



Schattendasein

Käse aus Molke entstand aus der Restverwertung der Käseherstellung.

Molke ist ein Nebenprodukt der Käseherstellung, also jene Flüssigkeit, die sich beim Dicklegen der Käsemasse absetzt. Man unterscheidet Süßmolke, die bei der Milchgerinnung durch Labenzym entsteht, und Sauermolke, die bei mit Säure hergestellten Frischkäsen anfällt. Molke besteht vorwiegend aus Wasser, sie enthält aber auch Molkeneiweiß und Milchzucker. Fett ist hingegen nur in Spuren vorhanden. Aus Molke entstehen erfrischende Drinks, getrocknetes Molkenpulver oder eben Molkenkäse. Denn obwohl Molke bei der Käseherstellung anfällt, kann aus ihr nochmals Käse gemacht werden.

Wie ist das möglich? Milcheiweiß besteht aus Kasein und Molkenprotein. Bei der klassischen Käseherstellung gerinnt nur das Kasein, während das Molkeneiweiß – Albumine und Globuline – in der Molke zurückbleibt. Dieses Molkeneiweiß kann nun in einem weiteren Verarbeitungsschritt ebenso gewonnen werden. Käse aus Molke entstanden sozusagen als Resteverwertung, sie waren nicht das Hauptprodukt, sondern entstanden im Schatten anderer Käse.

Je nachdem, wie dieser weitere Verarbeitungsschritt aussieht, teilt man die Käse manchmal in Molkenkäse oder Molkeneiweißkäse ein. Die meisten aus Molke hergestell-

ten Käsesorten sind Molkeneiweißkäse. Um sie herzustellen, wird die Molke auf bis zu 95 Grad erhitzt, bis sich an der Oberfläche kleine Flöckchen bilden. Diese Flöckchen aus geronnenem Molkeneiweiß werden abgeschöpft und in Siebkörbe gefüllt, die überschüssige Flüssigkeit kann dabei abrinnen. Nach dem Abschöpfen kann der Käse geschlagen oder gesalzen werden. Molkeneiweißkäse sind fast immer Frischkäse. Sie haben keine Rinde und sind vielseitig in der Küche einsetzbar. Der Molke kann im Zuge der Käseherstellung Milch, Magermilch, Buttermilch, Milch- oder Molkenrahm, Butter, Butterschmalz, Ziegen- oder Schafmilch zugesetzt werden. Der Käse ist dann gehaltvoller. Oftmals wird Süßmolke mit Milchsäure oder Zitronensäure angesäuert.

Die Herstellung von Molkenkäse folgt einem anderen Prinzip. Hier wird die Molke eingedampft, bis das Wasser verdunstet und die festen Inhaltsstoffe – darunter neben Milcheiweiß auch Laktose – übrig bleiben. Molkenkäse haben eine braune Farbe und einen süßlich-karamelligen Geschmack. Das liegt daran, dass bei Hitze Bräunungsreaktionen zwischen Milcheiweiß und Milchzucker erfolgen.

Molkenkäse und Molkeneiweißkäse unterscheiden sich aber nicht nur technologisch und sensorisch, sondern auch im Laktosegehalt. In Molkenkäse findet sich Laktose in konzentrierter Form wieder, während sie in Molkeneiweißkäsen in deutlich kleineren Mengen vorkommt. Zum Vergleich: Molkenkäse enthalten im Durchschnitt mehr als 50 Gramm Laktose pro 100 Gramm Käse, der Molkeneiweißkäse Ricotta hingegen etwa 2,7 Gramm pro 100 Gramm. Letzteres entspricht einem mittleren Laktosegehalt.

Info am Rande: Als „laktosefrei“ gelten nur Produkte, die weniger als 0,1 Gramm Laktose pro 100 Gramm enthalten.

Gemeinsam ist allen Käsen aus Molke, dass die Ausbeute sehr gering ist. Man braucht viel Molke, um wenig Käse zu gewinnen.

Ricotta

Der bekannteste Molkeneiweißkäse ist wohl der Ricotta. Er hat eine weiße Farbe, ist weich, leicht süßlich, und riecht und schmeckt nach Milch. Mit ihm werden Teigtaschen oder Cannelloni gefüllt, er bindet Suppen oder Saucen und eignet sich für Aufstriche wie für Quiche. Da er sehr mild ist, verfeinert er auch Süßspeisen. Mit Ricotta lassen sich fruchtige Torten oder Eis machen, Palatschinken füllen und Pancakes herstellen. Süße Ricotta-Kokos-Kugeln sind rasch gerollt und schmecken köstlich.

Der Name Ricotta gibt einen Hinweis auf seine Herstellung, denn er leitet sich vom lateinischen „recocta“ ab, was übersetzt „noch einmal gekocht“ bedeutet. Denn bei der Labkäseherstellung wird zuerst die Milch erhitzt, bei der anschließenden Ricottaherstellung dann die Molke. Der Käse kann in jedem Land aus der Molke verschiedener Tierespezies hergestellt werden. In Österreich ist etwa der bekannte Käser Robert Paget in Diendorf am Kamp Ricotta-Hersteller.

In Italien hat Ricotta beziehungsweise Molkeneiweißkäse jedoch bereits eine lange Tradition. Angeblich wurde schon im antiken Rom ein Frischkäse durch Aufkochen von Schafmolke, die bei der Käseherstellung anfiel, erzeugt. Heute entsteht Ricotta im Aostatal als Nebenprodukt des Schnittkäses Fontina. Ein Produkt mit geschützter Ursprungsbezeichnung (g.U. = ital. DOP = Denominazione di Origine Protetta) ist der „Ricotta Romana“ aus der italienischen Region Latium, der nur aus Schafsmolke hergestellt werden darf. Er genießt seinen DOP-Status seit 2005, hat eine weiche, leicht körnige Textur, schmeckt leicht süß und duftet nach Zitrus. Auch der Büffelricotta „Ricotta di Bufala Campana“ ist seit 2010 ein Produkt mit geschützter Ursprungsbezeichnung. In Nordost-Italien gibt es Ricotta auch in geräucherter Form. Er heißt dann „Ricotta Affumicata“, ist üblicherweise 15-30 Tage alt und wird über Koniferenholz geräuchert.

Manouri

Weiche, runde weiße Scheiben zieren viele Käsetheken in Supermärkten. Der griechische Frischkäse Manouri ist mild und wird vor allem aus Schaf- oder Ziegenmolke, die bei der Herstellung von Feta und anderen Käsen anfällt, erzeugt. Die Molke wird mit Schaf- oder Ziegenrahm oder Milch angereichert, um den Fettgehalt zu erhöhen. Dann wird die Mischung gekocht. Die dadurch gefällte Käsemasse lässt man noch kurze Zeit stehen, bevor sie zum Abtropfen in Stoffsäcke gefüllt wird. ▶

MARINA

R E S T A U R A N T

Essen
Trinken
Feine Events

www.marina-restaurant.at

0660 5074842

Handelskai 343, 1020 Wien
täglich von 9:00 bis 23:00

we are family SPIDER·ROCK
www.spider-rock.at

Wie Ricotta ist auch Manouri für Süßspeisen geeignet, er schmeckt aber auch gut mit Honig, Nüssen und Feigen zu Brot. Er kann zu Salaten ebenso wie zum griechischen Spinatstrudel zugegeben werden. Der Käse ist vergleichsweise wenig salzig. Manouri wird seit dem 19. Jahrhundert traditionell gekäst und besitzt seit 1996 g.U.-Status. Das bedeutet, dass er nur auf traditionelle Weise in einem geografisch definierten Gebiet erzeugt werden darf.

Anari & Lor

Wird der zypriotische Grillkäse Halloumi hergestellt, fällt ebenso Molke an, und zwar von Schaf oder Ziege. Aus dieser wird Anari gekäst, wobei etwas Milch zur Molke zugesetzt wird. Es gibt ihn als Fischkäse sowie getrocknet und gerieben als Pastakäse. Frisch wird er mit Früchten serviert, füllt aber auch Teigpasteten.

Lor ist ein bröckeliger, türkischer Molkeneiweißkäse, der unter anderem als Füllung von Börek, türkischen Teigpasteten, verbreitet ist.

Die Franzosen: Brocciu, Greuilh und Serac

Brocciu – an diesem Käse kommt man in Korsika nicht vorbei, er ziert so ziemlich jede Speisekarte. Den Käse mit geschützter Ursprungsbezeichnung, der meist aus Schafmilch erzeugt wird, gibt es in frischer und kurz – das heißt etwa zwei Wochen – gereifter Form. Gereift heißt er „Brocciu Pasu“. Die Herstellung von Brocciu erfolgt aus Molke, die erwärmt, mit Salz und Milch vom Vorabend vermischt und dann erhitzt wird. Der Käse name leitet sich von „brousser“, das heißt schlagen ab. Das gibt einen Hinweis darauf, dass der Käsebruch sehr lange gerührt wird, bevor er in Abtropfformen gefüllt wird. Brocciu ist in unterschiedlichen Größen erhältlich.

Greuilh ist ein Molkeneiweißkäse aus Schafrohmlach, der in Aquitanien in Südwestfrankreich produziert wird. Er

ist ein Produkt mit natürlicher Verknappung, denn er ist nur von Dezember bis Juni erhältlich.

Der Molkeneiweißkäse Serac stammt aus den französischen Alpen. Er stellt primär das Nebenprodukt des Kuh-Rohmilchkäses Beaufort dar. Serac ist hell und sehr weich, daher wird er nicht als Laib verkauft, sondern in verschiedenen Gefäßen.

Ziger

Der Ziger hat nichts mit der Ziege zu tun – der Käse wird aus Kuhmolke produziert. In diesem Fall ist es eine Kombination aus Hitze und Säure, die das Molkeneiweiß fällt. Zum Teil wird Sauermilchtopfen oder Graukäse zugesetzt. Das Resultat ist ein magerer Käse. Die händisch geformten Zigerkugeln werden luftgetrocknet und gereift und besitzen dann eine braune oder graue Oberfläche. Das Österreichische Lebensmittelbuch, Codexkapitel B32, beschreibt den Käse wie folgt: „Der Teig ist bröckelig, zum Teil hart, ohne Lochung. Der Geschmack ist kräftig-pikant und scharf.“

Molkenkäse: Sig, Gjetost, Mysost

Wer im Bregenzerwald Urlaub macht, stößt mitunter auf „Wälderschokolade“. Sie hat mit Schokolade nichts zu tun, sondern ist ein Kuh-Molkenkäse namens „Sig“. Es handelt sich um einen braunen, karamelligen, süßen Käse, der entsteht, wenn Süßmolke bei hoher Hitze gerührt und reduziert wird. Sig wird meist in Kugeln mit ca. 200 Gramm produziert.

Ein ähnliches Erzeugnis aus Ziegenmolke, -milch und -rahm ist der norwegische Gjetost, dessen Name sich von „geit“ und „ost“, also Geiß und Käse ableitet. Der Käse wird einige Stunden gekocht und in Blöcken verpackt. Gjetost schmeckt süß, karamellig und nach Erdnuss, hat aber auch das animalische Aroma der Ziegenmolke. Wird der Käse aus Kuhmilch gemacht, heißt er Mysost. ◀

Ricotta-Kokos-Kugeln

45–50 Stück

250 g Ricotta
75 g Staubzucker
200 g Kokosette
Kakaopulver zum Wälzen

Ricotta, Staubzucker und Kokosette gut verrühren (das Mengenverhältnis stammt aus www.dielorbeerkrone.com). Aus der Masse Kugeln formen und in Kakaopulver wälzen.

Mein Tipp: Besonders raffiniert ist es, je einen Teil der Masse mit Kuh-, Schaf- und Büffelricotta zu machen. Versuchen Sie nun herauszuschmecken, welche Kugel zu welchem Tier gehört!

