



## Mozzarella – Milch zum Anbeissen

### Nährwert

ca. 1050 kJ (253 kcal) pro 100 g Käse

### Kochutensilien

- Pfanne mit 4 l Fassungsvermögen
- Thermometer
- Schaumlöffel
- Einmalhandschuhe (Latex oder Vinyl)
- Salatsieb und Schüssel
- langes Spatelmesser
- Messbecher

### Zutaten

Menge	Zutat
7 g oder 1.5 TL	Zitronensäure
1 EL	Calciumchlorid oder CalciumLactat
4 l	Rohmilch oder Büffelmilch (Frischmilch, keine UHT)
250 g	Nature-Joghurt*

¼

Labtablette oder ¼ TL flüssiges Lab 1:10'000 in 50 ml H<sub>2</sub>O

kalte Salzlake mit 20% Kochsalzanteil

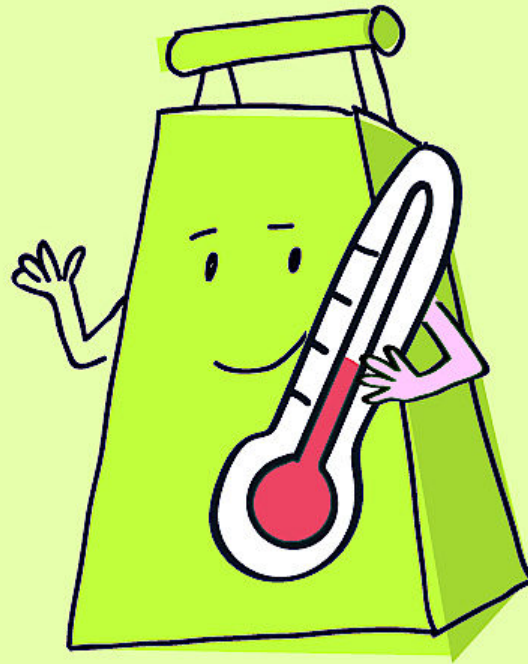
\*Die Bakterien im Joghurt helfen bei der Käsebildung und es gibt einen schöneren Käsebruch.

## Vorgehen



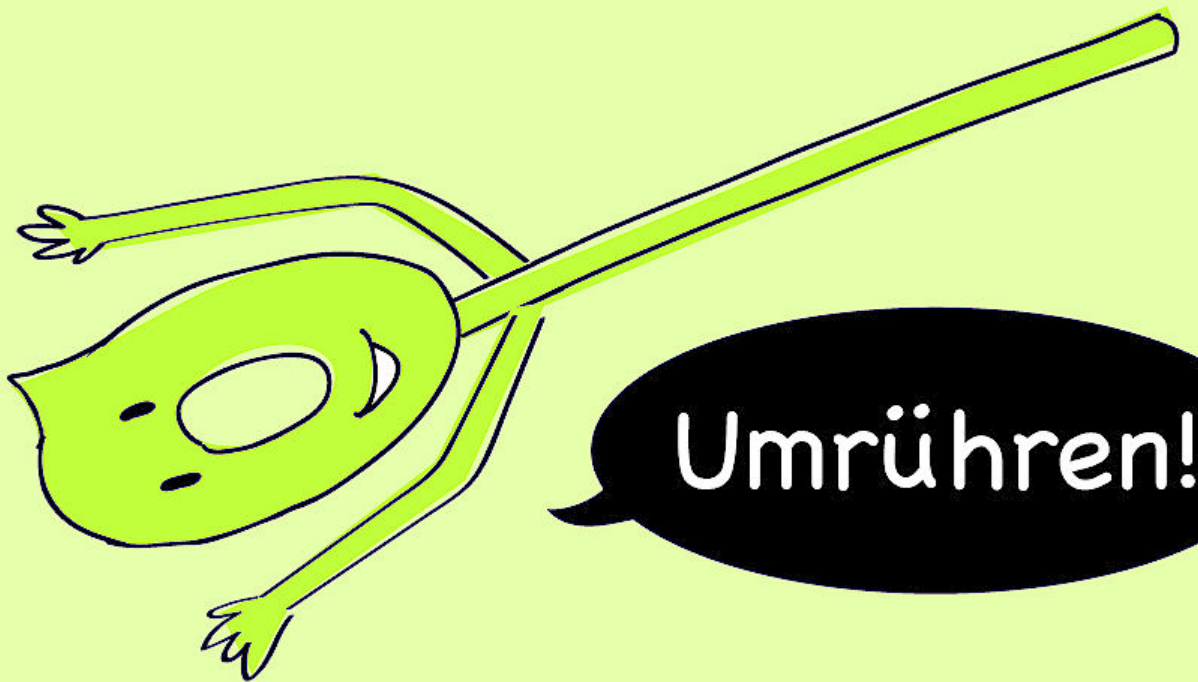
### Schritt 1

7 g oder 1,5 TL Zitronensäure und 1 EL Calciumchlorid oder -lactat in 1 dl Wasser lösen und zusammen mit 4 l Rohmilch oder Büffelmilch in Pfanne geben - unter Rühren auf exakt 32 °C erhitzen.



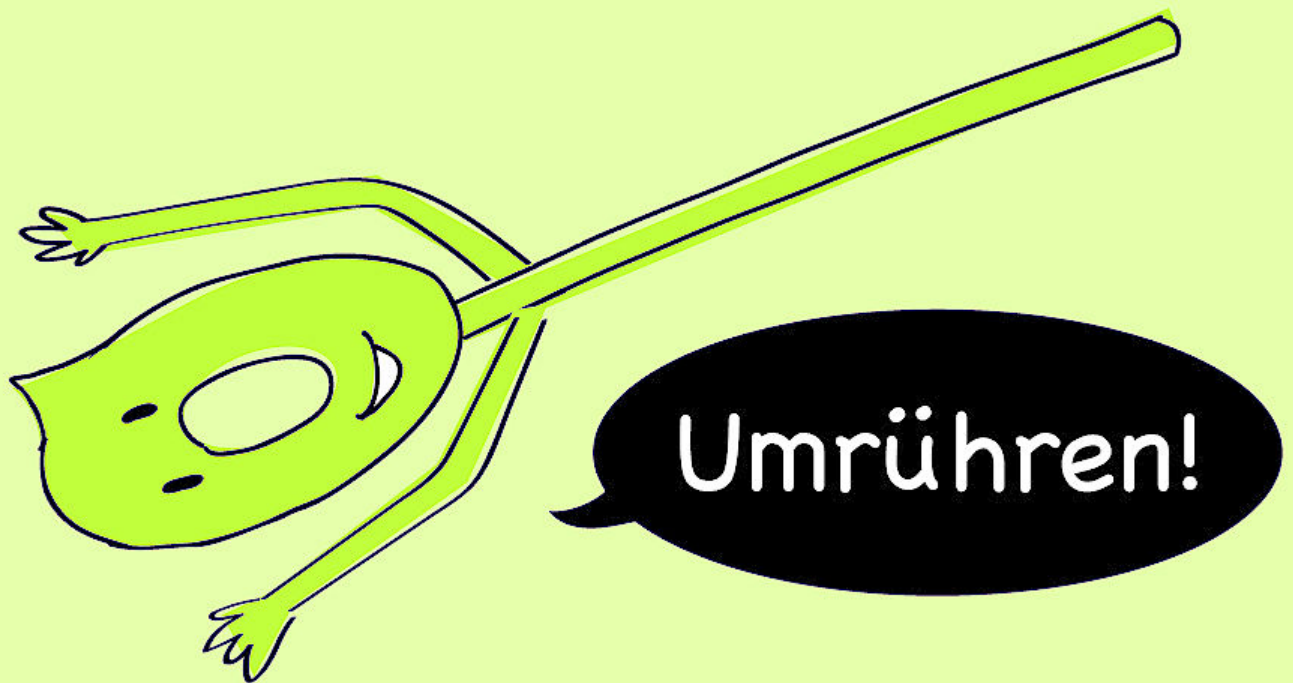
### Schritt 2

250 g Naturjoghurt beimischen und 30-60 min bei 32 °C ruhen lassen.



### Schritt 3

$\frac{1}{4}$  Labtablette oder  $\frac{1}{4}$  TL flüssiges Lab 1:10'000 in ca. 50 ml Wasser umrühren.



#### Schritt 4

Milch vom Herd nehmen. Labmischung langsam hineingiessen. 30 sec lang rühren.



#### Schritt 5

Pfanne abdecken - 10 min ruhen lassen (darf auch länger). Käsebruch sollte danach fest sein und sich klar von der Molke trennen.



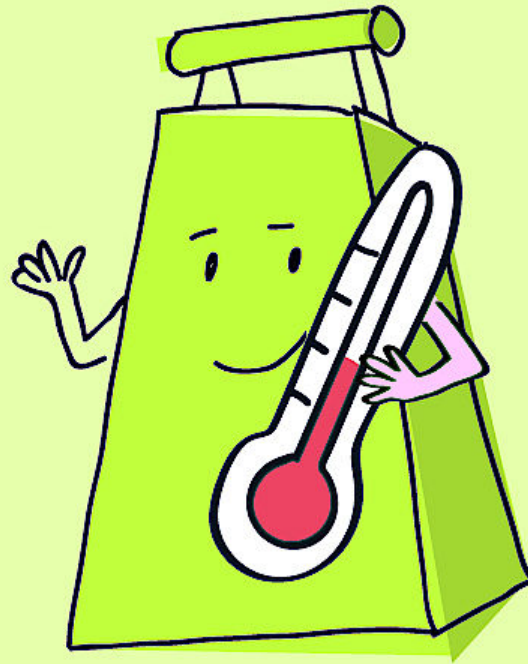
### Schritt 6

Käsebruch mit Spatelmesser in 2 cm grosse Würfel schneiden - mit Schaumlöffel vorsichtig rührend wieder auf 42 °C erhitzen. Bei 42 °C ca. 10 min ruhen lassen (darf auch länger).



### Schritt 7

Salatsieb auf Schüssel stellen - Käsebruch mit Schaumlöffel in Salatsieb geben. Evtl. Sieb vorher mit Küchentuch auskleiden, dann Käsebruch in Küchentuch einwickeln und auspressen.



### Schritt 8

Abgetropfte Molke in der Pfanne wieder auf 85 °C erhitzen.



### Schritt 9

Einmalhandschuhe anziehen - mit Schaumlöffel Käsebruchstücke abtrennen und während 5-10 sec in heisse Molke tauchen.



### Schritt 10

Stücke kneten, auseinanderziehen, falten, Kugeln formen. Immer wieder in die heisse Molke tauchen, dann haften die Kugeln besser zusammen. Vorgang wiederholen, bis Käse glatt und geschmeidig ist.



### Schritt 11

Kalte Salzlake mit 20% Kochsalzanteil herstellen. Mozzarella-Kugeln 1-3 Tage darin kühl lagern und nach Bedarf tiefgefrieren. Vor dem Verspeisen Kugeln mit Wasser spülen.



## Tipps

### Mozzarella salzen

---

Man kann 1 TL Salz mit dem Käsebruch in Schritt 10 verkneten, während man den Käse auseinanderzieht und zusammenfaltet.

---

### Weicher Mozzarella

---

Der Mozzarella wird weicher, wenn man den Käsebruch nicht zu fest werden lässt und später nicht zu viel knetet.

---

### Mozzarella formen

---

Man kann den Mozzarella nach Belieben formen: grosse Kugeln, kleine Kugeln, Rollen.

---

### Molke-Drink

---

Man kann die Molke mit Vanillezucker versetzen, kurz aufkochen und als Energiedrink geniessen (vgl. molkenbasierte Proteindrinks auf Pulverbasis im Tipp "Molkeprotein").

---

### Molkeprotein

---

In der Industrie wird Molke über ein Sprühtrocknungsverfahren zu feinen Tropfen versprüht und dabei eingedampft. Das Wasser wird dadurch komplett entfernt und übrig bleibt reines Protein. Dieses wird z. B. mit Vanillin versetzt und ist im Handel als Proteindrink zum Muskelaufbau erhältlich. Molkeproteine gerinnen auf andere Weise als Casein. Säure macht ihnen nicht aus, doch bei Hitze denaturieren sie. Das kannst du beobachten, wenn du Milch erhitzt: Molkeproteine sind auch für die Haut auf der Milch verantwortlich.

---



## Warum gerinnt Milch?



Überlege dir,  
woraus Milch  
besteht.

