

Alle Kefir / Milchkefir Rezepte auf einen Blick

1.) Süß-Sauer und verführerisch: Kefir-Drinks und Kefir-Desserts

Milchkefir schmeckt nicht nur salzig und deftig abgeschmeckt, sondern auch als Dessert, als süßer Drink und sogar als Cocktail. Mittlerweile gibt es eine Vielzahl leckerer und gesunder Rezepte mit Kefir, von denen Sie hier nur eine kleine Auswahl finden. Probieren Sie einfach aus, was Ihnen schmeckt!

Sehr gut variieren lässt sich der fertige Milchkefir zum Beispiel mit allen Fruchtsäften. Der gesunde Milchexot harmoniert besonders mit Säften, die ein ausgeprägt süßes Aroma haben (Bananensaft, Multivitaminsaft, Ananassaft, Passionsfrucht, Melone).

Ebenfalls oberlecker: Kefir statt Joghurt macht aus Ihrem Müsli einen ganz besonderen Genuss.

Kefir-Ananas-Drink mit frischen Beeren:

250ml Milchkefir (1 Tag vergoren)
250g frische, vollreife Erdbeeren oder anderen Beeren
1 Dose Ananas in Scheiben
1 Zweig Pfefferminze

Ananasscheiben und Kefir zusammen in den Mixer geben und fein pürieren. Eventuell mit dem restlichen Ananassaft aufgießen, bis ein cremiger Drink entsteht. In Gläsern abfüllen und kalt stellen. Erdbeeren pürieren oder in kleine Stücke schneiden. Erdbeeren auf der fertigen Kefir-Ananas-Masse verteilen und servieren. Mit Pfefferminze garnieren.

Kefir mit Beeren:

200ml Milchkefir (1 Tag vergoren)
100g Beerenfrüchte (frisch oder tiefgekühlt)
2 Tl. Honig oder Zucker
Vanille, Zimt oder Ingwer

Die Früchte mit dem Mixer zerkleinern oder in kleine Stücke schneiden. Nach Geschmack leicht zuckern. Kefir mit Honig oder Zucker abschmecken. Eventuell mit Vanille, Zimt oder Ingwer (frisch bzw. kandiert) würzen. Früchte und Kefir abwechselnd in einem hohen Glas schichten. Gut gekühlt servieren.

Grenadine-Creme mit Kefir:

5 Blatt Gelatine
200ml süße Sahne
100ml Milchkefir (1 Tag vergoren)
1 Grenadine (Granatapfel)
5 El frischer Orangensaft
2-3 El Zucker
1 Zweig Pfefferminze

Grenadine halbieren und auspressen. Einige Kerne zum Garnieren aufheben. Die Gelatine 10 Min. in kaltes Wasser legen, danach ausdrücken. Orangensaft erwärmen (nicht kochen lassen) und die Gelatine darin auflösen, Grenadinesaft hinzufügen. Die Sahne mit dem Zucker steif schlagen, den Kefir unterrühren. Die abgekühlte Saft-Gelatine-Mischung vorsichtig darunter ziehen. Im Kühlschrank fest werden lassen. Vor dem Servieren Kugeln abstechen und mit Pfefferminze und Granatapfelkernen garnieren.

Kefir-Sahnecreme mit frischen Erdbeeren:

200ml Milchkefir (1 Tag vergoren)
150g frische, vollreife Erdbeeren
1 Btl. Bourbon-Vanille
1 Messerspitze Zimt
150ml Schlagsahne

Die Erdbeeren mit dem Mixer zerkleinern. Kefir mit Zimt und Bourbon-Vanille verrühren. Schlagsahne steif schlagen und unterheben. Schmeckt kalt besonders lecker! Anstelle von Erdbeeren können Sie auch andere Früchte (Himbeeren, Pflaumen, Mango, Papaya) verwenden.

Kefir-Bowle mit Ananas:

2 Liter frischen Milchkefir (1 Tag vergoren)
1 große Ananas
2 Flaschen Sekt
6 cl Gin
4 cl Cointreau
4 El Zucker

Ananas schälen und würfeln. Eine Flasche Sekt mit Zucker, Gin, Cointreau und Ananasstücken mischen. Kalt stellen. Vor dem Servieren mit gut gekühltem Kefir und der zweiten Flasche Sekt auffüllen.

Kefir-Champagner:

ein halbes Glas Champagner oder trockenem Sekt
50ml Orangensaft (wahlweise Kirschsafte)
100ml Milchkefir
Saft und Kefir verrühren, mit Champagner oder Sekt aufgießen. Gut gekühlt servieren!

Kefir-Campari:

4 cl Campari mit Milchkefir und Orangensaft (zu gleichen Teilen) auffüllen. Zwei Eiswürfel hinzufügen, mit Fruchtscheiben dekorieren.

Käse-Obstsalat mit Kefir:

500ml Milchkefir (1 Tag vergoren)
200g Käse (2 oder 3 Sorten junger Hartkäse, z.B. Edamer, Emmentaler, Gouda)
100g helle Weintrauben (kernlos)
1 süßer Apfel
1 halbe Banane
1 Dose Mandarinen
3 El lieblicher Sherry oder Rum
3 El Rosinen
100ml süße Sahne
etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer
geröstete Pinienkerne

Den Käse in Stifte schneiden, die Trauben halbieren und den ungeschälten Apfel in Würfel schneiden. Mit den abgetropften Mandarinen mischen. Die Rosinen mit dem Sherry oder Rum beträufeln und ziehen lassen, bis sie weich sind. Die Banane mit einer Gabel zerdrücken und mit Zitronensaft beträufeln. Alles zusammen mit Milchkefir übergießen und vermischen. (Eventuell etwas Kefir übrig lassen, falls der Salat zu flüssig wird.) Zum Schluss die Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. Mit gerösteten Pinienkernen garnieren. Sofort servieren.

2.) Herzhaft und deftig: Kefir / Milchkefir in der rustikalen Küche

Kefir ist eine ideale Zutat für die deftige und rustikale Küche. Der milde, aber säuerliche Milchkefir bildet einen wunderbaren Kontrast zu intensiven Aromen und Gewürzen. Deshalb passt er in die indische Küche genauso gut wie in die türkische oder mediterrane.

Im folgenden finden Sie einige erprobte, garantiert leckere Rezepte, geordnet von "ganz einfach" bis "etwas aufwändiger".

Kräuterdipp mit Kefir:

500 ml Milchkefir (2 Tage vergoren)
1-2 Knoblauchzehen, gepresst
Kresse, Dill, Schnittlauch, Meerrettich oder andere Kräuter
mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer abschmecken
Knoblauchzehen in den fertigen Kefir pressen. Kleingehackte Kräuter unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Vor dem Servieren im Kühlschrank mindestens 1 Stunde ziehen lassen

Kefir-Brotaufstrich:

200ml Milchkefir (2 Tage vergoren)
1 Paprikaschote (rot oder gelb)
1 Tomate (entkernt)
1 kleine Zwiebel
1 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch oder Korianderblätter)
Salz, Cayennepfeffer
Olivenöl
Paprika, Zwiebel und Tomate fein hacken oder im Mixer glatt rühren. Kefir und Kräuter unterrühren, mit Salz, Cayennepfeffer und Olivenöl abschmecken.
Schmeckt auch hervorragend als Dipp zu deftigen Speisen.

Gurkensalat mit Kefir:

1 große Salatgurke
300 ml sauren Milchkefir (mindestens 2 Tage vergoren)
1 Knoblauchzehe
1 Frühlingszwiebel oder Schalotte
2 El gehackten Dill
1 El Weißen Balsamico oder Zitronensaft
2 El Olivenöl

1 Spritzer Suppenwürze

mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zucker abschmecken

Die Salatgurke grob schälen, so dass noch Teile der Schale vorhanden sind. In dünne Stücke schneiden. Frühlingszwiebel in dünne Ringe schneiden. Knoblauchzehe in den Kefir pressen, mit den Gurkenstücken und der Frühlingszwiebel vermischen. Mit Balsamico, Olivenöl, Dill, Suppenwürze, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Leckere Variation: Den fertigen Gurkensalat mit angerösteten Pinien- oder Sonnenblumenkernen bestreuen.

Kefir-Kartoffeln: ein einfaches und schnelles Sommer-Rezept

500g geschälte Kartoffeln
50g Butter
300ml Milchkefir
3 El gehackte Petersilie oder Dill
Salz

Die Kartoffeln in Salzwasser kochen. Zur selben Zeit die Butter im Topf zerlassen und vorsichtig leicht anbräunen (darf nicht schwarz werden!). Die gekochten Kartoffeln grob stampfen, so dass noch kleine Stücke übrig bleiben und die Butter unterheben. Alles grob verrühren, eventuell salzen. Kefir leicht salzen und mit den gehackten Kräutern vermischen. In einem tiefen Teller den Kefir anrichten und die Kartoffelmasse darauf setzen. Sofort servieren.

Kalte bulgarische Gurkensuppe mit Kefir:

1 Salatgurke
400ml Milchkefir (1 Tag vergoren)
100g Crème fraîche
10 Walnüsse
1 Bund Dill
1 Knoblauchzehe
Olivenöl
Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne auskratzen. Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, salzen und kalt stellen. Überschüssige Flüssigkeit nach einiger Zeit abgießen. Gepresste Knoblauchzehe mit Kefir und Creme fraîche verrühren. Die geschälten Walnüsse fein hacken. Dill und Nüsse zur Suppe geben, einen Faden Olivenöl einziehen. Mit Pfeffer, Salz und Zitronensaft abschmecken. Kalt und mit frischem Brot servieren. Ein besonderer Genuss an heißen Sommertagen!

Kalte Chlodnik-Suppe mit Kefir:

1 große frische Rote Bete
1 Bund Dill
1 Salatgurke
1 halber Bund Radieschen
1 Liter Kefir
2 Tomaten
1 El gehackte Petersilie
2 Knoblauchzehen
2 El Instant-Brühe
3 El Zitronensaft
1-2 El Zucker
Salz und Pfeffer
4 hart gekochte Eier

Rote Bete waschen, klein schneiden und mit Wasser bedeckt 20 Minuten köcheln lassen. Gurke, Tomaten und Radieschen in kleine Stücke schneiden. Knoblauch pressen, Dill fein hacken. Gekochte Rote Bete mit Brühe, Salz und Pfeffer abschmecken. Zitronensaft und Zucker einrühren und zur Seite stellen.

In Stücke geschnittene Tomaten, Gurken und Radieschen, gehackte Petersilie, Dill und Knoblauch mit dem Kefir mischen. Einen Teil Dill aufheben. Kefir und Gemüse unter die Brühe heben und kalt stellen. Hart gekochte Eier vierteln und dazugeben. Mit Dill bestreuen und kalt servieren.

Indisches Kefir Chickencurry:

1 kg Hühnerfleisch
3 große Zwiebeln
6 kleine Strauchtomaten, gehäutet
3 mittelgroße Kartoffeln
250ml Milch
250ml Wasser
250ml Milchkefir
2 El indisches Currypulver
1 Tl Mehl
Salz und Olivenöl
Basmatireis

Zwiebeln fein hacken und andünsten. Mit den Tomaten scharf anbraten, das in Würfel geschnittene Hühnerfleisch dazugeben. Mit Currypulver würzen und mit Wasser und Milch aufgießen, die in Würfel geschnittenen Kartoffeln dazugeben. Nach 20 Minuten den mit dem Mehl vermischten Kefir unterrühren und aufkochen, bis die Sauce sämig ist. Mit Salz abschmecken. Mit frisch gekochtem Basmatireis servieren.

Asiatischer Salat mit in Kefir marinierter Hühnerbrust:

500g Hühnerbrust
4 El Kefir (2 Tage vergoren)
400g Karotten
200g Frühlingszwiebeln
250g Sprossen (z.B. Sojasprossen, Mungobohnen)
3 rote Chilischoten
30g frischer Ingwer
3 El Limettensaft
3 Tl Sojasauce
200g Erdnusscreme mit Stücken
2 EL Olivenöl
Salz und Zucker
100 ml Wasser
Salat

Die Sauce: Chilischoten in feinste Ringe schneiden. Einen Teil der Kerne entsorgen. Ingwer schälen und reiben. Chili, Ingwer, Zitronensaft, 1 Prise Zucker, Salz und Sojasauce verrühren. Erdnusscreme und Wasser beimengen. Mit einem Schneebesen glatt rühren.

Hühnerbrustfilets in Kefir marinieren und mindestens 1 Stunde ziehen lassen. Die geschälten Karotten raspeln. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Sprossen waschen, in kochendem Salzwasser kurz blanchieren und abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Hühnerbrust abtupfen und von jeder Seite zugedeckt ca. 5 Minuten braten. Abkühlen lassen und in feine Streifen schneiden.

Karotten, Zwiebeln, Sprossen und Hühnerbruststreifen vermengen und mit der Sauce mischen. Mit etwas Salat garniert servieren.

Lamm-Cannelloni in Kefir-Sauce:

Eine deftige Aroma-Bombe für festliche Anlässe. Ein Aufwand, der sich lohnt - unbedingt ausprobieren!

700g Lammhackfleisch
450ml Milchkefir (1 Tag vergoren)
400g Blattspinat
150g Wurzelgemüse (Karotten, Staudensellerie)
6 Knoblauchzehen
150g Zwiebeln
250g Tomaten
2-3 rote Chilischoten
2 El Tomatenmark
250ml trockener Rotwein
3 Tl Kreuzkümmel
3 Tl Paprikapulver (edelsüß)
3 Tl Sumach (orientalisches Gewürzpulver aus türkischen Läden, ersatzweise: 2-3 El Zitronensaft)
ca. 16 Cannelloni
Butter für die Form
120ml süße Sahne
ca. Speisestärke
Schale einer halben unbehandelten Zitrone
150g Schafkäse
1 Bund Koriander
4 El Olivenöl, Salz, Pfeffer

Die Nudelfüllung:

1. Wurzelgemüse, Knoblauch, Chilis und Zwiebeln fein würfeln. Tomaten kurz überbrühen, abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und würfeln.
2. Spinat blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Die Hälfte davon grob hacken.
3. Olivenöl erhitzen, Hackfleisch anbraten, Wurzelgemüse, Knoblauch und Zwiebeln hinzufügen und weiterdünsten. Salzen, pfeffern und Tomatenmark dazugeben, kurz anrösten lassen. Mit Rotwein ablöschen und ca. 10 Min. reduzieren.

4. 200ml Wasser, gehackten Spinat, Tomaten und die Hälfte der Chilis dazugeben. Mit jeweils der Hälfte des Kreuzkümmels, Paprikapulvers und Sumachs würzen. Ca. 30 Min. einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer deftig abschmecken.

5. Eine Auflaufform fetten. Cannelloni mit der Sauce füllen und nebeneinander in die Form legen.

Die Sauce:

1. Sahne aufkochen, Stärke mit etwas kaltem Wasser verrührt in die Sahne gießen, Milchkefir untermengen und aufkochen lassen. Mit Zitronenschale, Salz, Pfeffer, restlichem Chili und Kreuzkümmel würzen und restlichen Spinat hinzufügen.

Sauce über die Cannelloni verteilen. Schafkäse in dünne Scheiben schneiden und die Cannelloni damit bedecken. Cannelloni im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad ca. 35 Min. überbacken. Vor dem Servieren mit Korianderblättern und restlichem Sumach bestreuen.

Anmerkung: Alle Informationen und Tipps sind mit der notwendigen Sorgfalt erstellt worden. Dennoch können wir für eventuelle Schäden nicht haften.

copyright © wellness-drinks.de

wellness-drinks.de

André Götz

Herzogstr. 27

60528Frankfurt

info@wellness-drinks.de

Tel. 069 – 65 30 37 41

Fax 069 – 65 30 37 32



100% Recycling-Papier