

Andrea Leuoth-Münzberger

Frisches aus der MILCHWERKSTATT

Käse, Butter, Quark & Co. selber machen und genießen



Andrea Leuoth-Münzberger

Frisches aus der Milchwerkstatt

Käse, Butter, Quark & Co. selber machen und genießen

Andrea Leuoth-Münzberger

Frisches aus der MILCHWERKSTATT

Käse, Butter, Quark & Co. selber machen und genießen



SüdOst Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.
ISBN 978-3-95587-773-6



Für uns, die Battenberg Gietl Verlag GmbH mit all ihren Imprint-Verlagen, ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Teil unserer Unternehmensphilosophie. Daher achten wir bei allen unseren Produkten auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC (Forest Stewardship Council®) ist eine nicht staatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für die verantwortungsvolle und ökologische Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

Unsere Partnerdruckerei kann zudem für den gesamten Herstellungsprozess nachfolgende Zertifikate vorweisen:

- Zertifizierung für FOGRA PSO
- Zertifizierungssystem FSC®
- Leitlinien zur klimaneutralen Produktion (Carbon Footprint)
- Zertifizierung EcoVadis (die Methodik besteht aus 21 Kriterien in den Bereichen Umwelt, Einhaltung menschlicher Rechte und Ethik)
- Zertifikat zum Energieverbrauch aus 100% erneuerbaren Quellen
- Teilnahme am Projekt „Grünes Unternehmen“ zum Schutz von Naturressourcen und der menschlichen Gesundheit

Titelabbildung Käse: AdobeStock, M.studio

1. Auflage 2021

ISBN 978-3-95587-773-6

Alle Rechte vorbehalten!

© 2021 SüdOst Verlag in der

Battenberg Gietl Verlag GmbH, Regenstein

www.battenberg-gietl.de

Gewidmet meiner
Tochter Lisa

Weißt du noch, als du gesagt hast:
„Bin ich froh, wenn ich das erste Exemplar in meiner Hand halte!“
und ich dir geantwortet habe:
„Ich auch!“?

Wir haben es geschafft!



VORWORT

WARUM DIESES BUCH?

Weil Käse selber machen unheimlich Spaß macht und ich Ihnen zeigen möchte, wie einfach es ist, verschiedenste Milchprodukte selbst herzustellen. Mein Interesse daran wurde während meiner Permakultur-Ausbildung 2016 geweckt. Es fasziniert mich, wie aus wenigen Grundzutaten wunderbarer Käse und andere Milchprodukte wie Mascarpone oder Joghurt entstehen.

Eine Milchtankstelle in der Nähe macht es mir möglich, zu jeder Zeit frische pasteurisierte Milch aus der Region zu bekommen. So dauerte es nach meiner Permakultur-Ausbildung nicht lange und der erste selbst gemachte Käse lag in meinen Händen. Was für ein Gefühl ... mein erster eigener Käse!

Fasziniert von der Einfachheit der Herstellung und dem unvergleichbaren Genuss wurden nach und nach immer mehr Milchprodukte in unserer kleinen Küche produziert.

Tiramisu mit selbst gemachter Mascarpone, ein Traum. Ich garantiere Ihnen, Sie haben noch nie so ein köstliches Tiramisu gegessen.

Oder frische Buttermilch, einfach ein Genuss.

Unser Hauskäse ist sehr beliebt, wenn Gäste kommen, und Käsekugeln im Glas sind immer ein gerne



ANDREA LEUOTH-MÜNZBERGER,

beschäftigt sich seit Jahren mit der Herstellung von Käse in der eigenen Küche.

Ihr Wissen zur Käseherstellung und Selbstversorgung gibt sie in Kursen und Workshops weiter. Sie ist zudem Fachberaterin für „Selbstversorgung mit essbaren Wildpflanzen“, „Permakultur-Designerin“ und „PilzCoach“.

genommenes Mitbringsel aus der Speisekammer. Einige Rezepte lassen sich leicht in den Tagesablauf einbauen, andere brauchen etwas mehr Zeit und Aufmerksamkeit.

Die Geduld zahlt sich jedoch aus durch ein unvergleichbares Geschmackserlebnis und das Wissen, dass keine künstlichen Zusatzstoffe wie Geschmacksverstärker oder Konservierungsmittel enthalten sind.

In diesem Buch zeige ich Ihnen einfache, leicht nachzumachende Rezepte und Anleitungen für den Hausgebrauch. Diese können dann nach eigenen Vorlieben und Geschmacksrichtungen abgewandelt werden.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß mit dem Buch und gutes Gelingen.

Andrea Leuoth-Münzberger



Tiramisu

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT 6

GRUNDLAGEN FÜR DIE

KÄSEHERSTELLUNG 10

Milch 11

Säure 13

Kulturen 14

Lab 14

Salz 15

Kräuter und Gewürze 16

Essbare Blüten 18

Reifung 20

Grundausrüstung 22

PANEER – DAS WIRD IHR ERSTER KÄSE

Schritt-für-Schritt-Anleitung 28

Rezepte

Paneer mit essbaren Blüten 32

Paneer gebraten 34

Paneer zum Grillen 35

MILCH-KEFIR 36

Schritt-für-Schritt-Anleitung 38

Rezepte

Milch-Kefir-Drink 41

Herbstliche Milch-Kefir-Schale 42

Milch-Kefir-Brot 44

JOGHURT

Schritt-für-Schritt-Anleitung 46

Rezepte

Joghurt mit frischen Früchten 48

Mango-Lassi 50

FRISCHKÄSE AUS JOGHURT

Schritt-für-Schritt-Anleitung 52

Rezepte

Joghurtbällchen in Öl, mit getrockneten

Tomaten 54

Himmlische Dattelcreme 56

Walnusspralinen 57

Lachsfrischkäse 58

Kartoffelturm mit Lachsfrischkäse

auf Haselnussblatt 59

Taglilien-Traum mit Kartoffeln

und Lachsfrischkäse 60

SCHNITTFESTER FRISCHKÄSE –

EINFACHER LABBRUCH

Schritt-für-Schritt-Anleitung 62

Rezepte

Schnittlauch-Glück 66

Knoblauch-Kobold 68

Scharfer Fritz 70

Frischkäse mit grünem Pfeffer 72

Frischkäsetörtchen mit Veilchenblüten 74

Frischkäse mit bunter

Blüten-Gewürz-Mischung 75

Frischkäse mit frischen Feigen und Nüssen ... 76

QUARK

Schritt-für-Schritt-Anleitung 78

Rezepte

Omas Quarkspeise 81

Käsekuchen 82

Quarkbällchen mit Oliven in Öl 84

Kräuterquark 86

Pistazienkugeln 87

MASCARPONE

Schritt-für-Schritt-Anleitung 88

Rezepte

Erdbeer-Tiramisu 92

Kleine feine Törtchen 94

Mango-Traum 96

Mascarponecreme mit frischen Früchten 97

Herzhafter Thunfischaufstrich 98

MOZZARELLA

Schritt-für-Schritt-Anleitung 100

Rezepte

Pizzabrötchen 104

Tomate-Mozzarella-Turm 106

SCHNITTKÄSE

Schritt-für-Schritt-Anleitung 108

Rezepte

Hauskäse 113

mit Schabzigerklee 114

CAMEMBERT

Schritt-für-Schritt-Anleitung 118

Rezepte

Obazda 122

gefüllter Camembert 124

BLAUSCHIMMELKÄSE 126

Schritt-für-Schritt-Anleitung 128

Blauschimmel-Sporenwasser 131

Blauschimmel in der Reifung 132

BUTTER 134

Butter aus dem Butterglas/Kurbelglas 136

Schraubdeckelglas-Butter 138

Butter aus dem Thermomix 140

Frische Buttermilch 141

Rezepte

Rosenblütenbutter-Rolle 142

Schnittlauchbutter-Rolle 144

Walnussbutter 145

Rotweinsbutter 146

Orangenbutter 147

BUTTERMODELN 148

Doppelte Buttermodeln 151

Durchstoßformen 152

Silikon-Formen 153

MOLKE 154

Molke-Drink 154

Luxus-Molkebad 155

Schwarze Nüsse 156

DANKSAGUNG / FOTOGRAFIE 160



MILCH AUS DER MILCHTANKSTELLE

Ich finde Milchtankstellen toll!
Inzwischen finden sich an vielen Orten Milchtankstellen, wo sich rund um die Uhr frische regionale Milch zapfen lässt. Bestimmt auch in Ihrer Nähe!

So funktioniert eine Milchtankstelle:

- Geld einwerfen
- Flasche unter den Zapfhahn halten
- Starttaste drücken – und schon fließt frische Milch

Der Vorteil:

- Sie zapfen regionale Milch.
- Sie wissen, wo die Milch herkommt.
- Sie kennen den landwirtschaftlichen Betrieb.
- Die Tankstelle hat rund um die Uhr geöffnet.

Meist werden andere Produkte auch mit angeboten. Wie Joghurt, Eier, Nudeln, Marmelade und Fleisch oder, wie bei uns, Eis.

Haben Sie keine der beiden Möglichkeiten, greifen Sie auf

pasteurisierte Milch aus dem Supermarkt zurück.

Wichtig: Achten Sie beim Milcheinkauf im Lebensmittelhandel darauf, dass die Milch weder homogenisiert noch länger haltbar ist. Mit dieser Milch können Sie keinen Käse machen.

Beim Pasteurisieren wird die Milch für 15–30 Sekunden auf 72–75° C erhitzt. So werden Mikroorganismen, Bakterien und Keime weitestgehend abgetötet. Durch die Zugabe von Milch-Kefir können wir pasteurisierte Milch wieder in einen Rohmilchähnlichen Zustand versetzen, siehe Seite 36.

Info: Die meisten im Handel angebotenen Käsesorten sind aus pasteurisierter Frischmilch. Achten Sie einmal darauf und auch auf die ganzen Zusatzstoffe, die enthalten sind.

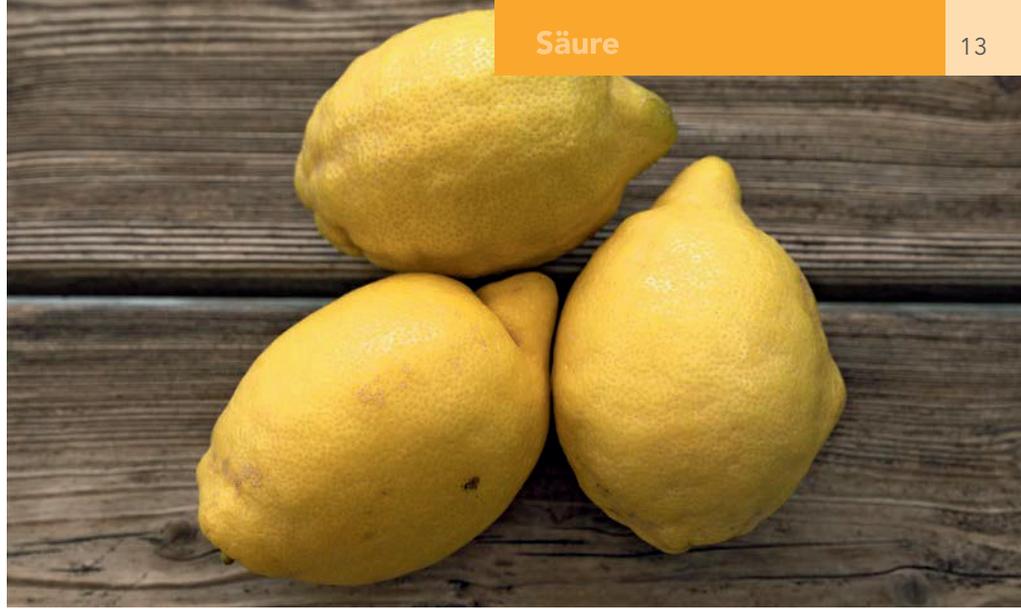
SÄURE

Einige Frischkäsearten wie Paneer, Mascarpone oder Mozzarella werden ohne Lab hergestellt. Die Milch wird mit Hilfe von Säure in Form von Zitronensaft zur Gerinnung gebracht.

Mit Säure in Form von Zitronensaft können Sie ganz schnell Käse selber machen, ganz ohne Lab.

Zitronensaft wird vielseitig in der Küche verwendet. In Salatsaucen, Fischgerichten, Kuchen, zum Putzen und um Obst am Braunwerden zu hindern.

Schwierig fand ich immer das Umrechnen. In jedem Rezept sind andere Angaben. Mal ist vom Saft aus einer Zitrone die Rede, mal von Esslöffel und Milliliter.



Mein eigener Zitronenbaum liefert mir mittlere Zitronen. Diese habe ich ausgepresst und nachgewogen.

Rausgekommen ist:
Aus einer Zitrone bekomme ich ca. 50–60 ml Zitronensaft, das sind 3–4 Esslöffel.

Tipp!

Als Säure können Sie auch Apfel-, Rot- und Weißweinessig verwenden.

ESSBARE BLÜTEN

„ Den ganzen Sommer über ein Genuss “



Durch meine Ausbildung zur Fachberaterin für essbare Wildpflanzen arbeite ich viel mit essbaren Blüten, Kräutern und Wildpflanzen. In Frischkäse und Butter bringen essbare Blüten Farbe ins Spiel und sorgen für ein ganz besonderes Geschmackserlebnis.

Mit essbaren Blüten können Sie immer neue Kreationen erstellen oder dekorieren. Schauen Sie sich meinen Veilchen-Traum auf Seite 74 an. Ist das nicht ein Hingucker? Ich liebe es, im Sommer mit essbaren Blüten und Blättern zu arbeiten, im Winter mit Nüssen und getrockneten Früchten.

WICHTIG DABEI IST:

Dass Sie die Blüten zu 100 % kennen und sicher wissen, dass diese essbar sind.

Dass die Blüten am besten aus dem eigenen Garten oder von ungespritzten Flächen stammen und diese frisch gepflückt und am gleichen Tag verspeist werden.



DIE WICHTIGSTEN BLÜTEN HIER IM ÜBERBLICK:

Schnittlauchblüten	Lavendelblüten	Salbeiblüten
Borretschblüten	Rosenblütenblätter	Ringelblumenblütenblätter
Kapuzinerkresseblüten	Gewürztagetesblüten	Veilchenblüten
Chrysanthemenblüten	Taglilienblüten	Zucchini Blüten
Gänseblümchen	Löwenzahnblüten	Nachtkerzenblüten
Kornblumenblüten	Wegwarteblüten	Malvenblüten
Schafgarbeblüten	Lindenblüten	Holunderblüten

Große essbare Blüten wie Zucchini und Taglilien lassen sich leicht mit einer Frischkäsecreme füllen.

Die Blüten vor dem Verarbeiten ausschütteln, um evtl. vorhandene Insekten zu entfernen.

Wildpflanzen wie Gänseblümchen, Löwenzahn, Nachtkerze, Kornblumen und Wegwarte lassen sich leicht im Garten ansiedeln, somit sind Sie auf der sicheren Seite. Sie werden ja wohl kaum in Ihren eigenen Garten Gift spritzen.

FRISCHKÄSE AUS JOGHURT

„ Die meisten von uns kennen Frischkäse nur aus dem Supermarkt, in kleinen Plastikschälchen verpackt, und wissen gar nicht, wie einfach es ist, Frischkäse selbst zu machen. Sie brauchen lediglich zwei Zutaten dazu: Joghurt und Salz. “

Für leckeren Frischkäse müssen Sie den Joghurt nicht einmal selbst herstellen. Nehmen Sie Ihren Lieblings-Naturjoghurt aus dem Glas und machen Sie über Nacht Frischkäse daraus.

Der Frischkäse ist so lecker, dass Sie wahrscheinlich keinen fertigen mehr kaufen werden.

Frischkäse lässt sich ohne großen Aufwand selber machen. Er
 – benötigt keine Reifezeit
 – ist sofort essbar.

ZUTATEN

2,5 kg Joghurt (gibt es in türkischen Supermärkten in 2,5-kg-Eimern)

1 EL Salz

Das Käsetuch vorbereiten:
 Mit heißem Wasser übergießen, damit evtl. vorhandene Bakterien abgetötet werden und die Fasern des Tuches aufquellen können.

1. Das Sieb in die Schüssel stellen und mit dem Käsetuch auslegen.

ZUBEHÖR

Schüssel, Sieb, Käsetuch, Kochlöffel oder Schneebesen

2. Joghurt und Salz mit dem Kochlöffel oder Schneebesen gut durchrühren und in das Käsetuch gießen.

3. Die vier Ecken des Käsetuches miteinander verknoten und zum Abtropfen aufhängen.

4. Die Abtropfzeit liegt zwischen 12 und 16 Stunden.

**Tipp!**

Fangen Sie nicht mit zu kleinen Mengen an. Machen Sie gleich mehr, der Aufwand ist der gleiche. Ich nehme generell 2,5 kg und verarbeite, was nicht innerhalb einer Woche gegessen wird, in Joghurtbällchen für die Speisekammer.



5. Den fertigen Frischkäse aus dem Tuch nehmen und zum Durchkühlen für ein bis zwei Stunden in den Kühlschrank stellen.

Ich fange mit meinem Frischkäse gerne am Nachmittag an. So kann das Ganze über Nacht abtropfen. Am nächsten Mor-

gen ist er meist schon fertig und wird weiterverarbeitet oder kommt zum Durchkühlen in den Kühlschrank.



„ Die Kombination aus süß und scharf schmeckt einfach genial! Der perfekte Dip für Kracker, kommt immer gut an. “

HIMMLISCHE DATTELCREME

ZUTATEN

100 g Datteln (entsteint)
 ½ Bund Frühlingszwiebeln
 etwas Chili
 300 g Frischkäse
 1 Prise Salz

1. Datteln klein hacken.
2. Frühlingszwiebeln in feine Scheiben schneiden.
3. Frischkäse mit Datteln und den Frühlingszwiebeln vermischen.
4. Das Ganze mit Salz und Chili abschmecken.

WALNUSSPRALINEN

ZUTATEN

Frischkäse

Salz

Pfeffer

Walnüsse

1. Frischkäse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kleine Kugeln formen und auf einem Teller etwas antrocknen lassen.
2. In der Zwischenzeit die Walnüsse klein hacken.
3. Die Kugeln in den klein gehackten Walnüssen wälzen und kaltstellen.

„ Diese leckeren Frischkäsepralinen mit frischen Walnüssen schmecken nach Herbst, langen Abenden bei Kerzenschein und Kuschedecke. Dazu ein frisches Baguette, ein Glas Rotwein und Zeit. “



Tipp!

Walnusspralinen sind eine wunderbare Deko auf kalten Platten und Käsetellern.



Den ersten selbstgemachten Käse in den Händen zu halten – dieses Gefühl sollten Sie sich nicht entgehen lassen! Von Butter, Joghurt und Quark ganz zu schweigen ... Zuhause Käse & Co. herzustellen ist nicht so schwer, wie viele meinen. Und die Utensilien, die Sie dafür brauchen, befinden sich bestimmt schon in Ihrer Küche! Mit diesem Buch und den darin enthaltenen Schritt-für-Schritt-Anleitungen steht der Herstellung eigener Milchprodukte nichts mehr im Weg. Also: Ran an die Töpfe, Schüsseln und Siebe – und los geht's in der Milchwerkstatt!

Heimat
battenberg
gietl verlag

SüdOst Verlag

ist eine Marke der
Battenberg Gietl Verlag GmbH

