

## Rezept für selbst gemachten Paneer

### Zutaten:

- 1 l Milch (Frischmilch, 3,5-3,8 % Fettgehalt)
- 3 EL Zitronensaft
- Großes Sieb
- Große Schüssel oder Topf
- Geschirrtuch oder Mulltuch
- Schneebesen
- Schöpfkelle
- Handtuch



---

### Zubereitung:

1. Milch in einem Topf erhitzen, bis sie kocht.
2. Sieb auf eine große Schüssel legen. Mull- oder Geschirrtuch in das Sieb legen.
3. Nach dem Aufkochen der Milch den heißen Topf von der Platte nehmen.
4. Mit dem Schneebesen den Zitronensaft einrühren.
5. Nach ein bis zwei Minuten flockt die Milch aus, weil sie gerinnt: Es entstehen Eiweiß und Molke.
6. Mit der Schöpfkelle die krümelige Masse in das Sieb schöpfen.
7. Molke aufbewahren und abkühlen lassen.
8. Den krümeligen Frischkäse in einem Handtuch ausdrücken.
9. Paneer in das Geschirrtuch einwickeln, in das Sieb legen und über Nacht im Kühlschrank lagern.
10. Molke in ein Glas umfüllen und nach dem Abkühlen ebenfalls im Kühlschrank aufbewahren.
11. Wer eine sehr feste Konsistenz möchte, kann den Frischkäse zusätzlich mit einem Stein oder Ähnlichem beschweren, damit die restliche Flüssigkeit ausgedrückt wird.
12. Am nächsten Tag den Paneer in der Molke einlegen. Immer im Kühlschrank lagern.