Quark und Frisch- bzw. Weichkäse Herstellung – ganz einfach DIY

Seit einiger Zeit schon, stelle ich meinen Quark und meinen Weichkäse (Bressot-Art) selber her. Es ist gar nicht so schwer.

Quark

Für den Quark nehme ich 3 Liter Bio-Vorzugsmilch 3,8 % Fett und 500 ml Buttermilch. Die Milch wird auf 40 Grad erwärmt, dann wird die Buttermilch untergerührt. Diese Mischung lasse ich dann über Nacht stehen. Am anderen Tag ist die Milch sämig. Den ganzen Inhalt des Topfes schütte ich vorsichtig in zwei Mulltücher, die ich in eine Schüssel ausgelegt habe. Die Enden knote ich dann zusammen und lasse diese Mullbeutel ein bis zwei Tage abtropfen.
Die gewonnene Molke könnt Ihr trinken!

Schon ist der Quark fertig! Er schmeckt sehr sahnig und frisch. Diesen Quark verwende ich gerne als Backgrundlage für einen Quarkkuchen, als Brotbelag, als Früchtequark oder/und als Zugabe zu frischen Pellkartoffeln. Dazu verfeinere ich den Quark mit kleingeschnittener Kurkumawurzel, Ingwerwurzel, Knoblauch, Peperoni, Salz, Pfeffer und eine ordentliche Portion Leinöl.

Frisch- bzw. Weichkäse

Für die Herstellung von Weichkäse nehme ich 3 Liter Bio-Vorzugsmilch 3,8 % Fett erhitze die Milch unter ständigem Rühren und mit einem Thermometer auf 37 Grad und füge dann die Käsekultur und Calciumchlorid hinzu.

Den Topf gut abdecken und für zwei bis drei Stunden ruhen lassen.
Nach der Ruhezeit wird die Milch unter ständigem Rühren wieder auf 32 Grad erhitzt. 40 Tropfen Natur Lab werden mit der zehnfachen Menge Wasser gemischt und in die 32 Grad unter vorsichtigen Rühren warme Milch eingerührt. Die Milch sofort zum Stillstand bringen. Den Deckel auf den Topf geben und die Milch stillstehen und ruhen lassen.

Nach ca. 45 Minuten schneide ich die Milch mit einem Säulen-Bruchschneider in Säulen. Das Ganze lasse ich dann 15 Minuten setzen. Dabei tritt Molke aus dem werdenden Käse aus.

Nach weiteren 15 Minuten nehme ich meinen Würfelschnitt-Bruchschneider und zerschneide die Säulen in ca. 1×1 große Bruchstücke. Nun wird die Masse vorsichtig umgerührt, bis keine dicken Klumpen mehr vorhanden sind. Diese Mischung lasse ich noch einmal für ca. 1 Std. ruhen um sie dann noch einmal auf 32 Grad zu erhitzen. Dann gieße ich das Bruch-Molkegemisch schütte ich dann in zwei Mulltücher, knote die Enden zusammen und lasse diese Mullbeutel zwei Tage abtropfen. Die gewonnene Molke könnt Ihr trinken!

Die Masse wird den Mulltüchern entnommen und in einer Schüssel nach Belieben mit Gewürzen und Kräutern veredeln.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.

Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.

Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.

Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
28.07.2017
Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6684-83743
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017
Mein 5. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6684-83736
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV – Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017

Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs