

# BIO

## LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



### LEBENSMITTEL DER WOCHE:

# BIO-FRISCHKÄSE: CREMIG & LEICHT.

Erfrischend und leicht: in der Sommerküche haben die mild-würzigen Frischkäse wie Topfen, Gervais, Hüttenkäse, Mascarpone, Mozzarella, Ricotta & Co einen fixen Platz.

### DIE URALTE VORLIEBE FÜR MILCH

Milch und Milchprodukte haben in Österreich lange Tradition und gelten als besonders wertvoll und gesund. Milch begleitet die Menschheit schon seit vielen tausend Jahren - seit die Tiere gezähmt und nicht nur gejagt wurden. Schon die Bibel beschrieb das „Land, wo Milch und Honig fließen“ und kaum ein Rezept in alten österreichischen Kochbüchern kommt ohne Milch, Topfen oder Käse aus. Dies ist nicht überall so. In weiten Teilen der Erde leben Milch-Abstinenzler, ihnen fehlt das nötige Enzym um Milchzucker im Erwachsenenalter zu verdauen. In Mittel- und Nordeuropa, einem Gebiet in dem traditionell wenig grünes Gemüse – eine gute Kalziumquelle – gegessen wird und wo die Menschen einen Großteil des Jahres von der Sonne nur träumen anstatt sie auf der Haut zu spüren, wird Milch nicht nur gut vertragen, Milchprodukte entwickelten sich hier zu einer der wichtigsten Kalzium- und Vitamin D-Quellen.

### WERTVOLLE INHALTSSTOFFE

Frischkäse wird aus der Milch von Kühen, Schafen, Ziegen oder Büffeln hergestellt. Die Milch wird mit Lab- oder Milchsäuregerinnung dickgelegt und ist dann auch schon verzehrfertig. Frischkäse ist also nichts anderes als ungeriefer oder kaum gereifter Käse, weshalb er auch leicht verdaulich und gut bekömmlich ist. Frischkäse enthält hochwertiges Eiweiß, wichtige Vitamine (z. B. Vitamin D, A) und Mineralstoffe. Berühmt ist der hohe Gehalt an Kalzium, einem Mineralstoff der nicht nur als Baustein von Knochen und Zähnen, sondern auch für die Funktion der Muskeln bedeutend ist.

### WENIGER FETT ALS GEDACHT

Die verschiedenen Frischkäsesorten haben einen Wassergehalt von 62 bis 81 Prozent. Der hohe Wasseranteil relativiert die Fettangaben auf der Packung, die sich auf die Trockenmasse beziehen. Frischkäse mit 50 Prozent Fett in Trockenmasse (F.i.T) hat absolut nur etwa 15 Prozent Fett. Doppelrahmfrischkäse ist somit fettärmer als die meisten Wurstsorten!

### BIO-MILCH: GÜNSTIGERE FETTSÄUREN

Bio-Milch enthält aufgrund der natürlichen Fütterung und Weidehaltung höhere Mengen an Omega-3-Fettsäuren, die u. a. präventiv bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen wirken. Milch von Wiederkäuern aus Bio-Weidehaltung ist auch besonders reich an konjugierter Linolsäure, einer Fettsäure mit krebshemmendem Potenzial. Die Haltung auf den kräuterreichen Weiden und vor allem die Beschränkung der Kraftfuttergaben führen dazu, dass Biomilch ein deutlich günstigeres Fettsäuremuster als die übliche Milch hat. Ein weiterer Vorteil der Bio-Produktion: Zum Gerinnen der Milch werden neben Milchsäurebakterien Kälber-Lab oder mikrobielles Lab (aus Pilzkulturen) verwendet. Gentechnisch hergestelltes Lab, ist bei Bio-Produkten verboten.

### LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Das Besondere am Frischkäse ist, dass seine Reifezeit äußerst kurz ist. Aus diesem Grund ist er aber auch nur kurz haltbar, muss gut gekühlt gelagert werden und sollte möglichst schnell verzehrt werden. Angebrochen hält sich Frischkäse im Kühlschrank, je nach Sorte, etwa eine Woche.

### VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Der milde Geschmack und die cremige Konsistenz machen Frischkäse zu einem Multitalent in der Herstellung von süßen und pikanten Gerichten. Man kann Frischkäse mit Gewürzen, Kräutern und Gemüse „würzen“ und als Aufstrich, Dip oder pikante Fülle von Quiche, Strudel, Lasagne, Ravioli, Kasnudeln oder Aufläufen verwenden. Frischkäse passen auch besonders gut zu sommerlichen Salaten. Naschkatzen verwenden Frischkäse für unzählige Süßspeisen und Desserts wie Strudel, Soufflés, Schmarrn, Dalken, Knödel, luftig lockere Cremes oder das berühmte Tiramisu.

## DAS MENÜ DER WOCHE:

2 kleine Zucchini  
4 EL Olivenöl  
Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Salz  
100 g Schaffrischkäse  
Kräuter nach Belieben (Petersilie, Melisse etc.)  
ev. 2 EL Balsamico-Essig

Mangoldfülle:  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
2 EL Rapsöl  
600 g frischer Mangold (ersatzweise Spinat)  
150 g Frischkäse  
Salz, Pfeffer

Tomatenfülle:  
200 g gewürfelte Tomaten  
Salz, Pfeffer  
Basilikum  
250 g Lasagneblätter  
Öl für die Auflaufform  
100 g Sauerrahm  
80 g Parmesan

400 g Mascarpone  
125 ml Joghurt  
4 EL Waldhonig  
150 g Beeren

8-12 mittelgroße Kartoffeln  
200 g Frischkäse  
frische Kräuter (Schnittlauch, Basilikum, Kerbel, Pimpinelle etc.)  
Salz  
Pfeffer  
1 Knoblauchzehe

1/2 Becher Topfen  
1/2 Becher körniger Hüttenkäse (oder Sauerrahm)  
2 Eidotter  
1 EL Honig  
Prise Salz  
100 g Weizenvollkornmehl  
100 g Buchweizenmehl  
2 Eiklar  
Sonnenblumenöl zum Braten  
1/2 Becher Sauerrahm  
Preiselbeermarmelade

## BIO-FRISCHKÄSE

### Zucchini-Röllchen mit Schaffkäse

(4 Portionen)

Zucchini waschen und längs in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne Öl erhitzen, die Zucchini vorsichtig beidseitig braten oder im Rohr mit Grillfunktion kurz grillen. Mit Pfeffer und Salz würzen. In der Zwischenzeit den Schaffrischkäse mit den gehackten Kräutern vermischen. Die Zucchinischeiben jeweils bis zur Hälfte mit Käse bestreichen und einrollen. Die Röllchen auf einem Teller anrichten. Nach Belieben mit Balsamico-Essig beträufeln.

### Mangold-Frischkäse-Lasagne

(6 Portionen)

Zwiebel und Knoblauch hacken, in Öl glasig anlaufen lassen. Die Mangoldblätter hacken, die Stängel in ca 1-cm breite Streifen schneiden. Beides zum Zwiebel geben und kurz mitdünsten. Frischkäse unterrühren und abschmecken. Tomaten mit Salz, Pfeffer und gehacktem Basilikum abschmecken. Auflaufform fetten und mit Lasagneblättern auslegen. Die Hälfte der Mangoldfülle darauf verteilen. Mit Nudelblättern abdecken. Tomatenfülle über die Nudeln geben, wiederum mit Nudelblättern abdecken. Den Rest der Mangoldfülle darauf streichen und mit einer letzten Nudelschicht abdecken. Darauf den Sauerrahm streichen, mit geriebenem Parmesan bestreuen und bei 200 °C ca. 40-50 Minuten backen. Mit frischem grünem Salat servieren.

### Mascarpone-Honig-Creme mit Beeren

(4 Portionen)

Mascarpone, Joghurt gut verrühren, Honig nur flüchtig unterrühren, sodass er noch Streifen zieht. Die Crème in Gläser oder hübsche Tassen füllen, mit ein paar Tropfen Honig beträufeln, und mit Beeren bestreuen.

### Für die Grillparty: Folienkartoffel mit Frischkäse

(4 Portionen)

Für Folienkartoffeln möglichst gleich große Kartoffeln verwenden, damit alle gleichzeitig gar sind. Kartoffeln gut waschen und bürsten. Fest in Alufolie einwickeln und direkt in die Glut vom Grill legen. Nach ca. 30 Min. (je nach Größe) sind die Folienkartoffeln gar. Wenn Ds schneller gehen soll, können Sie die Kartoffeln vorher dämpfen oder kochen. Inzwischen Frischkäse mit verschiedenen frischen fein gehackten Kräutern, Pfeffer, Salz und Knoblauch würzen. Die fertigen Folienkartoffeln mit einer Gabel leicht auseinander brechen, salzen und mit Frischkäse füllen.

### Am Abend: Sirniki (aus Russland)

(ca. 30 Stück)

Topfen, Hüttenkäse, Eidotter, Honig und Salz gut verrühren. Eiklar zu steifem Schnee schlagen. Die Mehle und den Eischnee unter die Topfenmasse heben. Den Teig ca. 10 Minuten rasten lassen. Öl in einer Pfanne erhitzen, mit einem Esslöffel oder einem kleinen Schöpflöffel Teighäufchen eingießen. Nach 2 Minuten wenden und fertig backen. Die Sirniki warm mit einem Tupper Sauerrahm und einem Klecks Preiselbeermarmelade servieren.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin  
[www.gutessen.at](http://www.gutessen.at)