

Frischkäse selber herstellen (ähnlich wie Quark oder Ricotta)



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 Quark- oder Ricotta-ähnlichen Frischkäse herstellen. Für Kinder ist es ein Erlebnis, zu sehen, wie aus Milch Frischkäse wird.

Herstellung von Quark

Quark wird aus pasteurisierter Magermilch hergestellt. Milchsäurebakterien und Lab sorgen dafür, dass die Milch gerinnt. Die Zentrifuge trennt das ausgefällte Eiweiss anschliessend von der Molke. Da Quark in der Regel nicht gepresst wird, enthält er im Vergleich zu anderen Käsesorten noch relativ viel Flüssigkeit. Dadurch hat er eine streichfähige bis cremige Konsistenz. Halbfettquark und Rahmquark werden mit Rahm angereichert. Je mehr Rahm er enthält, desto cremiger ist er in der Konsistenz.

Herstellung von Ricotta

Die Molke (das ist die Flüssigkeit, die bei der Herstellung von anderen Käsen übrigbleibt) wird auf 70 bis 80 °C erhitzt. Das Eiweiss gerinnt zu kleinen Klümpchen. Nun wird die Masse nochmals erhitzt. Das Wort «ricotta» bedeutet «nochmals gekocht». Nun trennt sich die Flüssigkeit von der Käsemasse. Schliesslich wird die Masse in Körbchen abgeschöpft, damit die restliche Flüssigkeit abtropfen kann. Der fertige Ricotta hat eine etwas körnigere Konsistenz als Quark.

Frischkäse selber herstellen (ähnlich wie Quark oder Ricotta)



Zutaten

ergibt ca. 500 g Frischkäse
2 Liter Vollmilch, pasteurisiert
oder UHT
1 Esslöffel Magerquark
1 Zitrone, Saft
Thermometer

Zubereitung

1 Die Milch auf 30 bis 35 °C erwärmen. Quark und Zitronensaft beifügen und mit dem Schwingbesen gut vermischen.
2 Zugedeckt bei Küchentemperatur 12 bis 24 Stunden stehen lassen.
3 Die Masse durch ein feines Tuch abgiessen und etwas auspressen.
4 Den Frischkäse gut durchrühren und in einem sauberen Gefäss im Kühlschrank aufbewahren. Haltbarkeit: ca. 2 Tage.

Hinweis

Je mehr Flüssigkeit ausgepresst wird, desto fester und Ricotta-ähnlicher wird der Frischkäse. Die abgepresste Flüssigkeit heisst Molke. Sie enthält wertvolle Nährstoffe. Die Molke kann mit frischen Saisonfrüchten zu einem Fruchtsshake oder Smoothie gemixt werden.



Tipp

Sie möchten mit Ihrer Klasse Halbhartkäse herstellen? Im Shop von Schweizer Käse finden Sie ein Heimwerker-set mit Anleitung.

www.schweizerkaese.ch
> Infomaterial & Shop >
Shop > Unterrichtsmaterial



Quark macht satt

Quark ist dank seinem hohen Eiweissgehalt ein wunderbarer Hungerstopper und sorgt für eine lange Sättigung. Ein Becher Magerquark mit frischen Früchten zum Frühstück ist ein guter Start in den Tag. Und als würziger Dip zu Gemüsestängeli ist er ein gesunder Snack.

Frischkäse selber herstellen – Rezepte



Quarkfondue mit Früchten

Für 10 Portionen / 20 Stück

Zubereitung: ca. 20 Minuten

Utensilien

Waage
Schüssel
1 Teelöffel
10 Gläser à 2 dl
Schneidebrett
Rüstmesser
20 Holzspiessli

Fondue-Dip

500 g Halbfettquark
50 g Haselnüsse, gemahlen
2 TL flüssiger Honig
1 Prise Zimt, nach Belieben

10 Haselnüsse, grob gehackt, nach Belieben zum Garnieren

5 Äpfel, in mundgerechte Stücke geschnitten
(es braucht 60 Stücke)

5 Birnen, in mundgerechte Stücke geschnitten
(es braucht 60 Stücke)

20 getrocknete Aprikosen, halbiert

Zubereitung

1 Dip: Alle Zutaten in einer Schüssel vermischen. Den Dip gleichmässig in 10 Gläser verteilen. Nach Belieben garnieren.

2 Äpfel-, Birnenstücke und Aprikosenhälften abwechselungsweise an Spiesse stecken.

3 Jeweils 2 Fruchtspiessli auf einen Teller legen und Dip dazustellen.

Frischkäse selber herstellen – Rezepte



Quarkdip mit Gemüse

Für 10 Portionen

Zubereitung: ca. 30 Minuten

Utensilien

grosse Schüssel
Esslöffel
Saftpresse
Teelöffel
Knoblauchpresse
Schneidebrett
Messer
Waage
Sparschäler
10 Schälchen
10 Teller

Zutaten

Quark-Dip:
500 g Quark ($\frac{3}{4}$ -fett)
3 EL Halbrahm
2 TL Zitronensaft
1 – 2 Knoblauchzehen, gepresst
2 EL Basilikum, fein gehackt
3 EL Sbrinz AOP, gerieben
Salz, Pfeffer

ca. 1,5 kg Gemüse, z. B. Rüebli, Peperoni, Gurke, Fenchel, Kohlrabi

Zubereitung

1 Dip: Quark, Rahm und Zitronensaft cremig rühren. Knoblauch, Basilikum und Sbrinz dazumischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2 Gemüse rüsten, in Stängel schneiden und auf 10 Tellern anrichten.
3 Dip in die 10 Schälchen füllen und zum Gemüse auf die Teller stellen.