

Rezept Kefir

Kefir kann bei allen Rezepten statt Buttermilch verwendet werden oder auch als Joghurt-Ersatz z.B. bei Salatdressings.

Zutaten:

$\frac{1}{2}$ l H-Milch

2 EL Milchkefir-Kultur bzw. 2 Milchkefir-Knollen von ca. 2 cm Durchmesser

1 Einmachglas, Füllmenge mind. 1 Liter

Zubereitung:

Bei der Herstellung von Kefir darf die Kefir-Kultur auf keinen Fall mit Metall in Berührung kommen, diese würde der Kultur schaden. Daher darf ausschließlich Plastikbesteck und Plastiksieb verwendet werden.

Die Kefir Kultur vorsichtig in das Einmachglas geben und die Milch darüber gießen. Das Glas verschließen und für 24 Stunden an einen warmen Ort stellen.

Dieser Ort sollte möglichst lichtgeschützt sein und es sollte dort eine Temperatur zwischen 20 und 25°C herrschen.

Das Glas während dieser Zeit mehrmals schütteln, damit immer wieder frische Milch an die Kultur kommt.

Nach 24 Stunden ist der Kefir noch sehr flüssig, aber bereits trinkfertig. Möchte man eine festere Konsistenz und einen säuerlicheren sowie kräftigeren Geschmack haben, sollte die Standzeit auf 48 Stunden verlängert werden.

Wenn der Kefir die gewünschte Konsistenz hat, schüttelt man das Glas mit kreisenden Bewegungen.

Der Inhalt wird anschließend durch ein feinmaschiges Sieb in ein Gefäß abgeschüttet.

Fertig ist das Kefir-Getränk.

Die Kultur wird noch anschließende ab gespült, in das gesäuberte Gefäß gegeben und anschließend wieder mit Milch übergossen.

Die Kefirkultur kann immer wieder verwendet werden. Sauberkeit/Hygiene ist hierbei das oberste Gebot. Der Kefir-Pilz ist übrigens sehr empfindlich und darf nicht über längere Zeit ohne Milch gelagert werden, da er sonst austrocknen würde.

Sollte man also über einen längeren Zeitraum kein Kefir benötigen, kann die Kultur eingefroren werden:

Die Kultur mit klarem Wasser abspülen, zum Abtrocknen auf Küchenpapier legen.

Die gut abgetrocknete Kultur in einen Plastikbehälter geben und die Kultur mit Milchpulver bestäuben, so dass diese komplett damit bedeckt ist. Der Kefir-Pilz hält sich so bis zu einem Jahr im Gefrierfach.

Zum Auftauen legt man die Kultur in kaltes Wasser und spült nach einigen Minuten das Milchpulver sorgfältig ab. Jetzt wird die Kultur im Verhältnis 1:3 angesetzt. Die Milch muss nun alle 24 Stunden gewechselt werden, dieser Vorgang wird solange wiederholt, bis der Kefir vollständig fermentiert ist.

Zum Schluss wird die Milchmenge schrittweise zu dem üblichen Verhältnis aufgestockt.

[Zurück zu den Salatrezepten](#)