

Treffpunkt gesunde Ernährung

„Alles Käse oder was - frische Milchprodukte aus der Region“

Ob mit Obst und Nüssen, zum Überbacken, zum Rotwein oder auf gutes Brot – die Deutschen lieben Käse! Rund 23 Kilogramm verspeist jeder Bundesbürger pro Jahr. Unterschiedliche Gegebenheiten, klimatische Bedingungen, Milcharten und nicht zuletzt unterschiedliche Fütterungen von Kühen, Schafen und Ziegen führten zur Entwicklung zahlreicher verschiedener Käsesorten. Seit Beginn der Käseherstellung sind jedoch die drei Grundpfeiler unverändert geblieben: das Melken von Milch, die Wirkung der Milchsäurebakterien und der Einsatz von Lab (oder Säure) als Gerinnungsmittel sind auch heute für die Käseproduktion wichtig. Geschätzte 5000 verschiedene Käsesorten gibt es weltweit, etwa 150 davon werden in Deutschland hergestellt.

Hierzulande werden sie nach dem Wassergehalt in der fettfreien Käsemasse in sechs Gruppen unterteilt: Hartkäse, Schnittkäse, Halbfester Schnittkäse, Sauermilchkäse, Weichkäse und Frischkäse. Bei längerer Reifung verliert der Käse an Feuchtigkeit. Der Käse wird fester, fetthaltiger und in der Regel auch würziger. Damit der Käse zum richtigen Genuss wird, sollte er vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank genommen werden. So kann er bei Raumtemperatur sein volles Aroma entfalten. Bei der Aufbewahrung ist Wärme für Käse allerdings zu vermeiden. Ideal sind Lagertemperaturen etwa bei 12 Grad - neben dem Kühlschrank, also auch ein feuchter und nicht allzu kalter Keller. Hier gilt - je weniger Wasser, desto höher die Haltbarkeit des Käses. Käse am Stück hält sich länger und trocknet nicht so schnell aus wie geschnittener Käse. Während laktosefreie Milch für Menschen mit einer angeborenen Unverträglichkeit eine sinnvolle Alternative ist, ist es bei Käse oft gar nicht nötig, auf solche Produkte zurückzugreifen. Gerade lange gereifter Käse, besonders Hartkäse, enthält gar keine Laktose mehr. Diese wird während des Reifungsprozesses zu Milchsäure abgebaut.

Käse ist so vielseitig verwendbar und wandlungsfähig, dass es fast zu schade ist, um ihn einfach nur aufs Brot zu legen. Ob in cremigen Saucen, als knusprige Decke auf dem Auflauf, in Panade ausgebacken, im Salat, in Gebäck oder im Dessert - Käse lässt sich mit fast allem verbinden und auf unterschiedlichste Weise zubereiten.

Eine goldgelbe Kruste gelingt besonders gut mit Käsesorten wie Greyerzer, Emmentaler, Appenzeller, Comté und Parmesan – Sorten, die auch dem Käsefondue den perfekten Geschmack geben. Aber auch milde Sorten, wie Gouda, Butterkäse oder Mozzarella eignen sich zum Überbacken zarter Aromen, wie jungem Gemüse. Für flüssige Speisen wie Saucen und Suppen eignen sich besonders weiche, leicht schmelzende Käsesorten, wie Frischkäse, Brie, junge Schnittkäse oder Schmelzkäse. Wenn Sie Schnitt- oder Hartkäse verwenden, unbedingt vorher reiben, dann in die handwarme Sauce einrühren und langsam unter ständigem Rühren erhitzen. Direkt auf den Grill dürfen Halloumi und Feta, besser aufgehoben sind sie allerdings in einer Grillschale oder in Alufolie. Käse, der leicht zerläuft, können sie aber auch in Speckscheiben einpacken und dann in der Pfanne braten. Mit Frisch- und Weichkäse lassen sich außerdem tolle Dressings, Desserts und Kuchen zubereiten. Besonders raffiniert sind Süßspeisen mit kräftigeren Käsesorten wie zum Beispiel Camembert, kombiniert mit Früchten wie Birnen oder Feigen.

Obwohl Deutschland oft als Heimat von eher geschmacksneutralem Käse gilt, ist die Vielfalt der angebotenen Käse riesig und die Aromen reichen von mild bis hin zu würzig und pikant. Entdecken Sie die Vielfalt der Produktpalette sowie Einsatzmöglichkeiten und besuchen sie regionale Anbieter und Erzeuger. Weitere Informationen dazu finden Sie auf den Seiten **www.ekz-marienstern.de** und **www.lausitz-schmeckt.de**.



Rezepttipps von Axel Göber, Küchenchef im Barockschloss Rammenau

Kleines Probiermenü - Käse

Leinöl-Focaccia mit Gemüsequark

Zutaten:

500 g Weizenmehl
warmes Wasser
1 Pkg. Instantheefe
1 Prise Salz



Zubereitung:

Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Erst trocken mischen anschließend so viel warmes Wasser dazu geben und rühren bis ein zähflüssiger Teig entsteht. Abschmecken nicht vergessen. Den Teig in warmer Umgebung 30 min garen lassen. Anschließend auf ein Backblech geben, wiedergaren lassen Mit etwas Öl begießen und dann bei 220 °C ca. 30 min backen.

Gebratene Rote Bete mit Koriander und Frischkäse

Zutaten:

Zubereitung:

Rote Bete schälen und in Scheiben schneiden. In heißem Rapsöl braten, mit Salz, Zucker, gemahlenem Koriandersamen und Pfeffer würzen, Apfelwürfel und wenig Apfelsaft in der Pfanne glasieren lassen. Auskühlen lassen und mit Frischkäse anrichten.



Reisnudeln mit Pesto von Klostergartenbärlauch und Hartkäse

Zutaten:

Zubereitung:

Pinienkerne in einer Pfanne rösten. Mit Olivenöl, Hartkäse, Bärlauch, Spinat, Salz und Basilikum grob mit einem Zauberstab pürieren.

Pasta nach Anleitung kochen, mit Butter anschwemmen, mit Pesto und geriebenem Hartkäse anrichten.

Rezeptideen und Infos zu regionalen und saisonalen Produkten gibt es im Internet

www.ekz-marienstern.de

im Regional und Servicebereich.

