



Ofen-Bundrüebli auf Ricotta und Linsen

🕒 20 Min. + 20 Min. backen 🌱 vegetarisch 🚫 glutenfrei

<p>1 Zwiebel 2 Bund Bundrüebli (ca. 600 g) 1 Vanillestängel 1 EL Olivenöl 1 TL Salz wenig Pfeffer</p>	<p>Ofen auf 220 Grad vorheizen. Zwiebel schälen, in feine Schnitze schneiden, Rüebli längs halbieren, auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen. Vanillestängel längs aufschneiden, Samen auskratzen, mit dem Öl unter die Rüebli und die Zwiebel mischen, würzen.</p>
	<p>Backen: ca. 20 Min. in der Mitte des Ofens. Herausnehmen.</p>
<p>1l Wasser 300 g schwarze Linsen (Beluga) ½ TL Salz 1 Bio-Orange</p>	<p>Wasser aufkochen, Linsen offen ca. 20 Min. weich kochen, abtropfen, salzen. Von der Orange Schale abreiben, beiseite stellen, 2 EL Saft auspressen, unter die Linsen mischen.</p>
<p>500 g Ricotta 2 EL Olivenöl ½ TL Salz wenig Pfeffer 30 g Kresse wenig Fleur de Sel</p>	<p>Ricotta mit dem Öl glatt rühren, beiseite gestellte Orangenschale darunter mischen, würzen. Linsen und Rüebli auf der Ricottacreme anrichten, Kresse und Fleur de Sel darüber streuen.</p>

Portion (¼): 570 kcal, F 26 g, Kh 51 g, E 29 g

Käse aus Molke

Richtig, Ricotta ist ein Frischkäse! Aber im Gegensatz zu den meisten anderen Frischkäsen wird er nicht aus Milch, sondern auf der Basis von Molke hergestellt. Diese fällt als Restprodukt bei der Herstellung von Käse an. Ricotta kann aus der Molke von Kuh-, Schaf-, Ziegen- oder Büffelmilch zubereitet werden. Ursprünglich wurde Ricotta nämlich nach der Produktion von Mozzarella, Provolone oder Pecorino hergestellt.



Erneut gekocht

Der Name Ricotta könnte mit «nochmals gekocht» übersetzt werden und kommt daher, dass die Molke nach der Käseherstellung erneut erhitzt wird. Durch die Zugabe von Säure gerinnt das Milcheiweiss, und so trennt sich die Käsemasse von der Flüssigkeit. Die Form und das typische Rillennmuster entstehen, weil diese Masse anschliessend in Körbchen abgeschöpft und abgetropft wird.



Ricottasorten

Meist wird der ungesalzene frische Ricotta angeboten, es gibt aber auch gesalzene und gereifte Ricotta. Ausserdem finden Sie getrocknete Ricotta, der als Reibkäse direkt über Teigwaren gerieben werden kann. In Italien finden Sie zudem gebackene Ricotta in Cakeform mit dunkler Kruste.