MinusL®
LAKTOSEFREI*

Laktosefrei genießen

24 leckere Rezepte

Trotz Laktoseintoleranz unbeschwert genießen mit laktosefreien Produkten von MinusL.
MinusL – die größte laktosefreie Produktvielfalt. www.minusL.de

OMIRA MILCH

OBM OMIRA BodenseeMilch GmbH, D-88214 Ravensburg

Liebe Leserinnen und Leser,

ca. 15 – 20% der Bevölkerung in Deutschland sind von einer Laktoseintoleranz betroffen. Viele Betroffene wissen dabei gar nicht, dass sie an einer Laktoseintoleranz leiden oder verzichten nach einer Diagnose gänzlich auf Milch und Milchprodukte.

Wie Sie trotz einer Laktoseintoleranz auf nichts verzichten müssen und laktosefrei genießen können, möchten wir Ihnen mit dieser Broschüre zeigen. Auf den nächsten Seiten finden Sie Informationen zum Thema Laktoseintoleranz, einen Schnelltest und zahlreiche leckere Rezepte, welche nicht nur laktoseintoleranten Menschen schmecken.

Wir wünschen Ihnen viel Vergnügen beim Nachkochen.

Viele Grüße aus Ravensburg

Ihr MinusL Team

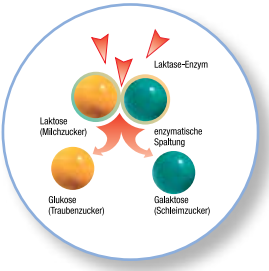
Bei Fragen oder Anregungen können Sie uns eine Email an minusL@omira.de senden oder sich über unsere Telefonnummer 0751/887 – 0 an uns wenden. Gerne können Sie auch über unsere Facebookseite www.facebook.com/laktosefrei mit uns Kontakt aufnehmen.

Was ist Laktoseintoleranz?

Die Unverträglichkeit gegenüber Milchzucker (Laktose) wird als Laktose-Intoleranz bezeichnet. Bei betroffenen Personen macht sie sich in der Regel durch unangenehme Verdauungsbeschwerden bemerkbar.

Was ist Laktose und wo kommt sie vor?

Laktose ist ein sogenannter Zweifachzucker, der sich aus den beiden Einfachzuckern Glukose (Traubenzucker) und Galaktose (Schleimzucker) zusammensetzt. Als natürlicher Milchbestandteil kommt die Laktose nicht nur in der Milch selbst, sondern auch in allen daraus hergestellten Lebensmitteln wie Joghurt, Quark oder Sahne vor.

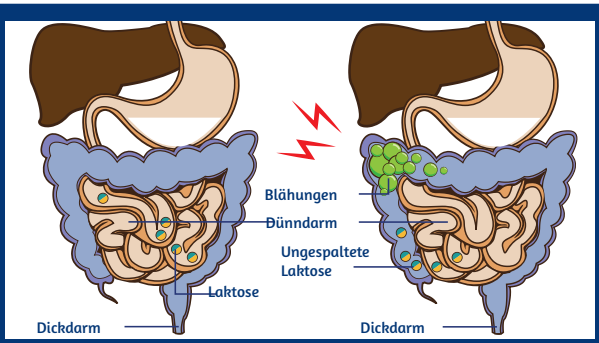


Wie entsteht eine Laktoseintoleranz?

Um die Laktose problemlos verdauen zu können benötigen wir ein spezielles Enzym, die Laktase. Das Enzym Laktase spaltet die Laktose in ihre beiden Bestandteile auf. Diese können dann vom Körper aufgenommen werden.

Laktoseintoleranz entsteht, wenn unser Körper das Enzym Laktase nicht mehr in ausreichenden Mengen produziert. Dadurch gelangt die Laktose nach dem Verzehr von laktosehaltigen Lebensmitteln ungespalten in den Dickdarm, wo sie von den dort vorhandenen Bakterien vergoren wird. Dabei entstehende Stoffe, wie z.B. Gase, sind unter anderem Auslöser für die Beschwerden.

Das passiert im Darm:



In der Regel wird die Laktose (gelb-grüne Kugeln) im Dünndarm aufgespalten. Ihre Bestandteile werden in das Blut aufgenommen und stehen dem Stoffwechsel zur Verfügung.

Bei Laktoseintoleranz gelangt die ungespaltene Laktose bis in den Dickdarm und führt zu körperlichen Beschwerden wie z. B. Blähungen (hellgrüne Kugeln)

Laktoseintoleranz macht sich z.B. durch folgende Beschwerden bemerkbar:

- Blähungen
- Durchfall
- Darmkrämpfe
- Völlegefühl

Liegt bei Ihnen eine Laktoseintoleranz vor?

Machen Sie den Test.

1	Leiden Sie nach dem Verzehr von Milch bzw. Milchprodukten unter Völlegefühl, Blähbauch, Bauchschmerzen oder Durchfall?	◯ Ja	◯ Nein
2	Treten bei Ihnen nach dem Verzehr von Fertigerzeugnissen bzw. Speisen, die mit Hilfe von Fertigzusätzen zubereitet wurden, Beschwerden wie Völlegefühl, Blähbauch, Verstopfung oder Übelkeit auf?	◯ Ja	◯ Nein
3	Wurde bei Ihnen eine chronisch entzündliche Darmerkrankung wie Morbus Crohn oder eine Colitis ulcerosa diagnostiziert?	◯ Ja	◯ Nein
4	Haben Sie nach einer längeren Abstinenz wieder angefangen, Milch bzw. Milchprodukte häufig zu verzehren, und im Anschluss daran Beschwerden wie Blähungen, Bauchschmerzen oder Durchfall bekommen?	◯ Ja	◯ Nein
5	Sind Sie von einer Unverträglichkeit gegen das Klebereiweiß Gluten betroffen (Zöliakie)?	◯ Ja	◯ Nein
6	Haben bzw. hatten Sie eine bakterielle Infektion oder eine Pilzinfektion des Darms?	◯ Ja	◯ Nein
7	Haben Sie über einen längeren Zeitraum Antibiotika eingenommen?	◯ Ja	◯ Nein

Ergebnis

Haben Sie beim Test einmal oder öfters »Ja« geantwortet? Dann besteht der Verdacht auf eine Laktoseintoleranz. Suchen Sie Ihren Arzt auf und lassen Sie dies abklären.

Laktoseintoleranz ist keine Allergie

Die Milchzucker-Unverträglichkeit (Laktoseintoleranz) darf nicht mit einer Milcheiweiß-Allergie verwechselt werden.

Die Milcheiweiß-Allergie zählt, wie der Name schon verrät, zu den Nahrungsmittel-Allergien. Das menschliche Immunsystem reagiert bei dieser Allergie auf das Milcheiweiß. Schon kleine Mengen an Milcheiweiß können zum Teil schwere allergische Reaktionen auslösen.

Die Laktoseintoleranz gehört zu den Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten.
Ursache für die Beschwerden ist der Mangel an dem Verdauungsenzym Laktase und der damit verbundenen unzureichenden Aufspaltung der Laktose.

Da die MinusL Produkte speziell für Personen mit einer Laktoseintoleranz entwickelt wurden, unterscheiden sie sich lediglich in einem Punkt von herkömmlichen Milchprodukten: Sie sind laktosefrei*. Alle weiteren Nährstoffe der Milch bleiben unverändert erhalten – somit auch das Milcheiweiß.

Aus diesem Grund sind die MinusL Produkte für Personen mit einer Milcheiweiß-Allergie nicht geeignet.

Verzichten Sie nicht auf Milch – Verzichten Sie auf Laktose

Viele Betroffene verzichten aufgrund ihrer Laktoseintoleranz auf Milch und Milchprodukte. Milch ist aber nicht nur ein köstliches Nahrungsmittel, sondern enthält nebenbei auch viele Nährstoffe, die wir zum Leben brauchen: Eiweiß, Kohlenhydrate, Fett, Vitamine und Mineralstoffe. Besonders wichtig: das für den Erhalt der Knochensubstanz unentbehrliche Calcium. Bei einer ausgewogenen Ernährung haben Milch und Milchprodukte in der Regel einen großen Anteil daran, den täglichen Calcium-Bedarf zu decken. Aus diesem Grund ist ein völliger Verzicht nicht zu empfehlen.
Dies muss auch nicht sein, denn die Milchprodukte von MinusL ermöglichen beides: Einen beschwerdefreien Milchgenuss und eine Versorgung mit allen wichtigen Nährstoffen der Milch.

*Laktosegehalt von < 0,1 g / 100 g

Richtig einkaufen!

Laktose kommt natürlicherweise in Milch und allen daraus hergestellten Milchprodukten wie Sahne, Quark oder Frischkäse vor – bei diesen Produkten ist es einfach die Laktose auf den ersten Blick zu erkennen. Aufwendiger wird es allerdings bei verarbeiteten Lebensmitteln, da Laktose aufgrund ihrer technologischen Eigenschaften bei der Herstellung vieler Lebensmittel Verwendung findet. So können z.B. Fertiggerichte, Gewürzmischungen, Wurstwaren oder Brot auch Milchzucker enthalten. Deshalb müssen Betroffene immer aufmerksam das Zutatenverzeichnis lesen.

Was das Zutatenverzeichnis verrät

Im Zutatenverzeichnis von verpackten Lebensmitteln muss die Verwendung von Milch, Milchprodukten und Laktose deklariert werden. Die Menge an enthaltener Laktose muss aber nicht angegeben werden.

Zum Beispiel weisen folgende Begriffe im Zutatenverzeichnis auf Laktose hin:

- Lactose bzw. Laktose
- Milchzucker
- Milchpulver
- Magermilchpulver
- Molke
- Molkenpulver
- Molkenerzeugnis
- Sahne
- Rahm
- ...

Was ist MinusL?

Bei der MinusL Milch handelt es sich um ganz normale Kuhmilch, nur ohne* Laktose.

Um unsere Produkte wie beispielsweise Milch, Joghurt oder Quark für Personen mit einer Laktoseintoleranz verträglich zu machen, wird die Laktose während des Herstellungsprozesses mit dem Enzym Laktase in ihre beiden Bestandteile aufgespalten, sodass sie laktosefrei* werden.

Durchschnittlicher Laktosegehalt in verschiedenen Milchprodukten

pro 100 g	herkömmliche Milchprodukte	MinusL laktosefreie* Produkte
Kuhmilch	4,8 – 5,0 g	< 0,1 g
Naturjoghurt	3,7 – 5,6 g	< 0,1 g
Schlagsahne	3,0 – 3,3 g	< 0,1 g
Doppelrahmfrischkäse	3,4 – 4,0 g	< 0,1 g
Quark, Topfen	3,3 – 4,3 g	< 0,1 g

Gut zu wissen:
Alle MinusL Produkte können genauso zum Kochen und Backen verwendet werden wie herkömmliche Milchprodukte auch.

*Laktosegehalt von < 0,1 g / 100 g

Das MinusL Produkt-Sortiment

Auch Menschen mit Laktoseintoleranz möchten sich gesund und vielseitig ernähren. Für alle, die dabei nicht auf den leckeren Milchgenuss verzichten wollen, bietet MinusL ein umfangreiches und schmackhaftes Sortiment mit über 70 Produkten.

Wo finde ich die MinusL Produkte?

Sie erhalten die MinusL Produkte im Lebensmitteleinzelhandel sowie eine bestimmte Produkt-Auswahl auch im Drogeriemarkt.

Möhrencremesuppe mit Schmand

Zutaten | Für 4 Personen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer, ca. 1,5 cm
200 g mehligkochende Kartoffeln
500 g Möhren
2 EL Rapsöl
200 ml Orangensaft
ca. 600 ml Gemüsebrühe
Salz
Pfeffer, aus Mühle
1 - 2 TL Zitronensaft
80 g MinusL Schmand
Basilikum, zum Garnieren

Zubereitung

Die Zwiebel, den Knoblauch, den Ingwer, die Kartoffeln und die Möhren schälen bzw. putzen und alles grob zerkleinern. Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse darin 2-3 Minuten andünsten. Mit dem Orangensaft und der Brühe aufgießen. Salzen, pfeffern und ca. 25 Minuten weich köcheln lassen.

Dann mit dem Pürierstab fein pürieren und nach Belieben noch etwas Brühe ergänzen oder ein wenig einkochen lassen. Den Schmand bis auf 4 TL unter die Suppe rühren und alles mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Möhrencremesuppe auf Suppenterrinen oder -teller verteilen und mit je einem Klecks Schmand und etwas Basilikum garniert servieren.

Shrimps-Crepes

Zutaten | Für 4 Personen

40 g MinusL Butter
200 g Mehl
2 Eier
300 ml MinusL H-Milch, 1,5% Fett
100 ml Mineralwasser, mit Kohlensäure
Salz
4 Soft-Feigen
2 - 3 Dillzweige
125 g MinusL Mascarpone
125 g MinusL Speisequarkzubereitung Magerstufe
200 g gegarte Shrimps
Pfeffer, weiß
1 TL Zitronensaft
4 EL Pflanzenöl, zum Ausbacken
Kresse, zum Garnieren

Zubereitung

Die Butter in einem kleinen Topf zerlassen. Das Mehl mit den Eiern, der Milch, dem Mineralwasser, der Butter sowie einer Prise Salz in einer Schüssel verquirlen. Für ca. 25 Minuten ruhen lassen.
Die Feigen klein hacken. Den Dill waschen, trocken schütteln und ebenfalls klein hacken. In einer Schüssel die Mascarpone mit dem Quark, den Feigen, dem Dill und den abgetropften Shrimps vorsichtig vermengen. Mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken.
Zum Ausbacken jeweils etwas Öl in eine heiße Pfanne geben und nacheinander 6-8 dünne Crepes ausbacken. Die Shrimp-Masse auf die Crepes verteilen und aufrollen. Mit Kresse garniert servieren. Dazu passt ein frischer Salat.

Bagel mit Frischkäse, Brunnenkresse und Lachs

Zutaten | Für 4 Personen

1 - 2 Hand voll Brunnenkresse
1/2 Hand voll Rucola
150 g MinusL Frischkäse
4 Bagels
120 g Räucherlachs, in Scheiben

Zubereitung

Die Brunnenkresse sowie den Rucola waschen und trocken schütteln. Den Rucola fein hacken und unter den Frischkäse rühren. Die Bagels waagerecht halbieren und damit bestreichen. Mit dem Lachs und der Brunnenkresse belegen und die Bageldeckel wieder aufsetzen. Nach Belieben nochmals in der Mitte auseinander schneiden.

Kleine Zucchiniquiches

Zutaten | Für 4 - 6 kleine Quiches

Für den Teig:
200 g + etwas Mehl
1 Prise Salz
125 g kalte MinusL Butter
1 Ei
weiche MinusL Butter, für die Form

Für den Belag:
ca. 600 g Zucchini
3 Frühlingszwiebeln
180 g MinusL Gouda, in Scheiben
100 g Speck
1/2 TL Zitronenabrieb
200 ml MinusL Schlagsahne
3 Eier
Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung
Das Mehl mit dem Salz mischen und auf eine Arbeitsfläche häufeln. In die Mitte eine Mulde drücken, die Butter in Flöckchen um die Mulde herum verteilen und das Ei in die Mitte schlagen. Mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verarbeiten. Zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt ca. 30 Minuten in den Kühlschrank legen.
Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
Inzwischen die Zucchini waschen, putzen und grob raspeln. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Käse und Speck möglichst klein würfeln. Den Teig in 4-6 Stücke teilen und auf bemehlter Fläche etwas größer als die Förmchen (ca. 12 cm Durchmesser) ausrollen. Die Förmchen ausbuttern, den Teig hineindrücken und einen kleinen Rand formen. Die Zucchini mit den Frühlingszwiebeln, Zitronenabrieb, der Hälfte vom Speck sowie der Hälfte vom Käse vermengen. Die Mischung in die Förmchen verteilen. Die Sahne mit den Eiern und dem übrigen Käse verquirlen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig würzen. Über die Zucchinimischung gießen, den restlichen Käse und Speck darüber verteilen und im Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen. Falls die Oberfläche zu dunkel wird, mit Alufolie abdecken.

Kräutermuffins

Zutaten | Für 12 Stück

Pflanzenöl, für das Muffinblech
2 Frühlingszwiebeln
1 Hand voll frische Kräuter:
Thymian, Oregano und Basilikum
120 g MinusL Emmentaler, Scheiben
250 g Mehl
1/2 TL Salz
1 TL Backpulver
4 EL Olivenöl
200 ml MinusL Milch
2 Eier

Zubereitung

Den Backofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Vertiefungen des Muffinbackblechs mit Öl auspinseln. Sollten Sie über kein Muffinblech verfügen, können Sie natürlich auch Muffinförmchen verwenden.

Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und fein hacken. Die Kräuter abbrausen, trocken schütteln, abzupfen und ebenfalls fein hacken. Den Käse klein schneiden. Das Mehl mit dem Salz, den Kräutern, den Frühlingszwiebeln, dem Backpulver und 80 g Käse ver-mengen. Das Öl mit der Milch und den Eiern verquirlen. Die Mehlmischung zügig unterrühren und den Teig in die Förmchen füllen. Mit dem restlichen Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 25 Minuten goldbraun backen. Herausnehmen, etwas abkühlen lassen und aus dem Blech lösen.

Tomaten-Mozzarella-Salat mit Basilikum

Zutaten | Für 4 Personen

2 Hand voll Basilikumblätter
5 - 6 EL Olivenöl
Meersalz
700 g Tomaten, z. B. Strauchtomaten
3 Kugeln MinusL Mozzarella
1 weiße Zwiebel
2 - 3 EL weißer Balsamico
Salz
Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Das Basilikum waschen, trocken schütteln und etwa die Hälfte klein hacken. In einem Mörser mit der Hälfte des Olivenöl und einer Prise Meersalz verrühren. Die Tomaten waschen und nach Belieben in Scheiben schneiden. Den Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden oder in Stücke zupfen. Die Zwiebel häuten und in sehr feine Ringe schneiden. Die Tomaten mit dem Mozzarella und den Zwiebeln auf einer Platte anrichten. Mit dem zerkleinerten Basilikum belegen und mit dem übrigen Öl und dem Essig beträufeln. Alles mit Salz und Pfeffer übermahlen sowie mit den übrigen Basilikumblättern garnieren. Dazu passt z. B. frisches Ciabatta.

Nudelsalat mit Oliven und Hirtenkäse

Zutaten | Für 4 Personen

400 g Tagliatelle
Salz
1 Zwiebel
1 - 2 Knoblauchzehen
2 EL Olivenöl
400 g stückige Tomaten, Dose
1 TL getrockneter Oregano
300 g MinusL griechischer Hirtenkäse
80 g schwarze Oliven
Pfeffer, aus der Mühle
Zucker
1 Hand voll Basilikumblätter

Zubereitung

Die Nudeln in reichlich kochendem Salzwasser sehr bissfest garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Zwiebel und den Knoblauch häuten, fein hacken und in einer Pfanne in heißem Olivenöl glasig schwitzen. Die Tomaten sowie den Oregano zufügen und ca. 10 Minuten einköcheln lassen. Dann vom Herd ziehen, die Hälfte des Käse hineinbröckeln und die abgetropften Oliven unterrühren. Alles mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Die Pasta unterheben und abkühlen lassen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Zum Anrichten den Nudelsalat auf Teller verteilen, den übrigen gewürfelten Käse darüber verteilen und mit Basilikum garniert servieren.

Kalbsschnitzel in Zitronen-Petersilien-Sauce

Zutaten | Für 4 Personen

2 Zwiebeln
1 unbehandelte Zitrone
1 Hand voll Petersilienblätter
4 Kalbschnitzel, à ca. 125 g
Salz
3 EL Pflanzenöl
120 ml Gemüsebrühe
200 g MinusL Schlagsahne
1 - 2 EL grüne Pfefferkörner, Glas
Pfeffer
Zucker

Zubereitung

Den Backofen auf 70°C Umluft vorheizen.
Die Zwiebeln häuten und sehr fein würfeln. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
Die Schnitzel waschen, trocken tupfen und mit etwas Salz würzen. In einer großen Pfanne in 2 EL heißem Öl von jeder Seite ca. 2 Minuten braun anbraten. Anschließend im Ofen warm halten. Die Zwiebelwürfel im übrigen Öl im Bratensatz glasig anschwitzen. Mit der Brühe und der Sahne ablöschen und etwas einköcheln lassen. Den grünen Pfeffer, die Petersilie, 1-2 TL Zitronensaft sowie ca. 1/2 TL Zitronenabrieb zugeben und mit Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die Schnitzel wieder in die Sauce setzen und nach Belieben mit Salzkartoffeln servieren.

Quiche mit Spinat, Tomaten & Käse

Zutaten | Für 1 Quicheform; ca. 26 cm Durchmesser

500 g Spinat
Salz
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
200 g MinusL Frischkäse
150 ml MinusL Schlagsahne
4 Eier
100 g MinusL Gouda, Scheiben
Pfeffer, aus der Mühle
Chiliflocken
Muskat
weiche MinusL Butter, für die Form
350 g Blätterteig
150 g Cocktailtomaten
1 Kugel MinusL Mozzarella

Zubereitung

Den Spinat waschen, putzen und in Salzwasser kurz blanchieren. Abschrecken, gut ausdrücken und hacken. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein hacken. Beides in 1-2 EL Öl in einer heißen Pfanne glasig anschwitzen. Den Frischkäse mit der Sahne und den Eiern glatt rühren. Den Bergkäse in Stücke zupfen. Den Spinat mit dem Zwiebel-Knoblauch-Mix, der Sahne-Ei-Mischung und dem Gouda vermengen. Mit Salz, Pfeffer, Chili und Muskat würzen.

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die Quicheform ausbuttern.

Den Blätterteig etwas größer als die Form auswellen und die Form damit auskleiden. Überstehende Ränder abschneiden. Die Spinatmasse auf dem Teig glatt streichen.

Die Tomaten waschen und den Mozzarella in Stücke zupfen. Beides auf dem Belag verteilen und im Ofen 45-50 Minuten goldbraun backen.

Grüne Bandnudeln mit Sahnesosse und Basilikum

Zutaten | Für 4 Personen

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL MinusL Butter
1 EL Mehl
250 ml Gemüsebrühe
200 g MinusL Schlagsahne
100 g MinusL Frischkäse Kräuter
500 g grüne Bandnudeln
Salz
1 Bund Basilikum
Pfeffer
etwas Brühe oder MinusL H-Milch, nach Bedarf

Zubereitung

Die Zwiebel und den Knoblauch häuten und fein würfeln. In der Butter glasig schwitzen, dann mit dem Mehl bestauben. Die Brühe unter Rühren mit dem Schneebesen einrühren. Die Sahne angießen und die Sauce mit einem Topfdeckel halb verschlossen ca. 5 Minuten leise köcheln lassen. Den Frischkäse einrühren.
Die Nudeln in Salzwasser al dente kochen.
Das Basilikum abbrausen, trocken schütteln und etwa 1 Hand voll zur Seite legen. Das übrige Basilikum fein hacken und unter die Sauce rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Sauce zu dick ist, mit Brühe oder Milch etwas verdünnen.
Die Nudeln abgießen, abtropfen lassen und mit der Sauce anrichten. Mit dem übrigen Basilikum und Pfeffer übermahlt servieren.

Nudelgratin mit Fusilli & Gemüse

Zutaten | 4 Portionen

400 g Fusilli
Salz, Pfeffer
1 große Zucchini
1 große Zwiebel
1 - 2 Knoblauchzehen
1 rote Paprikaschote
100 g Mais, Dose
40 g schwarze Oliven, Dose
80 MinusL griechischer Hirtenkäse
80 g MinusL Emmentaler gerieben
2 EL Olivenöl
1 - 2 TL Tomatenmark
400 g passierte Tomaten, Dose
1/2 TL getrockneter Oregano
1/2 TL getrockneter Thymian
Zucker
1 TL alter Balsamico
Olivenöl, für die Form(en)

Zubereitung

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
Die Nudeln in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser bissfest garen. Anschließend abgießen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Die Zucchini waschen, putzen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel häuten, halbieren und in feine Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Paprikaschote waschen, halbieren, von Kernen und weißen Innenwänden befreien und in Streifen schneiden. Den Mais sowie die Oliven abtropfen lassen. Den Hirtenkäse zerkrümeln und mit dem Emmentaler vermischen. Die Zwiebel und den Knoblauch in einer Pfanne in heißem Öl andünsten. Nun das Tomatenmark zugeben, kurz mitschwitzen und mit den passierten Tomaten ablöschen. Die Zucchini, die Paprika, Oliven, Mais, Oregano und den Thymian zugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Balsamico abschmecken. Die Nudeln mit dem Gemüse vermischen und in eine gefettete Auflaufform oder vier kleine Portionsförmchen einfüllen. Mit dem Käse-Mix bestreuen und ca. 20 Minuten im Ofen goldbraun überbacken.

Boeuf Stroganoff mit Reis

Zutaten | Für 4 Personen

250 g Langkornreis
Salz
500 g Rinderfilet, Spitzen
2 Schalotten
250 g Champignons
2 - 3 EL Pflanzenöl
ca. 200 ml Rinderfond
1 EL scharfer Senf
150 g MinusL Schlagsahne
Pfeffer, aus der Mühle

Zubereitung

Den Reis in einem Sieb abbrausen. Etwa 500 ml Wasser mit einer Prise Salz aufkochen lassen, den Reis einstreuen und zugedeckt bei milder Hitze ca. 20 Minuten ausquellen lassen. Das Rinderfilet abbrausen, trocken tupfen und in Streifen schneiden.
Die Schalotten schälen, halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Das Fleisch in einer Pfanne in heißem Öl portions-weise rundherum scharf anbraten und wieder aus der Pfanne nehmen. Das Öl aus der Pfanne gießen und im Bratensatz die Schalottenwürfel kurz anschwitzen. Die Champignons 1-2 Minuten mitbraten. Etwas Fond angießen und 2-3 Minuten leise köcheln lassen. Nach Bedarf Fond nachgießen, den Senf und die Sahne einrühren sowie die Filetstreifen in die Sauce geben. Nicht mehr kochen, nur noch 3-4 Minuten gar ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Mit dem Reis servieren.

Lachsfilet mit Sahnesauce auf Gewürzreis

Zutaten | Für 4 Personen

1 unbehandelte Zitrone
300 g MinusL Joghurt natur
4 EL MinusL Schlagsahne
Salz, weißer Pfeffer
30 g gehobelte Mandeln
400 g Basmatireis
1 Frühlingszwiebel
1 - 2 Knoblauchzehen
1 TL Korianderkörner
1/2 TL Kreuzkümmel
1 TL Gewürznelken
1 Sternanis, in Stücke gebrochen
3 - 4 Pfefferkörner
1 EL MinusL Butter
600 g Lachsfilet
2 Stängel Zitronengras
2 EL Pflanzenöl
25 g kandierter Ingwer, in Scheiben
2 EL Korinthen
150 g Ananasstücke, Dose

Zubereitung

Für die Sauce die Zitrone waschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Den Joghurt mit der Sahne und 1/2 TL Zitronenabrieb verrühren sowie mit Salz, Pfeffer und einigen Spritzern Zitronensaft abschmecken. Die Mandeln in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldbraun rösten. Den Reis in 600 ml Wasser 15 Minuten einweichen.

Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch häuten und in feine Scheiben schneiden. Zusammen mit den Gewürzen in der Butter farblos andünsten. Dann den Reis mit dem Wasser zugeben, aufkochen lassen, 1/2 TL Salz zufügen und bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel ca. 15 Minuten ausquellen lassen.

Den Lachs waschen, trocken tupfen, in vier gleich große Stücke schneiden, mit etwas Zitronensaft beträufeln und salzen. Kurz ziehen lassen. Das Zitronengras mit dem Messerrücken andrücken. Beides in eine beschichtete Pfanne geben und den Fisch in heißem Öl von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten. Den Ingwer, die Korinthen, die Mandeln und die abgetropften Ananasstücke unter den Reis mengen und abschmecken. Den Gewürzreis auf Teller verteilen und je ein Lachsfilet darauf setzen. Mit der Joghurt-Sahne-Sauce beträufelt servieren.

Gefüllte Schweinehackbällchen

Zutaten | Für 4 Personen

80 g getrocknete Tomaten, eingelegt in Öl
1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
3 - 4 EL Olivenöl
1 EL frisch gehackte Petersilie
60 g MinusL Mozzarella
500 g Schweinehackfleisch
Salz
Pfeffer, aus der Mühle
1 Ei
4 - 5 EL Semmelbrösel

Zubereitung

Die Tomaten abtropfen lassen und hacken.
Die Schalotte und den Knoblauch häuten, fein würfeln und in 1 EL Öl ca. 2 Minuten anschwitzen, anschließend etwas abkühlen lassen.
Die gehackte Petersilie und die Tomatenwürfel zugeben, alles gut vermengen.
Den Mozzarella abtropfen lassen, reiben und unter die abgekühlte Masse geben.
Das Hackfleisch in einer Schüssel mit Salz und Pfeffer würzen und mit feuchten Händen zu kleinen Bällchen formen. Eine kleine Mulde hineindrücken, ca. 1/2 TL der Füllung hineingeben und mit Hackfleischteig umschließen.
Das Ei auf einem flachen Teller verquirlen sowie die Semmelbrösel in einen weiteren Teller geben. Die Bällchen erst im Ei, dann in den Bröseln wenden. In einer Pfanne mit dem restlichen Öl ca. 10 Minuten unter schütteln goldbraun und knusprig ausbraten.
Nach Belieben mit einem Rohkostsalat servieren.

Stracciatellaeis mit Sahne und Kirsche

Zutaten | Für 6 - 8 Personen

1 Vanilleschote
400 ml MinusL H-Milch, 3,8 %
100 g Zucker
7 frische Eigelb
80 g MinusL Vollmilchschokolade
300 ml MinusL Schlagsahne

Zum Anrichten:

100 g MinusL Schlagsahne
6 - 8 Cocktailkirschen

Zubereitung

Die Vanilleschote längs aufschneiden. Mit der Milch, dem Zucker und den Eigelben über einem heißen Wasserbad cremig schlagen. Anschließend von der Hitze nehmen und kalt rühren (eventuell im Eiswasser). Die Schokolade klein hacken sowie die Sahne (300 ml) steif schlagen. Die Vanilleschote aus der Creme entfernen und die steif geschlagene Sahne mit den Schokostückchen unterziehen.

Die Eiscreme mind. 3 Stunden ins Gefrierfach stellen und gelegentlich umrühren (oder in der Eismaschine fertig stellen).

Zum Servieren mit einem Eisportionierer Kugeln formen und auf Schälchen verteilen. Die übrige steif geschlagene Sahne in einen Spritzbeutel mit gezackter Tülle füllen und jeweils einen Tuff auf das Eis spritzen. Nach Belieben mit einer Cocktailkirsche garniert servieren.

Bayerische Creme mit Himbeersauce

Zutaten | Für 4 Personen

Für die Creme:
1 Vanilleschote
200 ml MinusL Milch
4 Blatt Gelatine
3 Eigelbe
50 g Zucker
200 ml MinusL Schlagsahne

Für die Himbeersauce:
500 g reife Himbeeren
ca. 60 g Zucker
1 TL Zitronensaft

Für die Garnitur:
MinusL Schlagsahne
Minzblättchen

Zubereitung

Die Vanilleschote längs aufschlitzen und in der Milch aufkochen. Von der Hitze nehmen und ca. 15 Minuten ziehen lassen. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Die Eigelbe mit dem Zucker schaumig schlagen. Die Milch (ohne Vanilleschote) dazu gießen und über einem heißen Wasserbad cremig schlagen. Die ausgedrückte Gelatine unterrühren und über einem kalten Wasserbad rühren bis die Creme zu gelieren beginnt. Die Sahne steif schlagen und unter die Creme ziehen. In 4 mit kaltem Wasser ausgespülte Portionsförmchen füllen und abgedeckt im Kühlschrank mind. 3 Stunden kalt stellen.
Die Himbeeren verlesen. Eine Hand voll für die Garnitur zurücklegen. Die übrigen Beeren mit Zucker und Zitronensaft pürieren und durch ein feines Sieb streichen. Mit Zucker abschmecken. Die Sauce auf vier Teller verteilen. Die Sahne hineintropfen und mit einer Nadel in Schlieren ziehen.
Die Bayerische Creme aus den Förmchen lösen (evtl. die Förmchen dazu kurz in heißes Wasser tauchen) und auf den Himbeerspiegel stürzen. Mit den übrigen Himbeeren und Minzeblättern garnieren.

Grieß-Quark-Auflauf mit Kirschen und Puderzucker

Zutaten | Für 4 Personen

400 ml MinusL Milch, 3,8%
40 g Zucker
100 g Weichweizengrieß
weiche MinusL Butter und Mehl, für die Tassen
40 g weiche MinusL Butter
2 EL Vanillezucker
2 Eier
1 TL Zitronensaft
100 g MinusL Speisequark-zubereitung Magerstufe
200 g Sauerkirschen, Glas
Puderzucker, zum Bestauben

Zubereitung

Die Milch mit dem Zucker in einem Topf aufkochen lassen. Den Grieß unter Rühren einstreuen und etwa 5 Minuten quellen lassen. Anschließend vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. 4 ofenfeste Tassen ausbuttern und mit Mehl bestreuen.

Die Butter mit dem Vanillezucker schaumig rühren. Die Eier trennen und die Eigelbe unter die Butter rühren. Die Eiweiße mit dem Zitronensaft zu einem sehr steifen Schnee schlagen. Den Grießbrei löffelweise unter die Buttercreme rühren. Den Quark unterziehen und den Eischnee unterheben. Die Masse in die Form füllen und glatt streichen. Die Kirschen gut abtropfen lassen, auf der Grießmasse verteilen und im Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen.

Mit Puderzucker bestaubt am besten noch heiß servieren.

Mousse au Chocolat

Zutaten | Für 4 - 6 Personen

250 g MinusL Vollmilchschokolade
1 Ei
1 Eigelb
400 ml MinusL Schlagsahne

Zubereitung

Die Schokolade grob hacken und in einer Metallschüssel auf einem heißen Wasserbad unter Rühren schmelzen lassen. Wieder von der Hitze nehmen und abkühlen lassen. Das Ei und das Eigelb in einen weiteren Kessel geben und auf dem Wasserbad weißcremig schlagen. Von der Hitze nehmen und unter Rühren die geschmolzene Schokolade einfließen lassen.

Die Sahne nicht ganz steif schlagen und die erste Hälfte zügig unterrühren, den Rest dann vorsichtig unterheben. Die Masse in eine flache Form geben, mit Frischhaltefolie abdecken und mindestens 3 Stunden, oder über Nacht, kalt stellen.

Die fest gewordene Mousse am besten mit einem, kurz in heißes Wasser getauchten, Esslöffel zu Nocken abstechen und auf Gläser angerichtet servieren.

Quark-Joghurt-Creme mit Beeren & Waldmeister

Zutaten | Für 4 Personen

Für die Beeren:
300 g gemischte, frische Beeren: Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Brombeeren
1 EL Zitronensaft
1 - 2 EL flüssiger Honig

Für die Creme:
250 g MinusL Speisequark-zubereitung Magerstufe
150 g MinusL Joghurt natur
2 EL Vanillezucker
1 - 2 EL Holunderblütensirup

Für die Garnitur:
1 Hand voll gemischte, frische Beeren
4 Stängel Waldmeister

Zubereitung
Die Beeren waschen, trocken tupfen und gegebenenfalls kleiner schneiden.
Mit dem Zitronensaft und Honig mischen und ca. 20 Minuten marinieren lassen.
Für die Creme den Quark mit dem Joghurt, Vanillezucker und Sirup verrühren.
Die Quarkcreme abwechselnd mit den Beeren in vier dekorative Gläser einschichten.
Mit frischen Beeren und Waldmeister garniert servieren.

Tiramisu mit Kaffeebohnen und Kakaopulver

Zutaten | Für 4 - 6 Personen

5 sehr frische Eier
80 g Zucker
500 g MinusL Mascarpone
ca. 200 ml kalter Kaffee
ca. 20 Löffelbiskuits
Kakaopulver, zum Bestauben
Kaffeebohnen, zum Verzieren

Zubereitung

Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Zucker weißcremig rühren (am besten mit dem Handrührgerät). Die Mascarpone unterrühren. Die Eiweiße steif schlagen und unter die Creme ziehen. Die Löffelbiskuits kurz in den Kaffee eintauchen und in eine flache Form legen (ca. 18x25 cm). Die Hälfte der Creme darauf geben und glatt streichen. Mit einer zweiten Lage getränkter Biskuits belegen und die restliche Creme darauf verstreichen.

Mindestens 3 Stunden, oder am besten über Nacht, kalt stellen. Zum Servieren in Stücke schneiden, mit Kakaopulver bestauben sowie mit Kaffeebohnen verzieren.

Pflaumen-Walnuss-Muffins

Zutaten | Für 12 Stück

Für den Teig:
200 g frische Pflaumen
Mehl, zum Bestauben
50 g Walnusshälften
125 g weiche MinusL Butter
125 g Zucker
2 Eier
1 Prise Salz
1 Prise Zimt
200 g Mehl
1 1/2 TL Backpulver
140 ml MinusL Buttermilch-Drink

Zum Verzieren:
Hagelzucker
Puderzucker

Zubereitung

Den Ofen auf 180°C Umluft vorheizen. Die Papierförmchen in ein Muffinblech stellen. Die Pflaumen waschen, halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Leicht mit Mehl bestauben. Die Nüsse in einer heißen Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften, herausnehmen, abkühlen lassen und hacken.

Die Butter mit dem Zucker cremig rühren und die Eier mit einer Prise Salz sowie Zimt nach und nach unterrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und mit der Buttermilch abwechselnd rasch unter die Buttermasse rühren. Zum Schluss die Pflaumen und Nüsse untermischen.

Den Teig in die Förmchen füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 25 Minuten backen, Stäbchenprobe machen. Herausnehmen, abkühlen lassen, aus den Mulden lösen und auf einem Kuchengitter vollständig erkalten lassen. Mit Hagelzucker und Puderzucker bestaubt servieren.

Joghurttorte mit Gelee und Trauben

Zutaten | Für 1 Springform, 24 cm Durchmesser

200 g Löffelbiskuits
50 g Kokosraspeln
50 g Mandelblättchen
2 EL gemahlene Walnüsse
150 g flüssige MinusL Butter

Für die Creme:
10 Blatt Gelatine
1 unbehandelte Limette
120 g Puderzucker
400 g MinusL Frischkäse
400 g MinusL Joghurt natur
400 ml MinusL Schlagsahne

Für das Gelee:
5 Blatt Gelatine
300 g weißer Traubensaft, klar
4 cl grüner Apfelsirup
400 g Weintrauben, rot und weiß (kernlos)

Zubereitung

Die Springform mit Backpapier auskleiden.
Die Biskuits in einen Gefrierbeutel geben und mit einem Nudelholz zerkleinern. In einer Schüssel mit den Kokosraspeln, den Mandeln, den Walnüssen und der Butter gut vermischen. Auf dem Boden der Springform mit den Händen oder einem Löffel gleichmäßig flach drücken, dabei einen kleinen Rand formen. Kalt stellen.
Für die Creme die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Limettensaft und den -abrieb mit dem Puderzucker, dem Frischkäse und dem Joghurt glatt rühren. Die ausgedrückte Gelatine in einem kleinen Topf bei milder Hitze schmelzen lassen und 3-4 EL der Creme unterrühren, anschließend zügig unter die restliche Creme mengen. Die Sahne steif schlagen und unterheben. Die Creme auf den Tortenboden füllen und glatt streichen. Mindestens 4 Stunden kalt stellen.
Zum Verzieren die Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Den Traubensaft mit dem Sirup erhitzen und darin die ausgedrückte Gelatine auflösen. Abkühlen lassen und auf die Creme gießen. Weitere ca. 3 Stunden kalt stellen.
Die gewaschenen Trauben halbieren. Die Torte aus der Form lösen, das Papier abziehen und auf eine Kuchenplatte legen. Die Trauben auf der Torte verteilen und servieren.

Quark-Birnen-Torte

Zutaten | Für 1 Springform, ca. 26 cm Durchmesser

Für den Boden:
150 g Mehl
50 g gemahlene Mandeln
65 g Zucker
1 Prise Salz
1 Ei
130 g MinusL Butter
Mehl, für die Arbeitsfläche
Butter, für die Form
getrocknete Hülsenfrüchte; zum Blindbacken

Für den Belag:
600 ml Birnensaft
2 Zitronen; Saft
1 Zimtstange
4 Gewürznelken
1 Kardamomkapsel, angedrückt
1 Vanilleschote, Mark
200 g Zucker
5 Birnen
8 Blatt weiße Gelatine
500 g MinusL Speisequarkzubereitung 40 % Fett i. Tr.
100 ml MinusL Schlagsahne
Puderzucker, zum Bestauben

Zubereitung

Für den Teig das Mehl mit den Mandeln, Zucker und einer Prise Salz mischen, auf die Arbeitsfläche häufeln, in die Mitte eine Mulde drücken, das Ei hineinschlagen und die Butter in Flöckchen um die Mulde herum verteilen. Mit den Händen rasch zu einem glatten Teig verkneten, zu einer Kugel formen und in Frischhaltefolie gewickelt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.

Den Birnensaft und Saft einer Zitrone mit den Gewürzen sowie 50 g Zucker in einem Topf zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten leise köcheln lassen.

Die Birnen schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in den Sud legen.

Sofort vom Feuer nehmen und erkalten lassen.

Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen.

Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen und eine gebutterte Springform damit auskleiden. Dabei einen Rand hochziehen. Den Boden mit Backpapier belegen, mit Hülsenfrüchten bestreuen und im vorgeheizten Ofen ca. 20 Minuten „blind" backen.

Herausnehmen, das Backpapier mit den Hülsenfrüchten entfernen und auskühlen lassen.

Die Birnen aus dem Sud nehmen, die Hälfte würfeln und die übrigen Birnen pürieren.

Den Quark mit dem übrigen Zucker und 2 EL Zitronensaft mischen. Die Gelatine tropfnass in einem Topf bei kleiner Hitze schmelzen und mit 2 EL Quarkmasse verrühren. Dann unter die restliche Quarkmasse rühren, diese halbieren, unter eine Hälfte das Birnenpüree mischen und unter die andere Hälfte die steif geschlagene Sahne sowie die Birnenstücke heben.

Den Quark mit dem Püree auf dem Mürbteigboden verstreichen und den Quark mit den Birnenstückchen vorsichtig darauf verteilen. Für ca. 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Den Kuchen aus der Form lösen, mit Puderzucker bestauben und in Stücke geschnitten servieren.

Durch das Blindbacken wird der Teig beschwert. Die Hülsenfrüchte verhindern, dass der Teig nach oben geht und Blasen wirft sowie das Durchweichen. Hierfür können beispielsweise Erbsen oder Bohnen verwendet werden.

Quark-Nougat-Kuchen mit Schokoraspeln

Zutaten | Für 1 Springform; ca. 26 cm Durchmesser

200 g Mehl
140 g Zucker
120 g weiche MinusL Butter
1 Eigelb
kaltes Wasser
MinusL Butter, für die Form
getrocknete Hülsenfrüchte, zum Blindbacken
10 Blatt weiße Gelatine
150 g MinusL Vollmilchschokolade
200 g MinusL Nuss-Nougat-Creme
800 g MinusL Speisequark-zubereitung Magerstufe
50 g Kakaopulver
200 g MinusL Schlagsahne
100 g Haselnusskrokant

Zubereitung

Mehl in eine Schüssel sieben, 60 g Zucker, weiche Butter in Stücken und Eigelb zugeben und mit den Knethaken des Rührgeräts verkneten. Anschließend mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten, nach Bedarf noch ca. 1 EL kaltes Wasser zufügen. Zur Kugel formen, in Klarsichtfolie wickeln und 30 Minuten kühlen.
Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Den Boden einer Springform ausbuttern. Den Teig auf leicht bemehlter Arbeitsfläche in Größe der Form ausrollen und die Form damit auslegen. Mit Backpapier und Hülsenfrüchten beschweren und im Ofen ca. 15 Minuten „blind" backen. Herausnehmen, Backpapier und Hülsenfrüchte entfernen, Springformrand lösen und abkühlen lassen.
Gelatine in kaltem Wasser einweichen und Schokolade raspeln. Nuss-Nougat-Creme in einem Wasserbad erwärmen. Quark mit übrigem Zucker, Kakao und flüssiger Schoko-Nuss-Creme verrühren. Gelatine gut ausdrücken und in einem kleinen Topf bei geringer Hitze schmelzen. Dann vom Herd ziehen, 5 EL der Schoko-Quark-Creme unterrühren. Danach unter die übrige Creme ziehen. Sahne steif schlagen und mit etwa 1/3 der Schokoraspel vorsichtig unterheben. Einen Tortenring um den Mürbteigboden stellen und die Creme auf den Boden verstreichen. Mindestens 4 Stunden, am besten über Nacht, abgedeckt kühl stellen und fest werden lassen. Fertige Torte aus dem Kühlschrank nehmen, mit den übrigen Schokoladenraspeln bestreuen und den Tortenring entfernen. An den Rand den Haselnusskrokant drücken und servieren.

80 Produkte
jetzt im neuen Design
MinusL
LAKTOSEFREI*
Meine Freiheit, alles zu genießen. Meine Laktose-Freiheit.
Nuss-Nougat Creme
1,5 % Fett
fettarme H-Milch
ultrahocherhitzt homogenisiert
1,5 % Fett
Trotz Laktoseintoleranz unbeschwert genießen mit der großen laktosefreien Produktvielfalt von MinusL.
www.minusL.de
OMIRA MILCH

Besuchen Sie uns auf unserer MinusL Facebookseite www.facebook.com/laktosefrei. Es erwarten Sie Neuigkeiten rund um MinusL, Aktionen und Gewinnspiele. Auch können Sie sich auf unserer Facebookseite mit anderen Betroffenen austauschen. Des Weiteren sind wir auch auf Google+ und Twitter vertreten.

Zu unserer Facebookseite

OMIRA GmbH · Jahnstr. 10 · D-88214 Ravensburg
Tel.: +49 751 887-0 · Fax: +49 751 887-109
E-mail: minusl@omira.de · www.minusL.de
© OMIRA GmbH