

Köstlich einfach – «Meal Prep» mit Schweizer Käse

Vorbereitung ist alles: Der Trend „Meal Prep“, also das effektive Vorbereiten und Planen von gesunden und schnell zuzubereitenden Mahlzeiten, ist in aller Munde. Idealer Partner für diesen nachhaltigen Ernährungstrend ist und bleibt Schweizer Käse! Ob würziger Appenzeller, fruchtig-kräftiger Le Gruyère AOP oder das Original mit den großen Löchern, Schweizer Emmentaler AOP: Die Käsespezialitäten aus unserem Nachbarland bieten nicht nur abwechslungsreiche Aromen, sondern sind auch Spitzenlieferanten für Proteine, Vitamine und Mineralstoffe. Dazu werden sie nach traditioneller Rezeptur in der örtlichen Dorf- oder Alpkäserei natürlich und ohne Zusatzstoffe hergestellt. Nachhaltige Verarbeitung, Tierwohl und hohe Qualität spielen dabei eine wichtige Rolle und treffen den Kern der „Meal Prep“-Philosophie.

Im Alltag ist Hektik und Stress oft an der Tagesordnung. Umso wichtiger ist es, sich bewusst Auszeiten zu gönnen und sich mit einer genussvollen, gesunden Ernährung zu stärken. Ein Trend, um Zeit zu sparen und trotzdem vollwertige und nachhaltige Mahlzeiten zu genießen: das „Meal Prep“, neudeutsch für eine effektive Essensvorbereitung. Beginnend beim geplanten, vorzugsweise regionalen Einkauf sowie dem Vorkochen resultiert „Meal Prep“ in einem leckeren Gericht zum Mitnehmen, das satt und glücklich macht. Positiver Nebeneffekt: Durch die effektive Planung bleiben weniger Reste übrig und plastikintensive To-Go-Verpackungen können vermieden werden.

Mit gutem Gewissen genießen

Traditionsreiche Sorten wie Appenzeller, Le Gruyère AOP, Sbrinz AOP, Tête de Moine AOP, Walliser Raclette AOP oder Schweizer Emmentaler AOP begeistern mit ihrem einzigartigen Geschmack. Sie werden nach dem Schweizer Reinheitsgebot aus naturbelassener und tagesfrischer Rohmilch der jeweiligen Region hergestellt und sind Spitzenlieferanten für Kalzium und hochwertiges Eiweiß.



Die heimische Milch, der wichtigste Rohstoff für Schweizer Käse, hat nachweislich eine ausgezeichnete Qualität. Saftige Gräser und eine große Kräutervielfalt sind in den Tälern und auf den Alpweiden die Basis für hochwertiges Futter der Kühe. Übrigens gelten die Schweizer Tierschutzgesetze u.a. als die strengsten weltweit: Neben gutem Futter gehören artgerechte Haltung, regelmäßiger Auslauf und genügend Platz für Schweizer Kühe zum Alltag. Kurze Milch-Transportwege und eine verantwortungsbewusste Produktion in den Dorfkäsereien vervollständigen das traditionell nachhaltige Konzept.



Pressemitteilung

Von herzhaften Waffeln bis zur Drei-Käse-Tarte

Nussig-würzig, cremig-zartschmelzend oder fruchtig-kräftig – so groß wie die Vielfalt der Schweizer Käsesorten ist auch die Geschmacksauswahl. Kombiniert mit frischen Zutaten sind der Fantasie für ein kreatives und schnelles „Meal Prep“ keine Grenzen gesetzt. Köstlich und ideal zum Vorbereiten sind zum Beispiel Spinatwaffeln mit Le Gruyère AOP (Rezept 1). Die traditionelle Spezialität aus der Westschweiz reift mindestens fünf Monate und verleiht den Waffeln im Teig und als Topping einen einzigartigen Geschmack. Kombiniert mit einer scharfen Tomaten-Salsa schmecken die Spinatwaffeln frisch und auch am nächsten Tag zum Mitnehmen kalt oder im Toaster aufgewärmt.

Ebenfalls prima zum Aufwärmen und cleveren Verwerten übrig gebliebener Lebensmittel: die Appenzeller Kartoffel-Käse-Wähe (Rezept 2). Die Kartoffeln vom Vortag bekommen durch eine gute Portion Appenzeller einen würzigen Zweit-Auftritt. Seine Würze verdankt der weltbekannte Schweizer einer besonderen pflege. Er wird während seiner Reifezeit regelmäßig mit der geheimen Kräutersulz, einer Mischung aus Kräutern, Samen, Blumen und Rinden, eingerieben.

Keine Reste und somit ein nachhaltig köstliches Gericht, das sich gut vorbereiten lässt, gibt es mit der Schweizer Drei-Käse-Tarte (Rezept 3). Hier sind die kombinierten Aromen gleich drei Schweizer Käseklassiker die Garantie für extra-Geschmack: zartschmelzender Walliser Raclette AOP, nussig-würziger Schweizer Emmentaler AOP und vollmundig-mürber Sbrinz AOP. Praktisch zum Mitnehmen und Aufwärmen oder im Notfall sogar zum Einfrieren.



**Pressebüro für
Käse aus der Schweiz:**
Talk of Town. Wächter &
Wächter
Lindwurmstr. 88/ 80337
München
b.gschwendtner@waechter-
waechter.de
089-74 72 42 36

Weitere Informationen finden Sie auf www.schweizerkaese.de

Besuchen Sie uns auch in den Sozialen Medien:



<https://www.facebook.com/Schweizer.Kaese>



<https://www.instagram.com/schweizerkaese>



Rezepte: Meal Prep mit Schweizer Käse

Spinatwaffeln mit Le Gruyère AOP und Tomatensalsa

Zutaten (2 Personen):

Für die Spinatwaffeln

20 g Le Gruyère AOP
100g Babyspinat
125ml Sojadrink oder Milch
125 g Dinkelmehl Type 630
1/2 TL Backpulver
1EL Olivenöl
1 Spritzer Zitronensaft
1 Prise Muskatnuss

Für die Tomatensalsa

2–4 Peperoni (aus dem Glas)
1/2 Dose (200g) Pizzatomen
2EL Paprikapaste (z.B. Ajvar)
1 Spritzer Olivenöl

Außerdem

200 g Le Gruyère AOP, in Dreiecke geschnitten
Öl fürs Waffeleisen
Salz und Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Backzeit: 3-4 Min.

Zubereitung:

Für die Waffeln den Spinat mit dem Sojadrink oder der Milch pürieren. In einer Rührschüssel das Mehl mit dem Backpulver vermischen. Den Spinatmix zum Mehl geben und damit vermengen. Nun Le Gruyère AOP fein reiben und ebenfalls hinzufügen. Olivenöl und Zitronensaft unterrühren, alles mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ein Waffeleisen leicht einfetten und vorheizen.

Für die Tomatensalsa die Peperoni in Ringe schneiden. Die Tomaten mit Paprikapaste und Olivenöl verrühren, die Peperoni dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Im Waffeleisen aus dem Teig nacheinander knusprige Waffeln ausbacken.

Zum Mitnehmen die Tomatensalsa in ein dicht verschließbares Glas füllen.

Waffeln und Le Gruyère AOP getrennt in Butterbrotpapier einwickeln.



Fotocredit: Käse aus der Schweiz



Rezepte: Meal Prep mit Schweizer Käse

Käse im Rezept: Ein Käse mit Tradition – das ist Le Gruyère AOP. Seit dem Jahr 1115 wird der meistproduzierte Käse der Schweiz in der Region Gruyère in der französischsprachigen Westschweiz nach dem ursprünglichen Rezept hergestellt. Seine über 900-jährige Tradition, tagesfrische Schweizer Milch und echte Handarbeit verleihen dem Rohmilchkäse einen fruchtig-kräftigen und gleichzeitig harmonischen Geschmack, den Käsekenner schätzen.



Rezepte: Meal Prep mit Schweizer Käse

Appenzeller Kartoffel-Käse-Wähe

Zutaten (für 4 Personen):

Eine flache, runde Kuchenform (26 cm Durchmesser)
oder mehrere kleine Tarteförmchen

600 g Kartoffeln, in der Schale gekocht
1 Kuchenteig, fertig ausgerollt
200 g Appenzeller® MILD-WÜRZIG
2 Bund Schnittlauch
100 ml Milch
180 ml Crème fraîche
2 Eier
Muskatnuss
Salz, schwarzer Pfeffer



Fotocredit: Käse aus der Schweiz

Backzeit: 40 Minuten

Zubereitung

Den Teig samt Backpapier in die Kuchenform legen. Überstehende Ränder wegschneiden.

Die Kartoffeln schälen und mit der Kartoffelreibe reiben. Den Appenzeller® MILD-WÜRZIG ebenfalls reiben. Mit den Kartoffeln mischen und auf dem Kuchenboden verteilen.

Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und darüber streuen. Milch, Crème fraîche und Eier miteinander verrühren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Den Guss über die Kartoffel-Käse-Mischung geben.

Die Kartoffel-Käse-Wähe auf der untersten Schiene des auf 200 °C vorgeheizten Ofens etwa 40 Minuten backen.

Käse im Rezept: Der in Deutschland beliebteste und meistverkaufte Käse aus der Schweiz ist Appenzeller Käse, benannt nach seinem Ursprungsgebiet, dem Kanton Appenzell. Seinen einzigartig würzigen Geschmack verdankt er einer ausgesuchten Mischung aus Kräutern, Blüten, Samen und Rinden – der sogenannten Kräutersulz. Damit wird er während der drei- (MILD-WÜRZIG), vier- bis fünf- (KRÄFTIG-WÜRZIG), sechsmonatigen (EXTRA-WÜRZIG) oder neunmonatigen (EDEL-WÜRZIG) Reifezeit regelmäßig gepflegt.

Appenzeller®
SWITZERLAND



Schweiz. Natürlich.

Käse aus der Schweiz.
www.schweizerkaese.de



Schweizer 3-Käse-Tarte mit Cherrytomaten

Zutaten (für 4 Personen):

Für den Teig:

35 g Sbrinz AOP
150 g Mehl
1 Ei
100 g kalte Butter
Salz

Für den Belag:

100 g Schweizer Emmentaler AOP
100 g Walliser Raclette AOP, in Scheiben
35 g Sbrinz AOP, gerieben
3 Eier
200 g Crème fraîche
½ TL Oregano
½ T Thymian
75 g Salami, gewürfelt
50 g Pinienkerne, geröstet
600 g Cherrytomaten
Pfeffer

Backzeit: 45 Min.

Zubereitung:

Sbrinz AOP reiben. Für den Teig in einer Schüssel Mehl, eine Prise Salz, Pfeffer, die in Stücke geschnittene Butter und Sbrinz AOP zu einem glatten Teig kneten. In Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen.

Ofen auf 200 °C vorheizen. Eine Tarteform mit 24 cm Durchmesser einfetten. Den Teig auf bemehlter Arbeitsfläche zu einem Kreis von rund 28 cm Durchmesser ausrollen und in die Form drücken. Mit einer Gabel den Teig am Boden gleichmäßig einstechen.

Schweizer Emmentaler AOP reiben. In einer Schüssel Eier, Crème fraîche, Kräuter, Pfeffer und Schweizer Emmentaler AOP gut verrühren. Beiseite stellen. Auf den Tarteboden zunächst die Walliser Raclette-Scheiben legen. Mit der Ei-Käse-Masse begießen und alles mit Sbrinz AOP bestreuen. Salamiwürfel, Pinienkerne und ganze Cherrytomaten darauf verteilen. Rund 45 Minuten im Ofen backen.



Fotocredit: Käse aus der Schweiz



Rezepte: Meal Prep mit Schweizer Käse

Käse im Rezept: Emmentaler AOP

Der Geburtsort dieses großen Käses ist das Emmental in der Mittelschweiz – vielfach kopiert ist somit nur der Schweizer Emmentaler AOP das Original. Für einen rund 95 Kilo schweren Laib mit einem Durchmesser von 80 bis 100 Zentimetern verarbeiten Käsermeister circa 1.200 Liter naturbelassene heimische Rohmilch. Während der mindestens viermonatigen Reifezeit erhält der Käse mit den charakteristischen Löchern seinen einzigartig nussig-würzigen Geschmack.



Käse im Rezept: Walliser Raclette AOP

Walliser Raclette AOP wird ausschließlich im Kanton Wallis in kleinen Dorf- und Alpkäsereien aus Rohmilch hergestellt und ist ein hundertprozentiges Naturprodukt. Die würzigen Bergkräuter der Region verleihen dem Walliser Raclette AOP seinen einzigartigen frischen und würzigen Geschmack. Einer Legende nach ist der Walliser Raclette Käse an einem feuchten Herbsttag in den Rebbergen entstanden: Die Winzer arbeiteten trotz fürchterlicher Kälte und setzten sich zur Mittagszeit um ein Feuer, um neue Kräfte zu sammeln. Einer von ihnen, ein gewisser Léon, wünschte sich sehnlichst eine warme Mahlzeit und kam auf die Idee, seinen Käse über den Flammen in einen cremigen Genuss zu verwandeln: Das Raclette war geboren.



Unser Tipp: Da der Käse noch heute nach altem Rezept garantiert ohne Konservierungs- oder Zusatzstoffe hergestellt wird, kann auch die Rinde als knusprig-krosse Delikatesse bedenkenlos mitverzehrt werden.

Käse im Rezept: Sbrinz AOP

Der vollmundig-mürbe Sbrinz AOP reift mindestens 18 Monate und eignet sich zum Reiben, Hobeln oder Abstechen kleiner Stückchen, der sogenannten „Möcklis“. Diese Hartkäsespezialität ist eine der ältesten Käsesorten Europas. Seine Wurzeln reichen bis ins 11. Jahrhundert zurück, erstmals namentlich erwähnt wurde er vor 500 Jahren. Bereits im 16. Jahrhundert exportierten die Käsermeister den Sbrinz AOP aus der Innerschweiz mit Mauleseln nach Italien. Kein Wunder also, dass der Sbrinz AOP mit seiner unverwechselbar bröckelnden Textur als Vorbild des Parmesankäses gilt.

