

MILCHPRODUKTE

Labneh - cremiger Frischkäse aus Joghurt

Cremiger Frischkäse aus Joghurt nach dem Rezept von Victoria Prever für Good Food. Den fertigen Labneh mit Olivenöl und Za'atar servieren.

Rezeptautor: Victoria Prever · Good Food



ZEIT

10 Minuten Vorbereitung + 12-24 Stunden
Abtropfen

ERGIBT

Etwa 300 g; 4-6 Portionen als Dip

Methode: Molke aus Joghurt abtropfen lassen

Saison und Zutaten: Das ganze Jahr

Lagerung: 12-24 Stunden im Kühlschrank in einem Sieb über einer Schüssel abtropfen lassen. Den fertigen Labneh ebenfalls im Kühlschrank aufbewahren.

Zutaten

- ☐ 900 g Naturjoghurt oder griechischer Joghurt, jeweils aus Vollmilch und ohne Zusätze
- ☐ ½ TL grobes Meersalz
- ☐ Olivenöl zum Servieren
- ☐ Za'atar zum Bestreuen

Das im Rezept angegebene grobe Meersalz verwenden.

Ausstattung

- ☐ Sieb, große Schüssel oder Krug, Musselintuch oder sauberes Tuch zum Abtropfen, Küchengar

Zubereitung

1. Joghurt vorbereiten

Den Joghurt mit ½ TL grobem Meersalz mischen. Ein Sieb über eine große Schüssel oder einen Krug setzen und mit einem Musselintuch auslegen. Den Joghurt auf das Tuch geben.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Labneh - cremiger Frischkäse aus Joghurt / Fortsetzung

2. 12-24 Stunden abtropfen lassen

Die Tuchenden zusammennehmen und mit Küchengarn zubinden. Den Joghurt im ausgelegten Sieb über einer Schüssel für 12-24 Stunden in den Kühlschrank stellen. Der Siebboden darf die aufgefangene Molke nicht berühren.

3. Servieren

Je länger der Labneh abtropft, desto fester wird er; für einen Dip kürzer abtropfen lassen. In eine Schale geben, mit Olivenöl beträufeln und mit Za'atar bestreuen.

Tipps

Enthält Milch. Fertiger Joghurt ist bereits fermentiert; in diesem Rezept wird er durch das Abtropfen der Molke eingedickt.

Za'atar ist eine Gewürzmischung aus dem Nahen Osten, häufig mit Sesam. Die Zutaten der verwendeten Mischung prüfen.

Das Öl zum Servieren ersetzt die Aufbewahrung im Kühlschrank nicht.

In dieser Karte wird durchgehend im Kühlschrank abgetropft. Die Autorin des Originalrezepts bietet diese Methode bei warmem Wetter an; Zutatenmengen und Abtropfzeit bleiben gleich.

So schmeckt es am besten

Als Brotaufstrich oder auf einer Platte mit Gemüse und anderen Mezze servieren.

Unter der Lupe

Fester durch Abtropfen

Durch das Tuch fließt ein Teil der Molke aus dem Joghurt ab, während die dickere Masse zurückbleibt. Der Flüssigkeitsentzug erhöht den Anteil der verbleibenden Trockenmasse und macht Labneh fester. Dieses Rezept beginnt mit fertigem Joghurt: Entscheidend für das Eindicken ist das Abtropfen, ohne eine neue Starterkultur hinzuzufügen.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Seite 2

REZEPT ONLINE