

## Ist doch alles Quark! So unterscheiden sich Frischkäse & Co

### Rezepte von Björn Freitag

Der Vorkoster zeigt, wie unterschiedlich sich Frischkäse-Produkte verarbeiten lassen. Ob süß oder herzhaft, Björn Freitag hat einige Rezept-Ideen auf Lager.

### Frischkäse selbstgemacht

Ob auf dem Brot oder als leichtere Sahne-Alternative in der Küche: Frischkäse findet eine vielseitige Verwendung in unserer Ernährung. Wie man das Molkereiprodukt auch ganz einfach selbst machen kann, zeigt der Spitzenkoch.



#### Zutaten für 500 g Frischkäse:

- 2 l Milch
- 1 Zitrone
- 150 g Naturjoghurt
- 50 ml Sahne
- 1 Prise Salz

#### Zubereitung:

- Die Milch in einem Topf kurz aufkochen lassen und anschließend vom Herd nehmen. Den Saft einer Zitrone unter den Joghurt rühren, das Gemisch zur Milch geben und verrühren. Die Milch beginnt nach einigen Sekunden zu gerinnen.
- Ein Sieb mit einem Geschirr- oder Mulltuch auslegen, eine Schüssel unterstellen und die geronnene Milch in das Sieb gießen. Das Geschirrtuch mit der Frischkäsemasse auspressen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
- Der im Sieb abgetropfte Frischkäse kann nach Belieben mit Sahne und einer Prise Salz verfeinert werden. Für eine cremige Konsistenz mit einem Pürierstab kurz aufschäumen.
- Über Nacht im Kühlschrank kaltstellen. Am nächsten Tag kann der Frischkäse verzehrt werden.
- Tipp: Die aufgefangene Molke schmeckt gemischt mit Fruchtsaft hervorragend erfrischend.

## Rahmsauerkraut mit Hähnchenbrust

Deftige und herzhaft-frischkäse-Küche: Sauerkraut mal anders und milder als gewohnt, mit Frischkäse verfeinert – dazu eine knusprige Hähnchenbrust und Kartoffel-Stampf.



### Zutaten für zwei Personen:

- 500 g mehlig kochende Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 4 EL Öl
- 1 Hähnchenbrustfilet (350 g)
- Salz
- Pfeffer
- Thymian
- Rosmarin
- 500 g Sauerkraut
- 1 Schuss Weißwein
- 175 g Frischkäse

**Zubereitung:**

- Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen.
- Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Mit etwas Öl in einer Pfanne anschwitzen.
- Die Hähnchenbrust trocken tupfen und in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten scharf anbraten. Salzen, pfeffern und Thymian- sowie Rosmarinzweige dazugeben.
- Das Sauerkraut zu den Zwiebeln in die Pfanne geben und mit einem Schuss Weißwein einkochen.
- Die gekochten Kartoffeln abschütten und zerstampfen.
- Zu dem eingekochten Sauerkraut den Frischkäse geben. Die Pfanne vom Herd nehmen, sobald sich eine rahmige Soße gebildet hat.
- Die Kartoffeln mit dem Sauerkraut und der Hähnchenbrust anrichten und mit den Kräutern garnieren.

## Quark-Öl-Teig-Kuchen mit Frischkäse Topping

Mehr Frischkäse in einem Kuchen geht nicht – mit frischen Beeren serviert eignet er sich als sommerliches Dessert.



### Zutaten für ein Blech (ca. 24 Stück)

#### Teig:

- 500 g Mehl
- 1 Pck. Backpulver
- 1 Pck. Vanillezucker
- 125 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 100 ml Milch
- 100 ml Öl
- 1 Ei
- 150 g Skyr
- 1 EL Rum

**Topping:**

- 250 g Mascarpone
- 175 g Frischkäse
- 250 g frische Beeren

**Zubereitung:**

- Backofen auf 175°C vorheizen.
- Für den Teig Mehl, Backpulver, Vanillezucker, Zucker und eine Prise Salz in einer Schüssel vermengen.
- Milch, Öl, Ei und Skyr zu der Masse geben und zu einem homogenen Teig verarbeiten.
- Den Teig anschließend auf einem eingefetteten Backblech ausrollen und bei 175 °c für 30-35 Minuten backen.
- Den gebackenen Teig aus dem Ofen nehmen und mit Rum bestreichen.
- Für das Topping Mascarpone, Frischkäse und Zucker mit einem Handrührgerät cremig rühren und auf dem Kuchenboden gleichmäßig verteilen.
- Nach Belieben mit Beeren garnieren und für drei bis vier Stunden kalt stellen.



## Selbstgemachte Dips

Diese beiden würzigen Dips werden garantiert ein Highlight beim nächsten Grillabend – geschmacklich und optisch.



## Kräuterquark

### Zutaten für zwei Personen:

- 250 g Quark (20 % F.i.Tr.)
- 150 g Ziegenfrischkäse
- Salz
- Pfeffer
- Paprikapulver
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Essig
- 50 g Radieschen
- 1 Bund gemischte frische Kräuter (Schnittlauch, Kresse, Petersilie, Kerbel, Majoran)
- 1 Knoblauchzehe

**Zubereitung:**

- Den Quark und den Ziegenfrischkäse in eine Schüssel geben und mit Salz, Pfeffer sowie Paprika würzen. Olivenöl und Essig hinzugeben und zu einer homogenen Masse verrühren.
- Die Radieschen in Stifte schneiden und mit dem Quark vermengen.
- Die gemischten Kräuter fein hacken. Die Knoblauchzehe schälen, fein reiben und zusammen mit den Kräutern zu dem Quark geben. Alles gut verrühren.
- Mit frischem Baguette servieren.

**Rote Bete-Frischkäse-Dip****Zutaten für zwei Personen:**

- 2 Knollen rote Bete
- 1 Orange
- 2 EL Essig
- Salz
- Pfeffer
- 3 EL Olivenöl
- 175 g Frischkäse

**Zubereitung:**

- Die Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. (Dazu am besten Gummihandschuhe tragen.)
- Die Orange auspressen und den Saft mit den Rote-Bete-Würfeln in eine Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Essig ebenfalls dazugeben. Den Sud für eine halbe Stunde einkochen, bis die Rote Bete weich ist.
- Den Sud mit Olivenöl verfeinern. Die eingekochte Rote Bete mit dem Frischkäse verrühren. Mit frischem Baguette servieren.