



Panir ist ein selbstgemachter Frischkäse, der sehr schmackhaft ist, wenn er gut zubereitet ist. Ideal für diejenigen, die gerne einmal ein wenig deftiger und trotzdem vegetarisch speisen wollen. Ayurveda empfiehlt Panir zum Mittagessen, nicht zum Abendessen.

Panir ist, verglichen mit anderen Käsesorten, ein ganz besonderer Käse. Er ist frisch, frei von jeglichen Zusätzen, vielseitig einsetzbar und seine feste und lockere Konsistenz geht durch das Kochen nicht verloren, selbst bei hohen Temperaturen geht die Schmelzbeständigkeit nicht verloren.

Herstellung von Panir:

Nehmen Sie frische Bio-Vollmilch (keine fettarme Milch!). Bio-Milch aus der dunklen Flasche ist am besten. Die Milch in einem großen Topf zum Kochen bringen. Topf von der Herdplatte nehmen und frischen Zitronensaft (das Gerinnungsmittel) eingießen, etwa 4 Esslöffel pro Liter Milch. Jetzt gerinnt die Milch, das Fett trennt sich von der Molke. Wenn die Molke eine grün-gelbe Farbe bekommt, reicht die Menge des Zitronensafts aus. Sollte die Milch nicht gerinnen, noch etwas mehr Zitronensaft zufügen.

Ein Passiertuch (Käsetuch oder Geschirrtuch) in eine Seihe oder über ein Sieb legen. Nun die geronnene Milch durch das Tuch gießen, so dass der Käse aufgefangen wird. Die Seihe in eine Schüssel stellen, um die Molke aufzufangen, sie ist trinkbar. Den Frischkäse ca. eine halbe Stunde abtropfen lassen. Das Tuch darüber schlagen und mit einem Gewicht (Topf mit Wasser) beschweren, um die Restmolke auszupressen. Die Konsistenz des Frischkäses wird bestimmt durch die Länge des Abtropfens und der Stärke des Auspressens.

Der Käse kann auch unter fließendem Wasser ausgewaschen werden, um die Restmolke auszuwaschen. Anschließend den Käse weiter abtropfen lassen bzw. pressen. Wenn Panir am Abend vorher oder am frühen Morgen hergestellt wird, dann ist das Pressen hinfällig.

Panir würzen:

- 1 EL Ghee in der Pfanne erhitzen
- Vata-Churna oder eine Currymischung
- Schwarzer Pfeffer
- Eine Prise Steinsalz.

Panir (Paneer) Frischkäse



Panir in mundgerechte Stückchen schneiden und in die Pfanne mit den Gewürzen geben. Eine Prise Steinsalz einstreuen. Den Käse in der Pfanne wenden und von beiden Seiten bei geringer Temperatur leicht anbraten.

Es gibt viele Möglichkeiten Panir zuzubereiten. Das berühmte Palak-Panir-Gericht (Panir mit Spinat), gibt es im indischen Restaurant. Panir passt auch

sehr gut zu Tomaten oder frischen Erbsen. Ghee in die Pfanne, ein paar Gewürze dazu: Gemahlene Koriander, Kreuzkümmel, etwas schwarzen Pfeffer, Vata-Churna und Salz. Tomaten in der Gewürzmischung ein paar min. dünsten. Dann den Panir dazu und mit den Tomaten ein wenig köcheln. Eine weitere sehr leckere Beilage.

Guten Appetit!