



hr1-DOLCE VITA

Daniela Wattenbach  
**Frischkäse**

### **ZUTATEN für etwa 300 g Frischkäse**

2 l Frischmilch aus dem Kühlregal (keine H-Milch)  
2-3 EL Bio-Naturjoghurt  
Etwa 60 ml Zitronensaft  
1 Prise Salz

### **ZUBEREITUNG**

Geben Sie die Milch in einen nicht zu kleinen Topf und erwärmen Sie sie bis kurz vor dem Erreichen des Siedepunkts (ideal sind 75°C). Lassen Sie den Topf nicht aus den Augen, denn Milch kocht gerne über. Die Milch muss nun einige Minuten lang „so vor sich hin simmern“, damit potentielle Keime darin abgetötet werden.

Verrühren Sie den Joghurt mit dem Zitronensaft und geben Sie diese Mischung in die Milch, die jetzt nicht mehr kochen darf. Die Milch flockt dann relativ schnell aus, und man sieht kleine Klumpen an der Oberfläche schwimmen. Bitte verwenden Sie keinen Schneebesen, sondern rühren Sie die Flüssigkeit mit einem Kochlöffel um, sonst wird der Käse zu krümelig. Rühren Sie so lange (sehr behutsam), bis das Milcheiweiß richtig ausflockt und sich feste Stücke von der Molke trennen.

Sollte das nicht geschehen, müssen Sie noch mehr Zitronensaft hinzufügen und vorsichtigiterrühren. **Ganz wichtig:** Geben Sie erst jetzt das Salz hinzu. Ziehen Sie den Topf vom Herd und lassen Sie ihn etwa 30 Minuten stehen. Setzen Sie ein Sieb auf einen Topf oder eine Schüssel und kleiden Sie es mit einem feinmaschigen Tuch aus, dann schütten Sie den Topfinhalt hinein. Lassen Sie die Molke abtropfen.

Je nachdem, wie fest Sie den Käse jetzt auswringen, entsteht eher fester oder streichfähiger Frischkäse. Verfeinern Sie Ihr Produkt auch hier wieder nach Herzenslust: Besonders köstlich wird Ihr Frischkäse durch die Zugabe von ganz fein geschnittenem Rosmarin oder säuerlichem Obst, abgeschmeckt mit Curry oder Kurkuma.



hr1-DOLCE VITA

Ist der Frischkäse eher fest geworden, können Sie kleine Kugeln formen und diese in fein gehackten Kräutern oder Nüssen wälzen. Ein paar hübsche essbare Blüten machen sich auch sehr dekorativ. Möchten Sie Ihren Käse lieber cremiger, dann fügen Sie einfach etwas Joghurt oder Sahne hinzu.

Und was machen wir mit der übrig gebliebenen Molke? Molke ist ausgesprochen gesund! Wenn Sie sie nicht pur trinken wollen, können Sie sie zum Kuchenbacken verwenden (anstelle der Milch), oder Sie geben die Molke in Ihren Pfannkuchenteig. Sie können sich daraus auch einen Smoothie mixen (mit Banane oder Beere besonders lecker), oder Sie vermischen die Molke mit Fruchtsaft und bereiten so eine erfrischende Fruchtschorle zu.

### **Tipps:**

Um Ihren eigenen Frischkäse herzustellen, brauchen Sie nicht viel Zeit. Glauben Sie mir, der Geschmack wird auch Sie begeistern. Allerdings muss ich Sie warnen: Der gekaufte Frischkäse wird Ihnen hinterher nicht mehr schmecken! Frischkäse ist der einzige Käse, der nicht reifen muss und sofort nach der Herstellung genossen werden kann. Je fetter die verwendete Milch, umso cremiger wird Ihr Käse. Probieren Sie auch mal Frischkäse aus Ziegenmilch.

Da Frischkäse einen hohen Wassergehalt hat, kann man ihn nicht lange aufbewahren. Um die Haltbarkeit zu verlängern, fügen die Hersteller ihrem konventionell erzeugten Frischkäse in der Regel Konservierungs- und Verdickungsmittel sowie andere Zusätze bei. Alles Inhaltsstoffe, die wir nicht haben wollen, weshalb wir lieber auf das selbst gemachte Produkt zurückgreifen. Und auch hier können schöne Weck-Gläser zum Einsatz kommen – und es fällt kein Verpackungsmüll an.

Rezept aus dem Buch:

**Daniela Wattenbach**

**Sauerteig & Wadenwickel: Das 1x1 für einen nachhaltigen Haushalt**

südwest Verlag

ISBN 978-3517099682