

# Ziger ?

## Ein Frischkäse mit langer Tradition in der Küche von heute

Ziger, wie die Innerschweizer die hausgemachte Ricotta (von lateinisch-nochmals gekocht) nennen, ist ein Frischkäse mit langer Tradition. Bereits die alten Römer kannten ihn. Er wird nach dem Käseauszug aus der Molke gewonnen.



Die Molke wird erhitzt und mithilfe von wenig Säure „getrennt“. Das Eiweiss scheidet aus und schwimmt grösstenteils obenauf.

Ziger enthält viel wertvolles, leichtverdauliches Protein, wenig Kohlenhydrate und wenig Fett. Er hat einen höheren Kalziumgehalt als die meisten Frischkäsesorten und enthält auch Vitamin B12. Er passt somit hervorragend als wichtige Proteinquelle in die ausgewogene Ernährung von heute.

Alp- und Bergziger stellen wir handwerklich her. Er ist etwas kräftiger im Geschmack als die bekannte italienische Ricotta aus der Industrie. Block-Ziger wird einige Stunden gepresst, Creme-Ziger nicht. Der Unterschied ist nur die Feuchtigkeit.

Nachfolgend hat uns die gelernte Köchin Silvia Appert aus Schwyz ein paar leckere Rezepte zusammengestellt. Herzlichen Dank, Silvia!

Weitere Info's und Rezepte finden Sie auf der Homepage.

**Viel Spass beim Ausprobieren und natürlich Ä Guätä...!**



Regina & Othmar  
Aufiberg, Hinteriberg 1  
6432 Rickenbach/SZ [www.kaeseherz.ch](http://www.kaeseherz.ch)

## Einfacher Brotaufstrich



- 110 g Creme-Ziger
- 2 EL gehackte Kräuter nach Belieben  
z.B. Schnittlauch, Peterli, Bärlauch, ...
- 1 Stk. Knoblauchzehe
- 1 EL Weissweinessig

Alle Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.  
Aufs Brot oder ins Sandwiche streichen...

## Antipasti oder für Znüni/Zabigplättli

Rezept wie oben. Statt Creme-Ziger: Block-Ziger in Würfel schneiden und mit den restlichen Zutaten mischen. Oder bereits gewürzten Block-Ziger verwenden und nach Belieben mit weiteren Gewürzen/Kräutern ergänzen.



## Sommersalat

Ziger eignet sich für zahlreiche Salatergänzungen und schmeckt hervorragend kalt sowie auch angebraten. Etwas zerbröckeln oder in Würfel schneiden, beliebig marinieren/würzen & zum Salat geben.

z.B. würzen mit Curry, Paprika, Knoblauch, frischen- oder getrockneten Kräutern...

z.B. marinieren mit div. Ölen und Essig wie Kürbiskernöl, Kräuteröl, Bärlauchöl, Frucht-Essig, Kräuteressig, Balsamico...

Passt auch: Senf, div. Pesto's, Grillmarinaden...



## Süsse Ziger-Schnecken

Abgeleitet von Sandra Roth's Originalrezept „Ziger-Chugeli“.

**Hefeteig** zubereiten aus:

- 175g Mehl
- 2 Prisen Salz
- 1.5 EL Zucker
- 30g Butter
- ¼ Hefewürfel (ca. 10g)
- 1 dl Milch

**Füllung:** Zutaten gut mischen.

- 1 Becher Creme-Ziger (ca. 260g)
- 60g Baumnüsse gemahlen
- 60g Zucker
- 50g Birnel oder 1 EL Rohrzucker
- 1 EL Zwetschgen-Schnaps
- 1 KL Lebkuchengewürz



Die Füllung geht auch für Nussgipfel, Russenzopf, Hefestollen, Täschli, ...

Teig auf Backpapier sehr dünn rechteckig ca. 35x25cm auswallen. Füllung darauf verteilen. Aufrollen. 30 min sehr kühl stellen oder gefrieren. In 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Auf Backpapier legen. Backen Ofenmitte 200°C ca. 20min. Warme Schnecken mit Puderzucker glasur bestreichen (6 EL Puderzucker 1KL Zitronensaft oder Kirsch, 1 EL Wasser).