



Rezepte „Schönheit von innen und außen“
2013_{xxx}

INHALTSVERZEICHNIS

FÜR DIE SCHÖNHEIT VON AUßEN	4
Haare	4
Pflege für trockenes Haar.....	4
Milch-Honig-Haarkur.....	4
Haarkur mit Sahne	4
Ei-Honig-Sahne-Spülung	5
Avocado—Haarpackung	5
Haut	5
Nährende Gesichtsmaske	5
Maske gegen Falten	6
Molke-Maske	6
Bananen-Quark-Maske	6
Zitronen-Cognac-Maske	6
Honig-Quark-Maske	7
Haferflocken-Maske	7
Apfel-Sauerrahm-Maske	7
Hautstraffung mit Quark	7
Kamillen-Milch	8
Sonnenblumen-Milch	8
Sahne-Feuchtigkeits-Emulsion.....	8
Joghurt-Nachtcreme	8
Joghurt-Ganzkörper-Packung	9
Sahne-Ganzkörper-Packung	9
Quark-Kompresse bei Sonnenbrand	9
Badezusätze	10
Kleopatrabad	10
Badezusatz mit Quark	10
Molkebad	10
Buttermilch-Kräuterbad	10
Hand	11
Handpeeling mit Sahne	11
Buttermilch-Handbad	11
Buttermilch-Handkur.....	11
Kartoffel-Handpackung.....	12
Milchseifen mit Lauge	12
Kokos-Sahne-Seife	13
Walnuss-Sahne-Seife	13
Haselnuss-Seife	14
Filzseife.....	14
Blutorange-Molke-Seife	15
Buttermilch-Zitronenmelisse-Seife	15
Joghurt-Zitronen-Seife	16
Milchseifen ohne Lauge	16
Cleopatra Seife.....	16
Raspelseife.....	17
Haferflocken-Gewürz-Seifenball.....	17
Duschsmoothie	17

FÜR DIE SCHÖNHEIT VON INNEN.....	19
Warme Küche.....	19
Kartoffelsuppe.....	19
Buttermilchsuppe mit Grießklößchen.....	19
Gemüsegratin	20
Seelachsragout mit Erbsen.....	20
Kartoffel-Zucchini-Rösti mit Paprikaquark.....	21
Kartoffel-Lauch-Kuchen.....	21
Pikanter Käsekuchen.....	22
Apfelpfannkuchen mit Zimtsauce.....	23
Backwaren	24
Käsekuchenmuffins mit Heidelbeeren.....	24
Mohn-Marzipan-Muffins	24
Gefüllter Mandel-Hefekuchen.....	25
Joghurt-Pflaumen-Torte	26
Frischkäsetorte Osterwiese	27
Desserts	28
Lagenstaffel mit Quark	28
Birnenjoghurt	28
Rassiger Obstsalat	28
Kräuterkäse mit Nüssen.....	29
Shakes.....	30
Mango-Kefir-Getränk	30
Dickmilchdrink mit Minze	30
Kefir-Drink mit Schwarzen Johannisbeeren und Mineralwasser.....	30
Joghurt-Shake	31
Rote Johanna	31
Blaues Wunder	31
Blondie	31
Body & Soul.....	32
Kalte Basilikum-Dickmilch-Suppe mit Tomaten-Oliven-Tatar.....	32
Kalte Gurkensuppe	32
Brotaufstriche und Dipps.....	34
Knoblauchquark.....	34
Tomatenquark mit Basilikum	34
Hüttenkäse mit Weintrauben	34
Kürbiskernquark mit Schnittlauch	35

FÜR DIE SCHÖNHEIT VON AUßEN

Haare

Pflege für trockenes Haar

Zutaten:

2 EL fein gemahlene Mandeln
200 ml Milch

Zubereitung:

Die Mandeln mit der Milch mischen und kurz stehen lassen. Anschließend mit der Mandel-Milch-Mischung wie gewohnt die Haare waschen. Die Haare mit reichlich Wasser sehr gut ausspülen.

Die Anwendung ist mehrmals pro Woche möglich.

Alternativ:

Zutaten:

Mandeln
Milch

Zubereitung:

Die Mandeln klein hacken, Milch zum Kochen bringen und die kleingehackten Mandeln fünf Minuten in der Milch köcheln lassen. Die abgekühlte Milch durchsieben und auf die Haare auftragen. Nach einer kurzen Einwirkzeit gut ausspülen.

Milch-Honig-Haarkur

Zutaten:

1 EL Honig
5 EL Milch

Zubereitung:

Honig und Milch esslöffelweise miteinander mischen, in das Haar einmassieren und etwa eine halbe Stunde einwirken lassen. Dabei zur Fleckenvermeidung eine Plastikhaube tragen. Mit einem milden Shampoo auswaschen. Die Kur lässt alle Haare schön glänzen.

Anstelle der Milch kann auch Joghurt verwendet werden.

Haarkur mit Sahne

Zutaten:

4 EL Sahne
3 TL Weizenkeimöl oder Sojaöl
½ Zitrone

Zubereitung:

Die Zitrone frisch auspressen. Sahne, Weizenkeimöl und Zitronensaft gut verrühren. Die Mischung im feuchten Haar verteilen, gründlich einkneten und 10 bis 15 Minuten einwirken lassen. Dabei eine Plastikhaube und ein warmes

Handtuch um den Kopf legen. Anschließend mit einem milden Shampoo auswaschen.

Die Sahne-Haarkur glättet die Schuppenschicht bei strapaziertem Haar. Es wird wieder weich und glänzend.

Ei-Honig-Sahne-Spülung

Zutaten:

1 EL Eipulver
1 EL Milchpulver
½ TL Honig
4 EL abgekochtes Wasser
3 EL Sahne

Zubereitung:

Die Zutaten gut miteinander vermischen und in den Haaren verteilen. Nach einer kurzen Einwirkzeit mit reichlich Wasser gut ausspülen. Besonders für strapazierte Haare geeignet. Die Haare werden schön weich, wellig, und duften gut.

Avocado—Haarpackung

Zutaten:

1 Stk reife Avocado
1 EL Zitronensaft
1 EL Honig
1 Ei
1 kleiner Becher Joghurt oder Sahne

Zubereitung:

Das Avocado-Fruchtfleisch zerkleinern, mit dem Zitronensaft, dem Honig, dem Ei und dem Joghurt oder der Sahne vermengen. Die Kur auf das Haar auftragen, einmassieren, und die Haare mit einer Plastikhaube abdecken. Die Kur eine Stunde einwirken lassen und dann mit einem sanften Shampoo auswaschen. Die Kur eignet sich gut bei trockenem und strapaziertem Haar.

Haut

Nährende Gesichtsmaske

Zutaten:

Himbeeren
Honig
Sahne

Zubereitung:

Himbeeren, Honig und Sahne zu einem streichfähigen Brei vermischen. Die Mischung auf die frisch gewaschene Gesichtshaut auftragen. Ein feuchtes Tuch darüber legen und die Maske etwa 15 Minuten einwirken lassen. Anschließend die Maske mit lauwarmem Wasser abwaschen. Besonders für trockene Haut zu empfehlen.

Maske gegen Falten

Zutaten:

5 EL Kartoffelbrei
1 TL Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft
2 TL Schlagsahne

Zubereitung:

Den Kartoffelbrei mit dem Teelöffel Olivenöl, dem Spritzer Zitronensaft und den zwei Teelöffeln Schlagsahne gut vermischen. Die Mischung auf die frisch gewaschene Gesichtshaut auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Anschließend mit lauwarmem Wasser die Maske wieder abwaschen. Die Maske hilft bei trockener Haut.

Molke-Maske

Zutaten:

3 EL Molkepulver (Apotheke, Drogerie, Reformhaus)
Wasser

Zubereitung:

Das Molkepulver mit Wasser zu einer Paste anrühren. Die Paste auf das Gesicht auftragen, dabei die Augenpartie auslassen. Nach 10 Minuten Einwirkzeit die Paste mit lauwarmem Wasser gut abspülen.

Molke hat fast den gleichen pH-Wert wie die Haut, so stärkt die Molke-Maske den natürlichen Säureschutzmantel. Die Maske ist für alle Hauttypen geeignet.

Bananen-Quark-Maske

Zutaten:

1 reife Banane
1 EL Magerquark
1 TL Jojobaöl

Zubereitung:

Die Banane mit einem Pürierstab pürieren und mit Quark und Jojobaöl zu einem Brei verrühren. Auf das vorher gründlich gereinigte Gesicht auftragen. Dabei die Augenpartie großzügig aussparen. 10 Minuten einwirken lassen und danach mit reichlich kaltem Wasser abspülen.

Gut geeignet bei trockener Haut.

Zitronen-Cognac-Maske

Zutaten:

1 Tasse Milch
1 TL Zitronensaft
1 TL Cognac

Zubereitung:

Milch mit Zitronensaft und Cognac mischen, erwärmen und auf die Gesichtshaut auftragen. Dabei die Augenpartie aussparen.

Die Maske verleiht der Gesichtshaut ein frisches Aussehen. Sie ist besonders für die Pflege von blasser und Fahler Haut geeignet.

Honig-Quark-Maske

Zutaten:

1 EL Magerquark
1 TL Honig
1 TL Zitronensaft
2 TL Milch

Zubereitung:

Aus den Zutaten eine cremige Paste anrühren. Die Maske auf die Gesichtshaut auftragen, dabei die Augenpartie aussparen. 10 Minuten einwirken lassen und anschließend mit warmem Wasser abspülen.

Die Maske entzieht überschüssiges Fett und befreit die Haut von Unreinheiten.

Haferflocken-Maske

Zutaten:

1 ½ EL blütenzarte Haferflocken
3 EL heiße Milch

Zubereitung:

Die Milch erwärmen. Die Haferflocken in die heiße Milch rühren, sodass ein sämiger Brei entsteht. Noch warm reichlich davon auf das Gesicht auftragen. 10 Minuten einwirken lassen, dann mit Papiertüchern abnehmen und die Haut anschließend abspülen.

Die Maske ist eine gute Aufbaupflege für trockene Haut.

Apfel-Sauerrahm-Maske

Zutaten:

1 Apfel
2 EL Saure Sahne

Zubereitung:

Den Apfel entkernen und mitsamt der Schale reiben, mit der Sauren Sahne vermischen. Die Masse auf die Gesichtshaut auftragen, dabei die Augenpartie großzügig aussparen. 10 Minuten einwirken lassen, dann gut abspülen.

Eine Frischeerlebnis der besonderen Art für jede Haut.

Hautstraffung mit Quark

Zutaten:

1 Tasse schwarzer Tee
8 EL Magerquark

Zubereitung:

Den schwarzen Tee eine Stunde ziehen lassen und anschließend mit dem Quark anrühren. Die Masse auf das vorher gründlich gereinigte Gesicht auftragen und dabei die Augenpartie großzügig aussparen. 10 Minuten einwirken lassen, anschließend mit reichlich kaltem Wasser abspülen.

Die Maske ist für jeden Hauttyp geeignet.

Kamillen-Milch

Zutaten:

2 EL Milch
2 EL Kamillensud
Wattebausch

Milch und Kamillensud mischen, den Wattebausch hineintauchen, etwas ausdrücken, und die Milch mit dem Wattebausch auftragen. Nach der Anwendung mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Für den Kräutersud:

Eine Handvoll Kräuter (Kamillen, Holunder, oder Lindenblüten) mit 600 ml kochendem Wasser übergießen und 15 – 20 Minuten ziehen lassen. Mit einem Kaffeefilter absieben.

Die Kamillen-Milch eignet sich für trockene Haut.

Sonnenblumen-Milch

Zutaten:

Milch
Sonnenblumenöl
Wattebausch

Zubereitung:

Den Wattebausch kurz in Milch tauchen, leicht ausdrücken und mit dem Sonnenblumenöl anfeuchten. Mit dem so vorbereiteten Wattebausch das Make-up abnehmen. Die auf der Gesichtshaut verbleibende Milch-Öl-Mischung mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Die Reinigungsmilch ist für normale Haut geeignet.

Sahne-Feuchtigkeits-Emulsion

Zutaten:

3 EL Sahnequark oder -joghurt
½ TL Avocadoöl

Zubereitung:

Den Quark / den Joghurt mit dem Avocadoöl gut vermischen. Die Emulsion ist eine geschmeidige Massage- und Pflegecreme für trockene Haut.

Joghurt-Nachtcreme

Zutaten:

3 EL Joghurt
1 Eigelb
½ EL Apfelessig
½ EL Tomatensaft
1 EL Honig

Zubereitung:

Joghurt, Eigelb, Apfelessig und Tomatensaft verrühren. Den Honig bis zum flüssig werden erwärmen, zu der Mischung geben und alles gut mixen. Die Nachtcreme abends nach der Hautreinigung auf Gesicht, Hals und Dekolleté auftragen.

Die Creme wirkt beruhigend, Hautunreinheiten klingen ab und der Fettglanz verschwindet. In einem verschlossenen Behältnis ist die Creme im Kühlschrank zwei Tage haltbar.

Die Nachtcreme ist besonders für fettige Haut geeignet.

Joghurt-Ganzkörper-Packung

Zutaten:

1 Becher Sahnejoghurt

1 TL Weizenkeimöl

Zubereitung:

Den Sahnejoghurt mit dem Weizenkeimöl vermischen. Die Mischung auf den Körper auftragen und 10 Minuten einwirken lassen. Anschließend kalt ab duschen. Die Packung hilft bei trockener Haut.

Sahne-Ganzkörper-Packung

Zutaten:

½ Tasse Sahne

Einige Löffel Weizenmehl

Zubereitung:

Die Sahne mit Weizenmehl vermischen, bis eine streichfähige Masse entsteht. Das Gemisch auf die Körperhaut auftragen und solange einwirken lassen, bis die Packung leicht angetrocknet ist. Kalt ab duschen. Die Packung hilft bei trockener Haut.

Quark-Kompresse bei Sonnenbrand

Zutaten:

Kühler Quark

Baumwolltuch

Zubereitung:

Gekühlten, aber nicht eiskalten Quark verrühren und dick auf die geröteten Hautpartien (z.B. am Dekolletè) auftragen. Ein Baumwolltuch mit kaltem Wasser spülen, auswringen, und auf den Quark legen. Sobald der Quark warm wird, sollte die Kompresse erneuert werden. Zum Schluss gut mit kaltem Wasser abspülen. Die Quark-Kompresse ist für jeden Hauttyp geeignet.

Badezusätze

Kleopatrabad

Zutaten für normale Haut:

1 l Milch
1 Tasse Honig

Zutaten für sehr trockene Haut:

1 l Sahne
1 Tasse Honig

Zubereitung:

Den Liter Milch bzw. Sahne erwärmen. Eine Tasse Honig darin auflösen. Die fertige Mischung in das warme Badewasser geben und gut verrühren.

Das Bad macht die Haut sanft, glatt, geschmeidig, die Milch bzw. Sahne pflegt und sorgt für eine Rückfettung.

Badezusatz mit Quark

Zutaten:

500 g Quark
1 Apfelsine

Zubereitung:

Die Apfelsine frisch auspressen und den Saft mit dem Quark verrühren. Die Mischung in das warme Badewasser geben und gut vermischen.

Eiweiße und Fette im Quark straffen die Haut und führen Feuchtigkeit zu. Der Duft des Apfelsinensafts verwöhnt zusätzlich als Aromatherapie.

Molkebad

Zutaten:

400 g Molkepulver (Apotheke, Drogerie)

Zubereitung:

Das Molkepulver gut in einer normal gefüllten Badewanne verteilen. Das Badewasser sollte eine Temperatur von etwa 35 °C bis 40 °C haben. Darauf achten, dass keine weiteren Badezusätze wie Seife und Shampoo ins Wasser gelangen, da sie die Wirkkraft des Molkepulvers neutralisieren würden.

Das Bad entspannt Haut und Seele. Das Molkeneiweiß gibt Feuchtigkeit und legt sich wie ein schützender Film auf die Haut.

Buttermilch-Kräuterbad

Zutaten:

100 g Melissenkraut oder Salbeiblätter
1 l Wasser
1 l Buttermilch
Einige Tropfen Weizenkeimöl

Zubereitung:

Die Kräuter mit 1 l kochendem Wasser aufbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Anschließend zusammen mit 1 l Buttermilch und ein paar Tropfen Weizenkeimöl in das warme Badewasser geben, gut vermischen.
Gut geeignet für trockene Haut, verwöhnt den ganzen Körper.

Hand

Handpeeling mit Sahne

Zutaten:

2 EL Sahne
1 EL Meersalz, mittlere Körnung

Zubereitung:

Die Sahne und das Salz gut miteinander vermischen und das Peeling einige Minuten mit kreisenden Bewegungen auf den Händen einmassieren. Anschließend die Hände gut mit warmem Wasser spülen.

Das Peeling entfernt abgestorbene Hautschuppen und Hornhaut. Es fördert die Durchblutung und die Hände werden glatt, weich und gepflegt. Bei sehr empfindlicher Haut oder offenen Wunden sollte es nicht angewendet werden.

Das Peeling ist auch für die anderen Körperbereiche geeignet. An den Ellenbogen, Knien und Fersen kann ruhig stärker gerieben werden.

Optimal geeignet ist ein Meersalz mit mittlerer Körnung. Feines Tafelsalz hat keine Peelingwirkung, zu grobkörniges Salz kann auf empfindlicher Haut Schmerzen verursachen.

Buttermilch-Handbad

Zutaten:

500 ml Buttermilch
3 EL Oliven- oder Weizenkeimöl

Zubereitung:

Die Buttermilch und das Öl in einen Topf geben und unter Rühren leicht erwärmen. Mit einem Schneebesen gut verquirlen, in eine Schüssel oder Schale geben und die Hände für 5 bis 10 Minuten darin baden. Anschließend die Hände mit wenig warmem Wasser kurz abspülen, abtrocknen, und ggf. eincremen.

Das warme Buttermilch-Bad macht rissige, spröde und trockene Hände schön geschmeidig.

Buttermilch-Handkur

Zutaten:

1 Tasse Kamillen-, Holunder- oder Lindenblütentee
1 Tasse Buttermilch

Zubereitung:

Den Tee mit der Buttermilch verrühren. Die Hände darin ausgiebig baden und anschließend kalt abspülen.

Kartoffel-Handpackung

Zutaten:

3 – 4 mehligere Kartoffeln
1 Tasse Milch
2 EL Weizenmehl
5 – 10 Tropfen Rosenwasser

Zubereitung:

Die Kartoffeln kochen, schälen und in der Milch zerdrücken. Das Weizenmehl und das Rosenwasser hinzufügen. Alles zu einem geschmeidigen Brei verrühren. Dick auf die Hände auftragen und die Hände anschließend in Plastikfolie einwickeln. Nach 10 Minuten die Hände kalt abwaschen.

Milchseifen mit Lauge

Milchseifen werden im sogenannten „Kaltverseifungsverfahren“ unter Anrühren einer Lauge hergestellt. Die zur Laugenherstellung verwendeten Hydroxide sind in Apotheken als Pulver oder Tabletten erhältlich. Sie sind mit Vorsicht zu verarbeiten, denn sie entwickeln bei Kontakt mit Wasser starke Wärme und bilden mit dem Kohlendioxid aus der Luft giftige Natriumhydrogencarbonat-Dämpfe. Zur Laugenherstellung verwendete Milcherzeugnisse müssen tiefgefroren sein, am besten in Eiswürfelbereitern. Beim Einsatz kühl-schrankkalter Milch besteht die Gefahr, dass die Lauge warm wird und sich die Verseifung bereits mit dem Milchfett vollzieht, nicht erst mit dem eigentlich zu verseifenden Fett oder Öl. Die Lauge wird dann braun und riecht unangenehm.

Im Arbeitsraum ist für einen guten Luftabzug zu sorgen. Aus Sicherheitsgründen sollten Handschuhe und Schutzbrillen getragen werden. Alle verwendeten Hilfsmittel sollten aus hitzebeständigem Glas, Plastik, Silikon oder Holz bestehen. Metalle stören die Seife und führen zu unschönen Verfärbungen. Arbeitsflächen sollten mit Zeitungspapier ausgelegt werden, damit kein NaOH-Pulver auf die Möbel gelangt. Zum Formen eignen sich ideal Silikonformen für Pralinen, aber auch Getränkekartons, Chipsdosen oder mit Plastikfolie ausgeschlagene Metallformen sind geeignet.

Das Mischungsverhältnis von Flüssigkeit und Fett beträgt etwa 1 : 3, also 1 Teil Flüssigkeit und 3 Teile Fett.

Zubereitung:

- Die festen Fette werden zunächst bei sanfter Hitze geschmolzen, flüssige Fette dann dazugegeben und auf maximal 38 °C bis 50 °C erwärmt.
- Die Lauge wird vorsichtig hergestellt, indem das in einer Plastikschaale exakt abgewogene NaOH löffelweise auf die gefrorene Milch gegeben und gerührt wird.

- Die cremweiße, dickflüssige Lauge vorsichtshalber durch ein feines Plastiksieb langsam und möglichst spritzfrei in die warmen Fette rühren, damit keine ungelösten Flocken in die Seife gelangen. So lange rühren, bis die Masse die Konsistenz einer cremigen Suppe annimmt.
- Jetzt können auch weitere Zusatzstoffe sowie Farb- und Duftstoffe zugegeben werden.
- Die Seifenmasse in vorbereitete Formen füllen, abdecken und kühl und abseits lagern. Sie durchläuft eine Gelphase, in der die Verseifung sich vollzieht. Dabei entsteht von der Mitte ausgehend Hitze.
- Erst nach dem Erkalten und frühestens nach 24 Stunden kann die Seife aus der Form genommen und gegebenenfalls geschnitten werden. Sie muss dann für weitere 3 bis 6 Wochen an einem luftigen, trockenen Ort reifen und trocknen. Während der Zeit vervollständigt sich der Verseifungsprozess, die Seife wird fester, milder, und ihr pH-Wert sinkt noch etwas ab.

Alternativ kann die Lauge mit einem Teil Wasser angerührt werden und die Milch wird erst nach der Lauge zur Fett-Lauge-Masse gegossen.

Kokos-Sahne-Seife

Zutaten:

500 g	Olivenöl
130 g	gefrorene Kokosmilch
61 g	NaOH (bei 9 %) Überfettung
40 g	Babypuder
20 g	Parfümöl Kokos
40 g	Sahne

Zubereitung:

Das Olivenöl auf etwa 40 °C erwärmen. Aus NaOH und gefrorener Kokosmilch unter Berücksichtigung der Sicherheitsregeln die Lauge herstellen. Die Lauge sofort zum Öl gießen und die Mischung mit Hilfe eines Mixstabes zum Andicken bringen. Nach dem Andicken zuerst Sahne und Babypuder, anschließend das Parfümöl einrühren. Die Seifenmasse in vorbereitete Formen gießen und mindestens 24 Stunden ruhig stehen lassen. Sie kann ggf. geschnitten werden. Die Seife weitere 3 bis 6 Wochen offen und trocken reifen lassen, bevor sie verwendet wird.

Walnuss-Sahne-Seife

Zutaten:

250 g	Palmöl
250 g	Kokosnussöl
100 g	Sonnenblumenöl
300 g	Olivenöl
100 g	Walnussöl
310 g	tiefgefrorene Milch
25 g	Sahne
135 g	NaOH

20 g Parfümöl Vanille-Walnuss

Zubereitung:

Die festen Fette in einem Topf langsam schmelzen, die flüssigen Öle hinzufügen und die Mischung auf etwa 40 °C temperieren. Aus NaOH und gefrorener Milch unter Berücksichtigung der Sicherheitsregeln die Lauge herstellen. Die Lauge sofort zum Fett-Öl-Gemisch gießen und die Mischung mit Hilfe eines Mixstabes zum Andicken bringen, bis die Konsistenz puddingartig ist. Dann werden Sahne und Parfümöl eingerührt. Das Parfümöl färbt die Seife leicht braun. Die Seifenmasse dann in vorbereitete Formen gießen und mindestens 24 Stunden ruhig stehen lassen. Sie kann ggf. geschnitten werden. Die Seife weitere 3 bis 6 Wochen offen und trocken reifen lassen, bevor sie verwendet wird.

Haselnuss-Seife

Zutaten:

250 g Kokosnussöl
250 g Kakaobutter
250 g Haselnussöl
250 g Walnussöl
335 g tiefgefrorene Milch
132 g NaOH (bei 9 % Überfettung)
20 g Parfümöl Haselnut Coffee
20 g Zartbitterschokolade

Zubereitung:

Die festen Fette in einem Topf langsam schmelzen, die flüssigen Öle hinzufügen und die Mischung auf etwa 40 °C temperieren. Aus NaOH und gefrorener Milch unter Berücksichtigung der Sicherheitsregeln die Lauge herstellen. Die Lauge sofort zum Fett-Öl-Gemisch gießen und die Mischung mit Hilfe eines Mixstabes zum Andicken bringen. Die Zartbitterschokolade im Wasserbad schmelzen. Nach dem Andicken den Seifenbrei teilen und in einen Teil das Parfümöl und die geschmolzene Zartbitterschokolade geben. Nun den nicht mit Parfümöl und Schokolade gemischten Seifenteil in die vorbereiteten Formen gießen. Die Formen nur zur Hälfte befüllen. Das Parfümöl färbt die Seife nach ein paar Tagen braun. Der beduftete Seifenteil wird nun auf die duftfreie Seife gegossen und mit einem Stäbchen zur Marmorierung untergezogen. Die Seife kalt stellen und mindestens 24 Stunden in den Formen belassen. Sie kann dann ggf. geschnitten werden. Die Seife weitere 3 bis 6 Wochen offen und trocken reifen lassen, bevor sie verwendet wird.

Filzseife

Zutaten:

500 g Kakaobutter
300 g Olivenöl
200 g Traubenkernöl
335 g gefrorene Milch
121 g NaOH (bei 10 % Überfettung)

10 g rote Tonerde
5 g ätherisches Rosenöl

Zubereitung:

Die festen Fette in einem Topf langsam schmelzen, die flüssigen Öle hinzufügen und die Mischung auf etwa 40 °C temperieren. Aus NaOH und gefrorener Milch unter Berücksichtigung der Sicherheitsregeln die Lauge herstellen. Die Lauge sofort zum Fett-Öl-Gemisch gießen und die Mischung mit Hilfe eines Mixstabes zum Andicken bringen. Nach dem Andicken den Seifenbrei mit Rosenöl beduften und mit der Tonerde färben. Die Seife in vorbereitete Formen füllen, und kalt mindestens 24 Stunden stehen lassen.

Die Seife eignet sich nach dem Schneiden und weiteren 2 bis 6 Wochen Reifung zum Filzen. Sie ist sehr pflegend, sodass sich die Hände auch nach stundenlangem Filzen noch gut anfühlen.

Blutorange-Molke-Seife

Zutaten:

250 g Kokosnussöl
250 g Olivenöl
200 g Sheabutter
200 g Traubenkernöl
300 g gefrorene Molke
118 g NaOH (bei 9 % Überfettung)
20 g ätherisches Blutorangenöl
1 Msp orangene Farbpigmente

Zubereitung:

Die festen Fette in einem Topf langsam schmelzen, die flüssigen Öle hinzufügen und die Mischung auf etwa 40 °C temperieren. Aus NaOH und gefrorener Molke unter Berücksichtigung der Sicherheitsregeln die Lauge herstellen. Die Lauge sofort zum Fett-Öl-Gemisch gießen und die Mischung mit Hilfe eines Mixstabes zum Andicken bringen. Farbpigmente und ätherisches Öl einrühren. Die Seife in vorbereitete Formen füllen und erst nach 24 Stunden herausnehmen. Sie kann dann ggf. geschnitten werden. Die Seife weitere 3 bis 6 Wochen offen und trocken reifen lassen, bevor sie verwendet wird.

Buttermilch-Zitronenmelisse-Seife

Zutaten:

250 g Kokosnussöl
250 g Sheabutter
250 g Macademanussöl
250 g Olivenöl
333 g gefrorene Buttermilch
133 g NaOH (bei 8 % Überfettung)
10 g ätherisches Melissenöl
10 g ätherisches Zitronenöl
1 Handvoll Zitronenmelisseblätter

Zubereitung:

Die festen Fette in einem Topf langsam schmelzen, die flüssigen Öle hinzufügen und die Mischung auf etwa 40 °C temperieren. Aus NaOH und gefrorener Buttermilch unter Berücksichtigung der Sicherheitsregeln die Lauge herstellen. Die Lauge sofort zum Fett-Öl-Gemisch gießen und die Mischung mit Hilfe eines Mixstabes zum Andicken bringen. Nach dem Andicken die Zitronenmelisseblätter einrühren und alles mit dem Pürierstab zerkleinern. Dann die ätherischen Öle zufügen. Die Seifenmasse in vorbereitete Formen füllen, 24 Stunden zum Ausformen kühl stellen. Sie kann dann ggf. geschnitten werden. Die Seife weitere 3 bis 6 Wochen offen und trocken reifen lassen, bevor sie verwendet wird.

Joghurt-Zitronen-Seife

Zutaten:

250 g	Kokosnussöl
250 g	Olivenöl
200 g	Sonnenblumenöl
50 g	Rizinusöl
250 g	gefrorener Joghurt natur
100 g	NaOH (bei 10 % Überfettung)

Zubereitung:

Die festen Fette in einem Topf langsam schmelzen, die flüssigen Öle hinzufügen und die Mischung auf etwa 40 °C temperieren. Aus NaOH und gefrorenem Joghurt unter Berücksichtigung der Sicherheitsregeln die Lauge herstellen. Die Lauge sofort zum Fett-Öl-Gemisch gießen und die Mischung mit Hilfe eines Mixstabes zum Andicken bringen. Nach dem Andicken das Zitronenöl in den Seifenbrei einrühren. Die Seifenmasse für 24 Stunden in vorbereiteten Formen zum Ausformen kühl stellen. Sie kann dann ggf. geschnitten werden. Die Seife weitere 3 bis 6 Wochen offen und trocken reifen lassen, bevor sie verwendet wird.

Die angenehm frische Seife reinigt mit cremigem, mildem Schaum.

Milchseifen ohne Lauge

Cleopatra Seife

Zutaten (für 2 Seifen):

30 g	Glycerinseife transparent
50 g	Bienenwachs
20 ml	Rosenwasser
10 g	Magermilchpulver
10 g	Mandelöl

Zubereitung:

Die Glycerinseife in kleine Stücke zerkleinern und zusammen mit dem Bienenwachs in einem feuerfesten Becherglas in einem heißen Wasserbad schmelzen. Gleichzeitig in einem separaten Becherglas und Wasserbad das

Rosenwasser leicht erwärmen und das Magermilchpulver einrühren, bis eine homogene Masse entstanden ist. Anschließend das Mandelöl gut unterrühren. Die Milchcrememasse dann in die geschmolzene Glycerinseife geben und alles gut vermengen. Die Masse in vorbereitete Gießformen füllen und anschließend vollständig auskühlen lassen. Die Seife kann gut über Nacht im Kühlschrank auskühlen. Die fertige Seife aus der Form nehmen. In Frischhaltefolie verpacken und kühl lagern. Die Seife ist etwa 3 bis 4 Monate haltbar.

Raspelseife

Zutaten:

100 g Rohseife

80 g Milch

Zubereitung:

Auf einer Küchenreibe die Rohseife fein raspeln. Etwas Milch erwärmen und teelöffelweise soviel Milch mit der geraspelten Seife vermischen, bis eine feste, knetbare Masse entstanden ist. Die Masse kann dann in Plätzchen-Förmchen gedrückt, frei in Form geknetet, oder zu einer Kugel geformt werden. Die Seife kühl lagern, dann lässt sie sich gut aus der Form nehmen.

Die Seife eignet sich gut für die Herstellung in der Schule oder bei Kindergeburtstagen. Zusätzlich zur Milch können auch noch Honig, Mandelmehl oder Gewürze hinzugegeben werden, wie z.B. Lebkuchengewürz, Sternanis, Nelken oder Vanille zur Weihnachtszeit. Anstelle der Milch kann auch Sahne verwendet werden.

Haferflocken-Gewürz-Seifenball

Zutaten:

1/3 Stk Rohseife, z.B. Kernseife

4 EL Milch

2 TL Haferflocken

Etwas Rosmarin, frisch

Lebensmittelfarbe

Zubereitung:

Die Seife auf einer Küchenreibe fein raspeln. Den Rosmarin zerstoßen und zusammen mit den Haferflocken unter die geraspelte Seife mischen. Die Lebensmittelfarbe (wenn gewünscht) mit der Milch vermischen. Die (gefärbte) Milch nach und nach zur Seife gießen und gut verkneten, bis eine Masse entstanden ist, die sich gut kneten lässt. Aus der Masse ein festes Bällchen formen und dieses zwei bis drei Tage kühl gelagert trocknen lassen.

Duschsmoothie

Zubereitung:

30 g Seifenraspel

60 g Milch

20 g Öl

1 TL Honig

Zubereitung:

Die geraspelte Seife mit der Milch vermischen und erwärmen, bis sich die Seife gut gelöst hat. Dann ordentlich pürieren und währenddessen das Öl und den Honig langsam dazugeben. Es entsteht ein festes Mousse, das kühl gelagert etwa zwei bis drei Wochen haltbar ist.

Für die Herstellung von Raspelseifen und Duschsmoothies können gut verschiedene Seifenreste verwendet werden.

FÜR DIE SCHÖNHEIT VON INNEN

Warme Küche

Kartoffelsuppe

Zutaten:

400 g Kartoffeln
2 EL Zwiebelwürfel
90 g Butter
500 ml Wasser
200 ml Sahne
Salz, Muskatpulver
Kräuter

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Butter in einem hohen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Die Kartoffeln hinzufügen und mit 500 ml Wasser auffüllen. Mit etwas Salz und Muskatpulver würzen und die Kartoffeln kochen lassen.

Wenn die Kartoffeln weich sind werden sie mit Hilfe eines Pürierstabs oder in einem Mixer zu feinem Püree zerkleinert. Die Suppe noch einmal aufkochen lassen und die Sahne dazugeben. Noch einmal mit Salz und Muskatpulver abschmecken.

Die Suppe in Tellern anrichten und mit frisch gehackter Petersilie oder Schnittlauch bestreuen.

Buttermilchsuppe mit Grießklößchen

Zutaten (für 4 Portionen):

1 l Buttermilch
1 Zitrone, unbehandelt
1 EL Puddingpulver Vanille, angerührt
1 Ei
2 EL Zucker

Für die Klößchen:

250 ml Milch
100 g Grieß
1 Ei

Salz

Evtl. Mehl

Zucker

Zubereitung:

Die Schale der Zitrone abreiben. Die Buttermilch mit der abgeriebenen Zitronenschale zum Kochen bringen. Kurz vor dem Aufkochen die Buttermilch mit einem Schneebesen gut durchschlagen. Das Puddingpulver nach

Anleitung mit Milch anrühren und einen Esslöffel davon einrühren. Die Heizplatte dann abstellen.

Für die Grießklößchen das Ei aufschlagen und trennen. Das Eigelb mit etwas Zucker verrühren, das Eiweiß steif schlagen. Milch und Salz aufkochen. Den Topf vom Herd nehmen und den Grieß einrühren. Dann das Zuckerei in die Grießmasse rühren. Den Eischnee zugeben und unterheben. Evtl. noch etwas Mehl unterrühren. Mit zwei Esslöffeln Klöße aus der Grießmasse abstechen und in die nicht mehr kochende Suppe geben.

Gemüsegratin

Zutaten:

100 g Brokkoli
100 g geschälte Möhren
100 g Zucchini
100 g Lauch
200 g Milch
20 g Öl
10 g Mehl
80 g geriebener Käse
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Brokkoli putzen und in kleine Röschen teilen. Die Brokkoliröschen in heißem Wasser für zwei Minuten blanchieren und anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Die Möhren, den Lauch und die Zucchini in kleine Stifte schneiden und ebenfalls blanchieren.

Den Backofen auf 180 °C (Umluft 165 °C) vorheizen.

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Mehl im heißen Öl verrühren, bis die Masse glatt ist. Die Milch unter Rühren dazugießen. Das Gemüse in die heiße, angegedickte Milch geben und unter mehrmaligem Rühren kurz erhitzen. Dabei mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Gemüse in eine feuerfeste Form füllen und mit dem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Backofen backen, bis der Käse goldbraun ist.

Seelachsragout mit Erbsen

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Seelachsfilet
1 Zitrone
200 g Porree
20 g Butter
300 g Erbsen
1/8 l Gemüsebrühe
100 g Saure Sahne
3 EL Sahne
2 TL scharfer Senf
120 g Reis
Salz, Pfeffer, Petersilie

Zubereitung:

Die Fischfilets in große Würfel schneiden. Die Zitrone auspressen und die Fischwürfel mit dem Zitronensaft beträufeln. Den Porree waschen, in Ringe schneiden und in der Butter andünsten. Die Fischwürfel dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Erbsen in einem Topf etwa 5 Minuten zugedeckt garen. Anschließend Gemüsebrühe, Saure Sahne, Sahne und Senf hinzugeben. Den Reis nach Anleitung kochen. Reis, Erbsen und Fischragout auf Tellern anrichten, mit Petersilie bestreuen und servieren.

Kartoffel-Zucchini-Rösti mit Paprikaquark

Zutaten (für 2 Personen):

250 g Magerquark
2 EL Milch
Salz, Pfeffer, Paprikapulver
1 rote Paprika
4 EL frische Kresse
800 g Kartoffeln
300 g Zucchini
1 Ei
4 TL Olivenöl

Zubereitung:

Den Quark und die Milch miteinander glattrühren. Mit wenig Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken. Die Paprikaschote waschen, putzen und fein würfeln. Unter den Quark mischen. Die Hälfte der Kresse unter den Paprikaquark rühren.

Kartoffeln schälen, Zucchini waschen und die Enden abschneiden. Beides grob raspeln und in einem frischen Geschirrhandtuch ausdrücken. Das Ei verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit der Kartoffel-Zucchini-Masse mischen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Aus der Zucchini-Masse etwa acht kleine Rösti braten und mit dem Quark auf Tellern anrichten. Mit der restlichen Kresse garnieren.

Kartoffel-Lauch-Kuchen

Zutaten:

½ Würfel Hefe
200 ml Wasser, lauwarm
350 g Dinkelmehl Type 630
6 EL Rapsöl
Salz
700 g Kartoffeln
3 Stangen Lauch (ca. 700 g)
250 g Magerquark
100 g Saure Sahne
4 Eier
Pfeffer, Kümmel
3 gestr. EL Kürbiskerne (40 g)

Zubereitung:

Hefe in 200 ml lauwarmes Wasser bröckeln und unter Rühren auflösen. Hefemix mit Mehl, 3 EL Rapsöl und 1 TL Salz in einer Rührschüssel mit Knethaken eines Handmixers zu einem glatten Teig verarbeiten. Mit einem Küchentuch abdecken und etwa 1 Stunde gehen lassen, bis der Teig sein Volumen verdoppelt hat. Inzwischen die Kartoffeln waschen, schälen, würfeln und in Salzwasser zugedeckt etwa 20 Minuten garen. Danach abgießen und etwas abkühlen lassen. Die Lauchstangen putzen, längs halbieren, unter fließendem Wasser gründlich waschen und in dünne Ringe schneiden. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Lauch darin bei mittlerer Hitze für 8 bis 10 Minuten garen. Die Flüssigkeit sollte in dieser Zeit verdampfen. Lauch in eine Schüssel geben, die abgekühlten Kartoffelwürfel dazugeben. Quark, Saure Sahne und Eier verquirlen. Zu Lauch und Kartoffeln geben und mit Salz, Kümmel und Pfeffer herzhaft abschmecken.

Ein Backblech mit dem restlichen Öl bestreichen. Den Hefeteig darauf geben und mit bemehlten Händen auf die Größe des Blechs ausstreichen. Die Kartoffel-Lauch-Masse darauf verteilen. Kürbiskerne darüber streuen und im vorgeheizten Backofen bei 175 °C (Umluft: 150 °C; Gas: Stufe 2) auf der mittleren Schiene 30 bis 35 Minuten backen. Noch heiß in Stücke schneiden und servieren.

Pikanter Käsekuchen

Zutaten:

Für den Boden:

250 g Mehl
Salz, Muskatpulver
150 g Butter
4 EL kaltes Wasser
1 Eigelb

Für die Füllung:

200 g Doppelrahmfrischkäse
200 g Magerquark
4 EL Milch
Salz, Pfeffer
2 Bund Kräuter
2 TL Paprika edelsüß
Radieschen
Kresse
Schnittlauch

Zubereitung:

Aus Mehl, Butter, kaltem Wasser, Eigelb und Gewürzen einen Teig kneten und eine Stunde kalt stellen. Den Teig dann auswellen und 2 gefettete, bemehlte Formen (ca. 20 cm Durchmesser) damit auslegen. Mit einer Gabel einstechen. Den Boden im auf 200 °C vorgeheizten Backofen etwa 18 Minuten backen. Auskühlen lassen.

Den Frischkäse mit dem Quark und der Milch cremig rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Creme dann teilen. Die Kräuter hacken und mit der einen Hälfte der Creme sowie dem Paprikapulver verrühren.

Die weiße Creme in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen und in Wellen auf die Hälfte des Bodens spritzen. Die restliche Fläche mit der Kräutercreme bestreichen. Die Torte mit Radieschen, Kresse und Schnittlauch garnieren.

Apfelpfannkuchen mit Zimtsauce

Zutaten:

Für die Apfelpfannkuchen:

300 ml Milch

3 EL Zucker

1 Prise Zimt

4 Eier

200 g Mehl

3 Äpfel

Butterschmalz oder Öl

Für die Zimtsauce:

2 Eigelbe

60 g Zucker

125 ml Milch

1 Msp. Zimt

Zubereitung:

Milch, Zucker, Zimt und Mehl in einer Schüssel gut zu einem glatten Teig verrühren. Die Äpfel vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel in Scheiben schneiden und in den Teig geben.

Das Butterschmalz oder Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Pfannenboden mit Pfannkuchenteig bedecken und diesen auf beiden Seiten goldbraun backen.

Für die Zimtsauce die Eigelbe mit Zucker und Zimt in einer Schüssel schaumig schlagen. Anschließend die Milch dazugeben.

Die Sauce im heißen Wasserbad mit einem Rührbesen aufschlagen, bis der Schaum dickflüssig-cremig ist. Die warme Sauce zu den Apfelpfannkuchen servieren.

Backwaren

Käsekuchenmuffins mit Heidelbeeren

Zutaten (für 12 Stück):

100 g	Butter
180 g	Zucker
2	Eier
500 g	Quark (mager)
1 Pkch.	Vanillepuddingpulver
2 EL	Grieß
80 g	Heidelbeeren
1 Pkch.	Tortenguß klar
Muffin-Backform oder 24 Papierförmchen	

Zubereitung:

Die Butter weich werden lassen und mit dem Zucker schaumig rühren. Die Eier zugeben und gut unterrühren. Den Quark, das Puddingpulver und den Grieß nacheinander zugeben und ebenfalls gut unterrühren.

Eine Muffinform fetten oder mit Papierförmchen auslegen und den Teig gleichmäßig darin verteilen. Ist keine Backform vorhanden, dann zwei Papierförmchen ineinander setzen und auf ein Backblech stellen. Im vorgeheizten Backofen auf der mittleren Schiene bei 200 °C (Umluft 180 °C) 30 bis 35 Minuten backen. Anschließend 5 Minuten im warmen, geschlossenen Backofen ruhen lassen. Danach auf einem Kuchengitter abkühlen lassen.

Die Käsekuchenmuffins fallen etwas ein. Nach dem Abkühlen wird die Mulde mit frischen Heidelbeeren belegt. Diese werden mit klarem Tortenguß auf den Muffins fixiert. Dazu den Tortenguß nach Herstelleranweisung mit Zucker und Wasser verrühren, unter Rühren aufkochen und sofort das Obst mit dem Guß bedecken.

Die Käsekuchenmuffins kühl lagern. Anstelle von Heidelbeeren können auch andere frische Obststücke der Saison oder Mandarinen aus der Dose verwendet werden.

Mohn-Marzipan-Muffins

Zutaten (für 12 Stück):

260 g	Mehl
2 ½ TL	Backpulver
½ TL	Natron
1	Ei
80 g	Zucker
80 ml	Öl
260 g	Joghurt oder Buttermilch
150 g	Backmohn, gemahlen
60 g	Marzipanrohmasse
1 Prise	Salz
12	Papierförmchen

Zubereitung:

Aus der Marzipanrohmasse 12 gleich große Kugeln formen und mit Mehl bestäuben.

Die trockenen Zutaten Mehl, Backpulver und Natron mit einem Löffel mischen. Die feuchten Zutaten Ei, Zucker, Öl, Joghurt oder Buttermilch mit dem Mohn und einer Prise Salz mit einem Schneebesen mischen. Anschließend die trockenen Zutaten mit einer Gabel kurz in die feuchten Zutaten rühren. Es können ruhig große Mehlstücke bleiben, es sollte nicht zu lange gerührt werden und auf keinen Fall mit einem elektrischen Rührer, da sonst die Masse beim Backen steinhart wird.

Eine Muffinform mit 12 Mulden à 7 cm Durchmesser mit Papierförmchen auslegen. Ist keine Form vorhanden, so jeweils zwei Papierförmchen ineinander stellen. Die Hälfte des Teiges in die Förmchen füllen, darauf eine Marzipankugel drücken, darüber den restlichen Teig geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) auf der mittleren Schiene ca. 20 bis 25 Minuten backen.

Die Mohn-Marzipan-Muffins gehen bei Verwendung von Joghurt und Natron besser hoch und werden weicher, als bei Verwendung von Buttermilch und fortlassen von Natron.

Gefüllter Mandel-Hefekuchen

Zutaten:

400 ml	Milch
½ Würfel	Hefe
250 g	Weizenmehl Type 550
2 ½ EL	flüssiger Honig (40 g)
1 Prise	Salz
80 g	Joghurtbutter
4 EL	Zucker (80 g)
2 EL	Sahne
80 g	gehobelte Mandeln
2 EL	Speisestärke (30 g)
½ Pkch.	Bourbon-Vanillezucker
200 g	Magerquark
250 g	rote Johannisbeeren

Zubereitung:

In einem kleinen Topf 150 ml Milch lauwarm erhitzen. Die Hefe hineinbröckeln, gründlich verrühren und zugedeckt etwa 10 Minuten stehen lassen.

Mehl in eine Rührschüssel geben, in die Mitte eine Vertiefung drücken und die Hälfte des Honigs hineingeben. Hefemilch in die Vertiefung gießen, 1 Prise Salz auf den Mehrrand streuen und alles mit Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Zugedeckt an einem warmen Ort etwa 40 Minuten gehen lassen. Butter, restlichen Honig, 40 g Zucker und die Sahne in einem Topf aufkochen. Mandeln unterrühren und die Masse unter gelegentlichem Rühren auf der ausgeschalteten Herdplatte etwas abkühlen lassen.

Den Hefeteig auf der bemehlten Arbeitsfläche leicht kneten und zu einer runden Platte (26 cm Durchmesser) ausrollen. Den Teig in eine Springform mit 26 cm Durchmesser legen und dabei ringsum einen Rand von etwa 1 cm

hochziehen. Die Mandelmasse auf dem Teig verstreichen. Alles nochmals zugedeckt 10 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen.

Den Kuchen auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C; Gas: Stufe 2 – 3) etwas 20 Minuten backen. Dann herausnehmen und auf einem Kuchengitter oder auf den umgedrehten Backofenrost gestellt 10 Minuten abkühlen lassen. Den Springformrand abnehmen und den Kuchen vollständig erkalten lassen.

2 EL der restlichen Milch in einer kleinen Schüssel mit der Speisestärke verrühren. Übrige Milch aufkochen, angerührte Speisestärke zugeben und unter Rühren aufkochen lassen. Mit restlichem Zucker und Vanillezucker bestreuen und 10 Minuten abkühlen lassen. Dann den Quark unterrühren.

Die Johannisbeeren waschen, abtropfen lassen, mit einer Gabel von den Rispen streifen und unter die Quarkmasse heben. Den abgekühlten Hefekuchen mit einem Brotmesser waagrecht halbieren. Quark-Johannisbeer-Masse auf die untere Kuchenhälfte geben und glattstreichen, die obere Hälfte auflegen. Den Kuchen mindestens 20 Minuten kühl stellen und dann servieren.

Joghurt-Pflaumen-Torte

Zutaten:

3	Eier
1 Prise	Salz
120 g	Zucker
80 g	Mehl
1 TL	Backpulver
700 g	Pflaumen
4 EL	flüssiger Honig
1	Sternanis
1 Stk	Zimtstange (ca 2 cm lang)
60 ml	Wasser
8 Blätter	weiße Gelatine
500 g	fettarmer Joghurt
1/2	Zitrone
1 EL	Sesam

Zubereitung:

Die Eier trennen. Eiweiße und Salz in einem hohen Gefäß steif schlagen, dabei nach und nach 100 g Zucker einrieseln lassen. Die Eigelbe kurz unterrühren.

Mehl und Backpulver in einer Schüssel mischen. Über den Eischnee sieben und mit einem Schneebesen unterheben. Den Boden einer Springform mit Backpapier auslegen und den Teig einfüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft: 160 °C; Gas: Stufe 2 – 3) etwas 20 Minuten backen. Auf einem Kuchengitter auskühlen lassen.

Inzwischen die Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und in Spalten schneiden. Die Hälfte der Früchte mit Honig, Sternanis, Zimtstange und 60 ml Wasser in einen Topf geben und aufkochen. Bei mittlerer Hitze in etwa 8 Minuten weichkochen. Die restlichen Pflaumen zugeben und nochmals kurz aufkochen.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen, ausdrücken und unter Rühren in dem warmen Kompott auflösen (nicht kochen!). In eine Schüssel füllen, Zimt und Anis entfernen und das Kompott auskühlen lassen.

2/3 des abgekühlten Kompotts mit dem Joghurt glattrühren. Die Zitronenhälfte auspressen, den Saft unter die Joghurt-Kompott-Mischung rühren und evtl. nach Belieben etwas nachsüßen.

Den Springformrand wieder um den Kuchen schließen, die Joghurtcreme auf den Biskuitboden geben und glattstreichen. Das restliche Kompott darauf verteilen und evtl. mit einer Gabel ein marmorartiges Muster ziehen. Die Torte für mindestens 2 Stunden kalt stellen. Den restlichen Zucker in einer Pfanne zu hellem Karamell kochen und den Sesam einrühren. Die heiße Masse auf ein Stück Backpapier geben und abkühlen lassen. In kleine Stücke brechen, die Torte damit garnieren und servieren.

Frischkäsetorte Osterwiese

Zutaten:

150 g Russisch Brot (ABC-Kekse)
100 g Joghurtbutter
2 Mangos (à 350 g)
6 Blätter weiße Gelatine
400 g Joghurt
400 g Frischkäse
3 ½ EL Zucker (70 g)
3 Stiele Zitronenmelisse

Zubereitung:

Die Kekse in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zu feinen Bröseln zerkleinern. Die Brösel in eine Schüssel füllen. Butter in einem kleinen Topf zerlassen und unter die Keksbrösel rühren. Ein Stück Backpapier rund zuschneiden (26 cm Durchmesser) und auf den Boden einer Springform (24 cm Durchmesser) legen. Den Springformrand darum herumlegen und schließen, damit das Papier nicht verrutschen kann. Die Brösel-Butter-Masse auf dem Papier mit einem Esslöffelrücken so festdrücken, dass ein flacher Tortenboden entsteht. Die Form in den Kühlschrank stellen.

Mangos schälen. Das Fruchtfleisch in Scheiben vom Stein schneiden und aus 4 dünnen Scheiben (2 bis 3 cm dick) mit einer Ausstechform 12 Häschen ausstechen. Mango-Häschen auf einen Teller geben, mit Frischhaltefolie abdecken und kühl stellen. Das restliche Fruchtfleisch würfeln.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt und Frischkäse mit dem Zucker in eine Schüssel geben. Mit einem Handmixer verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Gelatine tropfnass in einen kleinen Topf geben und unter Rühren auflösen. Etwa 2 EL der Frischkäsemasse unter die Gelatine rühren, dann die Gelatinemasse mit einem Schneebesen zügig unter die restliche Frischkäse-Joghurt-Masse ziehen. Die Mangowürfel unterheben und die Masse auf dem Keks-Tortenboden verteilen. Mit einem Teigschaber glattstreichen und mindestens 3 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Servieren die Zitronenmelisse waschen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die Torte mit den ausgestochenen Häschen und der Zitronenmelisse verzieren.

Desserts

Lagenstaffel mit Quark

Zutaten (für 4 Personen):

300 g	Magerquark
	kohlensäurehaltiges Mineralwasser
1,5 Pkch.	Vanillezucker
400 g	Kirschen aus einem Glas
70 g	Zartbitterschokolade
100 g	Pumpernickel

Zubereitung:

Pumpernickel kleinbröseln und ein halbes Päckchen Vanillezucker darüber streuen. Die Zartbitterschokolade grob reiben. Alles gut miteinander vermengen. Den Magerquark mit einem Päckchen Vanillezucker und dem Mineralwasser aufschlagen, bis der Quark schön cremig und glatt ist. Die Kirschen gut abtropfen lassen. Alle Zutaten in Gläsern schichten: zuerst eine Schicht Pumpernickel-Schokoladegemisch, darauf abwechselnd je zwei Lagen Quark und Kirschen. Zuoberst kommt eine Lage Pumpernickel-Schokoladegemisch, der mit einem Klecks Quark und einer einzelnen Kirsche verziert wird.

Birnenjoghurt

Zutaten (für 1 Person):

100 g	Joghurt
100 g	Magerquark
2 EL	Ahornsirup
1 EL	gemahlene Haselnüsse
1 weiche Birne	

Zubereitung:

Den Joghurt mit dem Quark, dem Ahornsirup und den Haselnüssen verrühren. Die Birne waschen, achteln und das Kerngehäuse entfernen. Die Achtel in kleine Stücke schneiden. Die Birnenstücke unter den Joghurt rühren.

Rassiger Obstsalat

Zutaten:

Für den Obstsalat:

3	mittelgroße Äpfel
3	Birnen
1	Zitrone
1	Zwiebel
150 g	junger Spinat oder Feldsalat
200 g	Schnittkäse

Für das Dressing:

2 Schalotten
150 g Joghurt
2 EL Essig
1 EL Creme Fraîche
Salz, Pfeffer
4 EL Tomatenketchup

Zubereitung:

Die Zitrone auspressen. Äpfel und Birnen waschen und vom Kerngehäuse befreien. In Spalten schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Die Zwiebel würfeln, den Spinat waschen. Den Schnittkäse in dünne Streifen schneiden. Alle Zutaten gut vermischen.

Die Schalotten fein hacken und mit Joghurt, Essig und Creme Fraîche mischen. Mit Salz, Pfeffer und Tomatenketchup abschmecken. Das Dressing mit dem Obstsalat mischen.

Kräuterkäse mit Nüssen

Zutaten:

500 g Schichtkäse
150 g Blauschimmelkäse
Salz, Pfeffer
1 Knoblauchzehe
100 g roher Schinken
50 g Walnüsse
1 Bund Kräuter

Zubereitung:

Den Schichtkäse cremig rühren. Den Blauschimmelkäse fein würfeln und untermischen. Die Knoblauchzehe pressen und mit Salz und Pfeffer zur Käsecreme geben. Den rohen Schinken in Streifen schneiden. Walnüsse und Kräuter fein hacken und unter die Käsemasse heben. Ein Sieb mit einem Mulltuch auslegen, den Käse einfüllen. Das Tuch um den Käse wickeln und diesen dadurch zu einer Kugel formen. Etwa 2 Stunden abtropfen lassen. Den Käse in Scheiben schneiden und auf Tellern z.B. mit Blattsalaten anrichten.

Shakes

Mango-Kefir-Getränk

Zutaten (für 2-4 Portionen):

½ Mango
250 g Kefir
250 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Zubereitung:

Das Fruchtfleisch einer halben Mango pürieren und mit dem Kefir und dem Mineralwasser verquirlen. Das Getränk in hohe Gläser füllen.

Dieses fruchtig-spritzige Getränk ist kalorienarm und ideal geeignet, um z.B. während einer Gesichtsmaske die Schönheit von innen zu unterstützen.

Dickmilchdrink mit Minze

Zutaten (für eine Portion):

1 Stiel Minze
½ kleine Zitrone
Meersalz
Weißer Pfeffer
60 g Dickmilch (1,5%)
150 ml eiskaltes Mineralwasser, Kohlensäurearm
Eiswürfel

Zubereitung:

Den Minzestengel abspülen, trockenschütteln und die Blättchen abzupfen. Die Zitrone auspressen und mit dem Saft den Rand eines Glases anfeuchten.

Das Meersalz auf einen Teller geben und den Glasrand hineindrücken. Den restlichen Zitronensaft und 1 bis 2 Prisen Meersalz in ein hohes Gefäß geben. Mit Pfeffer würzen, Dickmilch und Mineralwasser dazugeben und mit einem Stabmixer pürieren. Die Eiswürfel im Ice-Crusher oder in einem Beutel mit einem Holzlöffel zerkleinern und in das vorbereitete Glas geben. Den Drink darübergießen und mit Minze garnieren.

Kefir-Drink mit Schwarzen Johannisbeeren und Mineralwasser

Zutaten (für 2 Portionen):

150 g schwarze Johannisbeeren
5 EL schwarzer Johannisbeersaft
1 EL Honig
400 ml Kefir
200 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

Zubereitung:

Die Johannisbeeren waschen, trockenschütteln und von den Rispen zupfen. Mit dem Johannisbeersaft und dem Honig in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, bei mittlerer Hitze 8 bis 9 Minuten dicklich einkochen und abkühlen lassen. Den Kefir mit den Beeren glattmixen und in Gläser füllen. Den Beerenkefir mit sehr kaltem Mineralwasser auffüllen.

Joghurt-Shake

Zutaten (für 4 Personen):

4 Becher Joghurt
Früchte nach Wahl
½ l Milch
2 TL Zucker
2 TL Fruchtsirup

Zubereitung:

Joghurt mit den Früchten, der Milch, dem Zucker und dem Fruchtsirup gut verquirlen und in 4 Gläser mit Eiswürfeln füllen.

Rote Johanna

Zutaten (für 4 Personen):

1 Becher Kefir
300 g rote Johannisbeeren
1 EL Zucker
2 cl Traubensaft

Zubereitung:

Alle Zutaten gut verquirlen und in 4 Kelche mit Eiswürfeln füllen.

Blaues Wunder

Zutaten (für 4 Personen):

1 Becher Kefir
250 g Brombeeren
1 EL Zucker
1 cl Kokossirup
10 cl Sahne
Brombeeren

Zubereitung:

Den Kefir, die Brombeeren, den Zucker und den Kokossirup gut durchmischen. Die Sahne steif schlagen und mit dem Schneebesen gleichmäßig einrühren. Den Shake in 4 Sektkelche füllen und jeweils mit Brombeeren garnieren.

Blondie

Zutaten (für 4 Personen):

1 Becher reine Buttermilch
4 vollreife Aprikosen
2 vollreife Pfirsiche
2 EL Zucker
1 Pkch. Vanillezucker
Saft einer Zitrone
4 Kugeln Vanilleeis

Zubereitung:

Buttermilch, Aprikosen, Pfirsiche, Zucker, Vanillezucker und Zitronensaft gut durchmischen und in 4 Sektschalen verteilen. Die Sektschalen kaltstellen. Kurz vor dem Servieren je eine Kugel Vanilleeis in einen Sektkelch geben.

Body & Soul

Zutaten:

100 ml Buttermilch
100 ml Pfirsichsaft
Etwas Grenadine
Eiswürfel

Zubereitung:

Zwei bis drei Tropfen Grenadine an die Wand eines großen Glases geben und durch Drehen des Glases am Glasrand verteilen. Eiswürfel in das Glas geben. Zuerst die Buttermilch, dann den Pfirsichsaft in das Glas gießen. Falls die Buttermilch ausflockt einfach kurz rühren.

Kalte Basilikum-Dickmilch-Suppe mit Tomaten-Oliven-Tatar

Zutaten (für 2 Portionen):

3 Stangen Frühlingszwiebeln
½ Zitrone
1 Bund Basilikum
500 ml Dickmilch
Salz, Pfeffer, Tabasco
3 Tomaten (ca. 200 g)
20 g Kapern (Glas)
40 g grüne entsteinte Oliven
1 Sardellenfilet
1 EL Olivenöl

Zubereitung:

2 Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen. Die Tomaten waschen, eine Tomate in kleine Würfel schneiden, die restlichen Tomaten putzen, entkernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Das Basilikum waschen, trockenschütteln, einige Stiele zum Garnieren zur Seite legen. Von den restlichen Stielen die Blätter abzupfen und mit Tomaten, Zwiebelstücken, Dickmilch und 1 Esslöffel Zitronensaft mit dem Stabmixer oder im Mixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Tabasco würzen. Für 1 Stunde kalt stellen.

Von den restlichen Basilikumstielen die Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Kapern und Oliven hacken. Das Sardellenfilet mit einem Messer fein zerdrücken. Die dritte Frühlingszwiebel putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mit dem Öl mischen, salzen und pfeffern. Das Tomatentatar in die Mitte eines tiefen Tellers geben, dazu einen Ringausstecher als Form nutzen. Die kalte Suppe vorsichtig in die Teller gießen. Restliche Basilikumblätter abzupfen, in feine Streifen schneiden und über die Suppe streuen.

Kalte Gurkensuppe

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Joghurt
1 Gurke
1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer, Dill

Zubereitung:

Die Gurke waschen, schälen und fein raspeln. Mit dem Joghurt vermischen. Die Knoblauchzehe abziehen und in den Joghurt pressen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Noch einmal gut verrühren und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Vor dem Servieren den Dill fein hacken und auf die Gurkensuppe streuen. Dazu frisches Baguette reichen.

Brotaufstriche und Dipps

Knoblauchquark

Zutaten (für 2 Personen):

300 g Magerquark
1 EL Crème fraîche
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

Den Quark mit der Crème fraîche verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Knoblauch schälen, durchpressen und zum Quark geben. Alles gut verrühren und eine Stunde ziehen lassen.

Der Quark schmeckt gut auf Vollkornbrot mit Radieschen und Möhren, oder als Dipp zu gestiftetem Rohkostgemüse.

Tomatenquark mit Basilikum

Zutaten (für 4 Portionen):

400 g Tomaten
1 Zwiebel
2 EL Tomatenmark
8 EL Mineralwasser
4 EL gehacktes Basilikum (1 Topf Basilikum-Pflanze)
Zitronensaft
500 g Magerquark
Nach Geschmack: Senf

Zubereitung:

Die Tomaten waschen, das weiche Innere samt Kernen entfernen, das Tomatenfleisch in sehr feine Stücke hacken. Die Zwiebel in sehr feine Stücke hacken. Basilikumblätter waschen und fein hacken.

Den Quark mit 4 EL Mineralwasser anrühren und gehackte Tomaten, Zwiebeln und Basilikum unterrühren. Mit Zitronensaft, Tomatenmark, Senf, Salz und Pfeffer abschmecken. Evtl. mit restlichem Mineralwasser verdünnen.

Hüttenkäse mit Weintrauben

Zutaten (für 4 Portionen):

250 g Hüttenkäse
200 g Weintrauben ohne Kerne
4 TL gehackte Pistazien
nach Geschmack: Zimt

Zubereitung:

Die Weintrauben waschen, halbieren und mit dem Hüttenkäse vermengen.

Die Hälfte der Pistazien unterheben und den Hüttenkäse je nach Geschmack mit Zimt abschmecken. Die andere Hälfte der Pistazien zur Dekoration oben auf streuen.

Kürbiskernquark mit Schnittlauch

Zutaten (für 2 Portionen):

40 g Kürbiskerne
1 Knoblauchzehe
½ Bund Schnittlauch
200 g Magerquark
1 EL Kürbiskernöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Kürbiskerne unter Rühren in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften und etwas aufspringen. Die Pfanne vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Etwa ¼ der Kürbiskerne zum Garnieren beiseite legen, die restlichen Kerne hacken. Knoblauch schälen und ebenfalls hacken. Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden. Gehackte Kürbiskerne, Knoblauch und Schnittlauch in einer Schüssel mit dem Quark mischen und alles mit dem Kürbiskernöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Der Kürbiskernquark schmeckt zu Vollkornbrot oder zu Pellkartoffeln.