

Griechischer Joghurt

Griechischer Joghurt ist dank seiner luxuriösen, dickflüssigen und cremigen Textur sowie seines milden Aroma sehr beliebt. Da griechischer Joghurt so lecker ist, haben wir voller Enthusiasmus daran gearbeitet, ein Rezept zu entwickeln, um mit geringstem Aufwand das beste Ergebnis zur Herstellung zu erzielen. Wie bei unserem puddingartigen Joghurt wird die Milch auch hier auf hoher Temperatur gehalten, um möglichst viele Molkeproteine zu denaturieren. Dies führt zu einer dickeren Konsistenz und einem geringeren Verlust an Eiweiß. Ein wesentlicher Unterschied im Vergleich zu unseren anderen Joghurtrezepten ist, dass die gesamte Milchmenge zum kultivieren in einem großen Behälter bleibt. Dies ist bequemer, als eine Ansammlung von kleinen Gläsern. Die Milch lässt sich so auch einfacher auf hoher Temperatur halten. Lediglich den Topf zudecken und ruhen lassen. Es sind keine weiteren Handgriffe notwendig.

Wir favorisieren die Zubereitung mit hoher und niedriger Temperatur, da diese einen stabilen, cremigen Joghurt gewährleistet. Außerdem erleichtert der längere Zeitraum, den man zur Verfügung hat (bevor die Kultivierung des Joghurts zu weit fortgeschritten ist und Klümpchen bildet) die Herstellung. Für diesen „Hoch-Niedrig-Joghurt“ wurde der Gärautomat so optimiert, dass er eine Metallwanne enthält und größere Behälter aufnehmen kann. Beides führt dazu, dass der Joghurt langsamer abkühlt als in den kleinen Gläsern.

Milch von mit Gras gefütterten Kühen?

Das Absieben der Molke ist ideal für (pasteurisierte) Sommermilch oder Milch von mit Gras gefütterten Kühen. Unterschiedliche Studien zeigen (und Hersteller von Käse wissen), dass Sommermilch weniger Eiweiß, weniger Fett und insgesamt weniger Feststoffe hat wie Wintermilch – kurz gesagt, sie hat mehr Wasser und weniger von den Inhaltstoffen, die dem Joghurt die dickflüssige und stabile Konsistenz geben. Wir haben festgestellt, dass beim Joghurt die Molke schneller ausläuft oder Klümpchen bildet, wenn die lokale Molkerei die Kühe auf der Weide hatte. Unsere Lösung hierfür ist: die Molke auszusieben und den Joghurt mit einem Schneebesen so lange zu schlagen, bis er sich in einen dickflüssigen und weichen griechischen Joghurt verwandelt hat.

Um den perfekten Joghurt selbst herzustellen, folgen Sie einfach unser Rezept.

Ergiebigkeit: Etwa 2¼ Liter nach dem Abseihen. Die Menge kann in Abhängigkeit von dem Eiweißgehalt in der Milch und der Dauer des Absiebens der Molke variieren. Die Menge dieses Rezeptes kann halbiert werden; es ist zu beachten, dass die Zubereitung länger dauern kann, da kleine Behälter schneller abkühlen als große.

Zutaten	Menge
Milch (voll, fettarm oder mager)	4 L
Naturjoghurt mit lebenden Kulturen*	250 ml

*Entweder gekaufter oder im Rahmen einer früheren Herstellung selbstgemachter Joghurt.



Ausstattung: Brød & Taylor Klappbarer Gärautomat und Schongarer (ohne Wasserschale), Thermometer, großer Topf mit Deckel, ein großes Sieb mit Kaffeefiltern oder Sehtüchern, um die Molke auszusieben, eine große Schale und ein Schneebesen. Ein verschließbares Glas ist praktisch, um den Joghurt, der für die Herstellung des nächsten Joghurts als Starter verwendet wird, abzutrennen. Alles, was direkt mit der Milch in Berührung kommt, muss sauber und trocken sein.

Hinweis: Wenn Sie zur Herstellung von Joghurt den Gärautomaten verwenden, stellen Sie sicher, dass sich kein Wasser in der Wasserschale befindet. Die Wasserschale wird zur Herstellung von Joghurt nicht benötigt; wenn Sie möchten, können Sie sie aus dem Gärautomaten entfernen oder leer lassen. Fügen Sie jedenfalls kein Wasser hinzu, da dies die Temperatureinstellungen beeinflusst.

Erster Schritt: Milch auf 96 °C erhitzen und für 10 Minuten auf dieser Temperatur halten. Die Milch in einen großen Topf gießen und auf 96 °C erhitzen. Ständig rühren und die Milch beim Erreichen der Temperatur von 93 °C beobachten, damit sie nicht überkocht. (Das Überkochen beschädigt weder die Milch noch den Joghurt, es ist nur ziemlich unangenehm zu reinigen). Den Topf von der Herdplatte nehmen, zudecken und für 10 Minuten ruhen lassen. *Tipp: Wenn Sie die Milch rühren, um die Oberfläche mit Blasen zu bedecken, wird das Bilden einer Hautschicht beim Erhitzen und Abkühlen verhindert.*

Zweiter Schritt: Milch auf 43 °C abkühlen. Nachdem die Milch 10 Minuten die Wärme gehalten hat, Deckel abnehmen und sie auf 43 °C abkühlen lassen. Für ein schnelleres Abkühlen und eine höhere Lebensmittelqualität können Sie den Behälter mit Milch in eine Schüssel oder ein Waschbecken mit kaltem Wasser stellen. Während die Milch abkühlt, den Gärautomaten mit dem Gitter aufstellen und die Temperatur auf 43 °C einstellen. Wenn der Topf zu hoch ist, um in den Gärautomaten zu passen, die Milch in eine große Schüssel geben, wenn diese auf 46 °C abgekühlt ist.

Dritter Schritt: Den Joghurt zur Milch hinzufügen. Den Joghurt mit lebenden Kulturen in eine kleine Schüssel geben. Langsam so viel von der warmen Milch einrühren, bis eine gleichmäßige, flüssige Masse entsteht. Danach die verflüssigten Kulturen zurück in den großen Behälter (Topf oder Schüssel mit der restlichen Milch) gießen und so lange vorsichtig rühren, bis diese gleichmäßig verteilt sind. Den Deckel auf den Behälter legen und zum Kultivieren in den Gärautomaten stellen.

Vierter Schritt: 1 Stunde bei 43 °C kultivieren lassen, dann die Temperatur auf 26 °C reduzieren. Stellen Sie einen Küchentimer für 1 Stunde ein und stellen Sie die Temperatur des Gärautomaten nach dieser Stunde auf 26 °C ein. Lassen Sie den Joghurt zwei weitere Stunden kultivieren, bis er sich gesetzt hat.

Fünfter Schritt: Den Joghurt nach 3 Stunden überprüfen. Nach 1 Stunde bei 43 °C und 2 weiteren Stunden bei 26 °C überprüfen Sie die Konsistenz des Joghurts, indem Sie den Behälter leicht zur Seite neigen, um zu sehen, ob sich die Milch gesetzt hat. Die meisten Joghurts brauchen 3-4 Stunden zum Setzen. Für intensiveren Geschmack und mehr Säure kann der Joghurt auch länger kultiviert werden. *Tipp: Wenn die Molke nach dem Kultivieren nicht abgeseibt werden soll, kann der Joghurt bis dahin in den Kühlschrank gestellt werden.*

Sechster Schritt: Absieben der Molke. Wenn der Joghurt fertig kultiviert ist, diesen aus dem Gärautomaten nehmen und mit dem Löffel so viel in einen kleinen Behälter geben, dass es als Starterkultur für die nächste Zubereitung reicht. Anschließend in den Kühlschrank stellen (es ist besser, bei der Starterkultur die Molke nicht abzusieben). Ein großes Sieb mit einem Sehtuch, einem sauberen Geschirrtuch oder einem großen Kaffeefilter (Maschinen im Restaurantbetrieb) auslegen und über eine große Schale geben. Den Joghurt mit einem Löffel in das Sieb geben, bedecken und zum Abfließen in den Kühlschrank stellen. Die Schale mit der Molke bei Bedarf ausleeren. Uns schmeckt griechischer Joghurt am besten, wenn die Molke für 3-4 Stunden abgeseibt wurde. Das Absieben kann auch je nach Bedarf länger oder kürzer sein.



Siebter Schritt: Rühren des Joghurts. Wenn die Molke ausreichend aus dem Joghurt abgeseibt wurde, diesen in eine große Schale geben und kräftig rühren, bis dieser eine cremige und gleichmäßige Textur erreicht hat. Wenn gewünscht, können Aromastoffe dazugegeben werden oder der Joghurt kann in kleine Einzelportiongläser gegeben werden. Anschließend im Kühlschrank gründlich abkühlen.