

Frankfurter Grüne Soße

Die Frankfurter Grüne Soße besteht aus sieben Kräutern: Borretsch, Kerbel, Kresse, Petersilie, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch, die traditionell in einem Papierbogen eingewickelt im Handel erhältlich sind. Jede Familie hat ihr eigenes Rezept. In vielen Apfelweinlokalen im Rhein-Main-Gebiet wird die Frankfurter Grüne Soße mit einem panierten Schnitzel als Frankfurter Schnitzel oder zu Tafelspitz serviert. Ohne Fleisch ist es ein traditionelles Essen an Karfreitag.

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Paket Grüne Soße-Kräuter
- 1 EL Essig
- 1 EL Öl
- 1 Prise Salz
- 1 EL Senf
- 500 g Joghurt oder Dickmilch
- 1 Becher Saure Sahne oder Schmand
- 4 Eier



Die Kräuter waschen, trockentupfen und durch den Wolf drehen (oder ganz, ganz fein hacken). Essig,

Öl, Salz und Senf glatt rühren. Joghurt und Saure Sahne unterrühren. Die gehackten Kräuter unter die Joghurtmasse mischen. Die Eier kochen und zur Grünen Soße servieren. Je nach Geschmack können die Eier (evtl. nur zwei) auch gehackt und vorsichtig unter die Grüne Soße gehoben werden. Dazu gibt es Salzkartoffeln.

Das sind wir

Die Landesvereinigung Milch Hessen ist ein vom Land nach dem Milch- und Fettgesetz (MFG) anerkannter, eingetragener Verein, der sich mit dem Thema Milch von der Erzeugung bis zum Verzehr befasst. Die Landesvereinigung bündelt die Interessen von Verbänden und Organisationen, die an der hessischen Milchwirtschaft beteiligt sind. Sie koordiniert milchwirtschaftliche Belange, fördert die Qualität und Leistung der hessischen Milchwirtschaft und informiert rund um das Thema Milch.

Im Team Ernährung der Landesvereinigung stehen die Warenkunde über Milch und Milchprodukte und die Vermittlung eines gesundheitsfördernden Ernährungsverhaltens im Mittelpunkt der Arbeit. Zu unseren weiteren Aufgaben gehören die Hessische Milch- & Käsestraße, die Hessische Milchkönigin sowie Presse- und Öffentlichkeitsarbeit.

Das Innovationsteam der Landesvereinigung fördert und unterstützt die aktiven Milcherzeuger und damit die gesamte Milchkuhhaltung in Hessen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei der

Landesvereinigung für Milch und Milcherzeugnisse Hessen e.V.

Lochmühlenweg 3
61381 Friedrichsdorf
Tel.: 0 61 72 / 71 06 – 291
E-Mail: info@milchhessen.de
www.milchhessen.de
Facebook: @milchhessen

(H) Lecker essen

Traditionelle hessische Gerichte
mit Milch und Käse



Landesvereinigung für Milch und
Milcherzeugnisse Hessen e.V.
Lochmühlenweg 3
61381 Friedrichsdorf
Tel.: 06172/7106-291
Fax: 06172/7106-296
info@milchhessen.de
www.milchhessen.de

In Hessen gibt es viele traditionelle Spezialitäten. Einige Produkte wie der Hessische Handkäs', die Frankfurter Grüne Soße und der Hessische Apfelwein wurden europaweit mit dem EU-Gütezeichen „geschützte geografische Angabe“ geschützt. Der Odenwälder Frühstückskäse, in Südhessen auch als Handkäse bezeichnet, ist das einzige hessische Produkt mit einer geschützten Ursprungsbezeichnung.

Handkäs' mit Musik

Traditionell wird der kleine runde Sauermilchkäse mit dem intensiven Duft als „Handkäs' mit Musik“, also mit einer Marinade aus Zwiebeln, Essig und Öl serviert. Übrigens: „Handkäs' mit Musik“ isst man nur mit einem Messer und ohne Gabel, indem man den Käse abschneidet und mit einigen Zwiebelstückchen auf das Butterbrot legt.

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Handkäs'
- 8 EL Essig
- 4 EL Öl
- 4 EL Wasser
- 3 Zwiebeln
- Salz, weißer Pfeffer
- Kümmel



Für die Marinade Essig, Öl und Wasser verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, die geschälten und klein gewürfelten Zwiebeln sowie den Kümmel zugeben. Die Marinade über den Handkäs' geben und durchziehen lassen.

Dazu gibt es Bauernbrot und Butter und - wer möchte - einen hessischen Apfelwein.

Kochkäs'

Zutaten

- 200 g Handkäs'
- 200 ml Sahne
- 100 g Butter
- 250 g Quark
- 1 TL Natron



Handkäs' klein schneiden und zusammen mit der Butter in der Sahne bei geringer Hitze langsam schmelzen. Dabei öfter umrühren. Kurz aufkochen, den Topf vom Herd nehmen und den Quark dazugeben. Dann einen knappen Teelöffel Natron unterrühren. Vorsicht, die Masse geht hoch! Sofort in ein Aufbewahrungsgefäß umfüllen, abkühlen lassen und über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Odenwälder Frühstückskäse mit Apfelmusik

Der Odenwälder Frühstückskäse darf laut geschützter Ursprungsbezeichnung der EU nur von der Molkerei Hüttenthal im Odenwald hergestellt werden. Bestellt man in Südhessen einen Handkäse, erhält man keinen Sauermilchkäse wie nördlich der Mainlinie, sondern diesen kleinen Labkäse.

Zutaten für 4 Portionen

- 4 Odenwälder Frühstückskäse
- 2 Äpfel
- 2 kleine Zwiebeln
- 100 g Walnüsse
- 4 EL Apfelessig
- 4 EL Walnussöl
- Pfeffer, Salz
- 1 Prise Zucker



Die Äpfel waschen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen und mit Schale in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Apfel- und Zwiebelwürfel mit Apfelessig und Walnussöl vermischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Die Apfel-Musik über den angerichteten Käsen verteilen und die Walnüsse darüber streuen. Die Walnüsse können zuvor auch in einer Pfanne geröstet werden.

Dazu schmeckt Kartoffelbrot und ein Apfelwein oder ein trockener Weißwein.

Spundekäs'

Ein Gericht aus dem Rheingau, das gerne zu einem jungen, spritzigen Wein, frischem Bauernbrot oder Laugengebäck gereicht wird.

Zutaten für eine große Schüssel:

- 250 g Butter
- 400 g Doppelrahmfrischkäse
- 500 g Quark
- 2 Zwiebeln
- 1 EL Kapern
- 1 TL Kümmel
- Paprikapulver
- Pfeffer und Salz



Die Butter schaumig rühren. Quark und Frischkäse mit der Butter verrühren. Zwiebeln schälen und fein hacken, Kapern kleinschneiden. Beides unter die Masse rühren. Mit Kümmel und Paprikapulver würzen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Im Kühlschrank zwei Stunden ziehen lassen.