

Hüttenkäse – köstlich & gesund

Hüttenkäse - wie wir ihn heute kennen - hat seinen Ursprung in England. Vor allem auf dem Land, war der sogenannte "Cottage Cheese" eine einfache Möglichkeit, überschüssige Milch schnell und einfach zu verarbeiten.

Hüttenkäse ist nicht nur köstlich, sondern auch gesund. Er besitzt wenig Fett, ist reich an Kalzium, Kalium, Natrium und wertvollen Proteinen. Zusätzliche B- & K-Vitamine sollen zudem Krankheiten wie Osteoporose vorbeugen.

Sie benötigen für ca. 250-300 g:

- Kochtopf
- Thermometer
- Schöpfkelle
- extra Schüssel
- Topftuch oder ausgekochtes Geschirrtuch
- Sieb
- 1 l Rohmilch
- Kultur wie R704
- Lab
- Sauerrahm
- Salz



So wird's gemacht:

1. Die Rohmilch langsam auf 32°C erwärmen. Danach eine kleine Messerspitze der Kultur R704 beimengen. 2 Tropfen Lab in etwas Wasser auflösen und zusätzlich begeben.
2. Den Topf abdecken und unbewegt an einem warmen Ort circa 4 bis 7 Stunden gerinnen lassen.
3. Sobald die Milch dickgelegt ist, diese in kleine, circa 0,5 bis 1 cm große Würfel schneiden. Die geschnittene Masse 3 bis 5 Minuten ruhen lassen.
4. Die nächsten 40 bis 50 Minuten wird der Käsebruch regelmäßig und vorsichtig umgerührt. Die Temperatur hierbei langsam bis auf 50 bis 55°C erhöhen. Die Körner werden in dieser Zeit fester.
5. Die Bruchkörner in ein mit einem Tuch ausgelegtes Sieb gießen. Das Tuch an den Ecken nehmen und den Bruch unter laufendes, kaltes Wasser halten. Wasser und Molke aus dem Bruch drücken.
6. Dem trockenen Bruch eine Prise Salz hinzufügen und im Tuch zur weiteren Entwässerung circa 1 Stunde lang im Sieb abtropfen lassen. Bei Bedarf leicht pressen.
7. Den gesalzenen Bruch in eine Schüssel geben und circa 3 bis 5 Esslöffel Sauerrahm hinzufügen (je nach gewünschter Cremigkeit).
8. Eine weitere Stunde kühl stehen lassen und genießen.

Gutes Gelingen wünscht die BHG Betriebsmittel Handels GmbH & Co.KG.