

## Frischkäse-Crème



© le menu

### ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 15 Minuten

STEHEN/ABTROPFEN LASSEN: ca. 1½ Stunden

FÜR 250 g Frischkäse

Gazetuch

1 Liter pasteurisierte Vollmilch  
 100 g griechischer Jogurt nature (1)  
 6–7 Tropfen Lab  
 50 g griechischer Jogurt nature (2)  
 ½ TL Salz

### ZUBEREITUNG

Milch auf 40°C erwärmen. Jogurt (1) und Lab einrühren, 30–40 Minuten stehen lassen. Die fest gewordene Masse mit einem Messer mehrmals durchschneiden und 2–3 Minuten umrühren. Masse unter ständigem Rühren auf 80°C erhitzen. Der Käsebruch trennt sich von der Molke. Ein Sieb mit dem Gazetuch auskleiden, auf eine Schüssel stellen. Masse langsam auf die Gaze geben und 40–50 Minuten abtropfen lassen. Molke zugedeckt kühl stellen und separat weiterverwenden (siehe Tipp). Käsemasse mit Jogurt (2) fein pürieren, salzen.

#### Tipp

- Lab wird aus dem Labmagen von Kälbern gewonnen und ist streng genommen nicht vegetarisch. Lab kann in diversen Shops online bezogen werden. Anstelle von Lab 4–5 Esslöffel Zitronensaft verwenden. Die Molke beinhaltet viel Vitamin B, Mineralstoffe, Kalzium und Phosphor. Mit Fruchtsaft gemischt oder pur ergibt Molke ein erfrischendes und gesundes Getränk. Molke verderbt schnell, sie sollte möglichst rasch gekühlt und am gleichen Tag konsumiert werden. Der Frischkäse ist zugedeckt im Kühlschrank 2–3 Tage haltbar. Frischkäse mit frischen Kräutern, Pfeffer und Olivenöl abschmecken.