

Käsen in der eigenen Küche

Rezepte / Frischkäse kann man mit wenigen Zutaten selbst zubereiten. Mit Kräutern und Gewürzen lässt sich der Geschmack variieren.

BERN Zu viel Milch oder zu wenig Frischkäse im Kühlschrank? Oder einfach mal wieder Lust, in der Küche etwas Neues auszuprobieren? Wie wäre es mit selbst gemachtem Frischkäse? Dabei lassen sich mit moderatem Aufwand und wenigen Zutaten unterschiedliche Geschmackserlebnisse gestalten.

«Selbst gemachter Frischkäse ist nicht ganz so cremig wie die Produkte von grossen Lebensmittelproduzenten, die es im Detailhandel gibt», erklärt Sabine Heide. Sie ist Kulinarik-Expertin und Rezeptentwicklerin bei Swissmilk. «Aber er schmeckt sehr fein und lässt sich durchaus mit handwerklich hergestelltem Frischkäse in Käsereien und Hofläden vergleichen.»

Es geht auch ohne Lab

Die einfachsten Varianten zum Selbermachen sind klassischer Frischkäse und Paneer, eine indische Variante. Für die Herstellung braucht es kein Lab, man behilft sich mit Zitronen oder Essig. «Das macht geschmacklich keinen Unterschied. Doch Essig ist im Gegensatz zu Zitrone immer gleich sauer», weiss Sabine Heide. Im Gegensatz zum typischen Frischkäse wird für Paneer kein zusätzlicher Rahm verwendet. Bei beiden Frischkäsen kann der Geschmack mit Kräutern und Gewürzen aufgepeppt werden.

Als Milch empfiehlt sich pasteurisierte Vollmilch. Wenn man Milchdrink verwendet, wird das Resultat weniger cremig und etwas bröselig.

«Klassischer Frischkäse hat meist Doppelrahmstufe. Verwendet man Milchdrink, würde ich mehr Rahm nehmen.»

Pastmilch wird bevorzugt, da sie homogenisiert ist. Dabei werden die Fettkügelchen in der Rohmilch unter hohem Druck zerkleinert, sodass sie auch bei längerer Lagerung gleichmässig in der Milch verteilt bleiben. Dadurch schmeckt jeder Biss des Frischkäses gleich cremig.

Man kann auch aus Rohmilch Frischkäse herstellen. «Dann ist aber wichtig, dass die Milch etwas länger erhitzt wird, damit der Frischkäse haltbar wird.»

Labneh, Ricotta oder Quark

Ebenfalls zu den Frischkäsen zählen Ricotta und Quark. Beides kann man ebenfalls recht unkompliziert selbst herstellen. Weniger geeignet sind Hüttenkäse und Mozzarella. «Daheim kriegt man die Kügelchen von Hüttenkäse nicht so hin», erklärt Sabine Heide. «Mozzarella muss zudem unter sehr heissem Wasser gezogen werden. Da braucht es dicke Gummihandschuhe.»

Einen Selbermacherversuch wert ist auch Labneh, ein aus Joghurt hergestellter Frischkäse. Er ist vor allem in der orientalischen Küche verbreitet. Als Grundlage braucht es Nature-Joghurt. Dazu wird 500 Gramm Joghurt mit ½ bis 1 TL Salz gemischt. Je fetthaltiger das Joghurt, desto cremiger das Labneh. Ein Tuch in ein Sieb legen und das Sieb in eine Schüssel hängen. Unter dem Sieb sollte



Selbst gemachter Frischkäse in drei Farb- und Geschmacksvarianten.

(Bild Swissmilk)

mindestens drei Zentimeter Platz bleiben. Die Labneh-Masse in das Tuch giessen und mindestens sechs Stunden im Kühlschrank abtropfen lassen. Zwischendurch prüfen, ob das Sieb nicht mit der austretenden Flüssigkeit in Kontakt kommt.

Auch Ziger ist übrigens ein Frischkäse, er wird aber aus Molke hergestellt und – im Gegensatz zu Ricotta – ohne zusätzliche Rahmbeigabe.

Cornelia von Däniken

Paneer selber machen

Für rund 400 g Paneer

Material und Zutaten

Thermometer
Mulltuch und Sieb
2 l Vollmilch
½ TL Salz
4 EL Essig

Zubereitung

1. Milch auf 95 bis 96°C erhitzen. Salz und Essig darunterrühren, sodass die Milch ausflockt, rund 30 Minuten stehen lassen.
2. Sieb in eine Schüssel hängen, mit dem feuchten Mulltuch auslegen, Käsemasse ins Sieb giessen, über der Schüssel abtropfen lassen.

Tuchenden zusammendrehen und restliche Molke sorgfältig ausdrücken.

3. Paneer im Tuch in eine beliebige Form pressen, beschwert (etwa mit einer mit Wasser gefüllten Vorratsdose) 4 bis 5 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank fest werden lassen. Nach Bedarf schneiden und weiterverwenden, zum Beispiel anbraten. Selbst gemachter Paneer lässt sich drei bis fünf Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Beide Rezepte:
www.swissmilk.ch

Frischkäse selber machen

Für zirka 250 Gramm

Material und Zutaten

Thermometer
Mulltuch

2. Von der Platte nehmen. Bei Raumtemperatur rund eine Stunde andicken lassen.
3. Vorsichtig Salz in die angedickte Masse rühren.
6. Den fertigen Frischkäse mit Rahm nach Belieben cremig rühren. Frischkäse kann pur oder mit Kräutern, Knoblauch, Curry oder Tomatennüree vermischt serviert

Frischkäse selber machen

Für zirka 250 Gramm

Material und Zutaten

Thermometer
Mulltuch
Sieb
1 l Vollmilch
1 dl Rahm
3 EL Zitronensaft
½ TL Salz
0,5–1 dl Rahm, nach Belieben

Zubereitung

1. Milch und Rahm in einer Pfanne mischen. Auf 95 bis 96°C erhitzen. Zitronensaft einrühren, sodass die Masse ausflockt. Falls es nicht flockt, etwas mehr Zitronensaft verwenden.

2. Von der Platte nehmen. Bei Raumtemperatur rund eine Stunde andicken lassen.
3. Vorsichtig Salz in die angedickte Masse rühren.
4. Sieb in eine Schüssel hängen, mit dem feuchten Mulltuch auslegen, Masse ins Sieb giessen, über der Schüssel abtropfen lassen. Tuchenden zusammendrehen und restliche Molke sorgfältig ausdrücken.
5. Zum Pressen das Tuch im Sieb beschweren oder die Masse in eine Form mit Löchern geben. Frischkäse etwa 2 bis 4 Stunden pressen. Je länger der Frischkäse gepresst wird, desto fester wird er.

6. Den fertigen Frischkäse mit Rahm nach Belieben cremig rühren. Frischkäse kann pur oder mit Kräutern, Knoblauch, Curry oder Tomatenpüree vermischt serviert werden.

Tipps:

- Selbst gemachter Frischkäse hält sich im Kühlschrank rund fünf Tage.
- Je mehr Rahm verwendet wird, desto cremiger wird der Frischkäse.
- Die bei der Herstellung entstehende Molke trinken oder für die Brotherstellung, für Salatsaucen oder selbst gemachten Ricotta verwenden.

Zubereitung

1. Milch auf 95 bis 96°C erhitzen. Salz und Essig darunterrühren, sodass die Milch ausflockt, rund 30 Minuten stehen lassen.
2. Sieb in eine Schüssel hängen, mit dem feuchten Mulltuch auslegen, Käsemasse ins Sieb giessen, über der Schüssel abtropfen lassen.

Schneiden und weiterverwenden, zum Beispiel anbraten.
Selbst gemachter Paneer lässt sich drei bis fünf Tage im Kühlschrank aufbewahren.

Beide Rezepte:

www.swissmilk.ch

