

MIT MILCH & BUTTERMILCH LECKEREN QUARK SELBST MACHEN

Die frische Milch vom Bauern wird mit großen Tanklastern vom Hof abgeholt und in die Molkerei gebracht. Dort wird die Milch pasteurisiert – das heißt erhitzt, damit sie länger hält – und abgefüllt. Später wird sie weiterverarbeitet: zu Quark, Joghurt oder Käse. Quark kannst du auch schnell selbst herstellen. Hier findest du ein leckeres Rezept.

WAS DU BRAUCHST:

- 1 Liter (pasteurisierte) Frischmilch mit 3,5 % Fett
- 50 ml Buttermilch
- 1 Topf mit Deckel
- 1 Schüssel
- 1 Sieb
- 1 Mull- oder Geschirrtuch
- mehrere saubere Marmeladen- oder Schraubgläser



1.

Die Milch gibst du in den Topf und rührst die Buttermilch unter. Den Topfdeckel so aufsetzen, dass er nicht ganz abschließt.

2.

Den Topf einen Tag bei Zimmertemperatur stehen lassen, bis sich Eiweiß und Molke getrennt haben. Quark entsteht nämlich, wenn die Milch sauer wird.



Lege das Mull- oder Geschirrtuch in das Sieb. Hänge dann das Sieb in die Schüssel. Gieße nun die Masse aus dem Topf ins Sieb und binde die Enden des Tuchs zusammen.



3.

4.

Die Molke muss mindestens zwei Stunden abtropfen. Je länger sie abtropft, desto fester wird der Quark. Nach der Ruhezeit presst du den im Tuch verbliebenen Quark sanft aus. Fertig!



5.

Zum Schluss kannst du den Quark mit frischen Kräutern oder Früchten verfeinern. Noch cremiger wird er, wenn du einen Esslöffel Sahne dazugibst. Zur Aufbewahrung fülle ihn in ein sauberes Schraubglas und stelle es in den Kühlschrank. Hier hält er sich ca. eine Woche.