

# Lab sam

## Käse selbst herstellen

Zu den erfreulichen Beschäftigungen in der Küche zählt die Käseherstellung: handwarme fette Milch, Joghurt, übersichtliches Gerät und das Wunder der Verwandlung.

Es gibt eine Unmenge an Käsesorten, aber nur ein paar verschiedene Käsearten. In der Hauptsache unterscheidet man Sauer- und Süßmilchkäse sowie Käse, der aus dem Nebenprodukt der Käseherstellung, der Molke, gemacht wird. Beim Molkenkäse werden die Milcheiweiße Albumin und Globulin, die noch in der Molke erhalten sind, durch Erhitzen denaturiert. Sauermilchkäse entsteht durch Dicklegen der Milch mit Hilfe von Milchsäurebakterien. Dabei gerinnt das Milchprotein Kasein. Handkäs, insbesondere im Zwei-

klang mit Musik, ist der bekannteste und sicherlich jenseits der hessischen Grenzen auch verschmähteste Vertreter dieser herrlichen Gattung. Ein stinkiger, schmieriger Käse, in Essig und Öl eingelegt und mit Zwiebeln bedeckt, scheint vielen kein mundwässerner Brotbelag zu sein.

Beim Süßmilchkäse, wozu die meisten Weich-, Frisch- und Hartkäse gehören, lässt Lab die Milch gerinnen. Damit der Käse Geschmack bekommt und haltbar wird, muss er einige Tage bis Jahre reifen. Damit er beim Reifen nicht verdirbt, muss er gesalzen werden. Das geht, je nach Käsesorte, über ein Bad in Salzlake oder durch regelmäßiges Abreiben oder Abbürsten des Käselaihs mit Salz.

Wer Käse machen, aber nicht Monate bis zum Verzehr warten will, für den sind die folgenden drei Rezepte gedacht. Man benötigt fast nur Material, das sowieso schon in einem einigermaßen ausgestatteten Haushalt vorhanden ist: zwei Töpfe, die mindestens zwei Liter fassen, ein Thermometer, ein großes und ein kleines Haarsieb, eine Mullwindel (alternativ ein grobes Sieb und ein fadenscheiniges Küchenhandtuch). Für den Käse selbst braucht man Milch, Joghurt, Lab und Salz. Lab bekommt man zum Beispiel in der Apotheke.

### **Drei Hauptregeln gelten bei der Käseherstellung.**

Erstens hilft es, wenn alles sauber ist: mit heißem Wasser geschrubbt und ohne Seifenreste. Mull- und Handtücher kann man dazu zehn Minuten in Wasser auskochen. Zweitens sollten die angegebenen Milchtemperaturen weder unter- noch überschritten werden, weil Bakterien und Lab sonst nicht richtig wirken können. Drittens hängt die Konsistenz des späteren Käses davon ab, wie klein man die Dickete schneidet: je feinkrümlicher, desto fester.

### **Käse in Salzlake**

Einen Liter frische Kuhmilch (nur roh oder pasteurisiert, mindestens 3,5% Fettgehalt) und 125 g Ziegenjoghurt gut miteinander verrühren und eine halbe Stunde bei 34°C ruhen las-

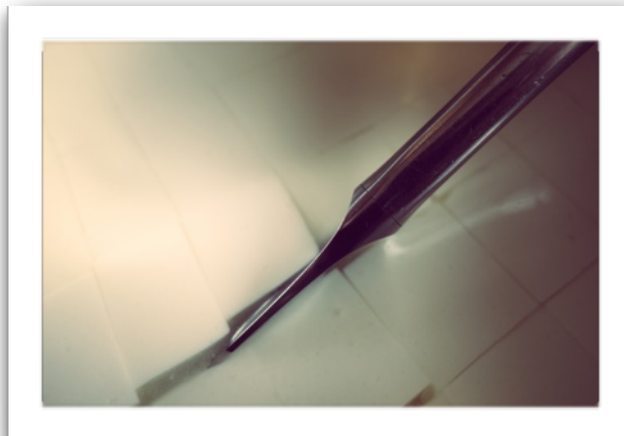
sen. Lab entsprechend der Packungsanleitung kräftig eine Minute lang einrühren. Wir nehmen 22 Tropfen Labessenz, die mit 20 ml abgekochtem und wieder abgekühltem Wasser ver-

dünnt sind. Diese Mischung bei mindestens 30°C und höchstens 35°C eine halbe bis dreiviertel Stunde erschütterungsfrei stehen lassen. In dieser Zeit bildet sich die Dickete: die Milch nimmt eine puddingartige Konsistenz an.

Das große Haarsieb in den zweiten Topf hängen, mit dem Mulltuch (einlagig) ausschlagen. Die Dickete mit einem Messer längs und quer in 2 cm breite Bahnen schneiden. Anschließend mit der Hand die Brocken fein zerkrümeln und die gesamte Masse in das Mulltuch schütten (oder in das Küchenhandtuch). Die Molke im Topf bei Zimmertemperatur aufheben, sie wird später für die Lake benötigt.

Nach einigen Minuten die Enden des Mulltuchs zusammenknoten und die Konstruktion über dem Topf 4 Stunden aufhängen – zum Beispiel an einer aufgebogenen großen Büroklammer, die man am Griff des Hängeküchenschrancks befestigt. Nach vier Stunden mit der Hand

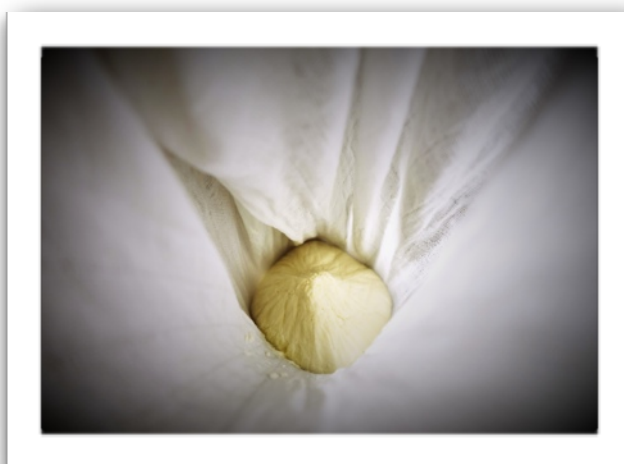
vorsichtig den Käseball im Mulltuch weiter auspressen. Anschließend den Laib aus dem Tuch nehmen und mit einem Teelöffel Salz einreiben. In das Tuch



**Dickete schneiden (oben) und zum Abtropfen ins Sieb schütten (unten).**



**Blick in die Windel: der ausgepresste Käsebruch.**



zurücklegen und mit dessen freien Enden den Boden einer Keramikschale auslegen. Darauf kommt der Käse (noch immer im Mulltuch) und zuoberst ein Teller, der klein genug sein muss, um mit ihm Druck auf den Käse-Mull-Stapel ausüben zu können. Der wiederum kann mit ein paar Büchern erwirkt werden, die man auf den Teller stapelt. Nach sechs Stunden den Käse wenden und für weitere 12 Stunden in der Presse halten. Am Ende der Prozedur hält man eine gummiartige Flunder in Händen. Diese schneidet man in Würfel und gibt sie in Salzlake. Die Salzlake besteht aus der nun leicht säuerlichen Molke – rund 350 ml dürften von einem Liter Milch übriggeblieben sein – in der 1 ½ Esslöffel Salz aufgelöst sind. Weitere 24 Stunden bei Zimmertemperatur stehen lassen. Danach in den Kühlschrank stellen.

### **Kräftiger Frischkäse**

Einen Liter frische Kuhmilch (nur roh oder pasteurisiert, mindestens 3,5% Fettgehalt) und 200 g Schafsjoghurt (fermentiert mit *Lactobacillus bulgaricus*) gut miteinander verrühren und eine Stunde bei 34°C ruhen lassen. Lab entsprechend der Packungsanleitung kräftig eine Minute lang einrühren. Wir nehmen 22 Tropfen Labessenz, die mit 20 ml abgekochtem und wieder abgekühltem Wasser verdünnt sind. Diese Mi-

schung bei mindestens 30°C und höchstens 35°C vier Stunden erschütterungsfrei stehen lassen.

Die Dickete längs und quer 2x2 cm breit zerschneiden, grob zerkrümeln und in das Mulltuch geben. Zwölf Stunden abtropfen lassen und abschließend leicht auspressen. Den Käseball eine Stunde in die gesalzene Molke legen (1 ½ gestrichene Esslöffel Salz auf 350 ml Molke), danach erneut in das Mulltuch geben und vorsichtig auspressen.

### **Halbfester Salzlakenkäse**

Der halbfeste Salzlakenkäse wird zubereitet wie der kräftige Frischkäse. Bevor er jedoch in die Salzlake kommt, wird er für weitere sechs Stunden in einer Form ausgepresst. Wir nehmen hierfür ein kleines Haarsieb, das so in einer Schale sitzt, dass einerseits der tiefste Punkt des Siebes den Boden nicht berührt und andererseits genug Druck auf den Käse ausgeübt werden kann. Der Käseball wird im Mulltuch in das Sieb gelegt und mit einem Teller oder einer zweiten Schale in das Sieb gepresst. Gewicht kommt auch hier von ein paar Folianten. Der Käse bleibt danach für drei bis sechs Stunden in der Lake.

Wie lange diese Käsesorten haltbar sind, konnten wir leider nie testen. Immer ist alles innerhalb weniger Stunden bis Tage aufgegessen.



**Kräftiger Frischkäse aus Kuhmilch und Schafsjoghurt**