

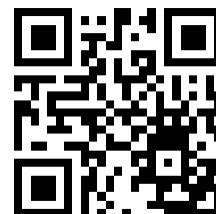
# LEBENSMITTELVERSCHWENDUNG

## EXPERIMENT: Topfen selber machen

Du hast zu viel Milch gekauft und weißt nicht, was du damit machen sollst? Bevor sie schlecht wird, haben wir Tipps zur Verarbeitung für dich. Schau dir das [Video des Sensorik-Labors von Die Tafel Österreich](#) an.

Hier erfährst du, wie du Topfen ganz einfach selber machen kannst.

Stelle im Anschluss mit unserer Schritt für Schritt-Anleitung ein pikantes und ein süßes Topfenrezept her. So kannst du deine Milch optimal haltbar machen. Viel Vergnügen bei der Umsetzung!



## 1 VORBEREITUNG

### Du brauchst:

- 1 Liter Frischmilch
- 1 Zitrone
- Topf
- Zitronenpresse
- Schneebesens
- Sieb
- Feines Tuch
- Schüssel, Messbecher, Gabel, Löffel



## 2 UMSETZUNG: SO FUNKTIONIERT ES

### SCHRITT 1:

Presse die Zitrone aus.



**SCHRITT 2:**

Gib die Milch in einen weiten Topf und erhitze diese vorsichtig. Rühre hin und wieder langsam um, damit sich die Milch nicht am Boden anlegt und anbrennt.

Erwärme die Milch auf ca. 80°-90°C, sie soll nicht völlig aufkochen. Bitte bleibe unbedingt beim Topf stehen und beobachte die Milch!

**SCHRITT 3:**

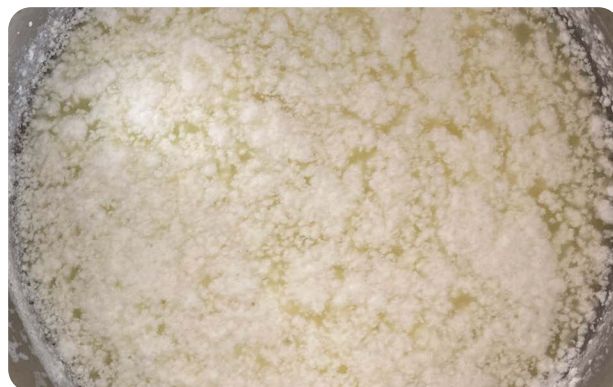
Ziehe den Topf kurz bevor die Milch aufsteigt von der heißen Platte weg.

Rühre den Zitronensaft langsam mit einem Schneebesen ein und vermische beides gut miteinander.

**SCHRITT 4:**

Die Milch beginnt zu gerinnen und die gelbliche Molke trennt sich ab.

Schalte die Herdplatte völlig aus und lasse den Topf 15 Minuten ruhig stehen.

**SCHRITT 5:**

Bereite in der Zwischenzeit das Sieb zum Abseihen vor: Setze das Sieb auf eine Schüssel und lege ein feines Tuch hinein



**SCHRITT 6:**

Gieße jetzt die Masse in das Tuch hinein und drücke sie aus.

Die Molke soll in der darunter stehenden Schüssel abgefangen werden.

**Deine Topfenbasis ist nun fertig!**



**Aus 1 Liter Milch hast du ca. 170 Gramm Topfen und 600 ml Molke gewonnen. Der Topfen und die Molke sind einige Tage gut verschlossen in einem Schraubverschlussglas im Kühlschrank haltbar.**

### 3 WEITERE VERARBEITUNG

Halbiere die Masse – eine Hälfte wird nun pikant und die andere Hälfte süß zubereitet.

**KRÄUTERTOPFEN**

Würze die Topfenbasis mit Kräutersalz und Kräutern deiner Wahl, beispielsweise mit Schnittlauch, Petersilie, Oregano und Salbei. Du kannst im Winter auch getrocknete Kräuter verwenden. Wenn du magst, kannst du auch noch eine Knoblauchzehe dazu pressen. Verrühre nun die Zutaten.

Wenn du den Topfen cremiger haben möchtest, kannst du auch noch etwas Molke oder einen Esslöffel Sauerrahm hinzufügen. Im Frühling/Sommer kannst du deinen Kräutertopfen mit frischen Blüten garnieren. Dafür kannst du z.B. Schnittlauchblüten, Salbeiblüten und Gänseblümchen verwenden.



## BANANEN-APFEL-TOPFEN MIT HAFER-FLOCKEN UND WALNÜSSEN

Schneide Obst deiner Wahl und vermische die Obststücke mit deinem Topfen. Du kannst dafür z.B. einen Apfel und eine Banane verwenden. Gib noch einen Esslöffel Haferflocken und ein paar Walnüsse dazu. Fertig ist ein toller Jausen-Snack, der dir viel Energie für die Schule oder den Job bringt.

Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt! Durchforste deinen Lebensmittelschrank und schau, ob du noch geöffnete Verpackungen findest. Checke auch das MHD und verwende Produkte, die schon zeitnah aufgebraucht werden sollten.



## REZEPTIDEEN FÜR DIE GEWONNENE MOLKE: BANANEN-MOLKE-DRINK

Aus der gewonnenen Molke kannst du einen tollen Drink kreieren. Je nach Jahreszeit kannst du verschiedenes Obst dafür verwenden. Süße Bananen eignen sich dafür besonders gut. Je dunkler die Schale der Banane ist, desto süßer ist sie. So kannst du Bananen optimal verwerten!

Alternativ kannst du im Winter auch Beeren verwenden, die du im Sommer tiefgekühlt hast. Tiefgekühlte Erdbeeren oder Heidelbeeren eignen sich besonders gut. Aber auch hier sind deiner Fantasie keine Grenzen gesetzt. Vielleicht findest du im Tiefkühler noch Obstreste? Kreiere daraus deinen persönlichen Fancy-Drink!

