# Die natürlichste Art Schnitt- und Frischkäse zu Hause herzustellen

**David Asher – Katrins Käsebibel**

Mittwochs und/oder Samstags käse ich meinen Schnitt- und Frischkäse. Und zwar so lange, bis ich 8 Laibe Käse in meinem Reifekühlschrank habe. Wenn ich dann einen Käse anschneide und zur Hälfte verzerrt worden ist, dann erst setze ich wieder einen neuen Käselaib an.

## Mein einfaches Käserezept für Schnittkäse

- 12 Liter Vorzugsmilch
- Kefirpilz und Kefirmilch
- 2 Tabletten Lab

- Milch auf 32-35 Grad Celsius erwärmen
- Kefirmilch mit den Kefirpilzen hinzugeben und 1 Stunden bebrüten lassen
- Die Milch bei mindestens 32 Grad Wärme halten
- Nach einer Stunde die Kefirpilze entfernen und einmal gut umrühren
- Milch auf 38 bis 40 Grad erwärmen
- Dann die beiden in Wasser aufgelösten Tabletten einrühren
- Die Milch bei 38-40 Grad Wärme halten und wieder eine Stunde ruhen lassen
- Die eingedickte Milch mit einem Messer grob zerkleinern
- Mit den Händen den Bruch so zerkleinern, das der Bruch nur noch aus kleinen Stückchen besteht

- 10 Minuten ruhen lassen
- Die Molke abschütten und den Bruch in ein Käsesieb geben.
- Den Bruch in dem Käsesieb feste ausdrücken und glatt drücken
- Den Bruch beschweren und die Molke weiter ablaufen lassen
- ca. 8 Std. später den Laib Käse aus dem Käsesieb nehmen, wenden und wieder in das Käsesieb geben
- Wieder beschweren mit viel Gewicht (ich nehme dazu die Gewichte von meinen Hanteln) und über Nacht stehen lassen
- Am anderen Tag den Käselaib aus dem Käsesieb entnehmen
- Den Käselaib gut einsalzen und in einen Kühlschrank mit 7 Grad legen
- Nun wird der Käselaib alle 2 Tage mit einer Salzlake abgewischt und wieder zum Trocknen in den Käsekühlschrank gelegt
- Das wird solange gemacht, bis sich eine natürliche Rinde gebildet hat
- Nach ca. 4-6 Wochen könnt Ihr den Käse anschneiden
- Reifen und Lagern kann der Käse ganz nach dem eigenen Geschmack durchgeführt werden

# Mein einfaches Käserezept für Weichkäse

- Milch auf 32-35 Grad Celsius erwärmen
- Kefirmilch mit den Kefirpilzen hinzugeben und 1 Stunden bebrüten lassen
- Die Milch bei mindestens 32 Grad Wärme halten
- Nach einer Stunde die Kefirpilze entfernen und einmal gut umrühren
- Milch auf 38 bis 40 Grad erwärmen
- Dann die beiden in Wasser aufgelösten Tabletten

einrühren
- Die Milch bei 38-40 Grad Wärme halten und wieder eine Stunde ruhen lassen
- Die eingedickte Milch mit einem Messer grob zerkleinern, bis der Bruch in walnussgroßen Stücken ist
- 10 Minuten ruhen lassen
- Die Molke abschütten und den Bruch in ein Käsesieb geben
- Den grob zerkleinerten Bruch in Gläser abfüllen und fertig ist der Weichkäse
- Den Weichkäse könnt Ihr mit frischen Kräutern oder mit getrockneten Kräutern mischen oder/und mit Gewürzen, Salz und Pfeffer
- Wichtig bei den trocknen Kräuter: Bevor Ihr die Kräuter in den gut abgetropften Bruch gebt, sollten die getrockneten Kräuter einmal mit kochendem Wasser übergossen werden

# Salzlake Rezept

Die Salzlake stelle ich selber her, indem ich die Molke einer Käseproduktion in ein großes Gefäß gebe, das sind ungefähr 8 Liter Molke, dazu mindestens 1 kg Salz. Dieses Salz löst sich auf, bis die Molke zur Salzlake geworden ist. Bei mir ist unten im Behälter immer etwas Salz drin. Dieses löst sich nach und nach auf, wenn ich nach und nach Molke hinzugebe. Dadurch hat die Salzlake immer den gleichen Salzgehalt in der Lake. Ca. alle 12 Wochen wiederhole ich diesen Vorgang und stelle neue Salzlake her.

# Käsekühlschrank



**Käsekühlschrank**
Von oben

- Erstes Regal: Frischkäse und Ricotta

- Zweites Regal: für die kommende Produktion
- Drittes Regal: frische Käselaibe
- Viertes Regal: Käse zum Reifen in einem Bienenwachsmantel
- Fünftes Regal: Salzlake zum Abreiben der frischen Käselaibe und zur Reifung einer natürlichen Rinde und meine Kefirpilze zum Impfen der Milch
- Sechstes Regal: gut abgelagerter Schnittkäse



**Anschnitt von einem 5 Woche jungen Käselaib**

**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.**

**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