

# ÜZ-Rezepte Februar 2010

Käse herzustellen ist eine aufwändige und schwierige Prozedur. Frischkäse dagegen muss nicht oder nur sehr wenig reifen. Laut deutscher Käseverordnung darf die fettfreie Käsemasse mehr als 73 % aufweisen. Deshalb sind Frischkäse nur kurz haltbar und muss gut gekühlt aufbewahrt werden.

Oft werden dem Frischkäse Kräuter und Gewürze zugegeben. Erhältlich ist er in allen Fettstufen. Zu den Frischkäsesorten gehören z. B. Quark, Schichtkäse, Hüttenkäse, Doppelrahmkäse, Mascarpone und Ricotta. Frischkäse darf in Deutschland nur aus pasteurisierter Milch hergestellt werden.

## *Frischkäse - der Verwandlungskünstler in der Küche*

Ob salzig oder süß, herzhaft oder mild, Frischkäse ist in unserer Küche nicht mehr wegzudenken.

- *Frischkäse, selbst gemacht*
- *Windbeutel mit cremiger Nuss-Ruccola-Fülle*
- *Frischkäse-Kräutersuppe mit Brotherzen*
- *Gefüllte Zucchini mit Frischkäse*
- *Frischkäse-Geschnetzeltes*
- *Frischkäse-Kuchen*
- *Frischkäse-Amaretti-Mouse mit Kirschen*

## *Frischkäse, selbst gemacht*

*Den Frischkäse kann man mit Knoblauch, Salz, Chili, Kräutern, Lachs u.v.m variieren.*

### **Zubereitung:**

500 g Magerquark  
1 Becher Schmand  
1 Becher Sahne

### **Zubereitung:**

Alle Zutaten miteinander verrühren, in ein mit einem Mulltuch ausgelegtes Plastiksieb geben und 2 – 3 Tage abtropfen lassen. Die Flüssigkeit eventuell zwischendurch abgießen.

## *Windbeutel mit cremiger Nuss-Ruccola-Füllung*

### **Zutaten**

#### **für die Windbeutel**

250 ml Wasser  
50 g Butter  
½ TL Salz  
150 g Mehl  
4 – 5 Eier je nach Größe

#### **für die Fülle**

2 Becher Frischkäse  
1 Bund Ruccola  
50 g Walnüsse  
Salz, Pfeffer  
Cayennepfeffer

### **Zubereitung:**

- Wasser Butter und Salz in einem Topf zum Kochen bringen. Mehl zugeben. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze solange „abbrennen“ bis sich auf dem Boden des Topfes eine weiße Schicht bildet.
- Den Teigkloß in eine Rührschüssel geben, etwas auskühlen lassen. Mit dem Rührgerät die Eier kräftig unterrühren. Der Teig soll ziemlich zäh sein.
- Backblech mit Backpapier auslegen. Teig in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kleine Sterne auf das Blech spritzen. Bei 200 °C ca. 20 Min. goldgelb backen. Aus dem Herd nehmen und abkühlen lassen.
- Für die Fülle Frischkäse mit etwas Milch cremig rühren. Walnüsse hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Ruccola waschen, trocken tupfen und fein hacken. Alle Zutaten miteinander vermischen.
- Windbeutel quer halbieren, mit je einem Teelöffel Creme füllen und wieder zusammensetzen. Mit Ruccola und Walnüssen garnieren.

## *Frischkäse-Kräutersuppe mit Brotherzen.*

### **Zutaten:**

*für 4 Personen*

1 Ei Butter

2 Zwiebeln

2 Ei Mehl

850 ml Gemüsebrühe

eine handvoll Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Dill, Basilikum, Thymian, Oregano)

200 g Doppelrahmfrischkäse

4 Scheiben Toastbrot

Butterschmalz zum Rösten der Brotherzen

Schnittlauchröllchen zum Garnieren

### **Zubereitung:**

- Zwiebel schälen und fein würfeln. Kräuter waschen und fein hacken
- Butter in einem Topf zerlassen. Zwiebeln zugeben und leicht anbräunen. Mehl zugeben, unter ständigem rühren hellgelb rösten.
- Gemüsebrühe nach und nach zugeben und kurz aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze 20 Min köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit Herzen aus dem Toastbrot ausstechen. In einer Pfanne mit etwas Butterschmalz goldbraun rösten. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden.
- Kräuter und Frischkäse in die Suppe geben. Rühren, bis der Frischkäse aufgelöst ist. Mit dem Pürierstab aufschäumen. Mit Schnittlauch und Brotherzen sofort servieren.

## *Gefüllte Zucchini mit Frischkäse*

*Das gleiche Rezept schmeckt auch mit Schlangengurken. Als Beilage Reis und Tomatensauce*

### **Zutaten:**

*Für 4 Personen*

2 mittelgroße Zucchini

300 g Frischkäse

2 Eigelb

4 Ei Semmelbrösel

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Thymian

Paprika

evtl. 4 Scheiben gekochten Schinken

Rapsöl

### **Zubereitung:**

- Zucchini jeweils in 4 Stücke schneiden. Das Innere herauslösen, die Ringe salzen und pfeffern. In eine gefettete Auflaufform stellen.
- Zucchiniffleisch und die restlichen Zutaten vermischen. Nach Belieben Schinken zugeben und den Gewürzen abschmecken. Die Ringe damit füllen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 25 Min. garen.

## *Frischkäse-Geschnetzertes*

### **Zutaten:**

*Für 4 Personen*

4 Putenschnitzel  
2 Frühlingszwiebeln  
1 Ei Butterschmalz  
250 g frische Champignons  
200 g Frischkäse mit Kräutern (bis 1 % Fett)  
250 ml Gemüsebrühe  
Salz, Pfeffer  
etwas Curry, Thymian und Rosmarin

### **Zubereitung:**

- Putenschnitzel in feine Streifen schneiden. Champignons putzen und je nach Größe entweder vierteln oder in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden.
- Zwiebeln und Fleisch in Butterschmalz anbraten. Fleisch aus der Pfanne nehmen. Champignons in die Pfanne geben, kurz anbraten und mit Gemüsebrühe angießen, etwas einköcheln lassen. Fleisch zugeben, abschmecken und mit Nudeln oder Reis servieren.

## *Frischkäse-Kuchen*

### **Zutaten:**

200 g Doppelrahmfrischkäse  
1 kg Quark  
5 Eier  
ca. 170 g Maismehl  
½ Backpulver  
6 TI Süßstoff  
6 cl Rum, 54 %

### **Zubereitung:**

- Alle Zutaten miteinander, in eine mit Backpapier ausgelegt Springform geben. Im Backofen bei 160°C Umluft ca. 70 Min. backen.
- Über Nacht auskühlen lassen. Am nächsten Tag anschneiden.

## *Frischkäse-Amaretti-Mousse mit Kirschen*

### **Zutaten:**

60 g harte Amaretti  
0,5 l Milch  
200 g Frischkäse  
2 TI Limettensaft  
6 Blatt Gelatine  
80 g Puderzucker  
0,3 l Sahne  
120 g Herzkirschen aus dem Glas

### **Zubereitung:**

- Frischkäse, Milch und Zitronensaft glatt rühren. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Gut ausdrücken und mit 4 Ei Frischkäsecreme bei kleiner Hitze auflösen. Unter die restliche Creme rühren.
- Amaretti hacken. Sahne steif schlagen. Wenn die Frischkäsemasse beginnt zu gelieren, Sahne und Amaretti unterheben.
- Kirschen abtropfen lassen und in vier Gläser verteilen. Einige Kirschen für die Garnitur zurückbehalten. Mousse darüber verteilen und ca. 2 Stunden im Kühlschrank fest werden lassen. Mit Kirschen und Amaretti garnieren.