ACP

Gebackene Rüben und Ziegenkäse Espuma

»Es geht nicht um Ideen.
Es geht darum, sie möglich zu machen.«

Scott Belsky, US-amerikanischer Unternehmer,
Autor und Early-Stage-Investor

IT for innovators.

Zubereitung gebackene Rote Rüben

Zutaten:

- 3 Stk. Rote Rüben
- 0,5 TL Salz
- 3 EL Olivenöl

Zubereitung:

Backofen auf 220 Grad Ober/Unterhitze vorheizen. Rote Rüben schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Olivenöl und etwas Kräutersalz marinieren und im Backofen ca. 15 Minuten auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech backen.

Zubereitung Ziegenkäse Espuma

Zutaten:

- 250 g Ziegenkäse
- 125 g Sauerrahm
- 125 ml Schlagsahne
- 1 bis 2 EL Olivenöl
- Kräutersalz
- Pfeffer

Zubereitung:

Ziegenkäse, Sauerrahm, Öl und Gewürze mit einem Stand-/Stabmixer fein pürieren. Zum Schluss Schlagsahne hinzufügen und kurz durchmixen, bis die Konsistenz zähflüssig ist.

Anschließend durch ein feines Sieb passieren. Masse in einen Sahnespender füllen und kräftig schütteln. Mindestens 30 Minuten kühlen.

Servieren

Häufen Sie 2 EL Rote Rüben auf einen Teller und spritzen Sie 3 kleine Sahenhäubchen des Ziegenkäse Espumas darauf. Zum Abschluss garnieren Sie das Gericht mit 2 Basilikumblättern und etwas rotem Sumach Gewürz. Dazu empfehlen wir einen Weißwein.

Die Geschichte des Ziegenkäses*

Eigenschaften: Ziegenkäse

Ziegenmilch enthält weniger Cholesterin als Kuhmilch. Außerdem ist Ziegenmilchkäse viel weißer als der entsprechende Käse aus Kuhmilch. Das rührt daher, dass das enthaltene Provitamin A bereits in der für den Körper direkt verwertbaren Form vorliegt. Der bei stark ausgereiftem Ziegenmilchkäse etwas herbe Ziegengeschmack entfällt bei der heutigen Melkhygiene und den modernen Produktionsverfahren weitestgehend. Ziegenkäse enthält von Natur aus kaum Laktose. Er ist reich an Vitamin B12 und enthält 515 mg Natrium, 158 mg Kalium, 298 mg Calcium, 1.464 mg Vitamin A, Vitamin B12,1,6 g Eisen.

Herkunft: Ziegenkäse

7.000 Jahre zurück reicht die Geschichte des Ziegenkäses. Er ist erwiesenermaßen der älteste Käse der Welt. Anhand von Grabbeigaben in Mesopotamien und Ägypten und aufgrund antiker Darstellungen und Malereien ist eine Ziegenkäseherstellung bereits in der frühen Antike nachweisbar. In der europäischen Geschichte taucht Ziegenkäse erst viel später auf. Dort hat er sich frühestens ca. 3.000 bis 1.000 Jahre v. Ch. eingebürgert. Die Ziegenmilch wurde bereits von Paracelsus und Hippokrates als ein besonders heilbringendes Nahrungsmittel angepriesen.

Verwendung: Ziegenkäse

Allein in Frankreich gibt es mehr als 100 Ziegenkäsesorten. Die einfachste Verwendung ist Ziegenkäse als Brotbelag. Ziegenkäse kann gebraten werden und zusammen z.b. mit Feigen zu einem Salat garniert werden. Ziegenfrischkäse ist hervorragend geeignet, um cremige Saucen herzustellen. Für die verschiedenen Sorten gilt, je jünger der Ziegenkäse, desto milder ist er im Geschmack.

Gesundheit Ziegenkäse

Ziegenkäse ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und daher ein wertvolles Lebensmittel. Als laktosearmes Lebensmittel ist es für Menschen mit Laktoseunverträglichkeit geeignet.

*Quelle: https://lebensmittel-warenkunde.de/lebensmittel/milch-milchprodukte/kaese/hartkaese-weichkaese/ziegenkaese.html