

INGRID SCHICK

# Handkäs *Variationen*

## Bildnachweis

- S. 9: imageBROKER.com/Shutterstock.com  
S. 12/13: Quade – stock.adobe.com  
S. 15: Caito/Shutterstock.com  
S. 19: stockphoto-graf/Shutterstock.com  
S. 20/21: Aleksandrs Samuilovs/Shutterstock.com  
S. 23: M. Schuppich/Shutterstock.com  
S. 25: JIANG HONGYAN/Shutterstock.com  
S. 26/27: Nataly Studio/Shutterstock.com  
S. 29: Evgeny Karandaev/Shutterstock.com  
S. 31: istockphoto/Manfred Ruckszio  
S. 32: Oxie99/Shutterstock.com  
S. 34/35: Spalnic/Shutterstock.com  
S. 38/39: photocrew1/Shutterstock.com  
S. 41: grey\_and/Shutterstock.com  
S. 43: KariDesign/Shutterstock.com  
S. 45: Ermak Oksana/Shutterstock.com  
S. 49: Fotolia/Joachim Opelka  
S. 53: urfin/Shutterstock.com  
S. 54/55: Oksana Mizina/Shutterstock.com  
S. 56: Picture Partners/Shutterstock.com  
S. 59: MissesJones – stock.adobe.com  
S. 63: Animaflora PicsStock/Shutterstock.com  
S. 65: Anton Starikov/Shutterstock.com  
S. 66/67: photocrew1/Shutterstock.com  
S. 68/69: NUM LPPHOTO/Shutterstock.com  
S. 70: Richard Oechsner – stock.adobe.com  
S. 72: Ermak Oksana/Shutterstock.com  
S. 73: New Africa/Shutterstock.com  
S: 74/75: Food Clicker/Shutterstock.com  
S. 77: womue – stock.adobe.com  
S. 78: Elena Itsenko/Shutterstock.com  
S. 80/81: xpixel/Shutterstock.com  
S. 82/83: AKaiser/Shutterstock.com  
S. 86/87: Foxy63/Shutterstock.com  
S. 89: stockphoto-graf/Shutterstock.com  
S. 91: Sergey Bukharev/Shutterstock.com  
S. 97: Alexander Raths/Shutterstock.com  
S. 98: T.Lagerwall/Shutterstock.com  
S. 102/103: wallerichmercier/Shutterstock.com  
S. 104/105: PhotoSG – stock.adobe.com  
S. 108: Boule/Shutterstock.com  
S. 111: JIANG HONGYAN/Shutterstock.com  
S. 114: Studio KIWI/Shutterstock.com  
S. 120/121: Nataly Studio/Shutterstock.com  
Umschlag Vorderseite: Bruno Dorn  
Umschlag Rückseite: Bruno Dorn; TaniaKitura/Shutterstock.com

Der Umwelt zuliebe nicht in Folie verpackt.

1. Auflage · Alle Rechte vorbehalten · Societäts-Verlag

© 2025 Frankfurter Societäts-Medien GmbH

Hedderichstraße 49 · 60594 Frankfurt am Main · [vertrieb@societaets-verlag.de](mailto:vertrieb@societaets-verlag.de)

Satz: Julia Desch, Societäts-Verlag

Umschlaggestaltung: Bruno Dorn, Societäts-Verlag

Umschlagabbildung: siehe Bildnachweis

Druck und Verarbeitung: Florjancic Tisk d.o.o

Printed in EU 2025 · ISBN 978-3-95542-476-3

Besuchen Sie uns im Internet: [www.societaets-verlag.de](http://www.societaets-verlag.de)



Druckprodukt mit finanziellem

**Klimabeitrag**

[ClimatePartner.com/17357-2501-1001](https://ClimatePartner.com/17357-2501-1001)



INGRID SCHICK

# Handkäs *Variationen*



**Die besten Rezepte**

societäts\verlag

# Inhalt

<b>EDITORIAL</b>	<b>7</b>
<b>HANDKÄS – EIN TYPISCHER HESSE</b>	<b>8</b>
<b>GUT DURCH MUSS ER SEIN!</b>	<b>10</b>
<b>HANDKÄS EXPERIMENTELL</b>	<b>12</b>
<i>Gefüllte Eier auf Hessisch</i>	<b>14</b>
<i>Gemüserösti mit Handkäs überbacken</i>	<b>16</b>
<i>Handkäs-Salat mit Blutwurst</i>	<b>17</b>
<i>Gebackener Handkäs mit Apfel-Bockbier-Chutney</i>	<b>18</b>
<i>Handkäs mit Sauerkraut aus dem Smoker und     Pflaumen-Ingwer-Dip</i>	<b>22</b>
<i>Handkäs-Omelette</i>	<b>24</b>
<i>Handkäs-Salat mit grünen Bohnen</i>	<b>26</b>
<i>Handkäs-Schaumsüppchen</i>	<b>28</b>
<i>Hessischer Kloß mit »Grie Soß«</i>	<b>30</b>
<i>Matjes-Handkäs-Salat</i>	<b>32</b>
<i>Handkäs-Fondue</i>	<b>34</b>
<i>Tomatensuppe mit Handkäs-Nocken</i>	<b>36</b>
<b>HANDKÄS INTERNATIONAL</b>	<b>38</b>
<i>»Der Hesse macht Urlaub«</i>	<b>40</b>
<i>Handkäs India Style mit Papadam</i>	<b>42</b>
<i>Handkäs-Bifteki</i>	<b>46</b>
<i>Frisos Handkäs-Brûlée</i>	<b>48</b>
<i>Crostini mit Handkäs im Speckmantel, Tomaten     und karamellisierten roten Zwiebeln</i>	<b>50</b>
<i>Sommerlich-exotischer Handkäs-Salat</i>	<b>52</b>
<i>Panzanella mit Odenwälder Handkäs</i>	<b>54</b>
<i>Risotto mit Handkäs</i>	<b>56</b>

<i>Gebratene Serviettenknödel im Handkäs-Rahm mit Eltviller Edelpilzen</i>	<b>58</b>
<i>Lauwarmer Handkäs mit Tomaten-Mandel-Pesto</i>	<b>61</b>
<i>Flammkuchen mit Handkäs</i>	<b>62</b>
<i>Toast Hawaii »hessische Art«</i>	<b>64</b>

### **HANDKÄS TRADITIONELL** **66**

<i>Handkäs-Tatar »Apfelwinzer-Style«</i>	<b>68</b>
<i>Handkäs in Apfeltau</i>	<b>70</b>
<i>Handkäs mit Schmand und Kräutern</i>	<b>72</b>
<i>Handkäs mit Apfelmarmelade und Walnüssen</i>	<b>74</b>
<i>Handkäs in Feigensenf-Marinade</i>	<b>76</b>
<i>Handkäs-Salat mit Birnen</i>	<b>78</b>
<i>Nölls Handkäs-Obatzter</i>	<b>80</b>
<i>Wehrheimer Handkäs-Tatar mit Äpfeln aus dem Apfeldorf</i>	<b>82</b>
<i>Cordon bleu auf Hessisch</i>	<b>84</b>

### **HANDKÄS DE LUXE** **86**

<i>Apfelwein-Handkäs-Rahmsüppchen mit gerösteten Graubrotwürfeln</i>	<b>88</b>
<i>Crème vom Wetterauer Handkäs mit Zwiebel-Chutney</i>	<b>90</b>
<i>Der Feldberger</i>	<b>92</b>
<i>»Frankfurter Spießrutelauf«</i>	<b>94</b>
<i>Marinierter Salat von grünem und weißem Stangenspargel mit Apfel auf feinem Handkäs-Carpaccio und Frankfurter Kräuter-Pesto</i>	<b>96</b>
<i>Gebackener Handkäs mit Scheiben vom Serviettenkloß, Spinatsalat und Apfelkompott</i>	<b>100</b>

<b>HANDKÄS DOLCE</b>	<b>104</b>
<i>Handkäs-Macarons</i>	<b>106</b>
<i>Handkäs mit Akazienhonig und Feigen</i>	<b>110</b>
<i>Handkäs-Eis mit Feigensenf</i>	<b>112</b>
<i>Erdbeere &amp; Handkäs-Espuma</i>	<b>114</b>
<i>Handkäs-Törtchen mit Sauerkirschen</i>	<b>116</b>
<i>Handkäs-Trüffel mit Nuss-Zwiebel-Musik</i>	<b>118</b>
<i>Hessen-Kreppel</i>	<b>122</b>
<b>REZEPTPATEN VON A BIS Z</b>	<b>124</b>
<b>DIE AUTORIN</b>	<b>143</b>

**W**er den Käseklassiker aus Hessen bisher nur »mit oder ohne Musik« kennengelernt hat, wird mit den folgenden experimentellen, internationalen, süßen oder traditionellen Rezepten entdecken, welche kulinarischen Überraschungen im Handkäs stecken. Egal, ob als kleiner Gaumenkitzel, herzhaftes Hauptgericht oder hessische Tapa – der Handkäs, dieses urtypische hessische Produkt, wird zwischen Darmstadt und Kassel, zwischen Hanau und Rüdelsheim in zahlreichen Variationen zubereitet.

Sogar der ESA-Astronaut Thomas Reiter hat bei einem Besuch in seiner Heimatstadt Neu-Isenburg einmal zu Protokoll gegeben, dass er sich auf der internationalen Raumstation als Verpflegung sehr gut einen Handkäs hätte vorstellen können.

Einen weltraumtauglichen Handkäs aus der Tube hat niemand beigesteuert. Dafür haben, wie bei meinen Büchern »Grüne Soße – die besten Rezepte« und »Hessen Tapas«, hessische Prominente, Spitzenköche und Gastronomen ihre Lieblingsrezepte verraten: Comedian Martin »Maddin« Schneider genießt den Hessenkäse orientalisch gewürzt und am liebsten zu Sitarmusik. Camping-Checker Friso Richter steuert das Rezept für eine Crème brûlée bei, die man sogar auf dem Campingkocher zubereiten kann. Spitzenköchin Isabell Pering verwandelt den Handkäs in eine luftig-leichte Espuma und kombiniert dazu Erdbeeren. Bernd Siefert, Weltmeister der Konditoren, verpackt den Handkäs in französische Macarons.

**Liebe Genießende,** Sie werden sehen: Der Handkäs hat es verdient, den kulinarischen regionalen Rahmen zu sprengen und intergalaktische Geschmacksexplosionen zu verursachen.

»Guude« wünscht Ihnen  
*Ingrid Schick*

## Handkäs - ein typischer Hesse

**D**er Handkäs ist ein Sauermilchkäse aus Kuhmilch, »erfunden« 1813 in Groß-Gerau, wo noch heute die Käserei der Familie Horst ansässig ist und produziert. Ein weiteres hessisches Zentrum der Handkäs-Herstellung war und ist das Hüttenberger Land im Lahn-Dill-Kreis. Hier sind namhafte Produzenten wie die Familie Birkenstock und die Käserei Mack zu Hause. Zunächst wurde der Handkäs in Mainz und auf regionalen Märkten verkauft. In der Gemeinde Hochelheim (OT Hüttenberg) wird in der Orts-Chronik ab dem Jahr 1835 berichtet, dass der Handel mit Käse Geld in das Dorf brachte.

Typischerweise hat der Handkäs einen herben, leicht säuerlichen Geschmack. Der Name der kleinen Käseläibchen leitet sich von der ursprünglichen Herstellungsweise ab: Sie wurden von Hand geformt und waren etwa handflächengroß. Heute werden die Läibchen maschinell, aber nach traditionellen Rezepten hergestellt. Seit 2010 ist der Sauermilchkäse aus Hessen EU-weit als »geschützte geografische Angabe« (g. g. A.) anerkannt. Das Siegel schützt regional bedeutsame und traditionelle Agrarerzeugnisse und Lebensmittel vor Nachahmung und Namensmissbrauch. Verbraucher können sich sicher sein, dass ein mit diesem Siegel gekennzeichneter Käse in Hessen hergestellt wurde. Neben dem Hessischen Handkäs trägt auch der Odenwälder Frühstückskäse, ein Handkäs mit Rotschmierre, dieses EU-Siegel.

Handkäs wurde schnell zu einer beliebten Speise, zu der sich im Laufe der Zeit eine eigene Esskultur entwickelt hat: Traditionell wird der reife Käse für einige Zeit in eine Marinade aus Essig, Öl, Kümmel, Salz und Pfeffer eingelegt und als »Handkäs mit Musik« mit Bauernbrot und einem Schoppen

Apfelwein serviert. An der Art und Weise, wie ein Handkäs verzehrt wird, erkennt der geschulte Hesse, ob sich nun ein Einheimischer oder ein Zugereister an der Kunst des Handkäs-Verzehrs übt. Denn »Handkäs mit Musik« isst man nur mit dem Messer, indem man den Käse abschneidet und mit einigen Zwiebelstückchen auf das zuvor bestrichene Butterbrot legt. Der Einsatz einer Gabel entlarvt den Zugereisten.



## Gut durch muss er sein!

**S**auremilchkäse ist eine der ältesten Käsesorten in Deutschland. Zur Herstellung wird über Kuhmilch Quark in Käse verwandelt. Quark entsteht durch Säuerung, also nur durch die Arbeit von Milchsäurebakterien und ohne Zugabe von Lab. Reifungskulturen sorgen für das typische Aroma und Aussehen. Der Handkäs ist ein sehr gesunder Käse, fett- und cholesterinarm, aber reich an Eiweiß, Vitaminen und Mineralstoffen. Sein Fettgehalt liegt bei weniger als einem Prozent, sein Eiweißanteil bei 25 Prozent.

Schon bei meiner Oma Charlotte stand die frisch gemolkene lauwarml Kuhmilch in einem Gefäß bei etwa 25°C einen Tag lang in der Küche, wurde anschließend entrahmt und dann für weitere 24 Stunden bei etwa 30°C, meist nahe am Herd, aufbewahrt. Dabei entstand die sogenannte »Dickmilch« oder »Matte«, die dann in ein Leinentuch kam, damit die Molke abtropfen konnte. Die Molke wurde aufgefangen, der Matte Salz und Natron hinzugefügt. Dann wurde diese ausgiebig geknetet und anschließend zu handtellergroßen Talern geformt. Diese »Laibchen« setzte Oma Charlotte auf ein Holzbrett, bis sich eine Haut bildete. Danach wanderten sie für vier bis fünf Tage in einen Steinguttopf und wurden im kühlen, gemauerten Keller aufbewahrt.

In den großen Käsereien bleiben die Rohlinge je nach Sorte zwei bis sieben Tage im Schwitz- bzw. Reiferaum. Alle Handkäs-Sorten – Mainzer Handkäs, Quargel, Stangenkäse, Fausthandkäs oder Korbkäse – absolvieren dabei den gleichen Reifungsprozess, der von außen nach innen verläuft. Am Anfang befindet sich im Inneren ein weißer Quarkkern, der aber nach längerem Liegen durchreift. Dann ist der Handkäs »gut durch«!

## DIE REIFESTADIEN DES HANDKÄS:

- ▶ 5–6 Wochen vor Ablauf des MHD: milder Geschmack, weißer Kern.
- ▶ 3–4 Wochen vor Ablauf des MHD: aromatischer Geschmack, kleiner weißer Kern.
- ▶ 1–2 Wochen vor Ablauf des MHD: kräftiger Geschmack, durchgereift, ohne weißen Kern.
- ▶ Erreichen des MHD: Der Handkäs hat nun seine volle Reife erreicht, ist für Kenner geschmacklich auf dem Höhepunkt und entfaltet sein typisches Aroma verbunden mit einem eindrucklichen Duft.

## Handkäs mon amour oder igitt?

**W**ie können sich 30.000 Menschen so irren? Bei einer Umfrage des Onlineportals »Taste Atlas« Ende 2024 war wohl keine einzige Hessein und kein einziger Hesse dabei! Nur so kann ich es mir erklären, dass unser vielfältiger, wandel- und wunderbarer Handkäs weltweit auf Rang vier und deutschlandweit sogar auf Platz eins der unbeliebtesten Käsesorten gelandet ist. Das dürfte für viele Hessen kaum nachvollziehbar sein, denn unser liebster Käse hat in Wahrheit einiges zu bieten: zum Beispiel einen sehr niedrigen Fettgehalt und dafür einen sehr hohen Proteingehalt. Zudem ist er von der EU geadelt und wie die folgenden Rezepte zeigen – ein kulinarisches Multitalent.



## Handkäs experimentell

**H**andkäs kann mit mehr als nur Musik auftreten: Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten! Mit Liebe, Lust und Leidenschaft haben Rezeptpaten wie Schloss-Gastronom Hubertus Schulz, der den Handkäs im Smoker verfeinert, oder die Familie Birkenstock, die den Handkäs mit Matjes vermählt, genussvoll mit neuen Zutaten und Zubereitungsvariationen experimentiert. Lassen Sie sich inspirieren!

FAMILIE BIRKENSTOCK, INHABER KÄSEREI H. BIRKENSTOCK

## Gefüllte Eier auf Hessisch

**V**om römischen Feinschmecker Marcus Gavius Apicius über die Küchenrevolutionärin Katharina von Medici bis zu den Sechzigerjahre-Partyhappchen von Fernsehkoch Wilmenrod – hart gekochte, halbierte, gefüllte oder garnierte Eier sind zeitlos. Allein bei chefkoch.de gibt es knapp 3.000 Rezepte dafür. Die Käser-Dynastie der Birkenstocks verpasst dem Klassiker mit Handkäs aus eigener Produktion einen hessischen Touch.

### ZUTATEN

6 Eier  
2 Taler vorgereifter  
Handkäs  
3 EL Saure Sahne  
3 EL Frischkäse  
2 EL Senf  
Pfeffer, Salz, Essig  
Kümmel

### ZUBEREITUNG

- 1/ Eier hart kochen (8 – 10 Min.), herausnehmen und sofort mit kaltem Wasser abschrecken. Abkühlen lassen.
- 2/ Eier schälen und der Länge nach halbieren. Mit einem Löffel den Dotter vorsichtig herausheben und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken.
- 3/ Handkäs auf einer Reibe reiben.
- 4/ Dottermasse mit Sauer Sahne, Senf, Hand- und Frischkäse gut vermischen.
- 5/ Mit Salz, Pfeffer und etwas Essig abschmecken.

- 6/ Die leeren Eihälften mit der fertigen Creme befüllen. Dazu ggf. einen Spritzsack mit grober Tülle verwenden.
- 7/ Je nach Geschmack mit etwas Kümmel garnieren.



MANFRED SEUSS, GRÜNDER KÄSEHAUS WEHRHEIM

## Gemüserösti mit Handkäs überbacken

**D**er Hit für »inngeplackte« und »zugereiste« Hessen ist der Handkäs aus dem Wehrheimer Käsehaus. Was man aus einem guten, handwerklich hergestellten Handkäs alles machen kann, verrät Käsehaus-Gründer und Handkäs-Sommelier Manfred Seuss in seinen Rezepten für dieses Buch.

### ZUTATEN FÜR 8 RÖSTI

4 Handkäs à 62,5 g  
1 Zwiebel  
1 Karotte  
1 Zucchini  
2 große Kartoffeln  
2 Eier  
etwas Mehl, Salz, Pfeffer,  
Muskat

### ZUBEREITUNG

- 1/ Gemüse und Kartoffeln schälen und auf der Reibe grob raspeln.
- 2/ Zwiebel würfeln.
- 3/ Gemüse mit Mehl und Eiern vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
- 4/ Aus dem Gemüseteig in einer Pfanne 8 Rösti von beiden Seiten ca. 2 – 3 Minuten knusprig braun braten.
- 5/ Handkäs flach in 2 Hälften teilen.
- 6/ Je 1 Hälfte auf die Rösti legen und kurz im Ofen überbacken. Oberhitze, 180°C, ca. 5 Minuten.

FAMILIE STAMM, OBSTHOF STAMM, PANORAMACAFÉ & HOFLADEN  
AUF DEM WACHOLDERHOF

## Handkäs-Salat mit Blutwurst

**Z**wei kräftige Zutaten, der Handkäs und die Blutwurst, verfeinert mit der feinen Säure von heimischen Äpfelchen und hessischem Schmand: Dieser Handkäs-Salat vereint herzhaft, würzig und fruchtige Aromen auf dem Teller – da machen die Geschmacksnerven eine La-Ola-Welle!

### ZUBEREITUNG

- 1/ Handkäs und Blutwurst in Würfel schneiden.
- 2/ Die Zwiebeln und Äpfel fein würfeln. Mit 1 EL Oliven- oder Rapsöl binden.
- 3/ Schmand in einer Schüssel mit Pfeffer und dem Piri Piri-Gewürz verrühren, die gewürfelten Zutaten unterheben und 1–2 Stunden durchziehen lassen, am besten über Nacht im Kühlschrank.
- 4/ 2 Stunden vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen.
- 5/ Mit Salz abschmecken und mit den in feine Ringe geschnittenen Schlotten bestreuen.

### ZUTATEN

- 4 Taler Handkäs
- 1 Dose Hausmacher-Blutwurst
- 2 kleine säuerliche Äpfel wie Boskoop, Braeburn oder Topaz
- 2 Zwiebeln
- 3 Stängel Schlotten
- 200 g Schmand
- 1 EL Oliven- oder Rapsöl
- ½ TL schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Piri Piri-Gewürz
- Salz