

# Fermentierter Cashewkäse

## Zutaten

Für die Milchsäurekultur (Rejuvelac):

4-5 EL Quinoakörner

gefiltertes *oder abgekochtes (erkaltetes)* Wasser

Für den Cashewkäse weiters:

450 g Cashewkerne, *natur ungesalzen - am besten in Rohkostqualität*  
gefiltertes *oder abgekochtes (erkaltetes)* Wasser

2 EL gute Hefeflocken (z.B. *Vitam*)

2 Knoblauchzehen

2 gestrichene TL Natursalz, *unjodiert*

1/4 TL weißer Pfeffer, *gemahlen*

2 Msp. Muskatnuss, *gemahlen*

## Zubereitung

Die Milchsäurekultur (Rejuvelac):

1. Die Quinoakörner über Nacht einweichen (*ich mache das gleich im Keimglas, fülle es dazu gut halbvoll mit Wasser*).
2. Am nächsten Tag die Körner durchwaschen und 2 Tage an der Fensterbank (*ohne direkter Sonneneinstrahlung*) keimen lassen. In der Zeit 2-3 mal am Tag durchwaschen und das Keimglas immer wieder in Abtropfpositionen (*kopfüber schräg stellen*) bringen.



3. Der Quinoa ist nach 2 Tagen schön gekeimt, wir waschen diesen nochmals gut durch. Dann füllen wir das Glas mit gefiltertem Wasser (*oder mit abgekochtem, erkalteten Wasser*) auf. Den Keimdeckel (*es darf nie luftdicht abgedeckt werden*) drauf und bei Zimmertemperatur 2 Tage stehen lassen.

4. Nach 2 Tagen haben wir Rejuvelac, es bilden sich in der Flüssigkeit Bläschen, die auch immer wieder aufsteigen, besonders wenn man das Glas bewegt und oben ist etwas Schaum zu sehen ... fertig sind unsere Milchsäurebakterien für den Cashewkäse.



Weiter geht es mit dem Cashewkäse:

5. Jetzt brauchen wir die Cashewnüsse eingeweicht - einige Stunden oder über Nacht in gefiltertem (oder abgekochtem und erkaltetem) Wasser eingeweicht, abgeseiht und gut abgetropft.



6. Wir mixen diese nun zusammen mit den geschälten Knoblauchzehen, der Muskatnuss und dem Pfeffer gemahlen und dem unjodierten Natursalz (mit dem Stößel von einem guten Standmixer).



7. Wir geben nach und nach 150 ml abgeseigte Flüssigkeit vom Rejuvelac dazu und mixen immer wieder (mit Hilfe des Stößels) kurz durch ... **unbedingt dazwischen längere Pausen machen, sonst wird die Masse zu warm** ... 😞 Rohkostqualität ade und auch Milchsäurebakterien ade 😞... und zum Schluss kommen noch die Hefeflocken dazu. Die Masse sollte am Ende super cremig sein (und max. lauwarm).

😱 **Ganz wichtig! Haut- und Fingerkontakt und Abschlecken zwischendurch sind wegen der Gefahr von Fremdkeimen zu unterlassen** 😊.



**8.** Nun nehmen wir 2 flache kleine Schüsseln, kleiden diese mit Frischhaltefolie aus, streichen diese ganz dünn mit neutralem Öl aus und teilen die Masse darin auf.



**9.** Jetzt nehmen wir eine Silikonspachtel, benetzen diese immer wieder mit etwas neutralem Öl und streichen die Oberfläche glatt.





**10.** An einem warmen Ort (*für Hund und Katz unerreichbar - denn die lieben Hefe und Käsegeruch und den Geschmack*) 24 Stunden ohne Abdeckung stehen lassen, damit die Oberfläche abtrocknet.



**11.** So, nun ist die Oberfläche schön abgetrocknet und wirkt wie ein sehr fester Pudding mit dicker Haut - *die Mitte ist auch etwas nach oben gewölbt, das ist durch die Milchsäurebakterien die im Inneren brav arbeiten.* Wir kippen den Käse mit der trockenen Seite auf ein Backpapier (*ich habe als Unterlage den Einsatz meines Dörrapparates genommen, es geht aber auch ein Brett usw.*) ... und wir brauchen wieder eine eingeeilten Silikonspatel zum Flachdrücken und Glattstreichen - oben und an den Seiten, bis wir 2 hübsche eher flache Käselaibe haben.





12. Und nun reift der Käse weiter bei Zimmertemperatur für eine Woche. Sind die Laibe fest genug geworden, können sie 1-2 mal täglich gewendet werden (*evtl. Ölreste kann man mit einem Stück Küchentuch abtupfen*), am Dörrgitter kann man dann meist nach einigen Tagen das Papier entfernen, dann trocknet der Käse rundherum noch besser ab und bekommt eine stabile, feste Rinde. Wer kein Dörrgitter hat, der nimmt ein feinmaschiges Kuchengitter.



13. Sind nun die Käselaike 7 Tage bei Zimmertemperatur gereift, werden sie jetzt in Butterpapier verpackt. Dann wandern sie für 7 Tage in den Kühlschrank, hier werden sie noch fester (*da die Masse noch besser durchtrocknet*) ... und dann wird geschmausert 😊. Besonders hübsch und lecker ist der Käse mit etwas grob gemörsertem bunten Pfeffer bestreut!