

Schwedischer Käsekuchen – Småländsk ostkaka

Für diesen traditionellen schwedischen Käsekuchen aus dem Süden des Landes wird der Frischkäse selber hergestellt – aus frischer Milch und Lab. Der „Småländsk ostkaka“ wird typischerweise lauwarm mit Sahne, frischen bzw. eingemachten Beeren oder Konfitüre zum Nachtisch serviert.

Zubereitungszeit: 2,5 Stunden
plus Backzeit: 60 - 90 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutaten für 4 – 6 Portionen:

3 l frische Vollmilch
Labessenz
50 g Weizenmehl, Type 405
3 Eier, Größe M
50 g Zucker
50 g Mandeln
300 ml Schlagsahne
2 Bittermandeln
Butter für die Form



Zum Servieren:

Schlagsahne
frische Beeren, Beerenkonfitüre oder Preiselbeeren

Dieses klassische, schwedische Dessert erfordert einige Zutaten, die hierzulande nicht immer leicht aufzutreiben sind. Das fängt leider schon bei der Milch an. Um den Frischkäse herstellen zu können, wird möglichst unbehandelte Milch benötigt, d.h. frische Vollmilch mit natürlichem Fettgehalt von mind. 3,8 %, die weder homogenisiert noch ESL- oder H-Milch ist. Diese „ursprüngliche“ Milch findet man im Biomarkt und in Hofläden.

Schwieriger wird es beim Lab. In der Apotheke gibt es u.a. eine sogenannte „Labessenz 1:10.000“ und eine „Labessenz 2%“. Beide funktionieren für dieses Rezept gleich gut. Mit der „Labessenz 1:10.000“ gerinnt die Milch nach meiner Erfahrung allerdings etwas schneller und es wird bedeutend weniger von der Essenz benötigt. Für 3 l Milch reichen schon 0,75 ml, was ca. 10 Tropfen entspricht. Eine 2 ml-Einwegspritze aus der Apotheke ist ein gutes Hilfsmittel, um diese sehr geringe Menge gut abmessen zu können. Von der „Labessenz 2%“ werden in etwa 60 Tropfen benötigt.

Auch Bittermandeln sind meist nicht im Supermarkt erhältlich. Man bekommt sie im Reformhaus oder zum Teil auch in Apotheken.

Zubereitung des schwedischen Käsekuchens (Småländsk ostkaka):

Die Milch in einen großen Topf geben und bei mäßiger Hitze auf 35 °C erwärmen. Währenddessen das Mehl in die Milch sieben, dabei kontinuierlich mit einem Schneebesen umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Sobald die Milch die gewünschte Temperatur erreicht hat, den Topf vom Herd nehmen und die flüssige Labessenz hinein tropfen lassen. Auch hier muss gleichzeitig mit dem Schneebesen gerührt werden. Ist das Lab gut in der warmen Milch verteilt, den Topfdeckel auflegen und die Milch bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis sie dick wird. Das dauert ca. 30 – 45 Minuten. Hat die Milch eine Konsistenz wie weicher Pudding, die Masse mit einem Schneebesen in große Stücke teilen. Den Deckel wieder auflegen und weitere 30 Minuten stehen lassen. In dieser Zeit sinkt der sogenannte „Käsebruch“ zu Boden und es setzt sich Molke ab. Den Käsebruch anschließend vorsichtig in ein großes Sieb geben und eine halbe Stunde lang abtropfen lassen. Die Süßmolke auffangen und anderweitig verwenden.

In der Zwischenzeit den Ofen auf 175 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. 3 Eier in einer großen Schüssel mit dem Zucker verquirlen, dann die Sahne zugeben. Die Mandeln grob hacken, die Bittermandeln sehr fein reiben und beides mit der Ei-Zucker-Sahne-Mischung verrühren. Sobald der selbst gemachte Frischkäse gut abgetropft ist, diesen zu den restlichen Zutaten geben und alles gründlich aber vorsichtig vermengen, damit die Frischkäse-Stücke nicht zu klein werden.

Eine ca. 20 x 30 cm große Auflaufform mit Butter einfetten und die Käsekuchenmasse hinein geben. Im unteren Drittel des Backofen für 60 bis 90 Minuten backen, bis die Oberfläche goldbraun ist. Den fertigen Kuchen aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.

Typischerweise wird der Småländsk ostkaka in Schweden lauwarm als Nachspeise mit geschlagener Sahne, Konfitüre oder frische Beeren serviert. Ich persönlich kann auch Preiselbeeren sehr empfehlen.

Sollte etwas vom schwedischen Käsekuchen übrig bleiben, kann er ohne weiteres am nächsten Tag noch einmal aufgewärmt werden. Der Kuchen ist auch sehr gut zum Einfrieren geeignet.