

Rezept

Paneer selber machen

Ein Rezept von Paneer selber machen, am 26.04.2024

Zutaten

1 Zitrone

2 l Milch (3,8 % Fett)

Außerdem

Passiertuch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 19 g F, 18 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und beiseitestellen. Ein Sieb mit einem sauberen Passiertuch auslegen und über eine Schüssel hängen. Die Milch in einem Topf zum Kochen bringen. Mit einem Kochspatel umrühren und über den Topfboden fahren, damit die Milch nicht anbrennt.
2. Sobald die Milch anfängt zu kochen, den Topf vom Herd nehmen und den Zitronensaft langsam einrühren. Den Topf zurück auf den ausgeschalteten Herd stellen. Die Milch vorsichtigiterrühren, 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. 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.
5. Fertigen Paneer nach Bedarf weiterverarbeiten oder in einer Vorratsdose im Kühlschrank lagern. Innerhalb von 1 Woche verbrauchen.