

# Figurschlanke “Ersatzpizza” alla Kochtrotz



Wenn ihr es in der Gewürzmühle macht, nehmt ihr entweder 2 Gläser (eins für den Boden und eins für die Käse) oder ihr schreddert erst den Käse. Den Käse müsst ihr vor dem Zerkleinern in Stücke schneiden sonst klappt es nicht. Interessanterweise schmeckt der Harzerkäse echt gut auf der Ersatzpizza und gar nicht wie er riecht (der riecht “bäh” finde ich 😊 ☐ )

## **Zutaten für zwei Portionen:**

### *Boden:*

2 Eier Gr. M

90 g Thunfisch in Wasser mit 2 EL Flüssigkeit

60 g Wasser

1 TL Flohsamenschalen feinst gemahlen

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

1 Prise Paprika

2 Stück Backpapier

### *Belag:*

80 g Frischkäse 0,2 % Fett

100g Spitzpaprika rot  
50 g Frühlingszwiebeln  
100 g Harzerkäse fein gerieben (z.B. Gewürzmühle oder Multizerkleinerer)

### **Zubereitung:**

1. Alle Zutaten für den Boden sehr fein pürieren und 5 Minuten ruhen lassen (Gewürzmühle oder Multizerkleinerer).
  2. Backofen mit auf 220 °C Blech vorheizen.
  3. Backpapier auf das Backblech legen und die Masse für den Boden ausgießen und dünn verteilen. Für 10 Minuten backen.
  4. Boden aus dem Ofen nehmen und auf das andere Backpapier stürzen. Das erste Backpapier vorsichtig abziehen.
  5. Frischkäse auf dem Boden verteilen, Paprika und Frühlingszwiebeln ebenfalls verteilen und obenauf noch den Käse geben.
  6. Für circa 10 Minuten backen.
- 

## **Kochkäse Variationen**

### **Rezept 1:**



Foto von Annika Am/Rezept Nr. 1

### **1. Rezept zur Verfügung gestellt von Annika Am**

Zutaten:

250g Butter  
200g Schmelzkäse  
1 Becher Schmand  
1 Becher Saure Sahne  
200g Harzer Käse  
1 TL Natron  
Evtl Kümmel

### **Zubereitung:**

Zuerst gibt man die Butter mit dem Harzer Käse in die Rührschüssel und lässt beide Zutaten bei ca 90°C schmelzen. Nach und nach dann den Schmelzkäse, Schmand und die Saure sahn dazugeben.

Wenn man eine schöne flüssige Masse hat, gibt man den TL Natron dazu. Aber Vorsicht, der Kochkäse kommt richtig weit hoch. Deshalb ist es von Vorteil wenn man ständig weiter rührt.

Je nach Geschmack kann man noch Kümmel rein machen, oder jedem selbst überlassen sich auf dem Teller welchen rein zu machen. Alles bei 90°C ca 30min kochen lassen und dann die Temperatur wieder ausschalten – fertig

Zum Abkühlen lass ich ihn auch weiter rühren, man kann ihn aber auch direkt in eine Schüssel geben und dort abkühlen lassen.

Zu einem Kochkäse gehört auch immer die Musik – die Zwiebeln mit oder auch ohne Essig einfach die Zwiebeln klein schneiden und wenn man möchte mit Essig anmachen.

## **2. Rezept, Manfred Cuntz**

Odenwälder Kochkäse

### **Zutaten:**

1Kg Magerquark  
24 g Natron

Salz nach Bedarf

6 g Kümmel

60 g Butter

**Zubereitung:**

Ein Sieb mit einem Küchen- oder Käsetuch auslegen und den Quark hineingeben. Das Tuch über dem Quark zusammenschlagen und das ganze auf eine Schüssel setzen.

Im Kühlschrank mindestens 1 Tag abtropfen lassen. Es schadet auch nichts wenn es 2 Tage sind.

Danach sollten noch ungefähr 750g deutlich trockenerer Quark übrig sein. Sind es wesentlich weniger kann man etwas weniger Natron nehmen aber so genau kommt es nicht drauf an.

Flexi-Rührer, Intervallstufe II, keine Temperatur

Den abgetropften Quark in einer Schüssel mit dem Natron gut vermischen. Dazu am besten den Flexi auf Stufe I eine Weile laufen lassen. Danach 2 Stunden auf Intervallstufe II. Der Quark sollte fluffig und teilweise glasig werden.

Jetzt Temperatur auf 48°C stellen und auf Intervallstufe II rühren lassen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Hat bei mir 1,5 Stunden gedauert. Dann die Butter in kleinen Stücken zugeben und einmischen lassen. Jetzt noch den Kümmel und mit Salz abschmecken. Ich nehme kein Salz mehr weil mir der Kochkäse durch das Natron schon salzig genug ist.

In Gläser füllen und über Nacht im Kühlschrank fester werden lassen.

Hält mindestens zwei Wochen im Kühlschrank falls er so lange hält.

**3. Rezept – zur Verfügung gestellt von Son Ja**



Foto Son Ja/Rezept Nr. 3

**Zutaten für 2 Personen:**

1 Pfund Magerquark  
1 geh. TL Natron  
1 Becher Sahne (in etwa)  
Salz und Kümmel

**Zubereitung:**

Quark ziemlich trocken ausdrücken, in die CC geben

Natron zufügen und bei wenig Wärme mit dem Flexi rühren lassen (habe es heute erst mal mit 50° probiert, aber ich denke, 60° gehen auch...muss ich noch testen...), bis die Masse glasig wird.

Dann nach und nach die Sahne unter ständigem Rühren zugeben, bis der gewünschte Zustand erreicht ist (Menge der Sahne hängt von der Beschaffenheit des Quarks ab).

Zum Schluss mit Salz und Kümmel würzen.

Servieren mit geschnittenen und gesalzenen Zwiebeln und Paprika.