

Servicezeit vom 19. August 2011

Redaktion Klaus Brock

Kochen mit Quark: Süß, herzhaft und unwiderstehlich

Knusprige Apfel-Quark-Taschen	Seite	2
Schinken-Quark-Taschen	Seite	3
Topfen-Mohn-Nudeln	Seite	3
Apfel-Melisse-Cooler	Seite	5
Pikanter Brotaufstrich aus Quark	Seite	5
Topfenschmarrn	Seite	6
Maracuja-Lassi	Seite	6
Ingwer-Lassi	Seite	7

URL: <http://www.wdr.de/tv/servicezeit/sendungsbeitraege/2011/kw33/0819/uebersicht.jsp>

Kochen mit Quark: Süß, herzhaft und unwiderstehlich

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Wer leichte Genüsse liebt, für den sind Quark und seine österreichische Variante, der Topfen, einfach ideal: Sie bringen Frische auf den Tisch, liefern wertvolles Eiweiß, Mineralien und Spurenelemente, und sie sind vielseitig zu verwenden, schmecken süß genauso gut wie herzhaft: einfach immer köstlich.

Warenkunde: Quark, Schichtkäse oder Topfen

Im Prinzip ist alles dasselbe, aber eben nur im Prinzip: Quark ist cremig verrührt, oft sogar mit Joghurt „verfeinert“, wie das Etikett zeigt. Schichtkäse dagegen – wie der Name schon sagt – schichtweise in Bottiche gelegt. Diese unterschiedliche Behandlung hat Einfluss auf die Konsistenz und damit auch auf den Geschmack. In Österreich nennt man die Sache „Topfen“, und es gibt ihn sogar in verschiedenen Konsistenzen: von cremig-frisch bis regelrecht bröselig. Denn: Je trockener der Topfen, also bröseliger, desto mehr kann man damit anfangen und in der Küche verarbeiten. Statt Milch, Joghurt, Molke oder Wasser, das die weiße Masse geschmeidig oder weich macht, kann man dann – je nach Rezept – Ei, Butter und aromatische Essenzen, Früchte oder Alkoholika untermischen.

In jedem Fall handelt es sich um Milch, die mit Lab zum Gerinnen gebracht wurde – im Grunde also um die erste Stufe zum Käse. Deshalb nennt man das Produkt auch „Frischkäse“, in manchen Gegenden (Süddeutschland) „Weißkäse“ oder „Bibbeleskäs“ (wie im Badischen, wo man den köstlichen weißen Käse gern den „Bibbele“, den jungen Küken, gab, um sie aufzupäppeln).

Anders als in Österreich, wo man bereits gut abgetropften Quark (Bröseltopfen) kaufen kann, müssen wir unseren Quark immer schon ein paar Tage vor der Verwendung aus seiner Verpackung nehmen und abtropfen lassen. Man staunt dann, wie viel Flüssigkeit sich dabei in der Schüssel sammelt. Wichtig: Das Sieb unbedingt mit einem Blatt Küchenpapier oder mit einem Mulltuch auslegen und diese Molke natürlich nicht wegschütten. Darin stecken jede Menge wichtiger Mineralien und Inhaltsstoffe, außerdem schmeckt diese Molke gut gekühlt herrlich erfrischend und löscht den Durst.

Die Rezepte

Knusprige Apfel-Quark-Taschen

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Wir brauchen den Teig für unsere Quarktaschen gar nicht erst mühsam herzustellen, wir greifen einfach zu Fertigware.

Als Hülle für die Quarktaschen kaufen wir Frühlingsrollenteig aus dem Asienladen. Daraus werden wunderbar knusprige Täschchen entstehen. Sie kann man einfach aus der Hand zum Kaffee knuspern oder mit einer Himbeersoße elegant auf einem Teller anrichten und als Dessert servieren.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

2 EL Rosinen
2 EL Rum oder Zitronenlikör
2 Äpfel
½ Zitrone
2 EL Butter
2 EL Zucker
250 g Magerquark (10 Prozent – mindestens einen Tag lang in einem Sieb abgetropft)
1 Eigelb
2 EL gehackte Mandeln
20 Frühlingsrollenhüllen (10 mal 10 Zentimeter)
Eiweiß zum Einpinseln
circa ½ l neutrales Öl (Erdnuss-, Sonnenblumen- oder Rapsöl) oder 500 g Butterschmalz zum Ausbacken
Puderzucker zum Bestäuben

Himbeersoße:

1 Paket Tiefkühlhimbeeren
2-3 EL Zucker

Rosinen in einem Schälchen mit Rum oder Zitronenlikör bedecken und einweichen. Die Äpfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und zentimeterklein würfeln. Damit alles schön hell bleibt und sich nicht verfärbt, mit Zitronensaft umwenden.

In einer Pfanne in der heißen Butter anbraten. Sobald sie etwas Farbe angenommen haben, mit Zucker bestreuen und mit der abgeriebenen Zitronenschale würzen. Rosinen und Mandeln hinzufügen und mitdünsten. Unter den möglichst trockenen Quark rühren, dabei das Eigelb gut einarbeiten.

Jedes Teigblatt rundum mit Eiweiß einpinseln, auf eine Ecke jeweils einen guten Teelöffel dieser Füllung setzen, die leere Ecke darüber legen und rundum gut zusammendrücken. Darauf achten, dass eingeschlossene Luft entweicht. Diese Dreiecke im heißen Öl oder Butterschmalz schwimmend – portionsweise – golden ausbacken und auf Küchenpapier gut abtropfen.

Die knusprigen Teigtaschen mit Puderzucker bestäuben und noch warm mit **Himbeersoße** servieren: Dafür einfach die aufgetauten Himbeeren mit dem Zucker pürieren.

Getränk: Kaffee oder Espresso zu den Apfeltaschen als Gebäck. Zum Dessert passt ein Apfelbrand.

Schinken-Quark-Taschen

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Mit einer herzhaften Füllung sind die Quarktaschen ein hübscher Happen zum Begrüßungssekt und schmecken auch zum Glas Wein. Zwei oder drei davon sind, zusammen mit einem Salat, ein hübscher kleiner Imbiss – etwa zum Bier.

Zutaten für vier bis sechs Personen:

1 mittelgroßer Zucchini (circa 200 g)
1 Zwiebel
2 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 Chilischote
Salz
Pfeffer
100 g gekochter Schinken (in 3 dicken Scheiben)
Petersilie
Dill
Kerbel oder Basilikum
250 g Magerquark (mindestens einen Tag lang in einem Sieb abgetropft)
1 Ei
nach Belieben etwas abgeriebene Zitronenschale
20 Frühlingsrollenhüllen
Butterschmalz zum Ausbacken

Den Zucchini halbzentimeterklein würfeln, Zwiebel und Knoblauch sehr fein schneiden. Zuerst Zucchini- und Zwiebelwürfel im heißen Öl anbraten, dann den Knoblauch und den sehr fein gewürfelten Chili hinzufügen und auf etwas geringerer Hitze mitdünsten. Salzen und pfeffern. Den Schinken zentimeterklein würfeln und mit den fein gehackten Kräutern und dem abgekühlten Zucchini Gemüse vermischen. Diese Mischung unter den Quark rühren, auch das Eigelb untermischen und alles sehr kräftig würzen.

Die Frühlingsrollenhüllen vorsichtig voneinander trennen, ohne dass sie zerreißen. Jeweils einen gut gehäuften Löffel Füllung auf eine Ecke setzen, den Teig rundum mit Eiweiß einpinseln. Die leere Teigfläche über die Füllung klappen, sodass ein Dreieck entsteht, und rundum gut zudrücken. Dabei darauf achten, dass alle Luft entweicht. Im heißen Schmalz schwimmend knusprig ausbacken und auf Küchenpapier abtropfen.

Beilage: nach Belieben ein Salat oder auch ein **Senf-Quark-Dip** zum Stippen: Dafür 2 Esslöffel süßen Senf, 2 Esslöffel saure Sahne und 1 Esslöffel Quark miteinander glatt rühren. Gehackte Kräuter (zum Beispiel Schnittlauch, Dill und Kerbel) und nach Belieben auch eine winzig klein gehackte rote Chilischote untermischen.

Topfen-Mohn-Nudeln

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Bei diesem Rezept ist die österreichische Herkunft unübersehbar: Dafür nehmen wir einen klassischen Topfenteig, statt runder Knödel formen wir jedoch längliche, schmale Nudeln, etwa wie badische Schupfnudeln oder „Bubespitzle“. Sie werden in Salzwasser gegart und zum Servieren dann noch in einer Mischung aus geschmolzener Butter, die mit Mohn und Zucker vermischt ist, gewendet, bis sie dick davon überzogen sind.

Zutaten für vier bis sechs Personen (je nachdem, ob als süßes Hauptgericht oder Dessert):

Topfenteig:

500 g Topfen (Magerquark oder Schichtkäse, abgetropft circa 350 bis 400 g)
30 g zimmerwarme Butter
30 g Zucker
2 Eier

1 Eigelb
1 Tütchen oder 1 gehäufter TL Vanillezucker
Salz
Zitronenschale
1 kleiner Schuss Marillenbrand
80 g Weißbrotbrösel oder Semmelbrösel (kein fertiges Paniermehl!)

Zum Schwenken:

100 g Butter
70 g frisch gemahlener Mohn
1 gehäufter EL Zucker

Quark-Sahne-Soße:

200 g Magerquark
etwas abgeriebene Zitronenschale
1 gehäufter EL Puderzucker
2 EL flüssige Sahne
200 g geschlagene Sahne

Für die Fruchtsoßen:

200 g dunkle Waldbeeren
200 g rote Beeren
3-4 EL Zucker
einige Tropfen Zitronensaft
eventuell ein passender Obstlikör zum Würzen

Außerdem:

Puderzucker

Den Topfen (Magerquark/Schichtkäse) gründlich abtropfen lassen. Dann mit Butter und Zucker mit dem Handrührer oder der Küchenmaschine zu einer hellen, dicken Creme schlagen. Die ganzen Eier und das Eigelb hinzufügen. Vanillezucker, die Salzprise, abgeriebene Zitronenschale und Marillenbrand, schließlich auch die Brösel unterrühren. Diese Masse eine halbe Stunde ruhen und quellen lassen.

Dann zwischen den angefeuchteten Handflächen kleinfingerlange Nudeln rollen, die an den Enden spitz zulaufen. In leise siedendem Salzwasser etwa sechs bis acht Minuten ziehen lassen. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

In einer großen Pfanne die Butter schmelzen, Mohn und Zucker hinzufügen und gut mischen. Die Nudeln darin drehen und wenden – am besten immer wieder an der Pfanne rütteln, um die Nudeln in Schwung zu versetzen, bis sie dick davon überzogen sind. Übrigens, Mohn lässt sich leichter im Mixer zerkleinern, wenn man den Zucker mitmixt.

Für die **Quark-Sahne-Soße** den Quark mit Zitronenschale, Puderzucker und flüssiger Sahne glatt rühren. Die steif geschlagene Sahne unterziehen.

Zum Anrichten jeweils einen großzügigen Löffel dieser Creme auf jedem Dessertteller verstreichen und die Nudeln darauf hübsch anrichten. Mit Klecksen von Fruchtsoßen dekorieren. Nudeln noch mit etwas Puderzucker bestäuben.

Für die **Fruchtsoßen** die Früchte jeweils nach Geschmack zuckern, mit einigen Spritzern Zitronensaft, eventuell sogar mit einem Schuss passendem Likör, glatt rühren und dann durch ein Sieb streichen.

Getränk: entweder ein lieblicher Wein, zum Beispiel eine Beerenauslese vom Neusiedlersee, oder ein „Apfel-Melisse-Cooler“.

Apfel-Melisse-Cooler

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Für alle, die keinen Alkohol mögen, empfehlen wir einen fruchtigen, nicht zu süßen Apfeldrink zu den „Topfen-Mohn-Nudeln“.

Zutaten pro Person:

¼ l Apfelsaft
4-6 Eiswürfel (je nach Größe)
2 EL Zitronensaft
einige Blätter Zitronenmelisse

Alle Zutaten in einen Mixbecher füllen und mit dem Stabmixer glatt mixen, bis nur noch winzige Eisstückchen vorhanden sind. In einem hohen Longdrinkglas mit einem Strohhalm servieren. Ist wunderbar erfrischend und löscht den Durst.

Pikanter Brotaufstrich aus Quark

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Im Anrühren von Brotaufstrichen sind die Österreicher Weltmeister, und Quark ist häufig die Basis. Aber natürlich kann man einen solchen Aufstrich statt auf einer krumigen Scheibe herzhaftem Bauernbrot oder herzhaftem Vollkornbrot auch zusammen mit Pellkartoffeln verspeisen – ein schnelles und dabei köstliches kleines Essen.

Zutaten für vier Personen:

2 Eier
250 g Quark
2-3 EL Milch oder Sahne
1 Tasse Kräuter (glatte Petersilie, Schnittlauch, Liebstöckel, Dill, Kerbel)
2 Frühlingszwiebeln
1 Stück Meerrettichwurzel
Salz
Pfeffer
1 TL Paprikapulver
½ Zitrone
eventuell 1 gehäufter EL kleine Kapern
1 gelbgrüner Spitzpaprika

Die Eier nicht ganz hart kochen, etwa sieben bis acht Minuten lang. Abschrecken, pellen und klein würfeln.

Den Quark unterdessen mit der Milch (oder Sahne) glatt rühren. Die fein gehackten Kräuter, die in feine Scheibchen geschnittenen Frühlingszwiebeln und reichlich frisch geriebenen Meerrettich unterrühren. Nun die Eier untermischen und den Quark mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen. Mit Zitronenschale und Zitronensaft abschmecken. Die winzigen Kapern nach Geschmack, jedenfalls erst ganz zum Schluss, unterrühren. Falls sie nicht wirklich winzig, also höchstens stecknadelkopfgroß sind, mit einem Messer fein hacken.

Beilage: Bauern- oder Vollkornbrot. Wer mag, legt noch Streifen vom Spitzpaprika auf den Aufstrich. Er schmeckt natürlich auch gut zu frisch gekochten Pellkartoffeln – eventuell auch zu blauen oder roten Kartoffeln. Das sieht nicht nur schön aus – solche Kartoffelspezialitäten schmecken auch wunderbar.

Getränk: ein gut gekühltes Pils, Grüner Veltliner oder Buttermilch.

Topfenschmarrn

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Für die klassische Version braucht man nichts weiter als einen guten Pfannkuchenteig, der ruhig mit etwas brauner Butter aufgepeppt sein darf. Das Geheimnis für das gute Gelingen des Schmarrns allerdings besteht darin, dass der Teig genügend Zeit bekommt, sich zu entwickeln und zu quellen. Je länger, desto feiner und knuspriger wird er beim Backen.

Zutaten für zwei bis vier Personen:

Für den Teig:

2 Eier
1 gehäufter EL Zucker
80 g Mehl
100 g Quark/Topfen
1/8 l Milch
1/8 l Sahne
2 EL braune Butter
1 Prise Salz

Außerdem:

1 Apfel
Zitronensaft
2 EL Butter
2 EL Zucker
2-3 EL in Rum (oder Likör) eingeweichte Rosinen
2 EL gehackte Mandeln
Puderzucker

Zunächst einen Pfannkuchenteig anrühren: Eier, Zucker, Mehl und Quark gründlich miteinander verrühren, dann erst Milch und Sahne sowie die braune Butter und die Salzprise hinzufügen. Wenn der Quark bröselig ist (weil er gut abgetropft wurde), ruhig den Mixstab nehmen. Den glatten Teig zugedeckt mindestens zwei Stunden – lieber einen ganzen Tag – quellen lassen.

Dann den Apfel ungeschält vierteln und vom Kerngehäuse befreien, die Viertel in dünne Schnitze schneiden. Damit sie schön hell bleiben, mit Zitronensaft beträufeln.

Pro Portion (bezogen auf zwei Personen) in einer unbeschichteten Pfanne 1 Esslöffel Butter erhitzen, die Hälfte der Apfelscheiben darin anrösten, mit 1 Esslöffel Zucker karamellisieren und je 1 Esslöffel Rosinen und gehackte Mandeln dazugeben. Knapp fingerhoch Pfannkuchenteig darüber gießen. Während man diesen an der Unterseite karamellisieren lässt, mit einer Backschaufel immer wieder den gebackenen Teig beiseite schaufeln, damit flüssiger Teig nachrutschen kann. Und immer wieder mit zwei Gabeln den Pfannkuchen zerrupfen und zerreißen, bis lauter duftige, knusprige Stücke in der Pfanne sind. Dick mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Beilage: keine, der Schmarrn ist sich selbst genug.

Getränk: Klassisch wäre ein Glas Milch. Aber warum nicht einen der beiden folgenden Drinks: „Maracuja-Lassi“ oder „Ingwer-Lassi“?

Maracuja-Lassi

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Nach der Idee des erfrischenden Joghurtgetränks, wie man es in Indien liebt. Es kühlt, erfrischt und löscht den Durst.

Zutaten für zwei Personen:

100 g Quark
1 Maracuja (Passionsfrucht)
5-8 Eiswürfel oder circa ¼ l eiskaltes Wasser
eventuell etwas Puderzucker zum Nachsüßen

Quark in den Mixbecher geben, das Innere der Maracujafrucht hinzufügen und mit dem Pürierstab aufmixen. Dabei die Eiswürfel oder so viel eiskaltes Wasser hinzufügen, bis der Drink die richtige Konsistenz hat. Nach Belieben zuckern.

Ingwer-Lassi

Von Martina Meuth und Bernd Neuner-Duttenhofer

Wer es lieber herzhaft mag, bevorzugt möglicherweise diese Variante.

Zutaten für zwei Personen:

100 g Quark
1 walnussgroßes Stück Ingwer
Limettensaft
1-2 TL Fischsoße
1 Prise Zucker
nach Belieben 1 Knoblauchzehe
einige Petersilien- oder Korianderblätter (ruhig auch die Wurzel)
5-8 Eiswürfel oder circa ¼ l eiskaltes Wasser

Quark in den Mixbecher füllen, den grob gehackten Ingwer, Limettensaft, einen guten Schuss Fischsoße und die Zuckerprise dazugeben, nach Belieben auch zerdrückten Knoblauch und Koriandergrün beziehungsweise Petersilie hinzufügen. Alles glatt mixen und dabei mit Eiswürfeln und/oder Wasser entsprechend verdünnen.

© WDR Köln 2011