

Leichter kochen mit Frischkäse



Bringen Sie mehr Frische in Ihre Gerichte und erfahren Sie, wie vielseitig sich Quark und Frischkäse in der Küche einsetzen lassen.

Köstliches aus Milch

Ob Quark oder Schichtkäse, ob Rahmfrischkäse oder Hüttenkäse: Sie alle gehören zur Familie der Frischkäse. Der Name verrät bereits viel: Frischkäse ist der Sammelbegriff für frischen Käse, der ohne lange Reifezeit verzehrfertig ist. Als Füllung in Nudeln, in Saucen, auf Brot oder als Dip, im Dessert oder im Kuchen.

Wie entsteht eigentlich Quark?

Entrahmte Milch wird mit Milchsäurebakterien und Lab vermischt und leicht erwärmt. Das Milcheiweiß gerinnt, die Milch wird dicklich. Sie kommt in eine Zentrifuge, in der die Molke abgetrennt wird. Zurück bleibt die Quarkmasse, die durch Zugabe von Sahne auf den gewünschten Fettgehalt gebracht wird.

Unterschiedlicher Fettgehalt

Quark & Co. gibt es in unterschiedlichen Fettgehalts-Stufen. Dabei wird fast immer der Fettgehalt bezogen auf die Trockenmasse (Fett i.Tr.) angegeben. Weil jedoch in jedem Frischkäse viel Wasser steckt (mehr als 73 Prozent), ist der tatsächliche, der echte Fettgehalt stets viel niedriger. Beispielsweise stecken in 100 g Magerquark nur 0,2 g Fett. Bei 100 g Quark mit 40 % Fett i.Tr. sind es real etwa 10 g Fett. Geschmacklich können alle Varianten überzeugen. Dabei gilt: Je mehr Fett in einer Sorte steckt, desto geschmeidiger, vollmundiger und natürlich kalorienreicher ist sie. Beim puren Genuss sind die Unterschiede sicher deutlich zu schmecken, beim Kochen und Backen hingegen überwiegen meist die anderen Aromen.

Körniger Frischkäse

Cottage Cheese wird er in England und Amerika genannt, bei uns auch öfter mal "Hüttenkäse", obwohl dies eigentlich nur der Frischkäse eines Herstellers ist. Gemeint ist stets ein frischer Käse mit leicht körniger Konsistenz, einer Besonderheit, die durch Schneiden und Erwärmen der dick gelegten Milch entsteht. Es gibt verschiedene Fettstufen. Am weitesten verbreitet sind Sorten mit einem Fettgehalt von 20 % Fett i.Tr. - das sind absolut etwa 4 g Fett je 100 g. Leichte Varianten enthalten gerade mal 0,8 g Fett je 100 g Frischkäse.

Schichtkäse

Eine ganz besondere Frischkäse-Variante. Die Quarkmasse wird vor dem Abfüllen nicht glatt gerührt, sondern in Schichten in Formen geschöpft. Diese Schichten sind auch nach dem Abtropfen der Molke deutlich erkennbar. Schichtkäse ist etwas fester als Quark und hat ein

feines, mild-säuerliches Aroma. Sein Fettgehalt: mindestens 10 % Fett i.Tr. das sind absolut etwa 2,5 g je 100 g.

Quark & Co. in der Küche

Die Weißen eignen sich für süße, ebenso wie für herzhaft zubereitungen: Vom Brotaufstrich über den Dip bis zu Saucen und Salaten, für leichte Desserts ebenso wie für Kuchen. Am besten präsentieren sich Quark, körniger Frischkäse und Schichtkäse in der kalten Küche und beim Backen. Auch für Teige wie bei Topfennudeln oder als Basis für Aufläufe und Gemüsefüllungen sind sie bestens geeignet. Ansonsten nimmt man sie selten zum Kochen: Aufgrund des hohen Wasseranteils und des niedrigen Fettgehaltes flocken sie aus. Hier ist Doppelrahm-Frischkäse gefragt.