



Lauter Liebspeisen!

GRAUKÄSE-REZEPTE VON
GERHARD ANGERER & DORIS LIEB



... Sakrisch guat seit 1929 ...



Als eine der ältesten Käsesorten überhaupt bereichert Graukäse seit Jahrhunderten die alpine Esskultur Tirols. Heute wie damals ist diese würzige Sauermilch-Spezialität ein reines Naturprodukt und frei von jeglichen chemischen Zusätzen. Bereits in vierter Generation stellen wir oben am Weerberg original Lieb Graukäse her – aus Milch, Salz, Pfeffer und einer extragroßen Portion LIEBE. Seit 1929 steht unser Name für sakrisch guaten Graukas.

**Viel Vergnügen beim Kochen und Genießen!
Familie Thomas und Doris Lieb**

Unter 1% Fett, aber 100% Natur!



Im jungen Zustand ist Graukäse meist etwas topfig und bröselig, mit zunehmendem Alter bildet er von außen eine gräuliche, „speckige“ Schicht. Daher auch der Name.

Seine Reifezeit beträgt ca. 10–14 Tage ... und dann geht's rund im Mund: viel Geschmack trotz wenig Fett – unter 1%!

Kurz und köstlich: Graukäse ist würzig, reich an Nährstoffen, zu 100% ein Naturprodukt, nahezu fettfrei, absolut kalorienarm – und somit auch die perfekte Fasten- oder Diätspeise.



Herstellung wie zu Urgroßvaters Zeiten!



Erst Milch ...

Graukäse wird aus Magermilch hergestellt – einer Milch, der beinahe komplett das Fett entzogen wurde. Statt ihres ursprünglichen Fettgehaltes von 4% weist sie nur mehr magere 0,4% auf.

... dann Gallerte ...

Die Magermilch wird in Käsewannen gefüllt, leicht erwärmt und mit Milchkulturen – gute und speziell ausgewählte Bakterien, die für die Käseerzeugung unbedingt notwendig sind – versetzt. Etwa 18 Stunden lang „arbeiten“ die Säuerungskulturen auf Hochtouren, um die Milch dickzulegen ... bis sie eine gallertartige Konsistenz bekommt.

... schließlich Topfen ...

Am nächsten Tag wird die Gallerte durchgerührt und langsam auf ca. 50 °C erhitzt. Durch dieses langsame Erhitzen der Milch trennt sich das Milcheiweiß – es entsteht Käsemasse und Molke. Die Käsemasse, auch Topfen (Quark) genannt, ruht noch einige Zeit in den Käsewannen und wird anschließend mit Käsetüchern herausgehoben und gepresst. So wird die restliche Molke entfernt.

... und tatatata: Graukäse!

Die Käsemasse wird mit Salz und Pfeffer gewürzt, in der Topfenmühle zerkleinert und dann in die Käseformen gefüllt. Am nächsten Tag kommen die Graukäsestangen in den Reiferaum, wo sie nach ein paar Tagen von Hand gewendet werden. Graukäse reift von außen nach innen, wobei die typischen landkartenartigen Risse entstehen. Und: Je reifer, desto „speckiger“ und g’schmackiger!

Alles Lieb-Stücke

ca. 4 kg - für große Genießer



ca. 2,5 kg -
Pressknödel für alle!



ca. 1 kg - perfekt
für Verliebte!



ca. 0,3 kg für die Butterbrot-
Jausn zwischendurch



ca. 2 kg für eine
g'schmackige Woche





Rezepte für
Genießer!

Graukäse sauer

Zutaten:

Graukäse
Zwiebel

Essig nach Wahl (Balsamico)
Öl nach Wahl (Kernöl oder Olivenöl)
Bei Bedarf Salz und Pfeffer

Zubereitung: Graukäse in Scheiben schneiden, mit Zwiebelringen belegen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und mit Essig und Öl marinieren. Dazu serviert man Schwarzbrot.

Graukasterrine

Zutaten:

250 g Graukäse
250 g Mascarpone
Schnittlauch, Petersilie
Salz, Pfeffer
2,5 Blatt Gelatine
100 ml Schlagobers

Zubereitung: Gelatine in kaltem Wasser einweichen, gut ausdrücken. Ein Drittel vom Schlagobers erwärmen (nicht heiß) die Gelatine darin auflösen.

Graukäse reiben bzw. zerbröseln und mit Mascarpone vermischen. Mit Salz, Pfeffer und Kräutern nach Geschmack würzen. Den Schlagobers und das Schlagobers-Gelatine-Gemisch unterschlagen. Form oder Gläser mit Palatschinken, Schinken oder Frühstücksspeck auslegen und die Masse abfüllen. Mindestens 8 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.

Tipp: Dazu einen marinierten roten Zwiebel und Bauernbrot servieren.



Graukäsesuppe

Zutaten:

200 g Graukäse
50 g Butter
1 kleine Zwiebel
1 lt. Rindssuppe
(oder 1 lt. Wasser mit
Suppenwürfel)
125 ml Schlagobers
2 Erdäpfel
Salz, Pfeffer, Muskat
Schnittlauch
Schwarzbrotwürfel

Zubereitung: Die feingeschnittene Zwiebel anrösten. Rohe Erdäpfel und den Graukäse kleinwürfelig schneiden. Diese Zutaten mit der Rindssuppe (Wasser m. Suppenwürfel) zur Zwiebel geben und ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Zuletzt Schlagobers dazugeben und noch heiß mixen (Stabmixer). Mit gerösteten Schwarzbrotwürfeln und Schnittlauch bestreuen und servieren.



Brennsuppe

Zutaten:

50 g Butter
50 g Mehl
1 lt. Wasser
1/8 lt. Rotwein
1 Lorbeerblatt
Kümmel
2-3 rohe Kartoffeln
100 g Graukäse

Zubereitung: Mehl in Butter anrösten, bis es leicht braun wird. Mit Wasser aufgießen. Gewürze und Wein dazugeben. Kartoffeln blättrig schneiden und mitkochen. Wenn die Kartoffeln weich sind, Suppe mit geriebenem Graukäse servieren.





Pressknödel

Zutaten:

300 g Graukäse
 250 g Semmelwürfel
 150 g gekochte Erdäpfel
 2 Eier
 1 Zwiebel, Salz,
 ca. 250 ml Milch
 3 Esslöffel Mehl
 Wasser für die Suppe
 Suppenwürfel

Zubereitung: Semmelwürfel mit heißer Milch angießen. Gekochte, geriebene Erdäpfel untermischen. Graukäse klein schneiden und dazugeben. Den fein geschnittenen Zwiebel anrösten und mit den restlichen Zutaten zu einem Teig verkneten und Knödel formen. Diese auf beiden Seiten in wenig Fett goldbraun braten und dabei etwas flachdrücken. Pressknödel eignen sich auch hervorragend als Suppeneinlage.

Tipp: Man kann die Knödel auch gleich nach dem Anbraten mit Salat servieren.

Schliachtarnudeln

Teig:
 400 g Mehl
 2 Eier
 Salz
 Lauwarmes Wasser

Fülle:
 200 g Graukäse
 1 lt. Wasser
 etwas Zieger
 250 ml Schlagobers
 Salz, Schnittlauch
 ev. Zwiebel



Zubereitung: Aus Mehl, Salz, Eiern und etwas lauwarmem Wasser einen Nudelteig zubereiten und gut durchkneten. Anschließend den Teig auswalken und Bandnudeln herausschneiden. Wasser mit Salz und Zieger aufkochen, die Bandnudeln darin einkochen. Graukäse dazugeben und zuletzt den Schlagobers untermischen. Das Ganze einmal aufkochen lassen. Mit Butter oder angerösteter Zwiebel abschmalzen und dann mit Schnittlauch servieren.

Tipp: Dazu reicht man Milch oder Buttermilch.



Zillertaler Krapfen

Teig:
 200 g Roggenmehl
 100 g Weizenmehl
 1 Prise Salz
 Milch oder Wasser
 nach Bedarf (kalt)

Fülle:
 250 g Graukäse
 500 g Kartoffeln
 Salz, Schnittlauch
 Etwas Schlagobers
 Öl oder Schmalz zum
 Herausbacken

Zubereitung: Alle Zutaten für den Teig vermischen und so viel Flüssigkeit zugeben, dass ein fester Nudelteig entsteht. Langes und kräftiges Kneten macht den Teig glatt und anschließend den Teig ca. 30 Min. ruhen lassen. Vom Teig ein Stück herunterschneiden und zu einer 5 cm dicken Rolle formen. Anschließend kleine Stücke von der Rolle abschneiden und diese sehr dünn auswalken (runde Formen). Auf jedes Teigblatt gibt man nach Bedarf die Fülle und schlägt das Teigblatt halbkreisförmig zusammen, den Rand gut zusammendrücken, damit die Fülle später nicht ausläuft. In heißem Öl oder Schmalz herausbacken, bis die Krapfen goldbraun sind.

Zubereitung Fülle: Erdäpfel kochen und passieren, mit Graukäse, Salz und Schnittlauch vermischen und mit Schlagobers zu einer bindigen Masse abrühren.



Holzknachtkrapfen


Teig:
 150 g Mehl
 1 Dotter
 2 Eier
 ca. 375 ml Milch
 Salz

Fülle:
 150 g Graukäse
 6 mittlere Kartoffeln
 Schnittlauch
 1 kleine Zwiebel
 Salz, Pfeffer
 gekochtes Wasser

Zubereitung: Alle Zutaten für den Teig zu einem Palatschinkenteig zusammenrühren. Dünne Palatschinken herausbacken. Die Erdäpfel schälen, kochen und passieren. Den Graukäse zerbröseln & darunter mischen. Die Zwiebel fein schneiden und mit dem Schnittlauch, den Gewürzen und eventuell etwas Wasser zur Fülle beigeben. Die Masse gut verrühren und die Palatschinken damit füllen. Sofort servieren.

Information: Die Holzknachtkrapfen sind eine einfachere Version der Zillertaler Krapfen, weil sie leichter gelingen.





Zanderfilet mit Spinat und Graukäse überbacken

Zutaten für 4 Pers.:

150 g. Graukäse
4 Zanderfilets á 170
– 200 g
250 g Blattspinat
1 kleine Zwiebel
125 ml Schlagobers
Salz, Pfeffer,
2 Zehen Knoblauch,
Zitronensaft
Butter zum Anbraten

Zubereitung: Zwiebel schälen und würfelig schneiden. In Butter glasig braten, dann Spinat dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Knoblauch würzen, Schlagobers dazugeben und etwas eindünsten lassen. Anschließend kalt stellen.

Zanderfilet mit Salz, Pfeffer, Zitrone würzen, in etwas Mehl wälzen und in Butter kurz anbraten. Fischfilet auf ein Backblech oder in eine feuerfeste Form geben. Blattspinat mit würfelig geschnittenem Graukäse vermischen, gleichmäßig auf dem Fisch verteilen und im Backofen bei 150°C ca. 20 Minuten überbacken.

Das Filet mit Sauce Hollandaise und Kartoffeln oder Reis servieren.

Tipp: Man kann auch noch Tomatenwürfel unter den Spinat mischen.



Grünkäse Cordon Bleu

Zutaten für 4 Pers.:

4 Scheiben speckiger
(=ganz durchgereifter)
Graukäse á 40 g
4 Stück Schweins-
schnittel á 180 g,
doppelt geschnitten
ca. 100 g Bauch-
speckscheiben
Salz, Pfeffer
Mehl, Eier, Brösel für
Panier
Öl zum Backen

Zubereitung: Schnitzel dünn klopfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Bauchspeck und den Graukäse über das Schnitzel legen, anschließend zusammenklappen und mit Mehl, Eiern und Brösel panieren. Bei mittlerer Hitze backen. Mit Kartoffel-Vogelersalat und Preiselbeeren servieren.

Tipp: Anstelle von Bauchspeck kann auch Schinken verwendet werden.

Schweinschnitzel mit Graukäsefülle

Zutaten für 4 Pers.:

100 g Graukäse
4 Schweinschnitzel á 180 g,
doppelt geschnitten
1 große Kartoffel
1 Becher Creme Fraiche
1 Zwiebel
250 ml Rindssuppe
125 ml Weißwein
125 ml Schlagobers
Salz, Pfeffer,
etwas Schnittlauch

Zubereitung: Kartoffel weich kochen, schälen und durch Kartoffelpresse drücken. Graukäse und Zwiebel in feine Würfel schneiden. Kartoffeln, Graukäse und Creme Fraiche vermischen und mit Salz, Pfeffer und dem fein geschnittenen Schnittlauch würzen und zu einem Brei mischen.

Schnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und mit Graukäsemasse füllen. Danach zusammensetzen und falls nötig mit einem Zahnstocher fixieren. Beidseitig anbraten, mit Weißwein ablöschen, Suppe und Schlagobers dazugeben und ca. 20 min. dünsten lassen. Als Beilage empfehlen wir Bandnudeln.

Tipp: Anstatt dem Schweinefleisch kann man auch Rindsschnitzel oder Hühnerfilet verwenden.

Ich mir's *Liebschöte!*



*Weerberger Graukäse
mit Brot und Butter.*