

Quark selber machen

Aus Skandinavien stammt der Quark, aus Italien der Ricotta – und in der Schweiz liebt man beide! Quark und Ricotta gehören zur Gattung der Frischkäse. Aus Kuhmilch und ein paar wenigen Utensilien kann man einen quarkähnlichen Frischkäse herstellen, der herrlich nach Ricotta schmeckt. Für Kinder ist es ein Erlebnis mitzu-helfen und zu sehen, wie aus Milch Käse wird.

Zutaten für 500 g Quark

- 1 Liter Pastmilch oder UHT-Milch
- 1 Esslöffel Magerquark
- 1 Zitrone, Saft

Zubereitung



1. Schritt

Die Milch auf 30 bis 35 °C erwärmen. Quark und Zitronensaft beifügen und mit dem Schwingbesen gut vermischen.



2. Schritt

Zugedeckt bei Küchentemperatur 12–24 Stunden stehen lassen.



3. Schritt

Die Masse durch ein feines Tuch abgiessen und etwas auspressen.



4. Schritt

Den Quark gut durchrühren und in einem sauberen Gefäss im Kühlschrank aufbewahren.



Gut zu wissen

Je mehr Flüssigkeit ausgepresst wird, desto fester und Ricotta-ähnlicher wird der Quark. Die abgepresste Flüssigkeit heisst Molke. Sie enthält noch wertvolle Nährstoffe. Es ist schade, sie einfach wegzugiessen. Vermixen Sie die Molke mit frischen Saisonfrüchten zu einem Fruchtschake oder Smoothie.