

Frischkäse leicht gemacht !



Einen Frischkäse herzustellen ist kein Hexenwerk und gelingt mit dem einen oder anderen Hinweis recht gut. Die produzierte Grundmasse in eine gewollte Geschmacksrichtung zu bringen ist da schon ein anderer Schnack, bei dem wir Ihnen gerne helfen. In diesem Rezept wird ein Vorgehen beschrieben, das sich aus persönlichen Erfahrungen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Rezepte entwickelt hat.

Was brauche ich eigentlich, um einen leckeren Frischkäse herzustellen?

Sie werden sich sicher als Erstes fragen, was Sie für die Käseherstellung in Ihrer eigenen Küche benötigen. Legen Sie sich neben Ihrem Herd folgende Utensilien bereit:

- + einen großen Kochtopf
- + einer Schüssel
- + einen Löffel zum Rühren

Sie brauchen außerdem zwei Räume, in denen unterschiedliche Temperaturen herrschen. Einen der Räume sollte auf über 20°C haben. Den anderen lassen Sie kühl auf idealerweise unter 16°C. Vielleicht eignet sich hier ein Abstellraum oder ein Gästezimmer. Auf jeden Fall brauchen Sie etwas Platz für eine Vorrichtung, die Sie mit ein paar Handgriffen schnell aufgebaut haben.

Die Vorbereitung des kalten Raumes

Sie benötigen hier eine Vorrichtung, um den Käsebruch über einem Topf aufzuhängen und entmolken zu lassen. Das kann beispielsweise ein Stuhl oder ein kleiner Tisch sein, unter dem genügend Platz zum Aufhängen und Abtropfen ist.

Des Weiteren benötigen Sie folgende „Werkzeuge“

- + ein Thermometer
- + eine Messpipette
- + ein Messzylinder
- + ein Quarksack
- + Abfüllbecher (unsere Empfehlung: 280 ml Rechteckschalen für jeweils etwa 200 g Frischkäse oder 120 ml Rundbecher für kleinere Einheiten.)
- + eine Eiswürfelbox
- + pH-Streifen

Als Zutaten werden **5 Liter pasteurisierte Milch** (auf keinen Fall homogenisiert) mit 3,9 % Fettgehalt, $\frac{1}{10}$ der Kultur **MA 4001** und 0,1 ml **Naturlab** der Konzentration 1:15.000 benutzt

Muss ich mich wirklich so streng daran halten? Ja!

Alles ist vorhanden und vorbereitet ?! Dann kann mit dem Käsen begonnen werden!

Schritt 1

Die 5 Liter Milch in einem Topf auf 30°C erwärmen und dabei gelegentlich leicht umrühren.



Währenddessen die Kultur (**MA 4001 | 5 DCU**) in etwa 100 ml kalter Milch auflösen und verrühren. Mit dem Auflösen und Verrühren wird dafür gesorgt, dass die Kultur sich nicht entmischt und eine saubere Aufteilung der Aktivität möglich ist.

Schritt 2

Hat die Milch 30°C erreicht, wird $\frac{1}{10}$ des Kultur-Milch-Gemisches in die Milch gegeben. Jetzt säuert die Milch für etwa 1 ½ Stunden vor. Dabei alle 15 Minuten leicht rühren und die Temperatur möglichst konstant bei 30°C halten. (Die restlichen $\frac{9}{10}$ des Kultur-Milch-Gemisches können in einem Eiswürfelbehälter eingefroren und für weitere Produktionen benutzt werden. Dazu wird dann anstelle des Kultur-Milch-Gemisches ein Eiswürfel zum Beimpfen der Milch hinzugegen.



Schritt 3



Nach der Vorsäuerung werden 0,1 ml Lab (Naturlab 1:15.000 von Hundsbichler) mit Hilfe der Messpipette mit 2 ml lauwarmen Wasser vermischt. Dieses Gemisch der vorgesäuerten Milch beigegeben. Die Milch hat weiterhin eine Temperatur von 28-30°C.



Wichtig: Der Topf mit der eingelabten Milch darf jetzt nicht mehr bewegt werden und muss für etwa 11 Stunden bei mindestens 20°C laben.

Schritt 4



Nach 11 Stunden sollte die Molke einen pH-Wert von etwa 4,6 aufweisen und der Bruch eine Konsistenz von stichfestem Joghurt haben.



Der Bruch kann jetzt grob geschnitten und in einen Quarksack (alternativ Geschirrhandtuch oder Kopfkissenbezug) gefüllt werden. Den Quarksack in einem möglichst kalten Raum (< 16°C) über einem Behälter aufhängen. Die Molke kann jetzt über etwa 10 Stunden abtropfen (der Behälter muss hinreichend groß sein, damit die Molke nicht überläuft).



Schritt 5

Quarksack abhängen und fertig ist die Grundmasse des Frischkäses. Aus 5 Litern Milch ergeben sich etwa 1,2 kg Frischkäse. Der Geschmack erinnert zunächst eher an Quark als an Frischkäse. Das liegt vor allem am geringeren Fettanteil. Dieser kann nach Geschmack mit Sahne oder Milch erhöht werden.



Die Masse kann je nach Geschmackswunsch kräftig (Tzaziki) ,würzig (Käse-3-Mischung, Gartenkräuter, Tomate-Mozzarella) oder süß (Carnberries und Kräuter aus dem Garten) verfeinert werden. Bei der Verwendung von Kräutermischungen empfehlen wir, diese in ein wenig Milch einzuweichen (etwa 2 Minuten), um sie besser mit dem Frischkäse vermischen zu können.



Viel Erfolg und einen guten Appetit!