



Katrin Wehrle
Diätassistentin,
Ernährungsberaterin/DGE
Haben Sie Fragen an
Frau Wehrle? Dann rufen Sie
an unter: 07751-8961771



Schmidt's 
Ernährungsservice

Milder Frischkäse aus Molke: Ricotta

Erdbeer-Ricotta-Tiramisu

Zutaten für 8 Portionen:

½	Vanilleschote
2 EL	Zucker
250 g	cremiger Ricotta
100 g	Schlagsahne
12	Löffelbiscuits
100 ml	Eierlikör oder Kakao
400 g	Erdbeeren

Zubereitung:

Die Vanilleschote längs einritzen und das Mark herauskratzen. Dann das Vanillemark, den Zucker und den Ricotta glatt rühren. Sahne steif schlagen und unterheben.

8 Löffelbiscuits mit dem Messer in kleine Stücke schneiden und auf 8 Gläser verteilen. Den Eierlikör darüber träufeln und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Erdbeeren (bis auf 4 Stück) waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Dann die Erdbeerscheiben in die Gläser füllen, dabei evt. an den Rand stellen. Ricottacreme in der Mitte der Gläser verteilen. Die restlichen vier Erdbeeren halbieren. Dann das Dessert mit je einem halben Löffelbiscuit und einer halben Erdbeere garnieren.

Nährwerte für eine Portion Erdbeer-Ricotta-Tiramisu (ca. 120 g / Portion):
206 kcal, 5 g Eiweiß, 10 g Fett, 21 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe

Im Vergleich hierzu:

Nährwerte für eine Portion klassisches Tiramisu (mit Mascarpone zubereitet, ca. 120 g / Portion):
353 kcal, 7 g Eiweiß, 21 g Fett, 32 g Kohlenhydrate, 0 g Ballaststoffe

Ricotta wird aus Molke hergestellt, die bei der Produktion von anderen Käseprodukten anfällt, früher insbesondere bei der Produktion von Pecorino. Heute besteht Ricotta aus der Molke von Schafs- oder Kuhmilch. Der Begriff Ricotta bedeutet „wieder gekocht“, denn einmal wird die Milch bei der Käseherstellung erhitzt und ein weiteres Mal bei der Ricottaherstellung.

Ricotta ist im Gegensatz zu Mascarpone oder Quark reich an Kalzium, er enthält im Vergleich hierzu fast die dreifache Menge an diesem Mineralstoff. Cremigen Ricotta gibt es in verschiedenen Fettgehaltsstufen. Meist enthält er 40 % Fett i. Tr., was wiederum einem absoluten Fettgehalt von ca. 10 Prozent entspricht. Damit ist Ricotta deutlich fettärmer als Mascarpone mit 80% Fett i. Tr. bzw. ca. 40 Prozent Fett absolut.

Ricotta ist sowohl für süße, als auch für herzhaftere Speisen geeignet. Er kann für italienische Nudelgerichte (zum Beispiel Cannelloni oder Ravioli), Gnocchi, in Pfannkuchen als Füllung oder in Saucen verwendet werden. Außerdem eignet sich Ricotta besonders für Backwaren, Aufläufe und Cremes.

Ihre Katrin Wehrle

