

Der Quark der Wikinger

Skyr aus Island hat das Zeug zu einem neuen Kultprodukt. Er enthält kaum Fett, hat dafür einen hohen Eiweißgehalt.

Von Carina Hartmann

Viel Protein, wenig Fett und irgendwo zwischen Quark und Joghurt angesiedelt – das ist Skyr (sprich: skir). Vor noch gar nicht langer Zeit stand er plötzlich in den Supermarktregalen, und keiner wusste so recht was damit anzufangen. Doch die Neugier scheint gesiegt zu haben – und der Trend zu Superfood und Fitness tat sein Übriges: Mittlerweile gibt es Skyr pur, mit Früchten, mit Vanille, als Mozzarella oder Drink.

Eine deutsche Molkerei aus Mecklenburg-Vorpommern hat die Proteinbombe hierzulande etabliert und damit einen Trend losgetreten, auf den die Eigenmarken der großen Ketten aufspringen.

Die Isländer dürfte der Erfolg des Skyr nicht überraschen. Es heißt, die Wikinger hätten Skyr auf die Insel gebracht, als sie sich vor mehr als 1000 Jahren dort ansiedelten. Isländische Bauern produzieren den Joghurt-Quark-Zwitzer seither als beliebte Nahrungsgrundlage auf ihren Höfen. Wie viele Kultgetränke kann auch der Skyr also mit einer guten Geschichte und Tradition aufwarten.

Das allein ist aber nicht das Geheimnis des Erfolgs. Viermal so viel Milch wie für einen Joghurt erfordert die Herstellung – und deutlich mehr Milchsäurebakterien, weshalb ein Joghurt ein Joghurt bleibt und Skyr, na ja ... anders? „Skyr ist ein Milchprodukt, das unter die Kategorie der Frischkäse fällt“, erklärt Luise Hoffmann von der Verbraucherzentrale Thüringen. „Von der Herstellung her ist es eine Mischung aus Joghurt und Magerquark: Wie ein Joghurt wird Skyr mit Milchsäurebakterien versetzt und damit gesäuert, aber wie bei einem Quark wird er angedickt, beispielsweise mit Lab.“

Die starke Säure lässt sich mit Früchten etwas mildern

Der Blick auf die Nährwertabelle der Produktverpackung verspricht Großes: Elf Prozent Proteinanteil bei 0,1 bis 0,2 Gramm Fett. Das ist also das Wunder, von dem alle sprechen. Oder? „Beim Proteingehalt liegt der Skyr vor Joghurt, das stimmt!“, so Hoffmann. „Im Vergleich zum Magerquark schneidet er da aber

schlechter ab, denn der hat wesentlich mehr Eiweißgehalt. Was die Calciumwerte angeht, liegt Skyr aber vor Joghurt und Quark.“

Fragt sich nur: Wie viel Protein braucht der Körper? Luise Hoffmann meint: „So viel Eiweiß wie möglich zu sich zu nehmen ist natürlich nicht das Ziel. Dreimal am Tag sollte man Milchprodukte zu sich nehmen.“ Eine Einschätzung, die Silke Restemeyer von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung bestätigen kann: „Der deutsche Verbraucher leidet an keinem Proteinmangel. Bei Erwachsenen unter 65 Jahren reicht eine Proteinzufuhr von 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Man braucht Skyr da also nicht zwingend.“

Wie immer gilt: Es ist alles eine Frage des Geschmacks. Wer auf cremig und leicht säuerlich steht, ist bei Skyr jedenfalls richtig. Wobei diejenigen, die Skyr nicht besonders verehren, einwenden: Cremig ist er eben gerade nicht. Eher ein wenig zäh. Da hilft der alte Trick, den man auch in Quark anwendet: Ein Schuss sprudelndes Mineralwasser, dann wird die Masse fluffiger. Oder dieser Tipp: Je länger man rührt, desto cremiger wird die Masse – und durch die dicker Konsistenz stellt sich ein schnelles Sättigungsgefühl ein. Damit ist eine Portion Skyr als vollwertige Zwischenmahlzeit geeignet.

Vor allem hat Skyr Geschmack, was für den niedrigen Fettgehalt eine Leis-

tung ist. Man denke nur an wässrigen Joghurt mit einem Fettgehalt von 0,1 Prozent Fett ...

Mit seinem hohen Proteingehalt und guter Sättigung bei geringem Fettanteil kann Skyr für Ernährungsbewusste durchaus eine gute Wahl sein. Wobei der pure Skyr gemeint ist – im Handel angebotene Produkte mit Früchten oder Vanille enthalten Zucker. „Ergänzt mit Vitaminen und einer ausgewogenen Ernährung ist purer Skyr auf jeden Fall ein gesundes Produkt“, fasst Hoffmann zusammen. „Aber ob man unter das Müsli am Morgen nun einen Skyr oder am nächsten Tag einen Quark oder Joghurt rührt, ist nicht entscheidend.“

Gutes aus Milch

Joghurt wird mit Milchsäurebakterien hergestellt, schmeckt daher dezent säuerlich. Griechischer Joghurt ist mit Sahne angereichert und hat einen Fettgehalt von zehn Prozent.

Quark ist ganz jung, noch nicht ausgereifter Käse.

Sein Fettgehalt hängt davon ab, ob man Vollmilch oder entrahmte Milch verwendet.

Sahne ist der Bestandteil der Milch, der am meisten Fett enthält. Um saure Sahne zu gewinnen, wird Sahne mit Milchsäurebakterien angereichert.

Skyr ist wie eine Mischung aus Quark und Joghurt.

FOTOS: ISTOCK

Rezepte mit Skyr

Lachsdip mit Skyr

Zutaten (für 2 Portionen): 1 Bund Dill, 2 Schalotten, 1 TL Kapern, 1 Zitrone, 250 g geräucherter Lachs, 350 g Skyr Natur, 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Dill waschen, trocken tupfen und die Spitzen abzupfen. Einige davon zum Garnieren beiseitelegen. Die restlichen Dillspitzen hacken. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Kapern hacken. Zitrone waschen und trocken reiben, mit der Küchenreibe die Schale abreiben. Dann halbieren und von einer Hälfte den Saft auspressen. Lachsscheiben klein zupfen. 2 EL davon beiseitestellen. Den Skyr mit gehacktem Dill, den Schalotten, den Kapern, dem Zitronenabrieb und dem Zitronensaft verrühren. Die Zitronenschalen unterheben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Lachs bis auf die 2 EL unterziehen. Aufstrich in eine Schüssel geben und mit dem übrigen Lachs und Dill garnieren. In einem Schraubglas aufbewahrt hält sich der Dip im Kühlschrank etwa drei Tage.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Cheesecake ganz einfach

Zutaten für 10 Stück: 200 g Vollkornbutterkekse, 90 g Butter, ½ TL Salz, 500 g Vanille-Skyr, 300 g Frischkäse, 1 Packung Vanillezucker, 180 g Zucker, 1 Ei, 50 ml Sahne

Zubereitung:

Kekse zermahlen, Butter schmelzen. Butter und Kekskrümel vermengen, Salz hinzufügen.



Der leckere Aufstrich fürs Abendbrot: geräucherter Lachs mit Skyr, Schalotten und Kapern.

FOTO: GETTY IMAGES

Den Boden und Rand einer 26er-Springform mit Backpapier auskleiden. Die Keksmasse auf den Boden geben und andrücken. 15 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad Ober-/Unterhitze (160 Grad Umluft) backen. Herausnehmen und auskühlen lassen. Vanille-Skyr und Frischkäse zu einer Masse verrühren. Zucker und Vanillezucker zugeben, Ei und Sahne unterrühren. Die Masse auf dem Keksboden verteilen und 45 Minuten erneut bei 180 Grad backen. Die Temperatur reduzieren, weitere 30 Minuten backen. Im geöffneten Ofen auskühlen lassen. Über Nacht im Kühlschrank kühlen.

Zubereitungszeit: ca. 90 Minuten; Kühlzeit: 8 Stunden



Nicht nur für sonntags: ein Cheesecake mit einer Masse aus Vanille-Skyr, Frischkäse und Sahne.

„Farm to Table“ – was auf den Tisch kommt, bestimmt die Natur

BUXTEHUDE :: „Farm to Table – Summer Pop Up“ heißt das Konzept von Sternekoch Jens Rittmeyer und seinem Team vom Restaurant N°4 in Buxtehude. Nach dem großen Erfolg im vergangenen Jahr arbeitet er zwischen dem 25. Juli und 11. August 2019 an zwölf Terminen jeweils Donnerstag bis Sonntag mit dem Biohof Otilie in Mittelkirchen im Alten Land zusammen.

Dort deckt Kerstin Hintz einen großen Tisch für 16 Gäste. Und Rittmeyer kreiert Menüs mit erntefrischen Zutaten, die dann in sehr persönlicher Atmosphäre serviert werden. Je nach Wetter speisen die Gäste im lauschigen Garten oder in der gemütlichen Scheune. Beginn ist um 18,30 Uhr.

Was es wann gibt, bestimmt die Natur. An jedem Termin werden die reifsten und aromatischsten Zutaten des Tages geerntet und in einem Menü serviert. Ein Erlebnis-Abend inklusive Essen, begleitenden Weinen oder Säften sowie Shuttle-Service zwischen Buxtehude (18 Uhr) und dem Alten Land (23 Uhr) kostet 279 Euro pro Person. Reservierungen unter Tel. 04161/749 00 oder über www.hotel-navigare.com/fis

Ein Gastro-Handbuch für den Urlaub auf der Insel Sylt

SYLT :: Die Insel hat immer Saison. Und spätestens ab Ostern wird Sylt wieder von Touristen überrannt. Wer sich einen verlässlichen Überblick verschaffen möchte, blättert in „Sylt à la carte“ (Eiland-Verlag, 12,80 Euro). Seit mehr als 40 Jahren ist das der Gastronomieführer und Begleiter für einen schönen Urlaub auf der Insel.

Vorgestellt werden neben Restaurants auch Cafés, Bars, Hotels, Luxusläden, Antiquitätengeschäfte und Kunsthandwerker. Außerdem gibt es Ortspläne, Speisekarten und Veranstaltungshinweise. [fis](http://www.fis)



Nachschlagewerk für Urlauber: „Sylt à la carte“. FOTO: ROLAND MAGUNIA



Würziger Pulled-Pork-Burger mit Honig und BBQ

Zutaten für sechs bis acht Personen

6 bis 8 Burger-Brötchen
1,5 kg Schweineschulter
1 Zwiebel
450 ml Ketchup
50 g Tomatenmark
150 g Honig
Salz
Pfeffer
Chilipulver, Cayennepfeffer, Knoblauchpulver, Rosenpaprikapulver
Olivenöl
50 ml Apfelessig
Weißkohl
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe

Zubereitung

1. Für die Marinade den Ketchup und das Tomatenmark in eine Schüssel geben und mit Salz, Cayennepfeffer, Chili-, Knoblauch- sowie Rosenpaprikapulver

Mein Lieblings-Rezept



Christopher Nolde, Geschäftsführer der Bolero Holding - Systemgastronomie

FOTO: BOLERO

ger Temperatur kochen.

4. Für den Salat den Weißkohl und die Zwiebeln in dünne Streifen hobeln und in eine Schüssel geben.

5. Eine Knoblauchzehe zerhacken und den Knoblauch, das Olivenöl, den Apfelessig und die andere Hälfte des Honigs über den Salat geben und mit Salz und Pfeffer würzen.

6. Die Burger-Brötchen mit Butter beschmieren und tosten. Wer mag, kann die Brötchen ebenfalls selbst machen.

7. Durch das lange Garen ist das Pork wahnsinnig zart geworden und kann im Anschluss mit zwei Gabeln auseinandergezupft werden. Diese Art der Zubereitung gab dem Fleisch den Namen.

8. Das Pulled Pork zu-



FOTOS: IMAGO STOCK

sammen mit der übrigen Soße in eine Schüssel geben.

9. Zum Anrichten die untere Burger-Brötchenhälfte mit der Salatmischung und mit dem Pulled Pork belegen und den Burger mit der oberen Brötchenhälfte schließen. Bei einem Abend unter Freunden kann sich natürlich auch jeder selbst seinen Burger zubereiten und die Zutaten individuell variieren.

Die Grillsaison rückt näher. Das lässt mein Burger-Herz höherschlagen, und ich bin jedes Jahr aufs Neue auf der Suche nach innovativen Ideen. Der Pulled-Pork-Burger mit Honig und BBQ ist eine eher ausgefallene Variante des amerikanischen Klassikers. Die Zubereitung von Pulled Pork braucht noch keinen Grill, kostet jedoch viel Zeit. Hin und wieder darf es aber auch mal aufwendig sein.

