

Raimund Kellmann

# Frischkäse leicht selbst gemacht

62 kreative Variationen aus Joghurt von

klassisch bis abgefahren



Ich danke „meiner Frau“ **Iris**, die tapfer monatelang Frischkäse und Frischkäsevariationen probieren und essen durfte/musste.

Viele Ideen und Vorschläge von Ihr haben mich erst auf den richtigen Weg gebracht, auch wenn Sie manchmal kulinarisch stark an meinen Ideen gezweifelt hat und somit die eine oder andere Diskussion nötig wurde.

Die Ergebnisse können sich aber mehr als sehen lassen.





# Inhalt

VORWORT

EINLEITUNG (bitte lesen!!!)

DIE ZUBEREITUNG:

Frischkäseherstellung Methode 1: Der  
Frischkäsezubereiter

Frischkäseherstellung Methode 2: mit Schüssel,  
Küchensieb und Leinentuch

FRISCHKÄSEVARIATIONEN HERZHAFT:

Frischkäse Apfel - Curry

Frischkäse Apfelwein - Senf

Frischkäse Bacon - Tomate

Frischkäse bayrischer Leckerbissen

Frischkäse Bratkartoffeln

Frischkäse Champignon - Zwiebel

Frischkäse Ei - Gurke - Zwiebel

Frischkäse Erbse einfach

Frischkäse Erdnuss - Frühlingszwiebel

Frischkäse Feuerspucker Art

Frischkäse Flammkuchencreme

Frischkäse Fleischwurst geht immer

Frischkäse Flusskrebse - Erbsen

Frischkäse Garnelen - Meerrettich

Frischkäse geräucherte Forelle  
Frischkäse Hähnchen etwas asiatisch  
Frischkäse Handkäse mit Musik  
Frischkäse Hessenstyle  
Frischkäse Honig - Senf  
Frischkäse Käse - Tomate  
Frischkäse Kichererbsen-Borettane-Zwiebel  
Frischkäse Knoblauch - Möhre  
Frischkäse Kürbiskern steirische Art  
Frischkäse Lauchzwiebeln - Schalotten  
Frischkäse Makrele - grüner Pfeffer  
Frischkäse Mandel - Nuss  
Frischkäse Mango - Fetakäse  
Frischkäse mexikanisch  
Frischkäse Möhren - Nuss  
Frischkäse Nürnberger Bratwurst mit Senf  
Frischkäse Paprika geräuchert  
Frischkäse Paprika - Zwiebel  
Frischkäse Parmesan - Popcorn  
Frischkäse pikante Emmentalercreme  
Frischkäse Pizzastyle  
Frischkäse Räucherlachs  
Frischkäse roher Schinken - Mandeln  
Frischkäse rote Linsen  
Frischkäse Rotwein

Frischkäse Salami - Gewürzgurke  
Frischkäse Schinken - Ei  
Frischkäse Thunfisch - Paprika  
Frischkäse Toast Hawaii  
Frischkäse Tomate trifft Camembert  
Frischkäse Western Art  
Frischkäse Walnuss  
Frischkäse Zaziki - griechische Art  
Frischkäse Zwiebelcreme  
Frischkäse Zwiebelmarmelade  
Frischkäse Zwiebeln karamellisiert  
Frischkäse Röstzwiebeln

#### FRISCHKÄSEVARIATIONEN SÜSS:

Frischkäse Ananas - Mango  
Frischkäse Apfelstrudel  
Frischkäse Aprikosen - Kokos  
Frischkäse Banane - Apfel  
Frischkäse Banane - Nussnugat  
Frischkäse Eierlikör  
Frischkäse zu Gebäck  
Frischkäse gebrannte Mandeln  
Frischkäse Nuss - Mandel - Traube  
Frischkäse Preiselbeere - grüner Pfeffer  
Frischkäse Walnuss - Birne

#### ANHANG:

Körner-Brot

Brötchen backen

EIGENE REZEPTE

KONTAKT

BEZUGSQUELLEN

BILDERNACHWEIS



# VORWORT

Hallo liebe Leserin, hallo lieber Leser,

da Sie sich dieses Büchlein gekauft haben, denke ich, Sie lieben Frischkäse genauso wie ich.

Ich liebe die vielen, fast unendlichen Variationen, welche man mit Frischkäse selbst herstellen kann und die sehr schmackhaft sind. Die meisten davon können Sie nicht kaufen. Ein wenig Experimentierfreudigkeit sollten Sie aber schon mitbringen. Ich möchte Sie ermutigen sehr viel auszuprobieren.

Ich zeige Ihnen hier, wie Sie Frischkäse aus Joghurt (am besten den griechischen 10%igen) zubereiten können. Diese Methode ist für ungeübte die leichteste und schnellste Variante. Allerdings wird der Frischkäse je nach Joghurtmarke immer etwas anders. Probieren Sie aus und finden Sie Ihren Joghurt.

Die Frischkäsevariationen schmecken alle auf kräftigem Brot, Baguette oder Brötchen. Die Meisten können aber ebenso als Dips oder Beilage zu Gemüse und/oder Fleisch verwendet werden.

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und Mut zum Ausprobieren.

Lesen Sie sich bitte zuerst die Einleitung durch, dann beantworten sich viele evtl. auftauchende Fragen von allein.

# **EINLEITUNG (BITTE LESEN!!!)**

Hallo liebe Frischkäseliebhaberin, lieber Frischkäseliebhaber.

Damit alles gut klappt, Sie Spaß bei der Sache haben und bei den einzelnen Rezepten möglichst wenig Fragen auftauchen, lesen Sie bitte diese Einleitung,

- Um guten Frischkäse herzustellen, empfehle ich Ihnen zwei Methoden, die mit Ausnahme der Abtropfzeit, einfache und relativ schnelle Ergebnisse liefern. Die anschließenden Variationen sind z.T. etwas aufwändiger, aber lohnenswert.

- Bei beiden Methoden empfehle ich den 10%igen griechischen Joghurt. Bei 3,5%igem Joghurt finde ich die Frischkäsemasse nicht so gut, aber probieren Sie es gerne selber aus (Hier müsste, meiner Meinung nach, noch Sahne zugegeben werden).

Wenn Sie aber Zeit und Lust haben und Ihren Joghurt lieber selber herstellen möchten, nur zu, auch dann funktionieren diese Methoden.

- Ich persönlich bevorzuge Methode 1 mit dem Frischkäsezubereiter. Siehe [Seite](#) →

- Bei Methode 2 mit Schüssel, Küchensieb und Leinentuch, benötigen Sie in der Regel etwas mehr Zeit zum Abtropfen der Molke.

Sie können den Abtropfvorgang verbessern, indem Sie ein Gewicht auf das über den Joghurt zusammengelegte Leinentuch legen. (Siehe [Seite](#) →)

Hierzu packen Sie z.B. eine kleine Konservendose (400g) in einen Frischhaltebeutel (Hygiene) und verschließen diesen mit Gummis, Klips oder etwas anderem Passendem. Legen Sie nun das Gewicht auf das Tuch, in welchem sich der Käse befindet.

Bei dieser Methode, müssen Sie mit der Abtropfzeit etwas experimentieren. Schauen Sie deshalb öfter mal nach, wie fest die Masse ist, um ein Gefühl dafür zu bekommen.

### **Ich empfehle das Auflegen eines Gewichts.**

- Andere Methoden der Frischkäseherstellung, wie z.B. mit Milch und Zitronensaft / Apfelessig oder aus selbstgemachtem Joghurt mit Lab, funktionieren natürlich im Endergebnis auch, sind allerdings eher für Fortgeschrittene und nicht Gegenstand dieses Buches.

- Ich lasse den Joghurt, bei Methode 1, zwischen 12h und 20h abtropfen. Er sollte nicht mehr zu „flüssig“ sein, sonst wird der Frischkäse zu dünn, wenn Sie wasserhaltige Zutaten hinzufügen. Sollte er zu trocken geworden sein, rühren Sie einfach 1-2 EL (oder so viel Sie benötigen) der abgetropften Molke wieder zu der Frischkäsemasse.

Aber bitte erst nachdem alle Zutaten im Frischkäse sind und er durchgezogen ist. Meistens wird er im Kühlschrank noch etwas fester.

- Wenn Ihnen die Frischkäsemasse dann doch einmal zu flüssig geraten ist, oder durch zufügen wasserhaltiger Zutaten zu dünn geworden ist, so scheuen Sie sich nicht etwas Johannisbrotkernmehl (nach Packungsbeilage) zu benutzen.

Johannisbrotkernmehl, stammt aus dem gemahlene Samen des Johannisbrotbaums und hat keine weiteren Zusatzstoffe. Es bindet kalte wie warme Speisen. Auch hier gilt, benutzen Sie es erst, wenn der Käse im Kühlschrank durchgezogen ist und seine endliche Festigkeit beurteilbar ist.

- Kaufen Sie Johannisbrotkernmehl in Bioqualität. Allergiker sollten sich informieren, ob sie es benutzen dürfen.
- Je nach Grundkonsistenz des Joghurts bekommen Sie bei Methode 1 aus ca. 600g griechischem Joghurt ca. 350g bis 450g Frischkäse.
- Wenn Sie wollen, können Sie die Frischkäsevariationen auch mit fertig gekauftem Naturfrischkäse herstellen. Sie sollten ihn dann aber evtl. mit Sahne oder Milch etwas cremiger rühren, bevor Sie ihn weiterverarbeiten.
- Wundern Sie sich bitte nicht über, für Sie, vielleicht seltsame Kreationen. Seien Sie offen und probieren Sie die Variationen oder noch besser denken Sie sich Ihre eigenen Kreationen aus, **Ihre persönlichen Hauskreationen**. Schließen Sie nichts aus, Sie werden sich wundern, was alles gut schmeckt. Die Freude ist groß, wenn Sie einmal Ihre „erfundenen Kreationen“ Ihren begeisterten Gästen servieren.
- Die Mengenangaben der Zutaten sind immer relativ zu sehen. Die Qualität der Zutaten unterscheidet sich zum Teil sehr stark. Wir haben die Mengen angegeben, wie es uns am besten geschmeckt hat. Wenn Sie es anders mögen, reduzieren oder vermehren Sie die Mengen, so wie es Ihrem persönlichen Geschmack entspricht.

- Wenn Ihnen 200g Ihres selbstgemachten Frischkäses zu viel ist, nehmen Sie weniger. Ich empfehle allerdings mind. 100g Frischkäse zu nehmen (Dann alle Zutaten durch 2 teilen). Bei weniger Frischkäse ist es schwerer mit dem Mischungsverhältnis.
- Ich stelle fast alle Variationen über Nacht in den Kühlschrank. Machen Sie dies bitte auch, die meisten Variationen schmecken sehr viel besser, wenn Sie gut durchgezogen sind. Sie schmecken z.T. wesentlich intensiver als kurz nach der Herstellung.

Bitte berücksichtigen Sie das. Sollte ein Käse nicht im Kühlschrank durchziehen müssen, wird es im Rezept erwähnt.

- Ich habe die Rezepte so aufgeschrieben, dass Sie nach dem Lesen dieses Vorwortes sich jedes Rezept raussuchen können und nicht weiter hin und her blättern müssen.

Dies bedeutet natürlich im Umkehrschluss, dass sich Wiederholungen in den Anweisungen ergeben, die nicht nerven sollen, sondern hierfür nötig sind.

- Weiterhin habe ich Arbeitsschritte wie Gemüse waschen; Zwiebel schälen oder anbraten im Topf, Pfanne usw. nicht immer aufgeschrieben, da ich davon ausgehe, dass dies für Sie sowieso selbstverständlich ist
- Wenn Sie die Frischkäsevariationen im Kühlschrank aufbewahrt haben, nehmen Sie den Käse bitte mind. ca. 30 Minuten vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank, oder aber Käse mit Butter oder Weichkäse wie z.B. Camembert mind. 1 Stunde damit die Käsevariationen etwas wärmer werden und ihr volles Aroma entwickeln können. Auch hier gilt, probieren Sie es aus.

- Die Haltbarkeit der Frischkäsevariationen beträgt, ohne rohe Zutaten, ca. 5-7 Tage im Kühlschrank. Wenn rohe Zutaten benutzt wurden, speziell rohe Zwiebeln, sollte er spätestens nach 3 Tagen verbraucht sein. Kontrollieren Sie aber immer selbst: AUGEN - GERUCH - GESCHMACK
- Damit Sie gleich bzw. schnell loslegen können, liefere ich Ihnen im Anhang ein leckeres Brotrezept und ein schnelles Brötchenrezept mit. Die meisten Frischkäsevariationen schmecken, mit kräftigem Brot (siehe [Seite →](#)) oder Baguette super gut. Sie eignen sich ebenfalls wunderbar für ein Buffet
- Alle Rezepte wurden von uns, teilweise mehrfach, zubereitet und ausprobiert. Sie wurden nach bestem Wissen und Gewissen kreiert bzw. zusammengestellt. Für ein Nichtgelingen übernehmen wir keine Verantwortung.
- Menschen mit Allergien sollten selbst darauf achten, was sie essen dürfen oder nicht.
- Die Bilder in diesem Buch beschränken sich auf schwarz-weiße Verständigungsbilder. Ich finde die fertigen Frischkäse in Schüsselchen machen als Bilder, auch schön dekoriert, nicht wirklich Sinn und bunte Bilder würden das Büchlein sehr, sehr, verteuern.

Ich habe aber zur Auflockerung ein paar, von mir erstellte, Grafiken eingefügt.

**Ne, Ne Edeltraut, hier unten ist auch kein Frischkäse.  
Da müssen wir wohl noch was anders machen.**



