

Rezept des Monats Dezember 2012

rote Linsensuppe mit Schafskäse

Zutaten:

- * 4 große Kartoffeln
- * 1,25 Liter Gemüsebrühe
- * 200 g rote Linsen
- * 1-2 Knoblauchzehen
- * ½ TL Kurkuma
- * 150 g Schafskäse
- * 3 EL Zitronensaft
- * 2 EL Öl
- * Salz und Pfeffer, Kreuzkümmel
- * etwas Schnittlauch

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Zusammen mit den Linsen in der Brühe ca. 15 min weich kochen. Knoblauch fein hacken. Zusammen mit Kurkuma und Kreuzkümmel zur Suppe geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Zitronensaft abschmecken.

Den Schafkäse in kleine Würfel schneiden und im heißem Öl knusprig braten. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Schafkäsewürfel und Schnittlauch auf der Suppe anrichten.

Tipp:

Ein Schlaghäubchen und ein kleines Stück Toastbrot (Vollkorn natürlich) machen diese einfache Suppe zum Erlebnis.

Schafsmilch:

Schafe geben die beste Milch unter den Wiederkäuern, sie hat den höchsten Gehalt an Vitaminen, Mineralien und speziellen Fettsäuren. Außerdem ist sie reich an Calcium und B-Vitaminen. Die Schafsmilch ist noch gehaltvoller als Kuh- oder Ziegenmilch. Ihr Fettgehalt liegt bei etwa 7% und der Eiweißgehalt bei etwa 5%. Auch enthält sie deutlich höhere Mengen an Vitamin A, B 1, B 2 und B 12. Weiterhin enthält Schafsmilch Vitamin C, D und E. Außerdem sind noch Kalium, Phosphor, Natrium und Magnesium in Schafsmilch enthalten. Die Werte unterscheiden sich nach Jahreszeit, Fütterung und dem individuellen Schaf.

So wie die Ziegenmilch enthält auch die Schafsmilch einen sehr hohen Anteil an Linolsäuren. Da sie weniger Carotine beinhaltet, ist der Käseteig heller als Kuhmilchkäse. Schafsmilch wird von Kuhmilchallergikern oft gut vertragen. Allerdings enthält auch Schafsmilch Laktose und kann bei einer Laktoseintoleranz nicht als Ersatz genommen werden.

Dieses Rezept drucken