

Bibbeliskäs



- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 8 - 10
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '8 - 10', 'yield' : " } });
```

Bibbeliskäs - Eine Speise, die wie ein skandinavisches Wort für Erkältung klingt. Da es sich hierbei um einen alemannischen Begriff für Quark mit Kräutern handelt, ist auf den ersten Blick nicht zu erkennen. Bibbeliskäs ist eine regionale Spezialität, die vor allem in Baden-Württemberg und im Elsass weit verbreitet ist.

Ursprünglich handelte es sich um einen trocknen, bröseligen Weißkäse aus Sauermilch. Da dieser Käse allerdings kaum noch im Handel auffindbar ist, wird heutzutage auf herkömmlichen Quark zurückgegriffen.

Obwohl die Zutaten je nach Region variieren, werden in der Regel Schnittlauch, Schalotten, Knoblauch, Sauer Rahm und Salz und Pfeffer untergemischt.

Der frische Aufstrich passt hervorragend zu Pellkartoffeln oder einem Stück Landbrot. Zudem eignet sich Bibbeliskäs auch bestens für Vegetarier aufgrund des hohen Eiweißgehaltes.

Die Quarkspeise lässt sich auch als süße Variante abwandeln. Mit steif geschlagenem Rahm oder

Eiweiß entsteht ein luftiges Dessert, das beispielsweise mit Früchten oder Vanillesoße serviert werden kann.

Zutaten

- 800 g „Bibbeliskäs“ - Weißkäse oder Quark (Falls möglich vom Bauern)
- 1 Knoblauchzehe, fein gehackt, mit etwas Salz gerieben
- 2 Schalotten, fein gehackt
- 1 Bündchen Schnittlauch, fein gehackt
- 3 - 4 EL Saure Sahne
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Wenn sie Quark verwenden, bitte vorher durch ein Sieb streichen. Die saure Sahne, Schalotten, Knoblauch und den Schnittlauch unter heben, herzhaft mit Salz und frisch geriebenem Pfeffer würzen.

Rezeptart: Badisch, Deutsche Küche, Dips, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte, Vegetarisch

Zutaten:Quark, Schalotten, Schnittlauch

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)154
- Eiweiß (g)10
- Fett (g)11
- KH (g)3
- Cholesterin (mg)36

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/bibbeliskaes/>