

Puddingartiger Griechischer Joghurt

Unser Joghurtrezept macht einen dicken, puddingartigen griechischen Joghurt, ohne die Notwendigkeit für Zusatzstoffe wie Gelatine oder Milchpulver.

Zwei Schlüsseltechniken sind für diesen dicken, cremigen Joghurt notwendig:

1. Halten Sie die Temperatur der Milch für 10 Minuten bei 90 °C, um eine löffelbare Textur zu erhalten.
2. Die Kultivierung erfolgt mit unserer Hoch-Niedrig-Temperaturmethode. Diese Methode beginnt mit einer heißen Temperatur von 49 °C, um den Kultivierungsprozess zu beschleunigen und dabei die lebensmittelechtesten Bedingungen zu gewährleisten. Anschließend wird auf eine niedrige Temperatur von 30 °C umgeschaltet, um eine glatte, dickere Konsistenz zu erzielen.

Ergiebigkeit: Je nach der gewählten Menge.

Zeitplanung: 1 Stunde Vorbereitung und ca. 3-4 Stunden Kultivierung im Klappbaren Gärautomaten und Schongarer.

Zutaten	Menge			
Milch (voll, fettarm oder mager)	1 L	2 L	4 L	8 L
Joghurt mit lebenden Kulturen*	30 ml	60 ml	120 ml	240 ml

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



Ausstattung: Brød & Taylor Klappbarer Gärautomat und Schongarer (ohne Wasserschale), Thermometer, Schneebeesen und Mason Jar aus Glas (Marmeladengläser) oder andere hitzebeständige Behälter mit einem Fassungsvermögen von jeweils ca. 1 Liter. (Sollte der Joghurt in einem großen Behälter statt in mehreren Glasbehältern kultiviert werden, siehe unter Griechischer Joghurt.) 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 90 °C erhitzen und sie 10 Minuten bei dieser Temperatur halten. Die Milch in der Mikrowelle oder auf der Herdplatte auf 90 °C erhitzen. Bei Verwendung der Herdplatte ständig umrühren, um ein Anbrennen zu verhindern. Anschließend die Temperatur der Milch 10 Minuten lang über 90 °C halten. Abhängig von der Milchmenge kann es erforderlich sein, auf der Herdplatte geringere Hitze zu verwenden.

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 46 °C abkühlen lassen. Die Milch von der Herdplatte oder aus der Mikrowelle nehmen und auf mindestens 46 °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 49 °C einstellen.

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. Die Milch in Gläser verteilen, verschließen und zum Kultivieren in den Gärautomaten stellen. *Tipp: Für eine gleichmäßige Wärmeverteilung und genaue Kultivierungstemperatur empfehlen wir, die Gläser so einzurichten, dass sie sich nicht direkt in der Mitte des Gärautomaten befinden.*



Vierter Schritt: 1 Stunde bei 49 °C kultivieren lassen, danach die Temperatur auf 30 °C reduzieren. Stellen Sie einen Küchentimer für 1 Stunde ein und stellen Sie die Temperatur des Gärautomaten nach dieser Stunde auf 30 °C ein. Es ist wichtig, den Joghurt nicht länger als 1 Stunde bei 49 °C kultivieren zu lassen, um Molketrennung und klumpige Textur zu vermeiden, die durch zu warmes Kultivieren entstehen können. Lassen Sie den Joghurt 2 weitere Stunden bei der reduzierten Temperatur kultivieren, bis er sich gesetzt hat.

Fünfter Schritt: Den Joghurt nach 2 Stunden überprüfen. Nach 1 Stunde bei 49 °C und 2 weiteren Stunden bei 30 °C überprüfen Sie die Konsistenz des Joghurts, indem Sie ein Glas leicht zur Seite neigen, um zu sehen, ob sich der Joghurt gesetzt hat. Wenn Sie Milch mit einem höheren Eiweißgehalt oder einer schnell arbeitenden Kultur verwendet haben, kann der Joghurt bereits nach zwei Stunden fertig sein (eine Stunde bei 49 °C und eine weitere bei 30 °C). Die meisten Joghurts benötigen 3-4 Stunden zum Setzen. Für intensiveren Geschmack und mehr Säure kann der Joghurt auch länger kultiviert werden. Wenn der Joghurt fertig ist, kühlen Sie ihn im Kühlschrank gründlich ab. Stellen Sie sicher, dass Sie genug Joghurt für die nächste Herstellung reservieren. *Tipp: Es ist praktisch, einen kleineren Behälter zusätzlich zu den größeren Gläsern zu befüllen, damit dieser einfach als neuer Starter verwendet werden kann.*

Griechischer Joghurt kann hergestellt werden, indem unser klassischer, pudrigartiger, laktosefreier Kühmilchjoghurt, Ziegenjoghurt oder Sojajoghurt gesiebt wird. Zum Absieben von Joghurt, ein Sieb mit einem großen Papierkaffeefilter oder mehreren Schichten eines Käsetuchs auslegen. Das Sieb über eine Schüssel stellen und den Joghurt hineingießen oder -löffeln. Abdecken und kühlen lassen. Für einen dickeren Joghurt nach griechischer Art können Sie den Joghurt 3-4 Stunden lang absieben lassen oder für eine noch dickere Konsistenz sogar über Nacht.



Löffeln oder gießen Sie den Joghurt in ein ausgelegtes Sieb und halten Sie dabei den Joghurtstand unter dem Rand. Abdecken und kühlen lassen. Nach 12 Stunden abdecken, das Sieb aus der Schüssel heben und die Molke für eine andere Verwendung im Kühlschrank aufbewahren. Den Joghurt nun vorsichtig aus dem Sieb in eine saubere Schüssel rollen.