

# SO EINFACH GEHT DAS.



## Frisch fermentierter, veganer Käse

Mit der mesophilen Bakterienkultur kannst du in kurzer Zeit leckere vegane Käsesorten herstellen. Der Herstellungsprozess ist sehr anfängerfreundlich und bietet dir einen guten Einstieg in die vegane Käsewelt. Hier findest du das Grundrezept für veganen Cashew-Frischkäse.

## Equipment:

- Mixer
- Fermentierglas/Schüssel
- 1 Käsetuch
- 1 Käseform (ca. 7-8 cm Ø)

## Zutaten:

- 150g Cashewnüsse (eingeweicht über Nacht)
- 180ml Wasser
- 1/2 TL Salz
- 1 EL Hefeflocken, optional
- 2 gestrichene Messlöffel Bakterienkultur
- Kräuter, optional

## Bitte achte auf eine saubere und hygienische Arbeitsweise.

### Schritt 1

Spüle die eingeweichten Cashewnüsse ab und lasse sie nochmals kurz in heißem Wasser für ca. 1 Minute ziehen, damit unerwünschte Mikroben

abgetötet werden. Gieße die Cashews ab und gib sie in den Mixer. Püriere die Cashews mit 180ml Wasser, Salz und ggf. Hefeflocken bis eine cremige Masse entsteht.

### Schritt 2

Gib die Masse in ein fest verschließbares Gefäß. Falls sich die Masse beim Mixen erwärmt hat, lässt du die Cashewmasse auf 45°C abkühlen. Gib die Bakterienkultur hinzu und rühre gut um, damit sich die Kultur verteilt. Verschließe das Gefäß. Kultiviere nun die Cashewmasse für ca. 24 Stunden an einem warmen Ort (z. B. neben der Heizung).

### Schritt 3

Am nächsten Tag säuberst du die Käseform und das Käsetuch mit heißem Wasser. Lege das ausgewrungene Käsetuch über die Käseform und gib die Cashewmasse in das Tuch. Bedecke die Cashewmasse mit dem Käsetuch vollständig und stelle die Käseform für ca. 10-24 Stunden etwas erhöht in eine Schüssel, damit das Wasser abtropfen kann. Je länger der Käse abtropft, desto fester wird er. Entscheide selbst, welche Konsistenz du erreichen möchtest.

**Tipp:** Je nachdem, wie sauer du deinen Frischkäse magst, kannst du ihn bei Raumtemperatur oder im Kühlschrank abtropfen lassen. Bei

Raumtemperatur fermentiert der Käse weiter, sodass er am Ende saurer wird. Im Kühlschrank pausiert der Fermentationsprozess und du erhältst einen milderen Käse.

### Schritt 4

Hat der Frischkäse deine gewünschte Festigkeit und Säure, kannst du ihn bei Bedarf würzen und leckere Toppings wie Schnittlauch, Sesam oder Kümmel verwenden.

### Aufbewahrung und Lagerung

Den veganen Frischkäse bewahrst du am besten in einer Frischhaltebox im Kühlschrank auf. Dort hält er sich etwa eine Woche.