

# Leckere Ideen für gesunde Gerichte!

# Schäferhof



## FETA

aus 100 % Schafmilch

Rezepte sind für 4 Personen berechnet.

## Bauernsalat mit Feta

1 Kopf festen Salat (Eissalat, Frisésalat)  
1 rote Paprika  
2 Tomaten  
1 kleine Salatgurke  
1 halbe Zwiebel  
125 g Feta  
Salz, schwarzer Pfeffer, Oregano  
4 EL Salatöl  
1 EL Zitronenessig  
1 Beutel Radieschensprossen

Salat waschen, abtropfen lassen und zerpfücken; Paprika waschen, putzen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und achteln, die Gurke waschen und mit Schale in halbe Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und halbe Ringe schneiden. Alles zusammen in eine ausreichend große Salatschüssel geben; den Feta zerbröckeln und oben auflegen. Die Salatsoße aus Öl und Essig anrühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Oregano würzen und über den Salat geben. Mit den Sprossen dekorieren. So servieren und erst auf dem Tisch vermischen!  
Dauer: ca. 15 Min.

## Feta gebacken

ca. 400 g Feta  
2 Tomaten  
4 milde Peperoni  
schwarzer Pfeffer, Oregano, Olivenöl  
4 kleine feuerfeste Schalen

eine Scheibe Feta in jede Form legen, Tomaten waschen und in dünne Viertelscheiben, Peperoni in Ringe schneiden und beides auf dem Feta verteilen. Pfeffer, Oregano und etwas Olivenöl darübergeben. Im Umluftherd bei 200° C 10 – 15 Minuten backen, bis der Feta leicht gebräunt ist. Dazu Ciabatta-Brot und Rotwein. Salute!

Dauer: ca. 30 Min.

## Weißkohlauflauf mit Hackfleisch und Feta

1 kg Weißkohl  
2 Zwiebeln  
4 Esslöffel Butter  
300g Hackfleisch halb und halb  
200g Feta  
2 Eier  
¼ Liter Milch  
¼ Liter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Tomatenmark  
1 Teelöffel scharfes Paprikapulver  
Salz

Den Kohlkopf vierteln, waschen und in Streifen schneiden, die Zwiebeln fein würfeln. In einer Kasserolle die Butter zerlassen und darin die Zwiebeln goldgelb werden lassen. Das Hackfleisch zugeben und anbraten, mit Salz und Paprika würzen. Dann die Kohlstreifen einrühren, mit Tomatenmark und Gemüsebrühe auffüllen und ca. 30 Minuten garen. Dann eine feuerfeste Form einfetten und die Kohl-Hackfleischmasse hineingeben. Den Feta zerbröseln und über den Auflauf streuen. Die Eier mit der Milch verquirlen und darüber gießen. Das Ganze auf mittlerer Höhe im Umluftherd bei 175°C backen, bis der Feta gebräunt ist. Dazu passen Salzkartoffeln.  
Dauer: ca. 90 Min.

Auf die gleiche Weise kann man auch andere Gerichte mit Feta überbacken, z.B.

## Ratatouille

## Tortellini al forno

# schäferhof



# Pecobello

Frischkäse aus 100% Schafmilch

**Ob Süß oder pikant:  
einfach lecker!**

## Käsekuchen

### Für den Boden:

200g Mehl  
100g Zucker  
1 Ei  
1 Päckchen Vanillezucker  
½ Päckchen Backpulver

### Für die Füllung:

450 g Schaffrischkäse Pecobello  
125 g Butter  
175 g Zucker  
50 g Weizengries  
5 Eier  
Saft einer Zitrone

Aus den Zutaten einen Mürbeteig zubereiten, diesen im Kühlschrank ca. 1 Std. ruhen lassen. Die Eier in Eiweiß und Eigelb trennen, das Eiweiß zu Eischnee steif schlagen. Die Butter mit dem Zucker schaumig rühren, Gries und Eigelb zugeben. Dann den Pecobello und den Zitronensaft dazurühren, zum Schluss den Eischnee unterheben. Den Boden in einer Springform ausstreichen, so dass auch die Wände bedeckt sind. Die Füllung hineingeben, glattstreichen und bei 175°C ca. 50 Min. backen. Zum Schluss 10 Minuten im ausgeschalteten Backofen abkühlen lassen. Dauer: insgesamt ca. 2 ½ Std.

## Frühlingscreme

125 g Schaffrischkäse Pecobello  
50 g Schafjoghurt Jogo  
je ½ EL fein gehackte Zwiebel,  
Schnittlauch, Kerbel und  
1/5 EL Kresse  
Salz, Zucker,  
etwas Zitronensaft und Tabasco

Den Frischkäse mit dem Joghurt verrühren, die Kräuter dazugeben, mit Salz, ein wenig Zucker und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Ein oder zwei Tropfen Tabasco gibt der Frühlingscreme das gewisse Etwas!  
Schmeckt zu herzhaftem Vollkornbrot oder Pellkartoffeln.

Dauer: max. 10 Minuten

## Frischkäsedip indisch

125 g Pecobello  
25 g Mayonnaise  
je 1 TL scharfer Paprika und Curry  
etwas frischer Dill, Petersilie, Schnittlauch oder Kresse  
Salz und weißer Pfeffer

Alle Zutaten mit einer Gabel verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Als Dip zu indischen Reisgerichten oder Fondue.  
Dauer: max. 10 Min.

## Sardellen-Frischkäse

125 g Pecobello  
5 Sardellenfilets  
½ Glas Kapern  
1 kleine Zwiebel oder Schalotte  
1 kleine Gewürzgurke  
½ Knoblauchzehe  
Schnittlauch, Salz, Pfeffer  
Weißwein

Die Sardellen sehr klein schneiden, die Kapern und die Zwiebel fein hacken, ebenso die Gewürzgurke und den Schnittlauch. Den Knoblauch in der Presse zerdrücken. Alle Zutaten mit einem Schuss trockenem Weißwein in den Frischkäse einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit den Schnittlauchröllchen garnieren. Fertig ist der pikante Brotaufstrich!  
Dauer: ca. 15 Min.



## Spinatsalat mit Joghurtdressing

**1 kg frischer Blattspinat**  
**1-2 Knoblauchzehen**  
**Salz und schwarzer Pfeffer,**  
**6 EL Olivenöl**  
**Saft einer halben Zitrone**  
**250 g Schafmilchjoghurt**  
**Safranpulver nach Belieben**

Spinat waschen und grob hacken; Knoblauch schälen und würfeln. In einem großen Topf die Hälfte des Olivenöls erhitzen und den Knoblauch darin glasig dünsten. Den Spinat hinzufügen und bei mittlerer Hitze und mehrmaligem Umrühren garen. Salzen und pfeffern und den Topf vom Herd nehmen. Den Zitronensaft mit dem Joghurt und dem restlichen Olivenöl verrühren. Joghurtdressing vorsichtig unter den Salat ziehen, das Ganze abschmecken und mit etwas Safranpulver bestreuen. Kalt servieren.

Dauer: ca. 30 Min.

## Gebratene Zucchini mit Joghurtsauce

**600g Zucchini**  
**50g Mehl**  
**125 ml Bier oder Wasser**  
**1 EL Olivenöl**  
**100 ml Sonnenblumenöl**  
**Salz und schwarzer Pfeffer**  
**250 g Schafmilchjoghurt**  
**1-3 Knoblauchzehen wer will**  
**1 EL feingehackte Petersilie oder auch Pfefferminze**

Zucchini in dünne Scheiben schneiden. Mehl mit Olivenöl und Bier oder Wasser glattrühren. Knoblauchzehen schälen und durch eine Presse zum Joghurt geben. Mit der Petersilie oder Pfefferminze verrühren. Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen, die Zucchinis Scheiben mit einer Gabel einzeln in den

Bierteig tauchen und im Öl goldbraun braten. Die Scheiben auf Küchenkrepp abtropfen lassen, auf einer Platte anrichten. Zum Schluss die Joghurtsauce mit dem Löffel auf die Zucchinis Scheiben geben.

Dauer: ca. 30 Min.

**TIP:** nach diesem Rezept kann man auch andere Gemüse zubereiten! Haben Sie schon einmal gebratene Karotten oder Brokkoli gegessen? Diese müssen dann allerdings vorher kurz gekocht werden.

## Gebackenes Huhn

**2 küchenfertige Brathähnchen ca. 1,5 kg**  
**250 g Schafmilchjoghurt**  
**1 EL Tomatenmark**  
**1 El Margarine**  
**Salz, schwarzer Pfeffer, Kurkumapulver**

Die Hähnchen in einem Topf legen und mit kaltem Wasser gut bedecken. Erhitzen, einmal kurz aufkochen lassen, salzen und dann bei mittlerer Hitze etwa eine ¾ Stunde kochen. Regelmäßig den Schaum abschöpfen. Den Backofen auf 200° C vorheizen. Die Hähnchen aus dem Wasser nehmen, halbieren und mit der Brust nach oben in einen Bräter legen. Den Joghurt mit Kurkuma, Tomatenmark, Margarine und Pfeffer gut verrühren, die Mischung über das Hähnchen geben und in etwa 20 Minuten goldbraun überbacken. Dazu passt orientalisches Reis mit Rosinen!

Dauer: ca. 1 ¾ Std.

Und für den Sommer:

## Ayran

**500 g Schafmilchjoghurt**  
**¼ l Eiswasser, eine Prise Salz**

Den gekühlten Joghurt mit Eiswasser und Salz in einem Küchenmixer aufrühren und in hohen Gläsern sofort servieren!

Auch möglich mit Erdbeeren, Bananen oder anderen Früchten- dann aber das Salz weglassen!