



## 10 DER SCHWARZWALD UND SEINE MILCH

Warum Kühe, Menschen und Schwarzwald unzertrennlich zusammengehören

## 18 DIE MILCH MACHT'S

Sie ist die Basis für all die Milchprodukte, die aus unserer Küche nicht wegzudenken sind

## 24 VORSPEISEN

Herzhafte Quarkbällchen mit Speck & Käse	26
Gemüse-Joghurt-Terrine mit Kräutersalat	28
Frischkäse-Mousse mit Pfifferlingen	30
Milchreis mit pochierem Pfirsich	32
Cappuccino aus Waldpilzen	34
Gemüsequiche mit Wildkräutersalat	36

Schwarzwälder Schmandbrötchen	38
-------------------------------	----

Sauerrahm-Mousse mit Ratatouille-Salat	40
----------------------------------------	----

Gratinierter Frischkäse mit Kirschen	42
--------------------------------------	----

Grüner Spargel mit Zitronen-Cashew-Creme	44
------------------------------------------	----

Joghurt-Forelle mit gepickeltem Gemüse	46
----------------------------------------	----

Frühstücksbrioche	48
-------------------	----

## 50 UNTERWEGS AUF DER MILCHSTRASSE

Eine Roadstory mit traumhaften Ausblicken und sympathischen Begegnungen

## 58 SUPPEN

Weißer Tomatensuppe mit Ziegenkäse	60
------------------------------------	----

Petersilienwurzel-Macchiato	62
-----------------------------	----

Schwarzwurzel-Milchsuppe	64
--------------------------	----

Forellensüppchen mit Buttermilchbrot	66
Heumilchsuppe mit Schwarzbrotcroûtons	68
Käsesahnesuppe mit Röstbrot & Speck	70
Vichyssoise mit Butter-Croûtons	72
Erbsen-Kokos-Lassi mit Garnelen-Spieß	74
Gurkenkaltschale mit Limettenquark	76

## 78 DRIN IST, WAS DRAUFSTEHT

Sobald die Milch der Schwarzwälder Bauern in die Molkerei gerollt ist, geht es an die Veredelung

## 86 HAUPTGERICHTE

Bandnudeln mit Pfifferlings-Rahmsauce	88
Maultaschen mit Tresana-Nuss-Füllung	90
Kartoffel-Frischkäse-Ravioli	92
Wolftäler Linsendal mit Würzjoghurt	94
Bibbeleskäs mit Bratkartoffeln	96
Forellenroulade mit Sahne-Polenta	98
Hinterwälder Kalbsfrikassee	100
Kalbsrahmbraten mit Blumenkohl-Brandade	102
Bigos mit Sauercreme	104
Buttermilch-Rehschulter	106
Rehrücken mit Rahmjus	108
Maispouardenbrust mit Grießschnitte	110
Perlhuhnbrust mit Joghurt	112
Gefüllte Hähnchenbrust	114







## 116 DIE SCHWARZWÄLDER MILCHKÜHE

Welche Rassen grasen im Südwesten? Vorder- und Hinterwälder Rind, Holsteins und Braunvieh, Simmentaler und Jersey-Rinder im Porträt

## 120 VESPER

Kräuter-Pannacotta mit bunten Tomaten	122
Dreierlei Aufstrich	124
Armer Ritter mit Wildschweinschinken	126
Joghurt-Körnerbrot mit Röstzwiebel-Quark	128
Bauerntoast mit Bier & Bergkäse	130
Pinsa nach Schwarzwälder Art	132
Flädle-Wrap mit Schmand & zweierlei Dips	134
Gebratener Chicorée mit Buttermilch	136

## 138 WEIL WENIGER OFT MEHR IST

Ein Gespräch mit Prof. Dr. Wilhelm Windisch darüber, was die Milch für unsere Bio-Diversität im Schwarzwald bedeutet

## 144 DESSERTS

Erdbeertörtchen mit Sauerampfer-Eiscreme	146
Cheesecake mit Himbeer-Rahm-Eis	148
Schwarzwälder Kirsch-Sahne-Törtchen	150
Heu-Pannacotta mit Honig-Milch-Eis	152
Topfennocken mit frischen Beeren	154



Millefeuille mit Beeren & Joghurteis	156
Schokomilch-Creme mit Haselnüssen	158
Dummis mit Apfelkompott	160
Buttermilchwaffeln mit Heidelbeeren	162
Cremige Beerentorte	164
Ribisel-Popsicles	166
Heidelbeerbecher mit Vanille-Eis	168
Weißer Schokomousse mit Heidelbeerparfait	170

## 172 WO RINDER FERIEEN MACHEN

Besuch beim Almbetrieb: Marc Böhler ist Weidewart im Münstertal und bringt nach dem Sommer die ihm anvertraute Kuhherde von der Alm zurück auf den Hof

## 180 DRINKS

Erdbeermilch	182
Frozen-Yogurt-Drink mit Waldbeeren	184
Zweierlei Morgen-Starter	186
Clear Milk-Cocktail	188
Milk-Punch	190
Waldbeer-Shake mit Buttermilch	192
Bircher-Müsli-Smoothie	194
Schwarzwälder Kirsch-Lassi	196
Piña Colada mit Passionsfrucht	198

## 200 DIE KÖCHE

Unsere Schwarzwälder Kochkünstler zeigen, wie vielseitig die Milchküche sein kann