



Quark

Herstellung

- Quark ist ein Frischkäse, der ohne Reifephase verzehrfertig ist
- Bei der Herstellung wird pasteurisierte Milch durch Milchsäurebakterien gesäuert und mit Lab dickgelegt. Die dabei entstehende flüssige Molke wird von den geronnenen Milchbestandteilen abgetrennt.
- Zum Einstellen des Fettgehaltes wird entweder entsprechend dem Fettgehalt eingestellte Milch verwendet oder es werden dem Magerquark Sahneerzeugnisse zugesetzt.

Gut zu wissen

- Quark enthält wertvolles Eiweiß (13 g pro 100 g Quark), Vitamine und Mineralstoffe.
- Je nach Fettgehalt enthält ein Esslöffel Quark etwa 20 kcal (Magerstufe) bis hin zu 65 kcal (Doppelrahmstufe)

Tipps zur Zubereitung

- Magerquark bekommt eine cremige Konsistenz, wenn er mit dem Schneebesen oder dem Handmixer aufgeschlagen wird oder wenn Mineralwasser mit Kohlensäure oder Milch untergerührt werden.



Quarkbällchen

ZUTATEN	150 g	Mehl
	50 g	Speisestärke
	75 g	Zucker
	½ Pck.	Backpulver
	1 EL	Vanillezucker
	2	Eier
	25 g	Butter „flüssig“
	250 g	Quark
		Öl zum Frittieren
		Zimt-Zucker zum Wälzen

- Alle Zutaten zu einer Masse rühren.
- Mit einem Esslöffel „Nocken“ ausstechen und in das heiße Fett geben.
- Kurz frittieren, bis die Bällchen goldbraun sind und im Zimt-Zucker-Bad wälzen.

Schinken-Quark-Aufstrich

ZUTATEN	100 g	Quark
	100 g	Frischkäse
	100 g	Schinken oder Salami
		Paprika, Salz und Pfeffer

- Schinken oder Salami fein würfeln.
- Quark, Frischkäse und Gewürze verrühren.
- Schinken unterheben.