

Rezept

Gebratener Paneer

Ein Rezept von Gebratener Paneer, am 19.12.2025

Zutaten

Für den Paneer

2 l frische Vollmilch

1 1/2 Zitronen

Für die Marinade

1 Knoblauchzehe

1 TL Garam Masala

¼ TL gemahlene Kurkuma

½ TL Kreuzkümmel

1 TL Pul Biber

1 TL Speisestärke

½ Limette

Salz

Pfeffer

Ausserdem

Öl zum Braten

Bio-Limettenspalten zum Servieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion**
Ca. 390 kcal, 23 g F, 18 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Für ca. 250 g Paneer die Milch in einem Topf bei mittlerer Hitze unter Rühren aufkochen. Saft der Zitronen auspressen.
2. Sobald die Milch kocht, 6 EL Zitronensaft einrühren. Unter Rühren kurz weiterkochen, bis sich die flockige Käsemasse von der flüssigen Molke trennt. Andernfalls esslöffelweise Zitronensaft zugeben und weiterkochen, bis sich die Frischkäsemasse abtrennt. Dann den Topf sofort vom Herd nehmen.
3. Topfinhalt in ein feines Sieb gießen, ca. 30 Sek. mit kaltem Wasser abbrausen, dabei mit einem Löffel durchrühren. Käsekrümel abtropfen lassen, dann auf ein sauberes Geschirrtuch geben. Tuch an den Ecken fassen und zusammendrehen, sodass möglichst viel Flüssigkeit aus dem Käse gedrückt wird.
4. Das Tuch in eine flache Schale legen und den Käse zu einem ca. 2 cm hohen Rechteck drücken. Tuch über den Käse schlagen, ein Brett darauflegen und den Käse mit Konservendosen beschwert mindestens 12 Std. kühl stellen. Käse zum Verarbeiten in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden.
5. Für die Marinade Knoblauch schälen und hacken. Mit allen Zutaten in einem tiefen Teller mischen. Paneerwürfel vorsichtig darin wenden. Öl ca. 5 cm hoch in einer Pfanne erhitzen. Paneer darin in 8-10 Min. rundum knusprig braten. Auf Küchenpapier entfetten, mit Limettenspalten servieren.