

Rezept

Mango-Ingwer-Paneer

Ein Rezept von Mango-Ingwer-Paneer, am 19.04.2024

Zutaten

1	Zitrone	2 l	Milch (3,8 % Fett)
40 g	kandierter Ingwer	40 g	getrocknete Mango
1 gestrichener TL	gerockneter Thymian	1 TL	getrocknete Minze
	Salz	½ TL	Pfeffer
		2 EL	Rapsöl

Außerdem

Passiertuch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal, 24 g F, 18 g EW, 38 g KH

Zubereitung

1. Die Zitrone halbieren, Saft auspressen und beiseitestellen. Ein Sieb mit einem sauberen Passiertuch auslegen und über eine Schüssel hängen. Die Milch zum Kochen bringen. Mit einem Kochspatel umrühren und über den Topfboden fahren, damit nichts anbrennt.
2. Sobald die Milch anfängt zu kochen, den Topf vom Herd nehmen und den Zitronensaft langsam einrühren. Den Topf zurück auf die ausgeschaltete Herdplatte stellen. Die Milch vorsichtig weiterrühren, bis sie komplett geronnen ist. Die ausgeflockte Milch durch das Sieb gießen. Die Molke in der Schüssel auffangen. Die Milchmasse im Sieb kalt abbrausen.
3. Das Passiertuch über der Milchmasse zusammendrehen und die Flüssigkeit auspressen. Zurück ins Sieb legen und ca. 45 Min. abtropfen lassen. Die Konsistenz ist richtig, wenn der Käse noch etwas feucht ist, sich pressen lässt und seine Form behält.
4. Inzwischen Ingwer und Mango fein schneiden. Abgetropfte Paneermasse in eine Schüssel geben. Mango, Ingwer, Thymian, Minze, Pfeffer und 1 TL Salz unter die Paneermasse kneten.
5. Paneer in ein Rechteck von ca. 1,5 cm Höhe pressen und in ein trockenes Küchentuch wickeln. Auf eine flache Unterlage legen, mit einem Gewicht (z. B. Schneidebrett und Konservendosen) gleichmäßig beschweren und ca. 3 Std. pressen.
6. Den fertigen Paneer in mundgerechte Stücke schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Paneerstücke darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 1-2 Min. goldgelb braten. Warmen Paneer mit Minz- oder Mango-Chutney servieren.