
- Puderzucker zum Bestäuben

Gelatine kalt einweichen. Ei trennen. Eigelb, Honig und Zitronensaft cremig aufschlagen. Gelatine bei milder Hitze auflösen. 6 EL Kefir unterrühren. Die Mischung zusammen mit dem restlichen Kefir unter die Ei-Honig-Mischung rühren. Masse zum Angelieren in den Kühlschrank stellen. Sahne und Eiweiß getrennt steif schlagen und beides unter die Kefirmasse ziehen. Creme zum Festwerden 3 Stunden kühlen.

Die Papaya längs halbieren, entkernen und schälen. Fruchtfleisch in Spalten schneiden. Den Granatapfel vierteln, die Viertel an den Spitzen nach außen biegen, bis sich die Kerne aus den Trennhäutchen lösen. Kiwis schälen, in Scheiben schneiden. Das Obst in eine Schüssel füllen. Limettensaft, Campari und Zucker so lange verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Obst damit beträufeln und mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Mit zwei in heißes Wasser getauchten Esslöffeln ovale Nocken von der Creme abstechen und mit dem Obstsalat anrichten. Dessert mit Melisseblättchen garnieren und mit Puderzucker bestäuben.

Beach Club

- 1 Dose/n Aprikose(n), (425 ml)
- 1 EL Sirup (Ahornsirup)
- 500 ml Saft (weißer Traubensaft)
- 500 ml Kefir

2/3 der Aprikosen mit dem Saft pürieren, übriges Obst würfeln. Beides mit Ahornsirup in ein Bowlengefäß geben und etwa 60 Min. kühlen. Vor dem Servieren mit gut gekühlten Traubensaft und Kefir aufgießen.

Dattelcreme

- 250 g Datteln, getrocknet
- 500 g Kefir
- 1 EL Kokosraspel
- 2 EL Honig (Akazienhonig)
- 1 Prise Zimt
- ½ Vanilleschote(n), das Mark hiervon
- 1 EL Rosinen
- 1 EL Mandeln, gehackt

Datteln in Wasser kurz aufkochen, dann abgedeckt ca. 5 Minuten garen. Abgießen, abkühlen lassen und pürieren. Kefir, Kokosraspel, Honig, Zimt und Vanillemark mit Datteln vermengen. Mit Rosinen und Mandeln garnieren.

Butterfly

- 2 Teile Traubensaft (rot oder weiß)
- 1 Teil frischer Milchkefir
- Eine Orangen- oder Zitronenscheibe
- etwas Zimt

Den Traubensaft in ein hohes Glas füllen und den Kefir vorsichtig daraufsetzen. Der Milchkefir schwimmt auf dem Traubensaft. Mit einem Trinkhalm oder Holzstäbchen vorsichtig und kurz umrühren, bis ein marmoriertes Aussehen erreicht ist. Mit der Orangen- oder Zitronenscheibe garnieren und mit etwas Zimt bestäuben.

Statt Traubensaft eignen sich auch andere Säfte, wie zum Beispiel Melone, Mango, Kirsche, schwarze Johannisbeere, Pfirsich, Passionsfrucht etc.

Rezept von Dominic N Anfiteatro

Ananasbowle mit Kefir

- 3 Liter frischer Milchkefir
- 1 große Ananas
- 6 cl Gin
- 4 cl Curacao oder Cointreau
- 2 Flaschen Weißwein (á 0,7 Liter)
- 1 Flasche Sekt
- Zucker nach Geschmack

Die Ananas schälen, den Strunk entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Den Zucker, ca. 4-5 EL, in einem Topf mit etwas Wasser aufkochen und danach kalt stellen. Den Wein mit dem Zuckersirup, Gin, Cointreau und den Ananasstücken mischen. Kalt stellen.

Kurz bevor die Bowle getrunken wird mit gut gekühltem Kefir und Sekt auffüllen.

Rezept von Evelyn Rottler

Schoko-Minz Eis (für 3 Portionen)

- 350 Gramm frischer Milchkefir
- 50 Gramm Pfefferminzschokolade
- 1 EL Arrak
- 4 EL Apfelsüße
- 40 Gramm Schokostreusel

Schokolade im Wasserbad schmelzen, mit den anderen Zutaten verrühren und für 40 Minuten in die Eismaschine geben.

Rezept von Evelyn Rottler

Karotten-Kefir (für 4 Portionen)

- 1/2 Liter frischer Milchkefir
- 200 Gramm Karotten (Möhren)
- 1/4 Liter Mineralwasser
- 1 El Sonnenblumenöl
- Honig nach Geschmack

Die Karotten waschen, putzen und fein raspeln. Kefir, Öl und die geraspelten Karotten in einen Rührbecher geben und mixen. Zum Schluß Mineralwasser zugeben und nochmals gut durchmischen. Mit Honig nach Geschmack süßen.

Rezept von Evelyn Rottler

Erdbeer-Kefir

- 150 Gramm frischer Milchkefir
- 75 Gramm frische Erdbeeren
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Zucker nach Geschmack

Erdbeeren grob zerkleinern und zusammen mit Zitronensaft und Kefir im Blender mixen. Mit Zucker abschmecken, in ein Glas gießen und mit einer Erdbeere garnieren.

Rezept von Evelyn Rottler

Kefir-Palatschinken (Pfannkuchen)

- 100 g Mehl
- 3 Eier
- 3/8 l Kefir
- 1 Prise Salz
- Öl oder Butter zum Backen

Aus den Zutaten einen schönen, glatten Palatschinkenteig herstellen und mit wenig Butter oder Öl in der Pfanne ausbacken.

Rezept von Stefan Mader

Kefir-Bananen Eislutscher

- 150 ml Honig
- 4 große Bananen
- 300 ml frischer Milchkefir

Den Honig erwärmen bis er flüssig ist. Die Bananen und den Kefir im Blender mixen, bis eine cremige Konsistenz erreicht ist. Den Honig zugeben und alles in Eislutscherformen füllen. Ins Gefrierfach stellen und sobald gefroren genießen.

Rezept von Harald Tietze

Kefir-Kokos Eis

- frischer Milchkefir
- Kokoscreme (aus Dose oder Tetrapack)

Kefir mit Kokoscreme mischen und im Gefrierfach oder in der Eismaschine zu köstlichem Eis bereiten. Falls gewünscht, vorher süßen.

Rezept von Harald Tietze

Kefir Multivitamin

- 1/4 Liter frischer Milchkefir
- Etwas Multivitaminsaft
- Süßstoff nach Geschmack

Den Kefir und den Multivitaminsaft mischen und gut verrühren. Falls gewünscht, Süßstoff nach Geschmack zugeben. Schmeckt auch sehr lecker mit anderen Säften !

Rezept von Bianca

**wird
fortgesetzt ...**

Quellenangaben (Hier finden Sie noch viele weitere tolle Rezepte (teilweise in english):

<http://www.chefkoch.de>

http://www.lifeway.net/recipes/recipes_index.html

<http://www.vitaldrinks.de/milchkefirrezepte.htm>

http://www.kefir.at/m_rezepte.php

<http://maria.fremelin.de/recipes/kefir-recipes.html>

<http://users.chariot.net.au/~dna/Makekefir.html>

<http://www.cayce.egypie.com.au/homeKefDom.htm>

Hier gehts weiter zu: Historisches zum Milchkefir