Ein Rezept von Rausch - Die Familienwerkstatt: www.rausch-familienwerkstatt.de /// Illustrationen: www.matthiaswieber.de

SELBSTGEMACHTES WEIDEKRÄUTERSALZ UND SELBSTGEMACHTER FRISCHKÄSE

NATURPARK KOCH SCHULE

ZUTATEN FRISCHKÄSE:

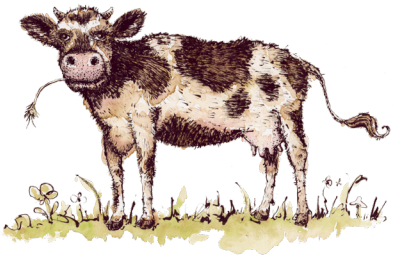
- Ein Liter H-Milch 3,5%
- Eine Bio-Zitrone
- Etwas Salz und Pfeffer zum Würzen
  Tipp: „Rauchsalz“ verwenden! Das gibt es z. B. in Reformhäusern oder Bio-Geschäften

ZUTATEN KRÄUTERSALZ:

- 200 g frische Weidekräuter, gewaschen
- 500 g grobes Steinsalz

WICHTIG:

Manche Wildkräuter sehen giftigen Pflanzen zum Verwechseln ähnlich! Informiert euch vor dem Sammeln in der Natur über die genauen Merkmale der Wildkräuter und wascht sie sehr gründlich vor dem Verzehr. Wer sich trotzdem unsicher ist, kann Kräuter auch kaufen, z. B. im Lebensmittelhandel oder beim Wochenmarkt.



SO GEHT'S:

- **Frischkäse:** Die Milch auf circa 85°C erhitzen. Die Zitrone auspressen und den Saft unter ständigem Rühren mit einem Kochlöffel in die Milch geben. Jetzt trennt sich die Molke vom Frischkäse. Vorsichtig und langsam weiterrühren, bis sich alles getrennt hat. Umso langsamer man rührt, desto grobkörniger wird der Frischkäse. Den Käse auf ein Passiertuch geben, gut ausdrücken und die Molke unbedingt auffangen. Den Käse mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Lauwarm schmeckt der selbstgemachte Frischkäse am besten. Die Molke kann man mit einer weiteren Zitrone zu einer mega leckeren Erfrischung verwandeln und eiskalt genießen.
- **Kräutersalz:** Weidekräuter gründlich waschen und kleinschneiden. Gemeinsam mit dem Salz in einem Mixer mixen. Das Salz kann feucht verwendet oder bei circa 50°C im Ofen getrocknet werden.

DAS KOCHSCHUL-TEAM WÜNSCHT GUTEN APPETIT!

Weitere Informationen und Rezepte: www.naturpark-kochschule.de

Ein Gemeinschaftsprojekt der Naturparke Baden-Württemberg

NATURPARK KOCH SCHULE

Gefördert durch Baden-Württemberg Ministerium für Ernährung, Ländlichen Raum und Verbraucherschutz

Natürlich. VON DAHEIM

www.vondaheim.de

Mehr Natur. Mehr erleben. Naturparke.
www.naturparke-bw.de