



Allgäuer Kässpätzle

Zutaten

500 g Mehl
5 Eier
Salz/Pfeffer
Muskat
würziger geriebener Bergkäse
Zwiebeln

Aus Mehl, Eier, Salz, Muskat und Wasser einen zähflüssigen Teig kneten und ca. 30 min ruhen lassen. Zwiebeln in Scheiben schneiden und goldbraun anbraten.

Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Teig nach und nach über Hobel/Sieb in das kochende Wasser drücken. Die aufsteigenden Spätzle mit einer Schaumkelle in eine Schüssel abschöpfen.

Zwischen die Spätzlelagen großzügig den geriebenen Käse streuen und leicht pfeffern. Vor dem Servieren die Spätzle noch mit den geschmorten Zwiebeln garnieren. Diese schwäbisch-bayerische Hausmannskost wird sofort heiß serviert. Beilage: Salat

Edelpilz-Spinatspätzle

Zutaten

Spätzleteig wie nebenstehend, dazu 300 g Spinat
2 EL Butter
statt Bergkäse:
200 g Edelpilzkäse,
0,4 l Sahne
1 Msp Piment

Geputzten Spinat in heißer Butter dämpfen, bis er zusammenfällt, gut abtropfen lassen, sehr fein hacken, in den Spätzleteig einrühren. Spätzle zubereiten wie nebenstehend. Fein zerteilten Käse in der Sahne schmelzen, Piment einrühren und die Käsesauce über die heißen Spätzle geben.

Geschmelzte Bergkäse-Ravioli

Nudelteig: 200 g Mehl
2 große Eier • 1 EL Grieß
1 EL Öl • 1 Prise Salz
1 Eigelb zum Bestreichen
Füllung: 200 g klein gewürfelter Bergkäse • 50 g Quark • Pfeffer
Salz • 1 EL gehackte Kräuter
1 kleine Knoblauchzehe
Schmelze: 50 g Butter • 2 EL Semmelbrösel • 2 EL gehackte Kräuter (Petersilie, Dill, Schnittlauch oder Thymian, Oregano, wenig Rosmarin) • Salz • Pfeffer

Aus den Zutaten einen geschmeidigen Nudelteig herstellen, in Klarsichtfolie einschlagen und ½ Std. ruhen lassen. Zutaten der Füllung mischen und würzen. Hälfte des Teigs dünn ausrollen, Füllung in Häufchen darauf verteilen und Ränder mit Eigelb einstreichen. Restlichen Teig ausrollen, darüberlegen und Ravioli rund ausschneiden, Ränder gut andrücken. In reichlich Salzwasser 10 min gar ziehen lassen – nicht kochen! Butter in einer Pfanne kurz aufschäumen lassen, Semmelbrösel und Kräuter zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, über die Ravioli geben und das Ganze heiß genießen.

Gratin Montagnard

Zutaten

1 Liter Milch • Salz • 30 g Butter
6 EL Grieß • 250 g Greyerzer oder Emmentaler Käse • etwas geriebene Muskatnuss • 4 Eigelb
• 4 steif geschlagene Eiweiße

Milch, Salz und Butter zusammen aufkochen, langsam den Grieß einrühren und auf kleiner Hitze zu einem dünnen Brei kochen lassen.

Käse in feine Scheiben schneiden, langsam unter den Grießbrei mischen und so lange mitköcheln, bis der Käse geschmolzen ist. Brei vom Herd nehmen und auskühlen lassen. Sobald er erkaltet ist, Eigelbe unterrühren und zum Schluss den Eischnee unterheben. Die Masse zu zwei Dritteln Höhe in eine ausgebuterte Gratinform füllen und im vorgeheizten Backofen eine gute ½ Std. backen.

Dazu grüner Salat und einen fruchtigen Weißwein.

Münchner Wochenmärkte

Au

Mariahilfplatz
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Berg am Laim
Baumkirchner Str. 22b–26
Freitag, 8 bis 12 Uhr

Blumenau
Blumenauer Straße 2–16
Mittwoch, 8 bis 12 Uhr

Bogenhausen
Rosenkavalierplatz
Donnerstag, 8 bis 18 Uhr

Feldmoching
Walter-Sedlmayr-Platz
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Freimann
Karl-Köglsperger-Str. 11–17
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

Fürstenried-Ost
Berner Str./Ecke Züricher Str.
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

Fürstenried-West
**Schweizer Platz/
Graubündener Straße**
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Giesing
Giesinger Bahnhofplatz
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Großhadern
Heiglhofstraße 1–11
Mittwoch, 13 bis 18 Uhr

Hadem
**Guardinistraße 90–110
und 71–87**
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Haidhausen
Weißburger Straße 2–10
Dienstag, 8 bis 12 Uhr

Hasenberg
Blodigstraße 4
Donnerstag, 8 bis 12 Uhr

Johanneskirchen
Fritz-Meyer-Weg 38–46
Freitag, 8 bis 12 Uhr

Lerchenauer See
**Franz-Fackler-Straße/
Ecke Lasallestraße**
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Messestadt Riem
Willy-Brandt-Platz
Freitag, 10 bis 18 Uhr

Milbertshofen
Curt-Mezger-Platz
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Moosach
Nanga-Parbat-Straße 1–15
Donnerstag, 8 bis 12 Uhr

Neuubing
Mainaustr. 69–71
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Neuhausen (Arnulfpark)
Rainer-Werner-Fassbinder-Pl.
Freitag, 10 bis 18 Uhr

Neuhausen
Rotkreuzplatz
Donnerstag, 10 bis 19 Uhr

Neuperlach
Hanns-Seidel-Platz
Dienstag, 8 bis 17 Uhr
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Perlach
Perlfanzelplatz
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Schwabing
Münchner Freiheit
Donnerstag, 10 bis 18 Uhr

Sending
**Jean-Paul-Richter-Str. 9–19
und Innenhof Wohnanlage**
Mittwoch, 8 bis 12 Uhr

Solln
Fellererplatz
Freitag, 8 bis 12 Uhr

Thalkirchen
Schäftlamstraße 179
Donnerstag, 13 bis 18 Uhr

Trudering
**Friedenspromenade
(ggü. Nr. 73a–85)**
Freitag, 13 bis 18 Uhr

Untergiesing
Hans-Mielich-Platz
Donnerstag, 12 bis 18 Uhr

Untersending
**Resi-Huber-Platz und
Margaretenplatz**
Samstag, 7 bis 13 Uhr

Da haben wir den Käse

Der eine isst den Käse ohne Brot (und nimmt sich das Beste), der andere regt sich über jeden Käse (über jede Kleinigkeit) auf, der dritte ist nur ein Dreikäsehoch – so zahlreich wie die Redewendungen rund um den Käse sind auch die Herstellungsarten und Rezepturen der beliebten Gaumenfreude – und doch haben alle Käsesorten eines gemeinsam: Der Rohstoff für den Käse ist immer die Milch. Vor allem Kuhmilch findet Verwendung, aber auch aus der Milch von Schafen, Ziegen und Wasserbüffeln werden hervorragende Käsesorten hergestellt.

Historie

Mit der Domestizierung von Ziege, Schaf und Rind ab 10.000 v. Chr. entwickelten die Menschen die Fähigkeit, aus Milch haltbare Nahrungsmittel herzustellen. Alle alten Hochkulturen kannten bereits Käse. Die Römer verfeinerten das Milchprodukt und würzten es mit Kräutern. Später überlebte das Wissen um die Käseherstellung in den Klöstern. Einige unserer heutigen Käsesorten entstanden bereits im frühen Mittelalter:

1115 der Greyerzer, 1184 Gouda und Edamer, 1200 der Emmentaler und 1282 der Appenzeller. Seit dem 19. Jh. haben Wissenschaft und Technik die Käseproduktion in großem Stil vorangetrieben – und dennoch bleibt die Herstellung eines sehr guten Käses dem Fingerspitzengefühl und der handwerklich soliden Arbeit eines erfahrenen Käsemeisters vorbehalten. Heute gibt es ca. 5.000 verschiedene Sorten, wobei sich Käse gleicher Sortenbezeichnung geschmacklich von Käserei zu Käserei unterscheiden können.

Verbreitung

Käse ist im westlichen Kulturkreis sehr verbreitet und zählt in Europa, Nordamerika und Australien zu den Grundnahrungsmitteln. Größte Herstellungsnation sind die USA, gefolgt von Deutschland und Frankreich, Italien und den Niederlanden. Nicht in allen Kulturen wird Käse geschätzt. In der Küche Asiens, Afrikas und Südamerikas spielt er keine Rolle. Der Grund liegt in der weit verbreiteten Laktoseintoleranz der Bevölkerung. In China gilt Käse gar als verdorbene Milch.

Käse Sorten und Rezepte



Landeshauptstadt München
Kommunalreferat
Markthallen München
Schäftlarnstr. 10
81371 München

www.markthallen-muenchen.de

Fotos: Fotolia
Druck: Druckerei Vogl
Gedruckt auf 100 % Recycling-Papier.

Raum und Ressourcen für München



Alles Käse!

Für ein Kilogramm Käse werden zwischen vier und zwölf Liter Milch benötigt, dazu Lab und Milchsäurebakterien. Lab ist ein Enzymgemisch, das zum »Dicklegen« der Milch, d. h. zum Ausfällen des Milcheiweißes Kasein, eingesetzt wird. Einige Gramm Lab genügen, um 1.000 Liter Milch zum Gerinnen zu bringen. Die Milchsäurebakterien bewirken die Gärung und die Reifung beim Käsen.

Milchwärmen und Einlaben

Die Milch wird gefiltert und im Käsekessel langsam unter Rühren erwärmt. Nach 20 min hat sie etwa 32 °C erreicht und wird mit dem Lab und den Milchsäurebakterien versetzt. Nach ca. 30 min Ruhezeit ist die Milch geronnen.

Vorkäsen und Erhitzen

Die dickgelegte Milch wird nun mit der Käseharfe zerteilt (grob für Weichkäse, fein für Hartkäse), damit die Molke abfließen kann; es entsteht der »Bruch«, der zusätzlich durch Wärme in seiner Konsistenz beeinflusst werden kann.

Ausziehen und Pressen

Die frei werdende Molke wird je nach Käsesorte abgeschöpft, durch Aufhängen des Bruchs in einem durchlässigen Tuch bzw. durch Schichten in perforierten Behältern zum

Ablaufen gebracht oder aus dem Bruch herausgepresst. Es entstehen die Käselaibe.

Reifung und Lagerung

Die Laibe werden in ein Salzbad getaucht (je nach Sorte ca. 2 Std. für Weichkäse, bis zu 72 Std. für Hartkäse). Der Käse nimmt Salz auf und gibt Flüssigkeit ab, die Käserinde beginnt sich zu bilden. Käsesorten, die nicht ausreifen müssen, werden nun verfeinert (z. B. in Olivenöl mit Gewürzen einlegt) und abgepackt. Käse mit längerem Reifeprozess wird im Käsekeller in Gestellen gelagert.

Konservierung

Die festen Sorten im Käselager reibt man immer wieder mit Salzlake ein, wodurch den äußeren Schichten das Wasser entzogen wird und die harte, trockene Käserinde entsteht. Sie werden während ihrer Reifezeit regelmäßig gewendet und gepflegt. In tage-, wochen- oder monatelanger Reifung entwickelt sich das sortentypische Aroma. Der gereifte Käse wird geprüft und für den Handel abgepackt. Manche Käsesorten erhalten eine Wachs- oder Paraffinschicht, die den Reifeprozess einschränkt oder gar beendet.

Käsesorten und ihr Fettgehalt

Da Käse während der Lagerung an Feuchtigkeit und somit an Gewicht verliert, kann der relative Fettgehalt während der Lagerung zunehmen. Daher wird der Fettgehalt beim Käse nicht in Prozent des Gesamtgewichts, sondern in Prozent von der Trockenmasse (i. Tr.) angegeben. Das Verhältnis von Fettmenge zu Trockenmasse in einem Stück Käse bleibt aber immer gleich. Der Fettgehalt der Frischmasse ergibt sich, wenn man die „Fett i. Tr.“-Angabe mit folgender Zahl multipliziert:

- Frischkäse x 0,3
- Weichkäse x 0,5
- Schnittkäse x 0,6
- Hartkäse x 0,7

Beispiel: Der Schnittkäse Gouda hat 48 % Fett i. Tr. x 0,6 = 28,8 % Fett in der Frischmasse (bezogen auf 100 g Käse).

Käse wird nach seinem Fettgehalt in Trockenmasse in folgende Fettgehaltsstufen eingeteilt:

- | | |
|------------------------|---------------------|
| • Magerstufe | < 10 % Fett i. Tr. |
| • Viertelfettstufe | ≥ 10 % Fett i. Tr. |
| • Halbfettstufe | ≥ 20 % Fett i. Tr. |
| • Dreiviertelfettstufe | ≥ 30 % Fett i. Tr. |
| • Fettstufe | ≥ 40 % Fett i. Tr. |
| • Vollfettstufe | ≥ 45 % Fett i. Tr. |
| • Rahmstufe | ≥ 50 % Fett i. Tr. |
| • Doppelrahmstufe | 60–87 % Fett i. Tr. |



Hartkäse

Wassergehalt bis 56 %
Hartkäse hat die längste Reifezeit aller Käsesorten – sie liegt zwischen drei Monaten bis zu über drei Jahren. Auch wird bei der Herstellung der Bruch erwärmt, um den Trockenmassenanteil zu erhöhen. Er hat daher einen kräftigen Geschmack, sein Aroma ist sehr intensiv. In der Schweiz wird zwischen Hartkäse und Extrahartkäse (sehr lange Reifezeit) unterschieden.

Wichtigste Sorten

- Emmentaler (Kuhmilch)
- Greyerzer/Gruyère (Kuhmilch)
- Bergkäse (Kuhmilch)
- Parmesan (Kuhmilch)
- Pecorino (Schafsmilch)

Schnittkäse

Wassergehalt 54 bis 63 %
Meist wird Roh- oder pasteurisierte Kuhmilch verwendet. Die Reifezeit liegt zwischen vier und sechs Wochen, die Konsistenz ist überwiegend geschmeidig bis fest und die Geschmacksvielfalt reicht von mild bis kräftig. Schnittkäse haben meist eine Naturrinde, können aber auch mit Rotschmiere oder Weißschimmel behandelt sein.

Wichtigste Sorten

- Edamer (Kuhmilch, roh/past.)
- Gouda (Kuhmilch, roh/past.)
- Tilsiter (Kuhmilch, roh/pasteur.)
- Cheddar (Kuhmilch)
- Trappistenkäse
- Würzkäse
- Butterkäse

Halbfester Schnittkäse

Wassergehalt 61 bis 69 %
Halbfeste Schnittkäse sind eine Gruppe von Käsen, die überwiegend pur gegessen werden. Ihre Geschmacksskala ist am breitesten – sie reicht von mild bis ganz kräftig oder scharf. Die Reifezeit kann drei Wochen bis neun Monate betragen.

Wichtigste Sorten

- Edelpilzkäse
- Morbier (Morgen- und Abend-Kuhmilch, getrennt durch eine Schicht aus Pflanzenasche)

Weichkäse

Wassergehalt über 67 %
Weichkäse darf aus pasteurisierter Milch, thermisierter Milch und aus Rohmilch hergestellt werden. Nach der Labbeigabe wird das Gemisch nur wenig erwärmt, damit die Käsekörner weich und groß bleiben. Der Bruch wird nur leicht gepresst bzw. man lässt ihn nur abtropfen. Das Salzbad dauert nur kurze Zeit, der Reifeprozess nur einige Wochen und verläuft von außen nach innen. Je reifer der Käse ist, desto mehr erlangt er die typische cremig-weiche Konsistenz, wobei sich oft der feste Kern im Inneren des Teiges nur allmählich verliert.

Weißschimmelkäse

Die Käsoberfläche erhält durch die Pilzkultur *Penicillium camemberti* eine typisch weiße Schimmelschicht, die mitgegessen wird. Die Reifezeit dauert eine bis drei Wochen. Der Teig ist geschmeidig, mit zunehmendem Alter bis zu fließend, der Geschmack meist mild und zunehmend kräftiger.

Wichtigste Sorten

- Brie (Rohmilch)
- Camembert

Blauschimmelkäse

Dafür wird die Pilzkultur *Penicillium roqueforti* eingesetzt, die den Käse durchdringt und marmoriert (Weiß-Blau-Käse). Sein Geschmack wird in der Reifezeit intensiver.

Wichtigste Sorten

- Roquefort (Schafsrohmlch)
- Gorgonzola (Kuhmilch)
- Blue Stilton (Kuhmilch)

Weichkäse mit Rotschmiere

Während der Reifezeit von einigen Wochen bis 3 Monaten wird dieser Käse mit Salzwasser gewaschen bzw. geschmiert. So erhält er seine bräunlich-orangefarbene Rinde. Der Teig ist fein, weich und cremig. Der milde Geschmack wird mit zunehmendem Alter kräftig.

Wichtigste Sorten

- Reblochon (Kuhmilch)
- Münster/Munster-Géromé (Kuh)
- Vacherin Mont d'Or (Kuh/roh)

Frischkäse

Wassergehalt über 73 %
Frischkäse sind rindenlose, nicht gereifte Käse, die direkt nach der Herstellung genussfertig sind und rasch gegessen werden sollten. Sie sind quarkweich, streichfähig, wenig bis gar nicht gesalzen, mit sehr zartem Aroma und in unterschiedlichen Fettgehaltsstufen erhältlich – je höher der Fettgehalt, desto cremiger und feiner.

Wichtigste Sorten

- Quark, Topfen, Schichtkäse
- Hüttenkäse
- Rahm-, Doppelrahmkäse
- Mascarpone (Kuhmilch/Sahne)
- Feta (Schafs-/Ziegenkäse)
- Molkenkäse

Er wird nicht aus Milch, sondern aus Süßmolke hergestellt. Durch Erhitzung und Zugabe eines Säuremittels setzen sich die Molkenproteine ab. Sie werden abgeschöpft, fein geschlagen und gesalzen. Molkenkäse ist sehr fettarm mit cremiger Konsistenz.

- Ricotta (Schafs-/Kuhmilch)

Weitere ...

Pasta-filata-Käse

Filata (ital. filare = ziehen) ist ein Verfahren aus Italien, bei dem der Bruch mit heißem Wasser überbrüht und die heiße Masse unter Kneten und Ziehen zu einem Teig verarbeitet wird. Dieser Brühkäse wird kugel- oder zopfartig geformt und in Salzlake/Molke gelegt.

Wichtigste Sorten

- Mozzarella
- Provolone

Rohmilchkäse

Diese Käseart wird aus unbehandelter Milch (Rohmilch) hergestellt. Nach EU-Recht besteht sie aus Milch von Kühen, Schafen, Ziegen oder Wasserbüffeln, die nicht über 40° C erhitzt und keiner Behandlung mit vergleichbarer Wirkung unterzogen wurde.

Wichtigste Sorten

- Roquefort
- Emmentaler, Comté, Langres
- viele Camemberts und Bries

Schmelzkäse

Schmelzkäse ist ein weiterverarbeitetes Produkt aus verschiedenen Käsesorten, das in Scheiben und als Streichkäse erhältlich ist. Dem Gemisch aus geriebenem Käse, Schmelzsalzen und Wasser werden häufig Gewürze beigefügt.