

Frisch - frischer – Frischkäse



Wer leicht genießen will, hat im Supermarkt die Qual der Wahl beim Frischkäse. Jede Sorte überzeugt auf ihre Weise!

Der Name verrät es

Frischkäse ist ein frischer Käse ohne Reifezeit. Zur großen Familie gehören Quark und Schichtkäse ebenso wie die italienischen Klassiker Ricotta und Mascarpone. Besonders fein schmeckt Frischkäse vom Käsehändler auf dem Markt, allerdings ist er schnell verderblich. Praktisch für die Vorratshaltung: Industriell hergestellter Frischkäse aus dem Supermarkt.

Der Klassiker

Früher konnten wir „nur“ Rahm- und Doppelrahmfrischkäse kaufen, reich an Geschmack, aber auch an Kalorien. Er entsteht wie Quark, ihm wird jedoch mehr Flüssigkeit entzogen und etwas Salz zugesetzt. Anschließend kommt Sahne dazu, bis die gewünschte Fettstufe erreicht ist. Der Gesetzgeber schreibt vor: Rahmfrischkäse muss einen Fettgehalt von mindestens 50 % Fett i. Tr. haben, Doppelrahmfrischkäse von 60 bis 87 % Fett i. Tr.

Die neuen Leicht-Varianten

Wer auf leichtere Art genießen will, hat heute die Qual der Wahl. Frischkäse-Zubereitungen mit einem niedrigeren Fettgehalt liegt voll im Trend. Mal sind nur noch ganze 0,2 % Fett enthalten, dann wieder sind es 4, 14 oder 17 %. Bei diesen „Leichtgewichten“ wird Magermilch verwendet oder Joghurt zugegeben. Zusätzlich sorgen meist Verdickungsmittel dafür, dass der magere Käse schön cremig ist.

Klarheit im Kennzeichnungs-Dschungel

Studieren Sie einmal genau die Angaben auf den Packungen. Steht Frischkäse darauf, sind wirklich nur Frischkäse und ggf. Salz enthalten. Bei einer Frischkäse-Zubereitung steckt mindestens eine weitere Zutat darin, etwa Joghurt, Kräuter, Gewürze, Früchte. Sind Verdickungsmittel enthalten? Geschmacksverstärker? Konservierungsstoffe? Da all dies angegeben sein muss, können Sie Produkte mit diesen Zusätzen meiden, wenn Sie Natürlichkeit lieben.

Verwirrende Angaben zum Fettgehalt

Es darf der absolute Fettgehalt genannt werden oder der Fettgehalt in der Trockenmasse (Fett i. Tr.). Da in Frischkäse viel Wasser steckt, ist der tatsächliche Fettgehalt viel niedriger als der Fett i. Tr.-Wert. Bei Doppelrahm-Frischkäse mit gut 60 % Fett i. Tr. sind nur 18 - 20 % Fett absolut enthalten. Lobt ein Hersteller 17 % Fett absolut aus, klingt dies zwar nach einer Leicht-Variante, tatsächlich aber ist es auch ein Rahmkäse. Glücklicherweise stehen inzwischen vielfach Nährwerte auf der Packung und erleichtern so die Wahl.

Ihr Geschmack entscheidet

Der eine schwört auf üppigen Doppelrahm-Frischkäse, der andere auf die superleichte Variante. Einer liebt den Markenhersteller, der andere eine No-Name-Sorte. Probieren Sie verschiedene Sorten, nur so finden Sie Ihren ganz persönlichen Favoriten. Und: Dünn aufgestrichen liefert eine Vollfett-Variante nicht mehr Kalorien als eine dicke Mager-Schicht.

Frischkäse in der Küche

Frischkäse als cremiger Brotbelag - unvergleichlich lecker. Immer mehr Sorten locken zum Zugreifen. Mal sorgen Meerrettich, Schnittlauch oder Lachs für pikantes Aroma, dann wieder Erdbeeren oder Ananas und Mango für dezente Süße. Frischkäse kann aber noch viel mehr: Als Basis für Desserts und Kuchenfüllungen dienen, in Cremespeisen die Sahne und beim Backen teilweise die Butter ersetzen, Saucen verfeinern, Party-Häppchen aufpeppen.

Kälte gefragt

Frischkäse verdirbt schnell. Haltbarkeitsdaten gelten nur für noch verschlossene Packungen. Nach dem Öffnen schrumpft die Haltbarkeit rasant auf wenige Tage. Unverzichtbar: Den Frischkäse verschlossen im Kühlschrank aufbewahren.