

Indischen Käse herstellen (Panir)



Experimentierküche: Beim Herstellen dieses indischen Frischkäses, auch bekannt als Panir, lernen Kinder praktisch, dass Käse aus Milch gemacht wird und wie aus flüssig fest wird.

**Kurzes
zum
Einstieg**



Enthält Milch/Laktose (Milch, Sahne)



Kosten in Bio-Qualität pro Kind: 0,50 Euro

Zutaten | 12 Kinder (ca. 500 g Käse)

- 2 Zitronen (40 ml Saft bzw. 3-4 EL)
- 2 l frische Vollmilch
- 200 ml süße Sahne

Beispielrezept: Kräuterfrischkäse

- Frischkäse
- Kräuter, z. B. Petersilie, Schnittlauch, Dill
- Salz

Kräuter waschen, trockenschütteln, fein hacken. Frischkäse und Kräuter vermengen, mit Salz abschmecken und kurz kaltstellen.

Küchenwerkzeug

- Schneidebrett
- Küchenmesser
- Saftpresse
- mittlerer Topf
- Schneebesen
- feines Küchensieb
- große Schüssel
- Flasche

(Saisonale) Alternativen

Statt Zitronensaft kann zum Gerinnen auch Essig (z. B. Apfelessig) verwendet werden.

Tipp: Nach dem Abtropfen kann der Frischkäse mit Gewürzen wie Curry oder Paprika gewürzt werden.

Als süße Variante lässt sich der Käse mit Honig und Nüssen verfeinern.

Indischen Käse herstellen (Panir)



Zubereitung und pädagogische Tipps

- 1 Die Zitronen halbieren, auspressen und 40 ml Zitronensaft abmessen.**
- 2 Die Milch und die Sahne abmessen und unter Rühren in einem Topf aufkochen. Den Zitronensaft mit dem Schneebesen unter die Milchlösung rühren, dabei den Topf auf dem Herd lassen. (Abb. 1)**
- 3 Wenn sich die Molke abgetrennt hat, das Küchensieb in die Schüssel hängen und den Käsebruch samt Molke in das Sieb geben. Die Molke in der Schüssel auffangen. (Abb. 2)**
- 4 Den Käse leicht ausdrücken. Je nach gewünschter Konsistenz direkt verwenden oder kühl stellen, dabei weiter abtropfen lassen. Die Molke in eine Flasche füllen und kühl aufbewahren.**
- 5 Der abgetropfte Käse wird so fest, dass er sich in Würfel schneiden lässt. (Abb. 3)**

Unterstütze die Kinder beim Abmessen, indem du z. B. eine entsprechende Markierung am Messbecher machst.

Wird die heiße Milch auf zwölf Tassen verteilt, kann jedes Kind mit 1 TL Zitronensaft seine Milchportion gerinnen lassen und beobachten, wie sich durch die Säure die festen Bestandteile der Milch vom flüssigen Teil (Molke) trennen.

Mit etwas Fruchtsaft und Mineralwasser lässt sich die abgekühlte Molke zu einem erfrischenden Getränk mischen.

Die Kinder können die Käse-Konsistenz vor und nach dem Ausdrücken und Abtropfen erfühlen. Was verändert sich? Die Molke kann bis zu drei Tagen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Entscheidet gemeinsam, wie fest der Käse sein soll – also wie lange er abtropft, und ob/wie er gewürzt werden soll.



Tipps & Tricks

Je nach Konsistenz wird der Frischkäse unterschiedlich verwendet. Die weiche, feuchte Variante kann aufs Brot gestrichen werden. Die feste, trockenere Variante wird – in Würfel geschnitten – in Indien traditionell mit ins Curry gegeben. Die Molke kann beim Backen von Hefeteig das Wasser ersetzen.

Das passiert beim Käse-Herstellen

Wird Milch sauer, gerinnt sie: Die festen Bestandteile trennen sich dabei von der flüssigen Molke. Für die Käseherstellung wird dieses natürliche Prinzip durch die Zugabe von Säure und/oder Lab beschleunigt und kontrolliert durchgeführt. Der feste Teil wird ausgepresst und weiter zu Käse verarbeitet.