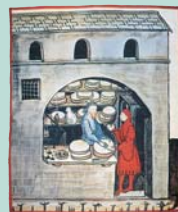


# Da haben wir den Käse.

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 Drei-Käsehoch – 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**  
Käse ist schon sehr lange bekannt. 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



Greizer, 1184 Gouda und Edamer, 1200 der Emmentaler und 1282 der Appen-

zeller, wie in Klosterhandschriften zu lesen ist. 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 bis zu 5000 verschiedene Sorten, wobei sich Käse gleicher Sortenbezeichnung geschmacklich von Käseerei zu Käseerei unterscheiden können.

**Verbreitung**  
Käse ist im westlichen Kulturkreis sehr verbreitet und zählt in Europa, Nordamerika und Australien zu den Grundnahrungsmitteln. Größte Herstellernation 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.



Ganz schön deftig ...

## Allgäuer Kässpätzle

500 g Mehl · 5 Eier · Salz · Muskat würziger geriebener Bergkäse Pfeffer · Zwiebeln · Gerät: Spätzle- oder Knöpfe-Hobel/-Sieb

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

## Käsetaler

125 g Butter · 125 g geriebener Cheddar-Käse · 2 EL Parmesan 140 g Mehl · 1 Msp. Backpulver 1 Msp. Cayennepfeffer Salz · 1 TL Zitronensaft

Alle Zutaten in einer Schüssel zu einem glatten Teig verarbeiten, auf leicht bemehlter Arbeits-



... und noch rezenter

## Edelpilz-Spinatspätzle

Spätzleteig wie nebenstehend, dazu 300 g Spinat 2 EL Butter statt Bergkäse: 200 g Edelpilz-käse, 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 über die heißen Spätzle geben.

fläche etwa 2 min. durchkneten, zu einer Wurst von ca. 3 cm Durchmesser formen, in Frischhaltefolie wickeln, ca. 30 min. ins Tiefkühlfach legen, danach 5 min. bei Zimmertemperatur ruhen lassen. Backofen auf 180°C vorheizen, zwei Backbleche mit Backpapier auslegen. Teigrolle in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden, Taler auf Backblech setzen, 9 bis 10 min. goldgelb backen. Das Rezept ergibt 45 Käsetaler, die bestens zu Bier und Wein passen.

Käse-Verstecke aus dem Schwarzwald

## 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 durchgepresste 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 1/2 Std. ruhen lassen. Alle 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 heiß genießen.



**HERAUSGEBER**  
Märkte Stuttgart GmbH & Co. KG  
Langwiesenweg 30 · D-70327 Stuttgart  
Telefon 0711/48041-0 · Fax 48041-444  
info@maerkte-stuttgart.de  
www.maerkte-stuttgart.de © 09/08

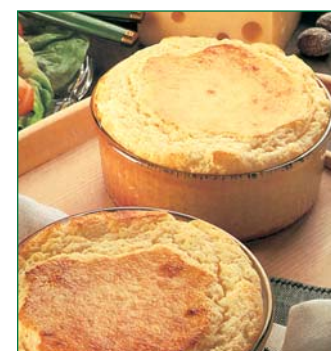
Etwas Überbackenes aus der Schweiz (Kanton Waadt)



## Gratin Montagnard

1 Liter Milch Salz · 30 g Butter 6 EL Grieß · 250 g Greizer 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 abkühlen lassen. Sobald er erkaltet ist, Eigelbe unterrühren und zum Schluss den Eischnee unterheben. Die Masse zu zwei Dritteln Höhe in eine ausgebutterte Gratinform füllen und im vorgeheizten Backofen eine gute 1/2 Std. backen. Dazu grüner Salat und einen fruchtigen Weißwein.



»Käse schließt den Magen.«

Die verbindlichen Standorte der Wochenmärkte in den Stuttgarter Stadtteilen, die Markttag und Marktzeiten finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage

[www.maerkte-stuttgart.de/wochenmaerkte/uebersichtsplan](http://www.maerkte-stuttgart.de/wochenmaerkte/uebersichtsplan)



Stuttgarter Wochenmärkte

FRISCH UND GUT

# Käse

Sorten · Rezepte

Mit allen Verkaufsorten und Marktzeiten in den Stuttgarter Stadtteilen



# Die Kunst des KäSENS – eine sensible Angelegenheit

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 freiwerdende Molke wird je nach Käsesorte abgeschöpft, durch Aufhängen des Bruchs in einem durchlässigen Tuch (1) bzw. durch

Schichten in perforierten Behältern zum Abfließen gebracht oder aus dem Bruch herausgepresst. Es entstehen die Käse-Laibe (2).

## 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 (3). 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 Parafinschicht, die den Reifeprozess einschränkt oder gar beendet.

# Alles Käse!

Käse wird nach dem **Wassergehalt in der fettfreien Käsemasse** in Gruppen eingeteilt:

## 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)

## 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).

Fettstufe	Fett i. Tr.	Fettgehalt			
		Hartkäse	Schnittkäse	Weichkäse	Frischkäse
Doppelrahm	60–87%	≥ 42%	≥ 36%	≥ 30%	≥ 18%
Rahm	≥ 50%	≥ 35%	≥ 30%	≥ 25%	≥ 15%
Vollfett	≥ 45%	≥ 32%	≥ 27%	≥ 23%	≥ 14%
Fett	≥ 40%	≥ 28%	≥ 24%	≥ 20%	≥ 12%
Dreiviertelfett	≥ 30%	≥ 21%	≥ 18%	≥ 15%	≥ 9%
Halbfett	≥ 20%	≥ 14%	≥ 12%	≥ 10%	≥ 6%
Viertelfett	≥ 10%	≥ 7%	≥ 6%	≥ 5%	≥ 3%
Mager	< 10%	< 7%	< 6%	< 5%	< 3%
Es bedeutet		≥ größer/mehr als oder gleich	< kleiner/weniger als		

## 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-weiße Konsistenz, wobei sich oft der feste Kern im Inneren des Teiges nur allmählich verliert.

## 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 (Schafsrohmilch)
- Gorgonzola (Kuhmilch)
- Blue Stilton (Kuhmilch)

## Weichkäse mit Rotschmiere

Während der Reifezeit von einigen Wochen bis 3 Monate wird dieser Käse mit Salzwasser gewaschen bzw. geschmiert. So erhält er seine bräunlich-orangefarbene Rinde. Der Teig ist fein,

## Camembert



## Gorgonzola



## Münster



## Weichkäse mit Schimmelreifung

Man unterscheidet:

## Weißschimmelkäse

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

## Wichtigste Sorten

- Brie (Rohmilch)
- Camembert

weich und cremig. Der milde Geschmack wird mit zunehmendem Alter kräftiger.

## Wichtigste Sorten

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

## 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 (Butterkäse) oder auch neun Monate (Weißacker aus dem Oberallgäu) betragen.

## Wichtigste Sorten

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

## Morbier



## Schweizer Käse



## Greyerzer



## Wichtigste Sorten

- Edamer (Kuhmilch, roh/past.)
- Gouda (Kuhmilch, roh/past.)
- Tilsiter (Kuhmilch, roh/pasteur.)
- Cheddar (Kuhmilch)
- Trappistenkäse
- Würzkäse, unter Zusatz von Pfeffer, Kümmel, Knoblauch, Paprika oder frischen Kräutern
- Butterkäse



## Hartkäse

**Wassergehalt** bis 56%

Hartkäse hat die längste Reifezeit aller Käsesorten – sie liegt zwischen drei Monaten bis über drei Jahre. 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, Pecorino

## Pecorino



## Emmentaler



## Und dann gibt es noch:

## 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 formbaren Teig verarbeitet wird. Dieser Brühkäse wird meist kugel- oder zopfartig geformt und in Salzlake/Molke gelegt. Er wird frisch verkauft oder durch Räuchern haltbar gemacht.

## Wichtigste Sorten

- Mozzarella
- Provolone

## Robmilchkäse

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, Schmelzsälen und Wasser wird häufig Gewürz oder andere Zutaten (Paprika, Pilze, Schinken) beige-fügt.

## Sauermilchkäse

Er wird aus Dickmilch oder Quark hergestellt. Die Gerinnung erfolgt durch (Milch-) Säure und Erwärmen. Sauermilchkäse hat anfänglich eine quarkähnliche Konsistenz, die sich nach sehr kurzer Reifung verändert und würzig wird, begleitet von einem strengen Geruch. Die Farbe verändert sich von Weiß zu einem durchscheinenden, gelblichen Ton. Sauermilchkäse sind fettarm, eiweißhaltig und werden gerne mit Kümmel verfeinert.

## Wichtigste Sorten

- Harzer Käse/Harzer Roller
- Kochkäse