

JOANA GIMBUTYTE

# Joghurt, KEFIR, Sauermilch & CO

SELBST  
GEMACHT

Mit und  
ohne Joghurt-  
bereiter

stv

JOANA GIMBUTYTE

*Joghurt,*  
**KEFIR,**  
*Sauermilch*  
& CO

**SELBST  
GEMACHT**

LEOPOLD STOCKER VERLAG  
GRAZ - STUTTGART

Fotos Cover und Umschlagrückseite: Claudia Plattner

Fotos im Innenteil: Claudia Plattner

Redaktion: Irmtraud Weishaupt-Orthofer

Der Inhalt dieses Buches wurde von der Autorin und vom Verlag nach bestem Wissen und Gewissen geprüft, eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Die juristische Haftung ist ausgeschlossen.

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne kostenlos unser Verlagsverzeichnis zu.

Leopold Stocker Verlag GmbH

Hofgasse 5 • Postfach 438 • A-8011 Graz

Tel.: +43 (0)316/821636 • Fax: +43 (0)316/835612

E-Mail: [stocker-verlag@stocker-verlag.com](mailto:stocker-verlag@stocker-verlag.com)

[www.stocker-verlag.com](http://www.stocker-verlag.com)

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hinweis

Dieses Buch wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. Die zum Schutz vor Verschmutzung verwendete Einschweißfolie ist aus Polyethylen chlor- und schwefelfrei hergestellt. Diese umweltfreundliche Folie verhält sich grundwasserneutral, ist voll recyclingfähig und verbrennt in Müllverbrennungsanlagen völlig ungiftig.

ISBN 978-3-7020-1928-0

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten.

© Copyright by Leopold Stocker Verlag, Graz 2021

Umschlaggestaltung, Layout und Repro:

Werbeagentur Rypka GmbH, 8143 Dobl/Graz, [www.rypka.at](http://www.rypka.at)

# Inhalt



5 Vorwort

## 6 JOGHURT,

Skyr, Buttermilch, Sauermilch, Acidophilusmilch, Dickmilch, Sauerrahm, Kefir und Frischkäse

## 14 GRUNDREZEPTE

15 Naturjoghurt

15 Sauerrahm

16 Fettarmes Naturjoghurt 1,5 %

16 Skyr

18 Kefir

18 Griechisches Joghurt

20 Bulgarisches (Bulgaro), armenisches/georgisches (Matsoni) und skandinavisches Joghurt (Filmjölök & Viili)

20 Laktosefreies Naturjoghurt

21 Buttermilch, Sauermilch, Acidophilusmilch und Dickmilch

21 Frischkäse

22 Vegane Alternative für Joghurt

22 Mikrobiotisches True life-Joghurt (Quintessenz)

## 24 SÜSSE REZEPTE

24 Kürbis-Kurkuma-Joghurt

26 Joghurt mit Mandeln und Gewürznelken

26 Zichorienkaffeejoghurt mit Keksen

28 Granola-Sauermilch

28 Vanillejoghurt mit Lemon Curd

30 Kokosjoghurt auf Heidelbeeren

30 Tonkabohnenjoghurt

32 Holunderbeerenjoghurt

32 Holunderröster selbst gemacht

32 Apfel-Spekulatius-Joghurt

34 Kokosdessert mit Ananas und Kokoslikör

34 Dickmilch mit Cranberrys und Kokosflocken

36 Cremiges Mohnjoghurt auf Himbeerschicht

36 Bananenjoghurt

38 Marzipanjoghurt auf Rotwein-Schoko-Kirschen

38 Himbeerjoghurt mit Zitrone

40 Kefir Natur

40 Kefir mit Cranberrys

40 Buttermilch mit Pistazien



- 42 Sauermilch mit Zitronengras und Ingwer
- 42 Acidophilusmilch mit Kokosraspeln und Limettenblättern
- 44 Joghurt mit Basilikum auf Erdbeermus
- 44 Matchajoghurt
- 46 Erdnussbutterjoghurt
- 46 Vanillejoghurt
- 46 Kaffeejoghurt
- 48 Joghurt nach Mozartkugel-Art
- 48 Stracciatellajoghurt
- 50 Cashewcreme Natur
- 50 Cashewdessert mit Feigen
- 50 Nougatjoghurt
- 52 Mango-Maracuja-Traum
- 52 Zitronenjoghurt
- 52 Rosenjoghurt auf Amaretto-Heidelbeeren
- 54 Apfelstrudeljoghurt
- 54 Orangendessert
- 56 Karamelljoghurt
- 56 Joghurt auf Pekannusskaramell
- 58 Sojacreme Natur
- 58 Veganes Sojadessert mit Datteln und Pekannüssen
- 58 Süße Mandelcreme mit Chiasamen

- 60 Bifidusjoghurt auf Keksen und Lemon Curd
- 60 Oreo-Skyr
- 62 Schokoladen-Kiwi-Joghurt
- 62 Kardamom-Mandeltraum mit Hanfsamen
- 64 Baileys-Sahnejoghurt
- 64 Marillen-Whisky-Joghurt

## 66 PIKANTE REZEPTE

- 66 Curry-Cheddar-Cremejoghurt
- 66 Erbsenjoghurt-Dip
- 68 Bärlauch-Kürbiskern-Frischkäse
- 68 Räucherkäse-Matsoni mit Rosmarin und Salbei
- 70 Senfjoghurt mit Thymian
- 70 Steinpilz-Skyr-Aufstrich mit Meersalz
- 72 Käferbohnen-Haselnüsse-Dip
- 72 Kräuterjoghurt
- 74 Rote-Rüben-Schafskäse-Creme
- 74 Natur-Lassi
- 74 Kräuter-Lassi
- 76 Griechisches Joghurt mit Schafskäse auf Spinat
- 76 Kren-Sauerrahm-Dip mit Räucherlachs

# Vorwort

Ich bin in Litauen aufgewachsen. Für meine Großeltern und meine Eltern war Selbermachen eine Selbstverständlichkeit. Nicht nur, was das tägliche Kochen betrifft, auch Joghurt, Dickmilch, Sauermilch, Frischkäse und andere Milchprodukte wurden selbst gemacht, und ich bin mit diesem ganz besonderen Geschmack aufgewachsen, den gekaufte Milchprodukte niemals haben.

Daher war es eine willkommene Herausforderung für mich, als ich gebeten wurde, mich mit dem Thema „Joghurtbereiter“ und was man alles damit machen kann auseinanderzusetzen. Als Küchenmeisterin und Küchenchefin eines der erfolgreichsten Koch- und Back-Magazine in Österreich bin ich es gewohnt, Rezepte zu entwickeln und sie geschmacklich zu optimieren. Tüfteln, Ausprobieren und Variieren gehört also zu meinem Arbeitsalltag.

Auf diese Art und Weise bin ich auch an dieses Thema herangegangen. Begonnen habe ich mit unzähligen Variationen von Naturjoghurts und anderen fermentierten Milchprodukten ohne zusätzliche Geschmackszutaten. Ich habe mit verschiedenen Milchsorten und Starterkulturen in Pulverform bzw. mit der Impfmethode sowie mit der Fermentierungszeit experimentiert, um herauszufinden, welche Auswirkungen all diese Faktoren auf das fertige Produkt haben.

Die Ergebnisse wurden verkostet, fotografiert und dokumentiert, um die Unterschiede in Konsistenz und Geschmack für Sie zu beschreiben (ab S. 14).

Nach dieser grundlegenden „Erforschung“ von Naturjoghurt, Kefir, Buttermilch & Co habe ich mich an den Rezeptteil gemacht:

Hier ging es darum, herauszufinden, wie man fermentierte Milchprodukte mit zusätzlichen Zutaten direkt im Joghurtbereiter (oder auch im Backofen) zubereiten kann. Mit welchen Früchten oder anderen Geschmackszutaten, mit welcher Milch, mit welchem Starter funktioniert es? Was klappt nicht? Denn dieses Buch unterscheidet sich vor allem in diesem Punkt von anderen Joghurt-Büchern: Meist wird nur beschrieben, wie man schlichtes Naturjoghurt selbst zubereitet. Dieses wird dann erst im Anschluss mit Früchten verfeinert. Hingegen können Sie mit den abwechslungsreichen Rezepten in diesem Buch die fermentierten Milchprodukte in einem Durchgang mit vielen unterschiedlichen Zutaten herstellen, ob es nun Früchte, Gemüse, Schokolade, Nüsse, Kerne, Kokosflocken, verschiedenste Gewürze oder andere Aromen sind.

Wagen auch Sie sich an die herrlich einfache Kunst des Selbermachens von einfallreichen Joghurt-, Sauermilch-, Kefir- und anderen Kreationen!

Viel Freude beim Ausprobieren und Genießen wünscht Ihnen Ihre

*Joana Gimbutyte*



# Joghurt.

*Skyr, Buttermilch, Sauermilch, Acidophilusmilch,  
Dickmilch, Sauerrahm, Kefir und Frischkäse*

Gekaufte fermentierte Milchprodukte enthalten zahlreiche Zusatzstoffe, Konservierungsmittel, Stabilisatoren, Zucker bzw. Süßstoffe, künstliche Aromen etc. Dafür mangelt es ihnen an „lebendigen“ Bakterienkulturen, weil diese durch verschiedene Prozesse zur längeren Haltbarmachung inaktiviert werden. Dabei sind es gerade diese frischen und lebenden Mikroorganismen, die sich positiv auf den Darm und das körperliche Wohlbefinden auswirken. Und genau die finden sich in selbst gemachten fermentierten Milchprodukten.

## SELBERMACHEN: TRENDIG UND VORTEILHAFT

Glücklicherweise ist es ganz einfach, Joghurt, Sauermilch, Buttermilch & Co selbst herzustellen. Die Vorteile liegen auf der Hand.

- **Selbermachen ist nachhaltig**, man kann eine Menge Plastikmüll vermeiden.
- Man kann zu Hause Joghurt aus **beliebiger Milch**, aber auch aus **Pflanzendrinks** erzeugen.
- Mit **verschiedenen Joghurt-Starterkulturen** oder **durch die Impfmethode** (siehe S. 10) können unterschiedliche Joghurtsorten hergestellt werden (z. B. griechisches,

bulgarisches, georgisches, skandinavisches, aber auch laktosefreies, veganes oder probiotisches Joghurt usw.).

- Mithilfe anderer Starterkulturen (bzw. Impfungen) entstehen **weitere fermentierte Milchprodukte** wie Skyr, Sauer-, Butter-, Dickmilch, Acidophilusmilch, Kefir, Frischkäse usw.
- Durch die unzähligen Kombinationsmöglichkeiten von Milch und Starterkultur kann man auch ohne zusätzliche Geschmackszutaten **fermentierte Milchprodukte in einer Vielfalt** herstellen, wie sie im Handel nicht angeboten wird.
- Durch das Hinzufügen **weiterer Zutaten, Aromen und Gewürze** wird die Vielfalt noch größer und ergibt **neue Geschmackserlebnisse**.
- **Man weiß, was drinnen ist** und bestimmt die Qualität der Zutaten seines Milchproduktes selbst: Im Himbeerjoghurt sind tatsächlich Himbeeren enthalten, nicht wie z. B. beim Himbeerjoghurt aus dem Supermarkt, das zwar nach Himbeere schmeckt, dessen Aroma jedoch aus Zedernholzsägespänen gewonnen wird.
- Man bestimmt selbst, **wie viel Zucker** hinzugefügt wird.



- Sogar die **Säure und die Konsistenz** des fermentierten Milchproduktes kann weitgehend selbst bestimmt werden.
- Ob im Joghurtbereiter oder im Backofen: Die Milchprodukte **werden in Gläsern mit Deckeln zubereitet**, in denen man sie anschließend in den Kühlschrank stellen und z. B. mit zur Arbeit nehmen kann und in denen die Desserts/Dips sogar serviert werden können.

## FERMENTIEREN VON MILCHPRODUKTEN

Für das Selbermachen von Joghurt & Co zu Hause braucht man ein paar „Helfer“: einen Topf zum Milchaufkochen, ein Küchenthermometer, einen Kochlöffel, ein Sieb, einen Stabmixer, einen Trichter und einen Joghurtbereiter inkl. Gläser mit Deckel zum Abfüllen (alternativ: ein tiefes Backblech bzw. eine Auflaufform zur Joghurtbereitung im Backofen).

### FERMENTIEREN VON MILCHPRODUKTEN IM JOGHURTBEREITER

Am einfachsten ist die Zubereitung natürlich in einem Joghurtbereiter. Nach der Vorbereitung (Schritt für Schritt ab S. 12 beschrieben) des gewünschten Milchproduktes stellt man dieses in das Gerät, stellt den

Timer ein und nimmt das fertig fermentierte Produkt nach der abgelaufenen Fermentationszeit wieder heraus.

Zahlreiche Anbieter haben in den letzten Jahren viele verschiedene Geräte entwickelt, die im Fachhandel oder online erhältlich sind. Die meisten verschiedenen Natur-Milchprodukte (siehe ab S. 14) und alle Rezepte mit zusätzlichen Geschmackszutaten (siehe ab S. 24) in diesem Buch wurden in neun Joghurtbereitern verschiedener Hersteller gemacht: Steba JM3 Joghurt-Maker, Rommelsbacher Joghurtbereiter, AICOK Joghurtbereiter, MVPower Joghurtbereiter, Clatronic JM3344 Joghurtmaker, Cuisinart YM400E Joghurt- und Frischkäsebereiter, SUNTEC Joghurtbereiter YOG-8588 digital, Severin 3519 Joghurtbereiter und Seb Compact Joghurtbereiter Multidélices.





## Die Joghurtbereiter unterscheiden sich in vieler Hinsicht:

- Manche Geräte haben Timer und schalten sich automatisch aus. Andere haben keinen Zeitschalter. Man darf also auf keinen Fall vergessen, das Gerät auszuschalten, weil sonst die Fermentierung weiterhin fortgesetzt wird und das Milchprodukt zu sauer oder gar bitter wird.
- Bei einigen Geräten kann man die Temperatur nicht einstellen, sie haben nur die Temperaturstufe 42 °C. Für manche Milchprodukte braucht man jedoch andere Temperaturen (z. B. Buttermilch, Sauermilch, Acidophilusmilch: nur 30 °C, Kefir: 35 °C).
- Die Geräte sind zur Herstellung von unterschiedlich großen Mengen (ca. 1–3 l) ausgerichtet. Manche Joghurtbereiter haben nur ein Gefäß. In dieses wird das betreffende zu fermentierende Milchprodukt eingefüllt. Viele Geräte haben jedoch mehrere (zwischen 6 und 10) kleinere Portionsgläser. Diese sind praktisch und können gut im Kühlschrank aufbewahrt werden. Das fermentierte Milchprodukt kann sogar darin serviert werden.
- Einige Geräte haben außerdem für jedes Glas einen Sieb-Einsatz zur Frischkäsebereitung. Jedoch ist die Handhabung eher unpraktisch; es ist viel einfacher, den Frischkäse nach der Fermentierung in einem haushaltsüblichen Sieb abtropfen zu lassen (siehe S. 13).

- Weiters gibt es auch schon ein paar Geräte, die über die Bereitung von fermentierten Milchprodukten hinaus ähnlich wie ein Dampfgarer auch einige Garfunktionen für z. B. Crème brûlée, Soufflés, Küchlein etc. aufweisen.

## FERMENTIEREN VON MILCHPRODUKTEN IM BACKOFEN ETC.

Wer keinen Joghurtbereiter besitzt, kann Joghurt & Co im **Backofen** zubereiten:

- Milchprodukte wie auf S. 12 beschrieben vorbereiten.
- Wie für den Joghurtbereiter das Milchprodukt am besten in kleine Gläser mit Deckel (Schraubverschluss oder Einmachgläser) füllen.
- Für das Fermentieren von Milchprodukten im **Backofen** die vorbereiteten Gläser mit dem zu fermentierenden Milchprodukt in tiefere Backbleche oder in eine Auflaufform stellen.

