

## Rezept

# Frischkäse in Spinatsauce

Ein Rezept von Frischkäse in Spinatsauce, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>2 l</b> Vollmilch	<b>8 EL</b> Brantweinessig oder frisch gepresster Zitronensaft
<b>800 g</b> frischer Spinat (ersatzweise 600 g TK-Spinat)	<b>3</b> Zwiebeln
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 4 cm)
<b>3 EL</b> Ghee	<b>1</b> braune Kardamomkapsel
<b>1 EL</b> getrocknete Bockshornkleeblätter	<b>3 EL</b> Joghurt
<b>1</b> ½ TL Garam Masala	½ TL Chilipulver
Salz	Pfeffer
<b>100 ml</b> Gemüsebrühe	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

## Zubereitung

1. Für den Frischkäse die Milch in einem großen Topf unter Rühren aufkochen lassen. Essig oder Zitronensaft einrühren, kurz weiterrühren, den Topf vom Herd nehmen.
2. Die Milch teilt sich in eine flockig, weiße Masse (chenna) und gelblich flüssige Molke. Sollte dies nicht der Fall sein, nochmals erhitzen oder etwas mehr Essig oder Zitronensaft zugeben.
3. Den Topfinhalt in ein kleines Sieb gießen und ca. 30 Sek. mit kaltem Wasser überbrausen, abtropfen lassen. Eine Schüssel mit einem Tuch ausschlagen und den Frischkäse hineingeben. Das Tuch fest zu einem Beutel zusammendrehen und so viel Flüssigkeit wie möglich herauspressen. Das Tuch mit dem Käse in eine saubere Schale legen, auf ca. 3 cm flach drücken, mit einem Küchenbrett und Konservendosen beschweren. So über Nacht (mind. 6-8 Std.) im Kühlschrank stehen lassen, bis ein fester Käseblock entstanden ist.
4. Den Spinat gründlich waschen und putzen, TK-Spinat auftauen lassen. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch und 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm) schälen und hacken.
5. Das Ghee in einem Topf erhitzen, darin Zwiebeln braun anbraten. Ingwer, Knoblauch und die Kardamomkapsel dazugeben, 1 Min. mitbraten. Bockshornklee zerreiben und dazugeben, 30 Sek. braten.
6. Den Joghurt einrühren und 1 Min. unter Rühren mitbraten. Den Spinat dazugeben und alles mischen. Mit Garam Masala, Chilipulver, Salz und Pfeffer würzen. Offen 10-15 Min. garen, evtl. etwas Brühe angießen.

7. Die Brühe dazugießen und den Spinat zu einer sämigen Sauce pürieren. Den Frischkäse in Würfel schneiden, in die Spinatsauce geben und heiß werden lassen. Den übrigen Ingwer schälen, in feine Streifen schneiden und darüber streuen.