



# Saure Sahne, Schmand, Crème fraîche & Co.

## Zutaten für

## Zubereitung

### **Crème Double (Doppelrahm), 40 – 50 % Fett**

ist eine sehr fette, stichfeste Sahne mit mindestens 40–50 % Fettgehalt. Im Gegensatz zu Crème fraîche ist sie ungesäuert, schmeckt süßlich-sahnig und ist ideal zum Verfeinern von Suppen, Saucen und Desserts, da sie hitzestabil ist und beim Kochen bindet. Sie wird oft als »Doppelrahm« bezeichnet.

### **Quark, 10 – 40% Fett**

ist nur ein Frischkäse. Er ist das ausgefällte Milcheiweiß, entstanden aus Milch, Milchsäurebakterien und Lab.  
Magerquark: < 10% Fett, Halbfettquark: 20% Fett, Fettstufe: 40% Fett

### **Mascarpone, 38% Fett**

ist aber auch nur ein Doppelrahm-Frischkäse, hergestellt aus sehr fetter süßer Sahne (über 40 Prozent). Mascarpone wird aber nicht durch Milchsäurebakterien gesäuert, sondern mit Zitronen-, Wein- oder Essigsäure vermischt, was die Eiweißstruktur verändert.

### **Ricotta, 13 – 45% Fett**

ist ein italienischer Frischkäse mit milden, leicht süßlichen Geschmack, der für süße als auch herzhaftere Gerichte geeignet ist (süß: Cassata, Ricotta-Creme und Ricottakuchen; herzhaftere Gerichte: Füllung für Pasta (Ravioli, Cannelloni), Lasagne oder als Bestandteil von Saucen. Wenn kein Ricotta zur Hand ist, können Quark oder Hüttenkäse als Ersatz dienen. Quark sollte jedoch gut abgetropft werden, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen.

### **Crème fraîche, mind. 30% Fett**

ist identisch mit Saurer Sahne, der Zusatz von bis zu 15 Prozent Saccharose ist erlaubt.

### **Süße Sahne, 30% Fett**

kann man schlagen.

**Schmand, 20 – 29% Fett**

ist identisch mit Saurer Sahne. Der Zusatz von Bindemitteln (z.B. Stärke) ist erlaubt.

**Frischkäse, 23% Fett**

Doppelrahmstufe

**Saure Sahne, mind. 10% Fett**

ist identisch mit Rahm oder Sauerrahm die natürliche »süße« Sahne, die mit Milchsäurebakterien versetzt wird. Sie wird leicht säuerlich.

**Joghurt, 3,5% Fett**

Selbermachen: 3,5-%ige Milch auf 90 °C erhitzen, auf 40 °C abkühlen lassen , mit einem Löffel Joghurt »impfen«, umrühren, in Gläser abfüllen und sechs Stunden ins Bett. Fertig ist der Joghurt.