



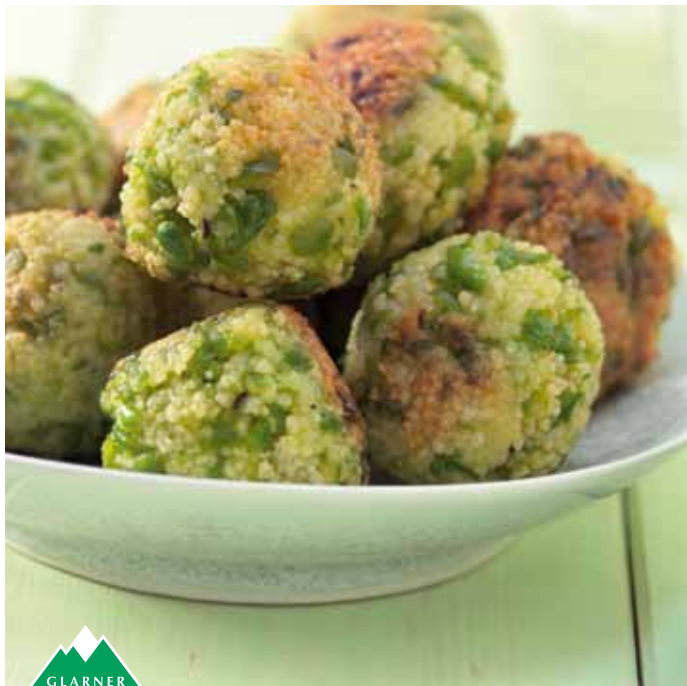
Glarner Schabziger
Uurwürzig guet.





Der einzigartige Käse zum Reiben, Streichen, Würzen und Dippen. Wer das Natürliche und Gesunde mag, liegt mit dem aus entrahmter Kuhmilch gewonnenen GLARNER SCHABZIGER® genau richtig. Seinen unverwechselbar würzigen Geschmack verdankt der nahezu fettfreie Käse dem kostbaren Zigerklee, den kräuterreichen Wiesen der Glarner Bergwelt und seiner weltweit einzigartigen Herstellungsart. Für alle, die es lieber etwas milder mögen, ist er auch als Zibu® Zigerbutter und in der Migros als Zigerbutter® erhältlich. Alle in wiederverschliessbarer und aromadichter Verpackung. GLARNER SCHABZIGER® verleiht, z.B. auf Gschwelli, Hörnli, Pizza oder Spaghetti gestreut, den Speisen die ganz besondere Raffinesse und verfeinert Saucen und Füllungen. Weitere Informationen und Rezepte unter www.schabziger.ch

GESKA AG, GLARNER SCHABZIGER®, Ygrubenstrasse 9, Postfach, CH-8750 Glarus, Tel. +41 (0)55 640 17 34, Fax +41 (0)55 640 75 19, info@geska.ch.



Couscousbällchen mit Zigerdip

Zutaten Couscous: 100 g Couscous, 1 dl/100 ml kochendes Wasser, 150 g tiefgekühlte grüne Erbsen, mit der Gabel zerdrückt, 2 Eier, verquirlt, ½ TL Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Olivenöl zum Braten. **Zutaten Zigerdip:** 180 g Sauerrahm/saure Sahne, 20 – 30 g geriebener Schabziger, 1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt, 1 Bund fein geschnittener Schnittlauch, Salz, frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer.

Zubereitung: 1. Couscous in eine Schüssel geben und das heiße Wasser darübergießen, zugedeckt 5 Minuten quellen lassen. Etwas abkühlen lassen. Erbsen und Eier unter den Couscous rühren, würzen. 2. Für den Dip Sauerrahm und Schabziger glattrühren. Knoblauch und Schnittlauch unterrühren, würzen. 3. Aus der Couscousmasse mit nassen Händen baumnuss-/walnussgrosse Kugeln formen. Kugeln im Olivenöl bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten. 4. In die Couscousbällchen Zahnstocher stecken. Warm mit dem Zigerdip servieren.



Dr. med. Samuel Stutz stellt fest: Der Ziger hat's in sich! «Zeigen Sie mir mal ein anderes Lebensmittel, das so würzig ist, sich in der ganzen Küche verwenden lässt, jede Menge wertvollster Milcheiweiße und Mineralien wie Kalzium, Magnesium und Zink enthält, jedoch fast kein Fett und kaum Cholesterin und gar keine Lactose hat!»



Mariniertes Zanderfilet

Zutaten: 360 g Zanderfilet, ohne Haut und Gräten, gewürfelt, 1 kleine reife Mango, 1 reife Avocado, 1 Tomate, 1 TL Zitronensaft, 1 EL Avocadoöl, Meersalz, frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer, geriebener Schabziger. **Zutaten Marinade:** ½ Orange, ½ Limette, 1 TL geriebener Ingwer, 2 Korianderblättchen, 5 Anissamen, zerstoßen, 1 TL Sesamöl, 1 TL Honig, 1 Prise Salz, frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer.

Zubereitung: 1. Für die Marinade Schale der Orange und Limette fein abreiben, die Früchte auspressen. Zitrusfruchtsaft mit Ingwer, Korianderblättchen, Anissamen, Sesamöl, Honig und Salz erwärmen, mit Pfeffer abschmecken. 2. Marinade über die Zanderwürfel träufeln, im Kühlschrank 24 Stunden marinieren, 2 bis 3 mal wenden. 3. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Avocado halbieren und entsteinen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und klein würfeln. Tomate mit dem Sparschäler schälen, Stielansatz ausstechen, Gemüsefrucht vierteln und entkernen, Fruchtfleisch in Würfelchen schneiden. Mango-, Avocado- und Tomatenwürfelchen mit Zitronensaft und Avocadoöl mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 4. Fischmarinade mit Küchenpapier vom Zander abtupfen. 5. Mango-Avocado-Tomaten-Mix in Glasschälchen anrichten, Zanderwürfel daraufsetzen, mit Schabziger bestreuen.



Der Küchenchef schmeckt ab: «Schabziger soll wie ein Gewürz eingesetzt werden – besser eine Spur zu wenig, als zu viel.»



Flammkuchen mit Gemüse und Feta-Schabziger

Zutaten Teig für ein grosses Blech: 200 g Weisßmehl, 3 g Salz, 8 g frische Hefe, 110 g lauwarmes Wasser, 10 g Olivenöl, extra vergine. **Zutaten Belag:** 320 g Crème fraîche, 60 g Feta, 5 mm groß gewürfelt, 50 g geriebener Schabziger, 20 g Lauchwürfelchen (Brunoise), 20 g Karottenwürfelchen (Brunoise), 20 g Fenchel würfelchen (Brunoise), 20 g Zwiebelwürfelchen, Salz, frisch gemahlener, schwarzer Pfeffer, Muskatnuss

Zubereitung: 1. Für den Teig Mehl mit dem Salz in einer Schüssel mischen. Hefe im lauwarmen Wasser auflösen, mit dem Olivenöl in die Schüssel geben, zu einem Teig zusammenfügen, 10 Minuten kneten. Den Hefeteig in die Teigschüssel legen und mit Olivenöl bepinseln und mit Mehl bestäuben. Mit einem Tuch zudecken. Etwa 45 Minuten gehen lassen. 2. Gemüse und Zwiebeln im Dampf kurz garen. 3. Backofen auf 250 °C vorheizen. 4. Die Teigkugel auf bemehlter Arbeitsfläche auf Backblechgröße ausrollen und auf das umgekehrte, eingefettete Blech legen. Crème fraîche darauf dünn verstreichen, dabei einen Rand frei lassen. Feta, Schabziger, Gemüse und Zwiebeln darauf verteilen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. 5. Flammkuchen im vorgeheizten Backofen bei 250 °C etwa 5 Minuten backen. Sofort servieren.

Für eine schnellere Zubereitung kann auch ein Fertig-Pizzateig oder Fertig-Flammkuchenteig verwendet werden.



Gebratenes Lammfilet mit Schabzigerpesto

Zutaten: 300–350 g Lammnierstück oder Pouletbrust oder Lachs, Olivenöl, Salz, frisch gemahlener, Pfeffer. **Zutaten Pesto:** 4–6 Zweiglein, Basilikum, 4–6 glattblättrige Petersilienstengel, wenig Thymian, Rosmarin und Salbei, 6 EL Olivenöl extra vergine, 40 g geriebener Schabziger, 1 TL Zitronensaft, 30 g Pinienkerne, Salz, frisch gemahlener Pfeffer.

Zubereitung: 1. Für den Pesto alle Kräuter von den Stielen zupfen, mit Olivenöl, Schabziger, Zitronensaft und Pinienkernen zu einem nicht zu feinen Pesto mixen und würzen. 2. Fleisch in Würfelchen schneiden, mit Olivenöl bepinseln. Im Olivenöl rundum kurz braten, mit Salz und Pfeffer würzen. 3. Schabzigerpesto anrichten, gebratenes Fleisch daraufsetzen. Tipp: Für dieses Rezept eignen sich auch Steinpilze anstelle Lamm.



Dr. med. Samuel Stutz* erklärt: Ich bin ein Ziger-Fan! «Haben Sie gewusst, dass der Glarner Schabziger nicht nur der älteste Schweizer Markenartikel ist – sondern, aus der Geschichte überliefert, viele positive Wirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden hat?» * Herausgeber des Gesundheitsratgebers «Sprechstunde Doktor Stutz».



Uuurwürzige Schabziger Klassiker

Schabziger Brütli als Apéro oder Zwischenmahlzeit. Brot oder Cracker, 30/40 g Zibu® Zigerbutter pro Portion, Garnituren nach Wahl: gehackte Zwiebeln, Schnittlauch, Eier, Trockenfleisch, Speck, geräucherter Fisch, Essiggurken, Baumnüsse, Fruchtstücke, z.B. Ananas, Mandarine, Pfirsich, Kirschen, Birne. Zubereitung: Zibu® Zigerbutter zirka eine Stunde vor dem Gebrauch aus dem Kühlschrank nehmen (lässt sich warm leichter verarbeiten) und auf Brotscheiben oder Crackers streichen. Garnitur nach Wahl.

Gschwelli und Zibu® Zigerbutter. Das Rezept für die kalorienarme & gesunde Küche. Für vier Personen 1 Kilo Kartoffeln kochen und mit Zibu® Zigerbutter und Käse aller Arten geniessen.

Schabziger Hörnli (Bild). Für 4 Personen 350 g Hörnli kochen; 4 dl/400 ml Halb-rahm zusammen mit 50 g geriebenem Schabziger und 50 g Reibkäse 3 Min. köcheln; mit Pfeffer und wenig Muskat und Tabasco abschmecken. Hörnli mit Sauce vermischen und anrichten. Garnieren mit Ringen einer gedünsteten Zwiebel. Nach Belieben nachwürzen. Dazu passt Apfelmus oder Salat. Garniertipp: Apfelscheibe entkernt, roh oder kurz mit Butter und Zucker glasiert mitservieren.



Der Küchenchef souffliert: «Ein Hauch von Schabziger gibt süssen Speisen eine raffinierte Note.»



GLARNER SCHABZIGER® STÖCKLI SEIT 1463 Nur 0.5 % Fett, aus entrahmter Kuhmilch, 33 % Eiweiss, 100 % Naturprodukt, mit Schabzigerklee, welcher gemäss Heilkräuterliteratur positive Wirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden hat. Reiben, würzen und geniessen: **Warm:** Hörnli/Teigwaren, Polenta, Risotto, Spätzli, Kartoffeln, Fisch, Fleischfüllungen, Suppen, Saucen, Fondue, Raclette, etc. **Kalt:** Salate, Dips, Vinaigrette, Marinade, Panade oder direkt aufs Brot. Erhältlich: Coop, Manor, Migros, Spar, Volg, Molkereien.



Zibu® Zigerbutter und Zigerbutter® Nur 36% Fett, 100% Naturprodukt, passt zu traditionellen und zu modernen Speisen. **Traditionell:** direkt aufs Brot, als Beilage zu Gschwelkti. **Modern:** Auf Käseplatten und für Apérohappchen. Erhältlich: Zibu®: Coop, Denner-Satelliten, Manor, Spar, Volg und Molkereien; Zigerbutter®: Migros.

Bestellcoupon



- Bitte senden Sie mir: ___ Kochbuch/(-bücher) mit Schabziger-Rezepten aus dem Glarnerland zum Stückpreis von Fr. 14.-, inklusiv MwSt.; exklusiv Porto Fr. 2.- pro Sendung.



- Bitte senden Sie mir: ___ Kochbuch/(-bücher) mit Schabziger-Fingerfood-Rezepten zum Stückpreis von Fr. 14.-, inklusiv MwSt.; exklusiv Porto Fr. 2.- pro Sendung.

Vorname / Name

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Datum / Unterschrift

Bestellcoupon



Bitte senden Sie mir: ___ Mühle(n)
Kunststoff transparent zum Mahlen und
geruchsneutralen Aufbewahren zum
Stückpreis von Fr. 17.90, inklusiv MwSt.;
exklusiv Porto Fr. 6.– pro Sendung.



Bitte senden Sie mir: ___ Mühle(n)
Edelstahl zum Mahlen und geruchsneutralen
Aufbewahren zum Stückpreis von Fr. 29.90,
inklusive MwSt.; exklusiv Porto Fr. 6.–
pro Sendung.



Den ausgefüllten Bestellcoupon am besten gleich in einem frankierten Couvert
senden an: GESKA AG, Glarner Schabziger, Postfach, 8750 Glarus.
Angebote auch im Online-Shop: www.schabziger.ch